

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 5 No. 2	Edition: April 2023 – Oktober 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received: 06 April 2023	Revised: 17 April 2023	Accepted: 18 April 2023

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI BPM MABAR MEDICA KECAMATAN MEDAN DELI MEDAN KOTA SUMATERA UTARA TAHUN 2022

**Stefani Anastasia Sitepu¹, Mutiara Dwi Yanti², Vitrilina Hutabarat³,
Marlen Sadrina Sitepu⁴, Santa Maria Sembiring⁵**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : anastasyastefani@gmail.com, mutiaradwi0392@gmail.com,
vitrilinahutabarat@gmail.com, marlensitepu05maret1988@gmail.com,
santamaria463773@gmail.com

Abstract

Baby massage is one type of stimulation that will simulate the development of structures and function of cells in the brain. Currently various therapies have been developed, both therapeutic pharmacological and non-pharmacological. One therapy Non-pharmacologic to overcome the problem of sleeping babies is Baby Massage. The aim to be achieved in this research is to find out the effect of infant massage on sleep quality for babies aged 0-6 months at BPM Mabar Medica Medan Deli District, North of Sumatera. The sampling technique with a total sample of 10 infants. This Research instrument use baby massage SOP and observations sheet.

Data analyzed by using wilcoxon test we get that p-value 0,024 < 0,05. That can be concluded that from the test results was H_a accepted and H_0 is rejected, so there is an effects of baby massage on sleep quality baby age 0-6 months at BPM Mabar Medica, Medan Deli District, Medan City, North Sumatera in 2022.

Keywords: Baby Massage, Baby Sleep Quality

1. PENDAHULUAN

Masa bayi dianggap sebagai masa emas dalam proses tumbuh dan kembang anak, akibatnya dimasa ini anak memerlukan perhatian khusus. Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi (Vina, 2012). Menurut Whittingham (2014) menyebutkan sekitar 23-27% orang tua melaporkan bahwa di 6 bulan pertama, bayi mengalami kesulitan tidur.

Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik akan sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi tersebut, karena banyak faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi itu sendiri, salah satu diantaranya adalah faktor kelelahan, stress dan nutrisi.

Menurut WHO (2012) dalam jurnal *Pediatrics*, sebanyak 33 % bayi mengalami kesulitan tidur. Di Indonesia, sebanyak 44 % bayi mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun pada saat di malam hari (Dinkes Jombang, 2016).

Bayi berusia >1 bulan waktu tidurnya sekitar 16 hingga 20 jam sehari. pada usia 3 bulan. Seiring bertambahnya usia bayi, masa tidurnya akan menurun (Mardiana dan Martini, 2014)

Terapi Non farmakologis saat ini yang telah banyak diterapkan untuk mengatasi masalah kesulitan tidur ada bayi adalah dengan metode pijat bayi. Pijat bayi akan memberikan stimulasi yang dapat merangsang perkembangan struktur serta fungsi dari sel sel yang ada di otak bayi (Riksani, 2014). Menurut Penelitian Roesli (2016) manfaat dari pijat bayi yakni bias tidur dengan kualitas yang baik dan sangat lelap dan bangun dengan memiliki daa konsentrasi yang baik.

Pijat merupakan seni yang sudah lama dikenal oleh masyarakat. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa dengan ijatan pijatan yang diberikan ditubuh bayi dapat membantu pertumbuhan serta memperbaiki pola tidur bayi. Menurut Scafidi (2017) diketahui bahwa pijat bayi mampu membantu meningkatkan berat badan bayi hingga 47 %.

Berdasarkan Survey awal yang sebelumnya telah dilakukan di bulam februari 2022 di BPM Mabar Medica, diketahui seanyak 25 % dari orang tua bayi mengatakan bahwa anaknya mengalami masalah tidur, terbangun di malam hari, rewel, dan mengalami esulitan dalam menidurkan anaknya.

2. Metode

Merupakan jenis penelitian Kuantitatif dengan desain Pre-Eksperimental Design dengan bentuk rancangan one group pre-test post-test Design. Yakni membandingkan

antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh bayi dengan usia antara 0-6 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, dan didapatkan sampel sebanyak 10 bayi yang telah memenuhi kriteria yang dibutuhkan. Instrumen penelitian menggunakan SOP pijat bayi dan Lembar observasi. Variabel independen adalah pengaruh pijat bayi variabel dependen yaitu kualitas tidur bayi 0-6 bulan.

3. Hasil Penelitian

3. 1 Karakteristik Responden

Tabel 1. distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik	kategori usia	f	%
usia bayi	1-2 bulan	3	30
	3-4 bulan	4	30
	5-6 bulan	3	30

Berdasarkan Tabel tersebut, diketahui bahwa mayoritas bayi berusia 3-4 bulan sebanyak 4 orang (40%). Sedangkan minoritas pada bayi usia 1-2 bulan dan bayi usia 5-6 bulan dengan jumlah yang sama masing masing 3 orang dengan persentase yang sama (30%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin.

karakteristik	kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	40
	Perempuan	6	60
	Total	10	100

Berdasarkan Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 10 responden mayoritas berjenis

kelamin perempuan sejumlah 6 responden (40%) dan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang (40%).

3. 2 Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi.

Kualitas Tidur	f	%
Baik	4	40
Buruk	6	60
Jumlah	10	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk yakni sebanyak 6 orang (60%). Sedangkan minoritas bayi mengalami kualitas tidur yang baik sebesar 4 orang (40%).

