

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 3-6 BULAN

Oleh

Niken Wahyu Prihatini¹, Susanti²

¹Mahasiswa DIII Program Studi Keperawatan Akper Kesdam II/ Sriwijaya

Email : wyniken@gmail.com

²Dosen DIII Program Studi Keperawatan Akper Kesdam II/ Sriwijaya

Email : susantiansori74@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur pada bayi sering terjadi terutama saat malam hari padahal ketika tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya dan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan saat anak bangun. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tidur bayi diantaranya sakit, aktivitas fisik, gangguan psikologis dan paling sering terjadi karena faktor lingkungan. **Tujuan:** Bertujuan untuk memperoleh gambaran pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan sehingga dapat memberikan kenyamanan yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. **Metode:** Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan studi literatur diperoleh dari google scholar yang berjumlah 5 artikel. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan 5 jurnal yang berhubungan yang dilakukan pijatan pada bayi selama 15 menit hasilnya menunjukkan bahwa pengaruh pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Karena, sentuhan (pijatan) pada bayi bisa berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi pada bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi depresi dan ketegangan, mengurangi rasa sakit dan membuat tidur lelap. **Kesimpulan:** Pengaruh pijat bayi sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi dan juga dapat mendekatkan hubungan antara orang tua dan bayi.

Kata Kunci: bayi, kualitas tidur, pijat bayi.

ABSTRACT

Sleep disorders in infants often occur especially at night whereas when sleep brain growth reaches its peak and growth hormone is three times more than when a child wakes up. Several factors can affect the baby's sleep including illness, physical activity, psychological disorders and most often occur due to environmental factors. **Purpose:** Aims to obtain a picture of the effect of baby massage on sleep quality in infants aged 0-6 months so as to provide comfort that can improve sleep quality. **Method:** The method used in this study uses a literature study obtained from Google Scholar which amounted to 5 articles. **Research Result:** Based on 5 related journals conducted massage on infants for 15 minutes the result showed that the effect of infants massage was effective in improving sleep quality in infants. Because, touch (massage) in infants can influence in increasing concentration in infants, increasing endurance, reducing depression and tension, reducing pain and making sleep soundly. **Conclusion:** The effect of baby massage is very effective to improve the quality of sleep in infants and can also bring closer relations between parents and babies.

Keywords: Baby, sleep quality, baby massage.

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan pada bayi merupakan suatu proses yang hakiki, unik, dinamik, dan berkesinambungan. Faktor yang mempengaruhi perkembangan bayi ada dua, yaitu faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik merupakan faktor bawaan yang diturunkan melalui instruksi genetik yang terkandung di dalam sel telur yang telah dibuahi. Faktor lingkungan merupakan faktor disekeliling bayi yang menentukan tercapai atau tidaknya potensi genetik. Banyak faktor yang dapat menghambat faktor tersebut sehingga bayi tidak dapat mencapai target genetik yang seharusnya. Diantara faktor yang dapat menghambat target tersebut adalah

pemberian nutrisi dan stimulus (message bayi) (Sulung dan Gayatri, 2015).

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni keperawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad – abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah diperkirakan sejak awal manusia diciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Lee 2009 dalam Lestari 2018).

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi tenang dan

tidurnya nyenyak. Bayi yang diberikan pijatan akan lebih nyenyak tidurnya, sedangkan pada waktu bangun akan lebih penuh konsentrasinya akan lebih tinggi. Pemenuhan kebutuhan tidur bayi yang dilakukan melalui teknik pijatan yang disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan sentuhan lembut pada bayi yang merupakan sarana yang indah antara orang tua dan bayi (Roesli, 2013 dalam Astriana dan Ningsih 2016).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk terapi tertua. Masyarakat Indonesia telah mengenal pijat dari jaman nenek moyang dan diturunkan turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada orang tua hingga bayi karena banyak manfaat yang diperoleh dari pijat. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan kerja saraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif bayi (Irmawati, 2015).

