

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 4 No. 1	Edition: Mei 2021 – Oktober 2021
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM</a>	
Received: 15 Juni 2021	Revised: 29 Juli 2021	Accepted: 17 Agustus 2021

## **PIJAT BAYI EFEKTIF MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 2-4 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DELI TUA**

**Wigi Yuliana<sup>1</sup>, Reisy Tane<sup>2\*</sup>, Selamat Ginting<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

<sup>2,3</sup>Dosen Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

\*e-mail: [reisyane1@gmail.com](mailto:reisyane1@gmail.com)

### **Abstract**

*Baby's growth and development can be optimized with good quality sleep, one way is baby massage. Researchers interviewed 15 mothers of infants. It was found that 15 mothers of babies never massaged their babies. This study aims to identify the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3-12 months in the Deli Tua Public Health Center, Deli Serdang Regency. This type of research is a quasy experiment with a one group pretest-posttest design. The study population was infants aged 2-4 months. The sample of the study was 15 infants aged 2-4 months, using purposive sampling. The independent variable was infant massage and the dependent variable was the sleep quality of infants aged 2-4 months. The research instrument used a questionnaire. Wilcoxon statistical test data processing. The results showed that the sleep quality of infants aged 2-4 months before massage was mostly adequate, as many as 12 respondents (80.0%) and the quality of sleep for infants aged 2-4 months after massage was mostly good, as many as 14 respondents (93, 3%). Wilcoxon statistical test showed that the significant value of p-value = 0.000 <(0.05), so that H1 was accepted. The conclusion of this research is that there is an effect of infant massage on the sleep quality of babies aged 2-4 months in the working area of the Deli Tua Health Center, Deli Serdang Regency.*

**Keywords: baby massage, sleep quality, babies aged 2-4 months.**

### **1. PENDAHULUAN**

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting untuk pertumbuhan bayi. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan kelainan perilaku, masalah pertumbuhan dan perkembangan, dan penyakit otak jika tidak ditangani dengan benar (Ismail, 2010). Tidur tidak hanya mempengaruhi

pertumbuhan fisik pada bayi, tetapi juga mempengaruhi suasana hatinya pada hari berikutnya. Bayi yang cukup tidur tanpa sering terbangun lebih sehat dan tidak rewel. Jika bayi tidur kurang dari 9 jam setiap malam, bangun lebih dari 3 kali, atau tidur kurang dari 1 jam, mereka dikatakan mengalami masalah tidur. Saat tidur, bayi tampak terus-

menerus rewel, rewel, dan tidak bisa tidur (Wahyuni, 2008).

Prevalensi gangguan tidur pada bayi yang terjadi di Indonesia sebesar 44,2%. Gangguan tidur yang dialami bayi seperti sering terbangun di malam hari. Sekitar 72% orang tua menjawab bahwa gangguan tidur pada bayi bukanlah masalah atau hanya masalah kecil,

Penelitian yang dilakukan oleh Andini, dkk (2014) tentang pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan neonatus, ditemukan bahwa pijat bayi dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan motorik.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Deli Tua ditemukan bahwa dari 16 bayi, 15 bayi mengalami masalah tidur, menurut data awal yang dihimpun di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua. Ibu bayi rata-rata tidak mengetahui dan tidak pernah melakukan cara merawat kesehatan bayi dengan cara mendorong tumbuh kembang bayi melalui pijat bayi. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi baru lahir usia 2-4 bulan di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua tahun 2021.

## 2. METODE

Penelitian dilakukan di bulan April sampai Mei 2021,

dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 yang didapatkan dengan metode *purposive sampling* bayi dengan kriteria inklusi: bayi berusia 2-4 bulan, bayi dalam keadaan sehat, orang tua bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi bayi yang mengalami fraktur dan kelainan bawaan, bayi yang mendapatkan obat yang dapat mempengaruhi tidur dikeluarkan dari penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan uji statistic univariat dan bivariat Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 2-4 bulan.