Tabel 4. distribusi frekuensi tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi.

Kualitas tidur	f	%
baik	9	90
kurang baik	1	10
Jumlah	10	100

Tabel tersebut menyebutkan bahwa mayoritas mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 9 orang (90%). Sedangkan minoritas bayi yang mengalami kualitas tidur kurang baik sebanyak 1 orang (10%).

3. 3 Analisis Bivariat

Tabel 5. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi usi 0-6 bulan.

Kualitas Tidur	Mean	SD	Selisih Mean	P-Value
----------------	------	----	--------------	---------

Bayi				
Pre test	1,40	,52		
Post test	1,90	,32	0,20	,025

Berdasarkan table tersebut diatas, mak dapat disimpulkan bahwa hasil analisis menunjukkan ada perbedaan kualitas tidur antara pre dan post yang bermakna, sebelum dilakukan pijat bayi diketahui nilai rata ratanya 1.40 lebih kecil dari pada nilai rata rata setelah dilakukan pijat bayi yakni 1.90.

4. Pembahasan

Peneliti telah menetapkan sebanyak 10 responden yang telah memenuhi kriteria yang dibutuhkan peneliti. Sebelum dilakukan pijat bayi berusia 0-6 bulan diketahui sebanyak 60 % bayi mengalami kualitas tidur yang kurang baik dan dibandingkan setelah di lakukan pijat bayi diketahui sebanyak 9 bayi (90%) mengalami kualitas tidur yang baik. Setelah dianalisis menggunakan SPSS dengan menggunakan uji wilcoxon. Bukan hanya untuk proses pertumbuhan dan perkembangan saja, manfaat lain yang bisa di dapat dari Pentingnya kualitas tidur bayi adalah bayi akan jarang rewel, selain itu juga akan jarang terbangun di malam hari. Jika di malam hari bayi tidur kurang <3 jam, sering terbangun dengan durasi bangun lebih dari satu jam bayi tersebut dikatakan mengalami gangguan tidur (Wahyuni, 2018).

Dengan diberikan sentuhan dengan nyaman dan lembut ataupun pijatan pada bayi tersebut maka akan memberikan stimulus pada daerah ototnya, dan tak jarang bayi

akan mengantuk saat dipijat. Dan setelah pijatan dilakukan bayi juga akan nampak tidur lebih lelap dan rewelnya berkurang. Dan ketika terbangun, bayi akan merasa semangat dan bugar sehingga akan membantu konsentrasi dan kerja otak bayi semakin baik (Anggraini, 2018).

Pemijatan pada bayi sebaiknya dilakukan selama 15-30 menit menggunakan minyak khusus pijat. Pijatan yang diberikan pada bayi mampu meningkatkan kecerdasan bayi. Pijatan yang dilakukan selama 30 menit pada bayi ternyata mampu mengurangi tingkat depresi dan kecemasan pada bayi. Hal tersebut diakibatkan karena pada saat tidur bayi akan merasa tenang, selain itu juga tangisnya akan berkurang. Sejalan dengan penelitian yang telah dilaksanakan tepatnya tahun 1998 di London pada tahun 1998 yang mengemukakan bahwa bayi yang memiliki waktu istirahat atau tidur yang banyak atau cukup, maka akan memberi pengaruh terhadap kinerja otak yang semakin baik tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. (schoefer, 2016).

Peneliti menyimpulkan akan lebih mudah mengatur waktu tidurnya. Agar mencapai pertumbuhan yang sesuai dengan usianya salah satunya adalah dengan menjaga kualitas tidur bayi dengan diberikannya sentuhan – sentuhan lembut di kulit bayi akan membuat bayi tertidur lelap, dan di saat bayi bangun dari tidurnya konsentrasi bayi serta akan meningkatkan kecerdasan bayi.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan kesimpulan dari hasil Penelitian diketahui bahwa perbandingan nilai rata-rata sebelum dilakukan pijat bayi adalah 1,40 sedangkan sesudah dilakukan pijat bayi ditemukan nilai rata-ratanya adalah 1,90.
2. Didapatkan hasil uji statistik diketahui bahwa $p\text{-value} < 0,05$, yang bermakna bahwa H_0 diterima yang maknanya ada pengaruh rata-rata peningkatan kualitas tidur bayi yang dilihat dengan membandingkan antara sebelum dilakukan pijat dan sesudah dilakukan pijat bayi. Berdasarkan hal tersebut maka dipastikan di BPM Mabar Medica Kec. Medan Deli Medan Kota Sumatera Utara

3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi di kalangan masyarakat tentang manfaat dari pijat bayi ini sendiri.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu diterapkan dalam pelayanan kesehatan khususnya dalam asuhan kebidanan pada bayi yang memiliki masalah tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai referensi bagi penelitian yang selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Hiscock 2018. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017.
- Ismael, 2019. *Kualitas Tidur Bayi*. Universitas Muhammadiyah.
- Jhaquin, A. 2012. *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Lenywati, 2016. *Keajaiban Pijat Bayi*. Jakarta: Wahyu Medika
- Profil Dinas Kesehatan Kota Jombang, 2015. *Data Bayi Usia 0-6 Bulan*.
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta Puspa Swara.
- Sekartini. 2018. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.
- Soedjatmiko. 2013. *Pijat Bayi Seberapa Penting*. <http://www.republica.com> httpm.
- Stirling. 2016. *Tips Cerdas Merawat Bayi*. Yogyakarta: Yuna Publisher.