

HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI BERUSIA 0 SAMPAI DENGAN 12 BULAN

Rahayu Ningsih^{1*}, Rizka Sititah Rambe¹, Nurin Sabrina Putri¹

¹Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada, Subulussalam, Indonesia

Corresponding Author Email: rahayuningsihrakasiwi@gmail.com

ABSTRAK: Pijatan memberi stimulus pada hormon di dalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperature, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur system endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang konsentrasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan desain crosssectional. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam pada Februari sampai dengan Agustus tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-12 bulan di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam yang berjumlah 36 bayi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji statistik chi square. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai p value = 0,05a < 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2022. Disarankan bagi ibu untuk dapat melakukan pijat pada bayi unuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi..

Kata kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi

ABSTRACT: Massage stimulates hormones in the body, a substance that regulates functions such as appetite, sleep, memory and learning, temperature regulation, mood, behavior, blood vessel function, muscle contractions, endocrine system regulation (metabolism, growth, and puberty regulation), and depression. Baby massage can also increase baby's weight, and help babies who cannot sleep well, have poor appetite, and lack concentration. This study aimed to determine the Relationship Between Baby Massage and Sleep Quality in Babies Aged 0-12 Months in Makmur Jaya Village, Simpang Kiri District, Subulussalam City. This type of analytical research with a cross-sectional design approach. This research was conducted in Makmur Jaya Village, Simpang Kiri District, Subulussalam City from February to August 2022. The population in this study were all babies aged 0-12 months in Makmur Jaya Village, Simpang Kiri District, Subulussalam City, totaling 36 babies. The research instrument used a questionnaire. Data analysis was carried out univariately, bivariate using the chi-square statistical test. The results of the bivariate analysis showed that the statistical test results using the Chi-square test with a confidence level of 95% with a p-value = 0.05a < 0.05. Thus, it can be concluded that there is a Relationship between Baby Massage and Sleep Quality in Infants Aged 0-12 Months in Makmur Jaya Village, Simpang Kiri District, Subulussalam City in 2022. It is recommended for mothers to be able to massage their babies to improve their sleep quality.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, Babies

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 yang tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap atau terulang kembali (Sinaga, 2019).

Berdasarkan data Kemenkes (Kementerian Kesehatan) Tahun 2017, Indikator angka kematian yang berhubungan dengan anak yakni Angka Kematian Neonatal (AKN), Angka Kematian Bayi (AKB), dan Angka Kematian Balita (AKABA). Angka kematian anak dari tahun ke tahun menunjukkan penurunan. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan AKN sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup, AKB 24 per 1.000 kelahiran hidup, dan AKABA 32 per 1.000 kelahiran hidup (Safitri dkk, 2020).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Sukmawati, 2020).

Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormon di dalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperature, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur system endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi,

membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang konsentrasi, Menurut Dr. Tiffany Field, pijatan yang diberikan pada si kecil lebih seperti usapan-usapan atau sentuhan-sentuhan, karena itu ini disebut juga dengan *stimulus touch*, dan dapat dilakukan setiap hari selama 20 menit selama sebulan. Pijatan ternyata tak hanya dapat membuatnya lebih rileks, tapi juga dapat membantu menstimulasi saraf otaknya. Menurut Soedjatmiko, pijatan pada bayi bermanfaat membantu system kekebalan tubuh bayi, membantu melatih relaksasi, membuat tidur lebih lelap, serta membantu pengaturan sistem pencernaan dan pernafasan (Sinaga, 2019).

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI No 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA Pasal 1 ayat 10 yang berbunyi bahwa pijat adalah teknik usapan dan penekanan menggunakan anggota gerak tubuh seperti tangan, jari, siku dan atau stimulasi dan relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah, melancarkan sistem peredaran limfe (getah bening) dan penguatan sistem tubuh lainnya, dimaksudkan untuk kesehatan dan kebugaran (Harahap, 2019).

Berdasarkan penelitian dan pembahasan Safitri (2016) tentang pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi, dengan hasil dari 30 bayi yang dipijat ditemukan 15 (50%) bayi mengalami peningkatan durasi tidur.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam, terdapat 36 bayi. Dan dari hasil wawancara yang telah dilakukan terdapat 15 bayi yang sudah melakukan pijat bayi dan 21 bayi belum melakukan pijat bayi. Oleh karena itu peneliti menarik melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya

Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam”.