## 3. HASIL

Tabel1.Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi i (f)	Percent (%)
Umur		
2 Bulan	2	13,3%
3 Bulan	5	33,3%
4 Bulan	8	53,3%
Total	15	100%
Jenis kelamin		
laki-laki	7	46,7%
Perempuan	8	53,3%
Total	15	100%
Status Kesehatan		
Sehat	15	100,0%
Sakit	0	0%
Total	15	100%

Berdasarkan dari tabel data distribusi frekuensi demografi

diatas peneliti menemukan bahwa berdasarkan dari usia mayoritas bayi berusia 4 bulan yaitu sebanyak 8 bayi (53,3%). Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa berdasarkan kategori jenis kelamin, mayoritas responden berjeniskelamin Perempuan sebanyak 8 orang (53,3%). Berdasarkan dari status kesehatan mayoritas bayi memiliki status kesehatan sehat yaitu sebanyak 15 bayi (100,0 %).

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan pijat bayi

No	pretest	Frekuensi (n)	Persentase (n)
1	Baik	1	6.7
2	cukup	12	80.0
3	Kurang	2	13.3
Total		15	100.0

Tabel 3. Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat bayi

No	Post test	Frekuensi (n)	Persentase (n)
1	Baik	14	93.3
2	cukup	1	6.7
3	Kurang	0	0
Total		15	100.0

Tabel 4. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur

Kualitas Tidur Bayi	Mean	SD	P Value
Sebelum	2,07	0,458	
Sesudah	3,87	0,516	0,000

Berdasarkan table diatas terlihat hasil uji statistik *Wilcoxon* yang mengalami kualitas tidur pada bayi usia 2-4 bulan responden sebanyak 15 bayi dimana di ketahui bahwa hasil p value 0,000 ( $< 0,05$ ) sehingga dapat diasumsikan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 2-4 bulan di wilayah kerja puskesmas deli tua tahun 2021.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil table 4.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas bayi berjenis kelamin laki-laki sebesar 53,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ningtiyas,2011) mayoritas bayi yang mengalami masalah tidur terjadi pada bayi laki-laki dikarenakan bayi dengan jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik disiang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan.

Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas bayi berusia 4 bulan dengan persentase sebesar 53,3%. Halini sejalan dengan penelitian (Ningtiyas,2011) mayoritas umur bayi adalah berkisar antara 2-4 bulan sebanyak 65,4% dikarenakan umur bayi berkaitan dengan tingkat keteraturan durasi dan pola tidur bayi. Bayi pada usia awal kelahirannya cenderung memiliki durasi dan pola tidur yang tidak teratur, akan semakin teratur seiring bertambahnya usia bayi.

Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan mayoritas bayi memiliki status kesehatan sehat sebesar 100,0%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wahyuni,2008) Mayoritas bayi memiliki status kesehatan sehat karena bayi dengan kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi yang sedang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan pijat bayi.

**a. Kualitas tidur pada bayi usia 2-4 bulan sebelum dilakukan pijat bayi.**

Sebelum dilakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 2-4 bulan, menunjukkan bahwa jumlah responden 15 bayi. Mayoritas mengalami masalah tidur cukup pada bayi yaitu 12 bayi (80,0%). Kualitas tidur yang baik jika lama waktu tidurnya seimbangan antara tidur malam dan siang hari (Abdurrahman, 2015). Bayi dengan kualitas tidur yang buruk memberikan dampak yang negatif pada perkembangannya, seperti bayi menjadi mudah emosi serta konsentrasi dan imunitas tubuh menurun. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi antara lain aktivitas atau kelelahan, lingkungan, kondisi kesehatan dan pemenuhan nutrisi (Mardiana & Martini, 2014).

**b. Kualitas tidur pada bayi usia 2-4 bulan sesudah dilakukan pijat**

**bayi.**

Sesudah dilakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 2-4 bulan, menunjukkan bahwa jumlah responden 15 bayi didapatkan sebagian besar mengalami peningkatan kualitas tidur dengan nilai baik 14 bayi dengan nilai persentase sebesar (93,3%).

**c. Analisa Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-4 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua Tahun 2021.**

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan adanya pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 2-4 bulan sebelum dan sesudah di kalukan pijat bayi. Pada uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansinya, kualitas tidur pada bayi usia 2-4 bulan sebelum dan sesudah dikalukan pijat bayi sebesar  $p\ value = 0,000$  atau  $< 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-4 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua Tahun 2021.