Pijat bayi selain membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, juga dapat mempercepat hubungan antara ibu dan sibuah hati. Pijat merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, pijat bayi tidak hanya dirasakan oleh sikecil tetapi oleh ibu juga. (Irianto, 2014).

Berdasarkan data WHO (2012) yang dicantumkan dalam jurnal *pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti Cincinnati Children's Hospital Medical Center menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur adalah kesalahan orang tua. Kebiasaan tidur sehat sebaiknya dimulai saat masih bayi. (Marthalena, 2019).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah gangguan tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah besar tapi hanya sebuah masalah kecil. Hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2014-2015 yang dilakukan di lima kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. Menurut hasil penelitian sekartini dalam lima kota besar yaitu Jakarta, Bandung, Palembang, Medan dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang

dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun saat malam lebih dari satu jam (Sekartini, 2010 dalam Marthalena, 2019).

Berdasarkan data yang didapat dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) di Sumatera Selatan tercatat angka kelahiran bayi pada tahun 2017 turun dari 2,8 menjadi 2,6%. Yang artinya angka kelahiran di Sumatera Selatan masih tergolong tinggi berdasarkan hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) beberapa waktu yang lalu. Dalam menurunkan angka kelahiran pemerintah membutuhkan waktu 1,5 tahun. (SDKI, 2017).

Dari data dinas kesehatan (Dinkes) Palembang, pada semester 1 sampai bulan juni 2015 jumlah bayi yang telah lahir di kota Palembang mencapai 17.241 orang. Jumlah tersebut mengalami kenaikan yang cukup signifikan dari tahun 2014 yang berjumlah 29.235 bayi. Angka kelahiran sangat dipengaruhi oleh jumlah pasangan subur dan wanita usia subur di Palembang. Data Dinkes Palembang, jumlah pasangan usia subur (PUS) mencapai 285.024 orang dengan wanita usia subur mencapai 403.469 orang. (Dinkes Palembang, 2015)

Bagi orang tua, kegiatan memijat bayi bermanfaat secara fisik untuk membangun kesadaran tubuh dan hubungan dengan bayinya. Pijatan juga mampu meningkatkan kekuatan kekebalan tubuh bayi terhadap serangan penyakit. Sedangkan secara emosional, ayah dan ibu dapat menumbuhkan komunikasi timbal balik antara bayi dengan dirinya. Efek positif yang ditimbulkan dari sentuhan sebuah pijatan adalah menurunkan kadar hormon cortisol penyebab stress. Dan kemudian dapat meningkatkan kadar serotonin. Secara fisik dan klinis efeknya mampu meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan kewaspadaan, membantu perkembangan dan pertumbuhan bayi, membuat tidur menjadi lebih nyenyak dan menurunkan kadar depresi dan kesakitan pada bayi. (Irianto , 2014)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bennet et.all (2013) yang berjudul *Message For Promoting Mental And Physical Health In Typically Developing Infants Under The Age Of Six Months* menunjukkan berbagai manfaat pijat bayi terhadap perkembangan bayi baik dari segi fisik maupun mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian pijat bayi berdampak pada peningkatan pola tidur bayi, sistem

pernapasan bayi juga dapat menurunkan stress bayi yang disebabkan adanya intensitas sentuhan bayi dengan orang tua (Aji, 2016).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) berpendapat bahwa pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dimana bayi yang mendapatkan pijatan berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapat pijat bayi (Sari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Rahayu (2016) dapat dijelaskan bahwa pijat bayi merupakan salah satu cara yang membuat perasaan nyaman bagi bayi karena pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Pijatan pada bayi membantu otak anak memproduksi hormone oksitosin, yang menurunkan kadar stress dalam otaknya. Dengan kata lain, pijatan bisa membuat anak menjadi relaks, mengurangi lama bayi menangis dan membantunya tidur. (Rahayu, 2016)

1.2. Tujuan Penelitian

1.21 Tujuan Umum

Studi literatur ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan.