METODE

Metode Penelitian ini bersifat analitik dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *crosssectional study*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek yang artinya diobservasi sekali dan pada saat bersamaan, sehingga bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua variabel.

Penelitian ini telah dilaksanakan di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2022. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Agustus tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-12 bulan di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam yang berjumlah 36 bayi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yang berjumlah 36 responden.

Analisis data dalam penelitian ini dengan analisis univariat yaitu data dimasukkan kedalam tabel frekuensi dan ditemukan persentasi dari masing-masing variabel dan analisis bivariat masing-masing variabel diuji dengan menggunakan uji *Chi-Square test*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang peneliti lakukan dan data dengan menggunakan uji statistik melalui program komputer (SPSS), maka didapatkan hasil penelitian untuk masing-masing subvariabel sebagai berikut:

- a. Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi 0-12 Bulan Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussam Tahun 2022

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2022

Pijat bayi	Nyenyak		Tidak nyenyak		Total		P value
	F	%	F	%	F	%	
Dilakukan	17	47	4	11	21	58	0,005
Tidak Dilakukan	5	14	10	28	15	42	
Total					36	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari 36 responden terdapat kualitas tidur nyenyak dan melakukan pijat bayi sebanyak 17 bayi (47,2%), serta 4 bayi yang tidak nyenyak (11,1%) dan melakukan pijat bayi. Sedangkan kualitas tidur tidak nyenyak dan tidak melakukan pijat bayi sebanyak 10 bayi (27,8%), sedangkan kualitas tidur nyenyak dan tidak melakukan pijat bayi sebanyak 5 bayi (13,9%).

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $p\ value = 0,05$ $a < 0,05$ Dengan demikian dapat disimpulkan adanya Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil diatas, dari 36 responden, dapat diketahui dari 36 responden terdapat kualitas tidur nyenyak dan melakukan pijat bayi sebanyak 17 bayi (47,2%), serta 4 bayi (5%) yang tidak nyenyak dan melakukan pijat bayi. Sedangkan kualitas tidur tidak nyenyak dan tidak melakukan pijat bayi sebanyak 10 bayi (27,8%), sedangkan kualitas tidur nyenyak dan tidak melakukan pijat bayi sebanyak 5 bayi (13,9%).

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $p\text{ value} = 0,05$ $\alpha < 0,05$ Dengan demikian dapat disimpulkan adanya Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dan Ningsih (2016) yang berjudul hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi tahun 2016 yang membuktikan terdapat hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bayi yang dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik 70,6%, sedangkan bayi yang tidak dipijat memiliki kualitas tidur buruk 76,9%. Hasil uji statistik *chi-square* diketahui dengan $df=1$ dan $\alpha=5\%$ didapatkan χ^2 hitung $=6,652 > \chi^2$. selain itu $p\text{ value}=0,01 < 0,05$. Maka artinya ada hubungan cukup erat antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian dari sulistyowati (2021) pada analisis uji *independent sample t-test* yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di desa matesih kecamatan matesih kabupaten karanganyar. Diperoleh hasil bahwa bayi yang di pijat memiliki kualitas tidur baik sebanyak 14 bayi (82,4%) sedangkan bayi yang tidak dipijat memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 bayi (88,2%). Berdasarkan nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Dari 36 responden yang melakukan pijat bayi sebanyak 21 bayi. Yang tidak melakukan pijat bayi sebanyak 15 bayi. Dari 21 bayi yang melakukan pijat bayi terdapat 17 bayi yang tidur nyenyak dikarenakan bayi tersebut rutin melakukan pijat bayi minimal seminggu sekali. Dari 21 bayi, yang tidak nyenyak tidur sebanyak 4 bayi, dikarenakan tidak rutin melakukan pijat bayi, karena sebagian bayi hanya melakukan pijat bayi ketika bayinya dalam keadaan demam.