Endorphin dilepaskan saat bayi dipijat, dan membantu bayi tumbuh dan berkembang. Selain hormon Serotonin, yang akan membantu bayi merasa lebih nyaman dan tumbuh lebih cepat (Roesli, 2010). Beberapa penelitian sebelumnya telah mendukung penelitian ini, termasuk:

Penelitian Shofa (2016) di Puskesmas Purworejo Kabupaten Surakarta tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Menurut temuan penelitian, rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dipijat adalah 6,88 persen, sedangkan bayi baru lahir yang dipijat memiliki kualitas tidur rata-rata 8,75 persen. Di Puskesmas Surakarta dapat diketahui bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi (0,05).

Hasil penelitian Lilik Mardiana (2014) yang menggunakan pendekatan pre-experimental design dengan one-group pretest-posttest design untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Purposive sampling digunakan untuk memilih sampel dari 18 responden. Purposive sampling digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini. Uji-t statistik pared (0,05) digunakan dalam penelitian ini. Kualitas tidur bayi membaik setelah dipijat (13,77 jam/hari) dibandingkan sebelum dipijat (12,42 jam/hari), dengan peningkatan rata-rata 1,29 jam/hari. Hasil pengujian statistik diketahui bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai ( $p = 0,000$ ).

Akibatnya, dapat ditetapkan bahwa pijat bayi memiliki dampak yang cukup besar pada kualitas tidur bayi Dessy (2017) melakukan

penelitian di BPM Ny. Faroahah SST, Desa Pulo Lor, Kabupaten Jombang, berjudul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. Di BPM Ny. Faroahah SST Desa Pulo Lor Kabupaten Jombang ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

## 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua Tahun 2021 tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-4 Bulan. Kualitas tidur bayi usia 2-4 bulan sesudah dilakukan pijat bayi hampir seluruhnya kualitas tidur adalah Baik Di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua.

Dapat digunakan sebagai acuan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur Bayi usia 2-4 Bulan serta dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya Pijat Bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arfany, N. W, Armiyati, Y, & Kusuma, M. A. B. (2014). Efektifitas Mengunyah Permen Karet Rendah Gula Dan Mengulum Es Batu Terhadap Penurunan Rasa Haus Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Tugurejo Semarang.
- Armiyati, Y, & Khoiriyah, A. M. (2019). *Optimizing Of*

- Thirst Management On Ckd Patients Undergoing Hemodialysis By Sipping Ice Cube.*
- Dasuki, D, & Basok, B (2019). Pengaruh Menghisap Slimber Ice Terhadap Intensitas Rasa Haus Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Indonesian Journal For Health Sciences.*
- Fajri, A. N, Sulastri, S, & Kristini, P (2020). Pengaruh Terapi Ice Cube's Sebagai Evidence Based Nursing Untuk Mengurangi Rasa Haus Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020.
- Isroin, Laily. 2016 Manajemen Cairan Pada Pasien Hemodialisis Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. Ponorogo:Perpustakaan Nasional.
- Guyton, A.C, & Hall, J.E, 2016. *Guyton And Hall Textbook Of Medical Phycology.* Ed 33. Philadelphia: Elsevier.
- Lina, L. F., & Wahyu, H. (2019). Efektivitas Inovasi Intervensi Keperawatan Mengulum Es Batu Terhadap Skala Haus Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu.*
- Philips, et al. 2017. *Tips For Dialysis Patients With Fluid Restriction.* *Journal Renals Nutrition,* Vol 27 No.5, 2017.
- Rikesdas 2018. Jakarta, Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Sacrias, G, Rathinasamy, E., & Elavally, S. (2015). Arjunan. *Effect Of Nursing Interventions On Thirst And Interdialytic Weight Gain Of Patients With Chronic Kidney Disease Subjected To Hemodialysis.* *Brunei Darussalam Journal Of Health.*
- Said, H, & Mohammed, H (2013). Effect Of Chewing Gum On Xerostomia, Thirst And Interdialytic Weight Gain In Patients On Hemodialysis. *Life Science Journal,* 2 (10).
- WHO. (2015). *Global Satus Report On Noncommunicable Desease.*