

EFEKTIFITAS PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI (0 – 1 TAHUN) DI PMB HASNA DEWI TAHUN 2020

BERLIANA IRIANTI, NELLY KARLINAH

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

berlianairianti@htp.ac.id

Abstract: *Massage is a touch therapy that is in direct contact with the baby's body so that it provides a feeling of security and comfort for the baby. The massage that is done will increase the catecholamine hormone which triggers growth and development stimulation, increases appetite, increases body weight, improves sleep quality and stimulates the development of brain structure and function. The research objective was to determine the effectiveness of infant massage on the quality of baby sleep. This type of research is quasy experiment with the pretest posttest one group design approach. The research was conducted at PMB Hasna Dewi Pekanbaru. The population was the mother of 30 babies using total sampling. Collecting data by doing massage, observation and questionnaires. The results showed that the effectiveness of infant massage in improving sleep quality. Most of the babies slept better. The Wilcoxon statistical test shows a significant value of $p \text{ value} = 0.036 < \alpha (0.05)$ so it can be concluded that there is baby massage which is effective in improving the quality of baby sleep.*

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality.*

Abstrak: Pijat salah satu terapi sentuh yang kontak langsung dengan tubuh bayi sehingga memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Pijat yang dilakukan akan meningkatkan hormon katekolamin yang memicu stimulasi tumbuh kembang, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, meningkatkan kualitas tidur dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Jenis penelitian quasy eksperimen dengan pendekatan pretest posttest one grup design. Penelitian dilakukan di PMB Hasna Dewi Pekanbaru. Populasi adalah ibu bayi sebanyak 30 bayi dengan menggunakan Total sampling. Pengumpulan data dengan melakukan pijat, observasi dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur Sebagian besar dari bayi tidur lebih nyenyak. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur

A.Pendahuluan

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Riksani, 2012). Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan

kesiagaan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan volume ASI, meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan (Roesli, 2009). Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalhma, 2016).

Menurut Roesli (2013) baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pemapasan serta memperlancar sirkulasi darah. Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak di ketahui. beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, menurut Roesli (2009) antara lain :

- a. Betha endhorpin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan. Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu *Neurochemical Betha-Endorphine*, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.
- b. Aktivitas *Nervus Vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Penelitian Field dan Schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus neryus vagus (svaraf otak ke 10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik.
- c. Aktivitas *Nervus Vagus* meningkatkan volume ASI. Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diproduksi
- d. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh. Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, Proses ini akan menvebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (homon stres). Perurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.
- e. Pijatan dapat mengubah gelombang otak. Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang betha serta tetha, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electro encephalogram*).

Menurut Puri Rahayu (2016), Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi: a) 0 - 1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekat ucapan-ucapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut; b) 1 sampai tiga bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat; c) 3 bulan sampai 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

Menurut Roesli (2013), Sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal-hal berikut ini: a) Tangan dalam keadaan bersih dan hangat; b) Hindari kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi; c) Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap; d) Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar; e) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan; f) Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang; g) Baringkan lah bayi di atas permukaan kain yang rata lembut dan bersih; h) Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi; i) Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara .

Jumlah lama tidur tiap kelompok usia juga berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis dan lingkungan. Pada usia 6-9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam perhari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh jam sekali waktu. Bayi mungkin melakukan satu atau dua kali tidur siang per hari, yaitu sekali di pagi hari dan sekali di sore hari. Pada usia 9-12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam di malam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu. Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun dengan jumlah tidur non REM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Pamungkas 2016).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008). Para peneliti di *Carneigie Mellon University* dan *University of Pennsylvania* menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur, yaitu, ia akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yaitu pre eksperimental *one group pretest – posttest design* dengan jumlah sampel. Lokasi penelitian yaitu di PMB Hasna Dewi Pekanbaru Tahun 2020. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu yang memiliki bayi . Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pijat bayi dan kuisioner. Variabel dalam penelitian ini yaitu pijat bayi dan kualitas tidur. Pengolahan Data menggunakan komputerisasi dengan Analisis uji statistik *Wilcoxon sign test*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
0 – 3 bulan	6	20
4 – 12 bulan	24	80
Jumlah	30	100 %

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table, Menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 4-12 bulan yaitu sebanyak 24 responden (80%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pernah melakukan *Pijat Bayi* sebelumnya

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pernah melakukan Pijat Bayi

Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pernah	8	27
Belum	22	73
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table, Menunjukkan bahwa Sebagian besar bayi belum pernah dipijat sebanyak 22 responden (73 %).