1.22 Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi penelitian atau artikel tentang pengaruh pemberian terapi pijat untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi
- Menganalisis hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi

- Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi untuk kualitas tidur bayi

1.3. Manfaat Penelitian

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

- Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar atau pedoman pengembangan kemampuan terapi pijat untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.
- Pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan terapi pijat bayi.

Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

- Sebagai Evidence Base Nursing Practice implementasi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.
- Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode pijat bayi atau implementasi keperawatan lainnya dalam peningkatan kemampuan terapi pijat bayi

2. METODE PENELITIAN

Studi literatur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan meringkas dan menganalisis dari artikel terkait. Artikel/sumber yang terkait dalam penelitian ini diperoleh dari pencarian pada sumber Google Scholar yang berjumlah 5 artikel, kriteria artikel/sumber terkait yang digunakan dalam penelitian studi literatur ini terdiri dari 5 artikel/sumber yang di terbitkan atau diunggah secara online sekitar tahun 2015-2019. Artikel/sumber terkait tersebut tersedia dalam full teks agar mempermudah peneliti saat menggunakan data tersebut untuk dianalisa.

Tabel 1
Artikel Review Literatur Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan

Sumber Artikel	Penelitian dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Desiagn	Sampling	Hasil Penelitian	Simpulan dan Saran
Google Scholar	Kumala Sari Rambe. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi unur 0-6 bulan didesa pasar latong kecamatan lubuk barumon kabupaten padang lawas	Untuk mengetahui tingkat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi.	experimental design dengan jenis pre test dan post test one group design	20 bayi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak	Terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan dimana bayi yang mendapatkan pijat bayi berpeluang memiliki kualitas tidur

					mendapatkan pijatan. Dan saat bangun bayi akan lebih tinggi konsentrasinya. Namun, pada kelompok kasus terdapat bayi yang memiliki kualitas tidur yang buruk karena ada faktor lingkungan yang mempengaruhi seperti lingkungan yang ramai dan tidak kondusif.	yang lebih baik.
Google Scholar	Devi Indah Kumalasari, Erika, M.Agung, Pepin Nahariani. Pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan didesa bandung kecamatan diwrek kabupaten jombang.	untuk mengetahui pengaruh pat bayi dengan kualitas tidur pada bayi umur 3-6 bulan	pre experiment dengan menggunakan rancangan one group pra-post test design	17 bayi	Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi menjadi baik. Kualitas tidur bayi baik menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik sehingga proses pertumbuhan otak dan produksi hormon pertumbuhan yng terjadi pada saat bayi tidur akan terpenuhi dengan baik.	sebelum bayi dilakukan pijat bayi kualitas tidurnya buruk dan setelah dilakukan pijat bayi kualitas tidurnya baik sehingga pijat bayi berpengaruh dengan kualitas tidur bayi.
Google Scholar	Happy Marthalena Simanungkalit. Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0-6 bulan.	Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan.	non equivalent with control group desain	9 bayi	Uji statistik chi square menunjukkan nilai p-value 0,032 (p-value $a0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara pijat dengan pola tidur bayi	Pijat bayi tampaknya dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Karena pijat bayi memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur

					atau dapat dikatakan ada pengaruh pijat terhadap pola tidur bayi	pada bayi.
Google Scholar	Dewi Astriana Putri, Surati Ningsih. Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi	Ubtuk mengetahui hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di RB Suko Asih Sukoharjo	purposive sampling	13 bayi	Berdasarkan hasil penelitian bahwa bayi yang dipijat memiliki kualitas tidur yang baik dan bayi yang tidak dipijat mayoritas tidurnya buruk.	Hasil penelitian ini bayi yang dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur baik (70,6%) sedangkan bayi yang tidak dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur buruk (76,9%). hasil penelitian ini didapat ada hubungan antar pijat bayi dan kualitas tidur pada bayi.
Google Scholar	Siti Muawanah, Syahmirza Indra Lesmana, Retno Dumilah. Efek pemberian message bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi normal 0-6 bulan.	Siti Muawanah, Syahmirza Indra Lesmana, Retno Dumilah. Efek pemberian message bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi normal 0-6 bulan.	Quasi experimental	10 bayi	Pada bayi yang dilakukan pemijatan tidurnya lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit. Pada kelompok ini frekuensi terbangun saat malam hari sebanyak 2X dan frekuensi tidur siangnya sebanyak 3-4 jam saat siang hari. Karena pada saat pemijatan terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta tetha yang dapat dilihat menggunakan pengguna EEG).	Pijat bayi memiliki faktor yang signifikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi tetapi faktor yang sangat penting adalah keinginan ibu bayi agar bayinya untuk tetap sehat dan bugar sehingga termotivasi untuk lebih baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Artikel 1 yakni yang dilakukan oleh Kumala Sari Rambe pada tahun 2019 dengan judul “pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan didesa pasar latong kecamatan lubuk barumon kabupaten padang lawas” jenis penelitian yang digunakan adalah dengan metode *pre pre experimental design* dengan jenis *pre test* dan *post test one group design*. Metode ini dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Dan dilakukan di pasar latong kecamatan lubuk barumon pada bulan januari 2019 dengan pengambilan sample menggunakan total sampling.

Hasil tabulasi silang pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur menunjukkan pada bayi yang tidak mendapatkan pijat sebagian besar memiliki kualitas tidur sebanyak 15 bayi (75%) dan sisanya 5 bayi (25%) memiliki kualitas tidur baik.

Hasil uji *chi square* pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi diperoleh nilai X^2 hitung sebesar 20,417 dengan nilai signifikan (P-Value) 0,0001. Nilai signifikan uji (P-Value) lebih kecil dari 0,05 ($0,0001 < 0,05$) maka keputusan uji adalah H_0 ditolak dan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Nilai *odd ratio (or)* uji sebesar 15,00 artinya bayi yang dengan pijat bayi berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi.

Pada penelitian ini khususnya kelompok kontrol yaitu kelompok bayi yang berusia 0-6 bulan yang tidak mendapatkan pijat bayi ditemukan 19 bayi (95%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk selain ditunjukkan oleh jumlah jam tidur yang kurang dari kebutuhan sesuai umur juga ditunjukkan oleh adanya gangguan-gangguan selama tidur antara lain sering terbangun di malam hari dan waktu terjaga lebih dari 30 menit setiap kali terbangun

Pada penelitian ini sebagian bayi kelompok kontrol mempunyai kebiasaan minum susu sebelum

tidur. Bayi yang sebelum tidur diberikan minum susu, tidurnya akan lebih nyenyak dan lebih lama dibandingkan yang tidak minum susu sebelum tidur.

Pada kelompok kasus, walaupun sudah mendapatkan pijat bayi masih terdapat 1 bayi (5%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Dari hasil wawancara peneliti dan ibu yang memiliki kualitas tidur buruk, ibu bayi mengatakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayinya adalah faktor lingkungan yang ramai dan tidak kondusif. Terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan dimana bayi yang mendapatkan pijat bayi berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak yang tidak mendapatkan pijatan.

Artikel ke-2 dilakukan oleh Devi Indah Nurmalasari, Erika, M. agung, Pepin Nahariani yang berjudul “pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan didesa bandung kecamatan diwek kabupaten jombang” yang dilakukan pada tahun 2016.

Desain penelitian ini menggunakan *pre-experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pra-post test design* yaitu penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre test atau pengamatan awal terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi. Setelah dilakukan intervensi kemudian dilakukan post test atau pengamatan akhir. Populasi 17 bayi yang berusia 3-6 bulan yang tinggal di desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Sampel semua dari populasi bayi yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 16 bayi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan metode purposive sampling yaitu memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti.