Dari 36 bayi yang tidak melakukan pijat bayi sebanyak 15 bayi, yang tidur nyenyak terdapat 5 bayi dikarenakan bayi tersebut diberi ASI yang cukup 2 jam sekali Sehingga pola tidurnya teratur atau nyenyak. Dari 15 bayi yang tidak melakukan pijat bayi, 10 bayi yang tidak nyenyak tidurnya dikarenakan sebagian bayi demam kemudian ASInya tidak terpenuhi atau memakai susu formula. Oleh sebab itu, tingkat kenyenyakan atau pola tidur bayi tidak dapat diukur oleh pijat bayi saja, bisa dengan usaha yang lain sehingga pola tidur bayi tetap terpenuhi sebagaimana mestinya.

Menurut asumsi peneliti, bahwa adanya hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi, disebabkan akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang di pijat 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 pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari sel-sel dalam otak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2022, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari 36 responden terdapat 22 bayi yang kualitas tidur nyenyak dan 14 bayi yang kualitas tidur tidak nyenyak.
2. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $p\text{ value} = 0,05$ $\alpha < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya

Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Makmur Jaya Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Siska. 2016 Pijat & asuhan gizi tepat. Yogyakarta, Pustaka Baru press. Diakses 30, November 2021.
- Diantari E, Isimiati, K. Andiani L. Hartini L 2018 hubungan riwayat pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di pmb kota bengkulu Vol 2 No. 1 <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/232/1/Skripsi%20Hubungan%20Riwayat%20Pijat%20Bayi%20dengan%20Kualitas%20Tidur%20Bayi> . diakses 15, Februari, 2022.
- Harahap, Novy Ramini. 2019. Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi 0-6 Bulan. Vol 13, No 2 <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index> . Diakses 20 Desember 2021.
- Harsi, Sri Kandi. 2018 efektivitas pijat bayi usia 3 - 12 bulan dengan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur bayi Di posyandu kartini tanjung morawa. Skripsi. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/646>, 12 Januari 2022.
- Notoadjmojo, soekidjo. 2012. Metode penelitian kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta
- Pamungkas, Bintang, Aji. 2016. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Puskesmas Karta Sura. Skripsi. <https://eprints.ums.ac.id/48047/>. Diakses 27, mei, 2022.
- Putri, A, D. Ningsih, S. 016. Hubungan Pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Vol 1, No 1 https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal. Diakses 20 mei 2022.
- Rambe, Kumala Sari. 2019. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan. Vol 3 No 4. <https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/view/86>. Diakses 24 mei, 2022.
- Riksani, Ria .2019. Cara Mudah & Aman Pijat Bayi. Jakarta. Dunia Sehat. Diakses 14 Desember 2021.
- Safitiri. 2016 Pengaruh pijat terhadap durasu tidur bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Vol. 2 No. 1. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/346/118> Diakses: 02 Januari 2022.
- Safitri, M. Latifah, S. Iqmy, O. 2021. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Neonatus. Vol 1, No 2 <http://www.ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/MJ/view/3343>. Diakses 02 Januari 2022.
- Sari, Dessi. 2017 pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan Vol. 9, No. 2 <https://repo.stikesicmejbg.ac.id/205/1/Skripsi%20Dessy%20Munlidia%20Sari>. Diakses 20 Desember 2021.
- Simanungkalit, Happy marthalena. 2019. Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0-6 bulan. Vol 4 No 2. <https://www.Ejournal.bidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery>. Diakses 29 mei, 2022.
- Sinaga, Asnita. 2019 Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di bpm pera kecamatan medan tuntungan tahun 2019 Vol. 3 No. 1 https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=pengaruh+pijat+bayi+perhadap+kualitas=tidur=bayi=0-6. Diakses 05 Januari 2022.
- Sofiya. 2021 Pijat Bayi Sebagai Cara Menaikkan Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan. Vol. 2 No. 1 <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b>. Diakses 05 Desember 2021. Diakses 15 Desember 2021.

- Sukmawati. 2020 Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Vol. 13 No. 1 <http://www.ejurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/49>. Diakses 06 Januari 2022
- Sulistyowati, Elya Ani. 2021. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Vol 2 No 2. https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL_ILMIAH_KEPERAWATAN. Diakses 28 mei 2022.
- Yunanti. 2018 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Pada Bayi Umur 1-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalowaru Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2018. Skripsi <http://repository.poltekkeskdi.ac.id/539/1/SKRIPSI%20%20YUNIANTI>. Diakses 12 Desember 2021.
- Zaen, N, L. Arianti, R. 2019. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Vol 5 No 2 https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNAL_KEBIDANAN. Diakses 25 mei, 2022.