3. Kualitas Tidur Bayi balita sebelum dilakukan Pijat Bayi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presnetase (%)
(Pre Test)		
Nyenyak	6	20
Tidak Nyenyak	24	80
Jumlah	30	100 %

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table. Menunjukkan bahwa kualitas tidur Bayi dan balita sebelum dilakukan pijat bayi Sebagian besar tidak nyenyak sebanyak 24 responden (80 %).

4. Kualitas Tidur bayi Balita setelah dilakukan Pijat Bayi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presnetase (%)
(Post Test)		
Nyenyak	22	73
Tidak Nyenyak	8	17
Jumlah	30	100 %

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table. Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi balita setelah dilakukan pijat bayi Sebagian besar tidur nyenyak sebanyak 22 responden (73 %).

5. Efektifitas Pijat bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Tabel 5. Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi

		N	Mean Rank	Z	p-value
Kualitas Tidur Sebelum – Sesudah	Negative Ranks	0	.00	-4.736	.000
	Positive Ranks	28	14.50		

Baby Massage	Ties	2
	Total	30

Pembahasan

Menurut Wahyuni (2008), Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Menurut Sekartini (2012), Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan *baby massage* diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak. Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya efektifitas antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -4,736 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 di mana kurang dari 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a atau yang berarti *Baby Massage* efektif Terhadap Kualitas Tidur Bayi dan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest.

Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari.

Hasil penilitan ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh . J. David Hull, ahli virology molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *Touch Theraphy: Science*

Confirms Instinct, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Pijat 15 menit selama 6 minggu pada bayi usia 1 - 3 bulan juga meningkatkan kewaspadaan (alertness) dan tangisnya berkurang. Hal ini akan diikuti dengan peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, bertambahnya kadar serotonin, dan berkurangnya hormone stress dengan memproduksi hormon oksitosin sehingga membuat bayi lebih rileks dan tidur lebih lelap.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian : Kualitas tidur bayi balita sebelum dilakukan *baby massage* Sebagian besar adalah tidak nyenyak, Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *baby massage* sebagian besar kualitas tidur adalah nyenyak, Pemberian *Baby massage* efektif dilakukan terhadap Kualitas tidur bayi balita.

Daftar Pustaka

- Cahyani M, Prastuti B. 2020. Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda . JOMIS (Journal of Midwifery Science) Vol. 4. No. 2. pp 108-113.
- Dewi, U., Aminin, F. and Gunnara, H. (2014). "The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat Village of Tanjungpinang in 2014," *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), pp.230–235. doi: 10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235
- Field, T. (2017) "Newborn Massage Therapy," *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 1(2), pp. 54–64. doi: 10.25141/2572-4355-2017-2.0054.
- Ifalaha, A. S. (2016) "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta," *INFOKES*, 6(2), pp. 1–4. Available at: <https://www.ejurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/143>.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. (2016) "Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months," *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), pp. 161–169. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.03.03.
- Lutflasari, D. (2018) "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai," *Jurnal Kebidanan*, 4(3), pp. 97–99. doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
- Mahayu, Puri. (2016). *Buku Lengkap Perawatan Bayi dan Balita*. Yogyakarta : Saufa.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pamungkas, B.A. 2016. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas KartaSura*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Permata, A. (2017). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan," *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, X(2), pp.37–45. Available at: <http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/download/80/70/>.
- Putri D, Ningsih S. 2016. Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Maternal Journal* Vol 1 No 1. pp 67-75
- Roesli, U. 2009. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya
- Roesli, U. 2013. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : Trubus Agriwidya
- SUKmawati E, Imanah N. 2020. "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi". *Jurnal Kesehatan AL-Irsyad* Vol. 13 No. 1.