Instrumen yang digunakan dalam peneliti ini adalah kuesioner. Instrumen adalah alat ukur dalam pengumpulan data dalam menyusun instrumen atau alat ukur penelitian, peneliti hendaknya memahami metode dan jenis instrumen yang akan

digunakan, apakah akan menggunakan angket, daftar, periksa, lembar observasi, atau instrumen lainnya.

Dari jenis kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi cukup berjumlah 7 responden (43,8%), 4 responden (25,0%) kualitas tidur bayi buruk dan kualitas tidur bayi baik berjumlah 5 responden (31,3%). Hal yang menyebabkan kualitas tidur bayi tidak baik atau buruk yaitu kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Serta saat bayi ingin buang air besar atau air kecil dan minta minum susu sehingga bayi sering terbangun yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan karena lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai, cuaca yang tidak sesuai dengan bayi, ataupun banyak nyamuk diruang bayi yang mengakibatkan terganggunya tidur bayi. Bayi merasa lapar, bayi merasa risih karena buang air besar ataupun air kecil, bayi yang sedang sakit bisa mengakibatkan kualitas tidur yang buruk.

Setelah dilakukan intervensi pijat bayi tak ada satupun responden yang kualitas tidurnya buruk padahal sebelumnya ada 4 responden (25,0%) yang kualitas tidur bayi buruk dan dari 5 responden (31,3%) kualitas tidurnya baik setelah dilakukan intervensi pijat bayi langsung melonjak drastis menjadi 12 responden (75,0%) yang kualitas tidurnya baik. Yang sebelumnya sering terbangun sebelum dilakukan pijat bayi menjadi jarang terbangun saat malam haridan tidur tepat waktu pada saat mau tidur dimalam hari.

Setelah dilakukan intervensi pijat bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi baik. Dengan kualitas tidur baik, bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, dan selama tidur tidak akan rewel, frekuensi menangis akan berkurang dan saat bangun idur

bayi akan lebih ceria. Selain itu pijat juga dapat dilakukan ke semua umur bayi dengan frekuensi gerakan sesuai umur bayi, semakin banyak usia bayi semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dapat dilakukan

Artikel ke-3 yang dilakukan oleh Happy Marthalena Simanungkalit pada tahun 2019 dengan judul artikel “pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0-6 bulan” dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non equivalent with control group desain*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 0-6 bulan diwilayah kerja puskesmas Terawan tahun 2019. Pengambilan sample ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Dari hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0-6 bulan di puskesmas Terawan tahun 2019 dari 11 responden yng dilakukan pijat bayi ada 9 responden (81,8%) pola tidur yang tidak terganggu dan 2 responden (18,2%) pola tidur terganggu. Sedangkan dari 11 responden yang tidak dilakukan pijat ada 3 responden (27,3%) pola tidur tidak terganggu dan ada 8 responden (72,7%) pola tidur terganggu.

1. Pola tidur bayi kelompok intervensi
Distribusi frekuensi pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 3-6 bulan dipuskesmas Terawan pada kelompok intervensi, yaitu pola tidur bayi terganggu sebesar 9 responden (81,8%) dan pola tidur yang terendah pola tidur bayi tidak terganggu sebesar 2 responden (18,2%). Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa pola tidur yang tertinggi yaitu pola tidur bayi terganggu.

Salah satu cara mengatasi gangguan tidur yaitu dengan pijatan, karena bayi yang dipijat tidurnya akan lebih lelap.

2. Pola tidur bayi pada kelompok kontrol

Distribusi frekuensi pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia

3-6 bulan di puskesmas Terawan pada kelompok kontrol, yaitu pola tidur bayi tertinggi pola tidur bayi tidak terganggu sebesar 8 responden (72,7%) dan pola tidur terendah pola tidur bayi terganggu sebesar 3 responden (27,3%).

Pijat bayi tampaknya dapat menjadi solusi praktis untuk menyelesaikan masalah gangguan tidur. Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan penuh.

3. Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0-6 bulan. Uji statistik *chi square* menunjukkan P-Value 0,032 (P-Value <0,05) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara pijat dengan pola tidur bayi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Devi Indah Nurmalasari, 2016 pengaruh pijat dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Hasil statistik menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh dengan kualitas tidur bayi dengan nilai P-Value = 0,002 dimana nilai P-Value < 0,05.

Artikel ke-4 yang dilakukan oleh Dewi Astriana Putri, Surati Ningsih pada tahun 2016 dengan judul artikel “Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi” penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi yang berusia 0-3 bulan yang berkunjung ke RB Suko Asih. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling dengan kriteria inklusi ibu yang memiliki bayi yang berumur 0-3 bulan, bayi dalam kondisi sehat. Data dalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Setelah pengumpulan data selesai dilaksanakan maka data dianalisis menggunakan uji *chi square*.

Analisa korelasi dengan menggunakan uji *chi square* diketahui dengan $dk = 1$ dan $\alpha = 5\%$, didapatkan $X^2_{hitung} = 6,652 > X^2_{tabel} (3,841)$. selain itu P Value = $0,01 < 0,05$. Maka artinya ada hubungan pijat bayi

dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo.

Untuk mengetahui keeratan hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi, maka digunakan koefisien kontigensi dengan hasil 0,42 yang berarti bahwa ada hubungan cukup erat antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Dengan kesimpulan bahwa bayi yang dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur baik (70,6%) sedangkan bayi yang tidak dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur buruk (76,9%). Hasil penelitian ini didapat ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Astriana dan Surati Ningsih bayi yang dipijat mayoritas mempunyai kualitas tidur baik dan bayi yang tidak dipijat mayoritas tidurnya buruk

Artikel ke-5 yang dilakukan oleh Siti Muawanah, Syahmirza Indra Lesmana, Retno Dumilah dengan judul artikel “ efek pemberian message bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi normal 0-6 bulan” pada tahun 2019.

Dalam hasil penelitian ini yang dilakukan pada 10 orang sample yang diberikan intervensi message bayi, didapatkan hasil mean berupa nilai kualitas tidur berupa ada efek message bayi pada peningkatan kualitas tidur sehingga hasilnya sangat signifikan.

Adapun data yang masuk dalam pendeskripsian dan pendistribusian data antara lain menurut usia (grafik 1) usia 0-1 bulan berjumlah 2 (20%) orang, usia 2 bulan berjumlah 2 (20%) orang, usia 3 bulan berjumlah 2 (20%) orang, usia 4 bulan berjumlah 1 (10%) orang, usia 5 bulan berjumlah 2 (20%) orang, usia 6 bulan berjumlah 1 (10%) orang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa bertambahnya usia bayi akan mengalami perubahan pada pola tidurnya dan dapat menurunkan kualitas tidur bayi yang akan berdampak terhadap pertumbuhan fisik dan otak.

Dari karakteristik jenis kelamin dimana data laki-laki berjumlah 3 (30%) orang, perempuan berjumlah 7 (70%) orang. Perbedaan jenis kelamin tidak mempunyai hubungan bermakna

dengan gangguan kualitas tidur. Baik laki-laki maupun perempuan tidak menemukan perbedaan fungsi kualitas tidur.

Peningkatan kualitas tidur setelah diberikan *message* sesuai dengan penelitian yang dilakukan di *Touch Research Institute*, Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2X15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 5 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik dari pada sebelum diberi pemijatan. Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian, pada bayi yang diberi perlakuan pemijatan, tidurnya lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit. Pada kelompok ini rata-rata frekuensi bangun pada malam harinya sebanyak 2X dan frekuensi tidur siangnya sebanyak 3-4 jam.

Dari hasil pengujian dengan menggunakan uji signifikansi *wilcoxon test* dengan jumlah sample 10 orang didapatkan nilai $p = 0,005$ dimana $p < \alpha (0,05)$ berarti H_0 ditolak atau H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada manfaat yang signifikan dalam pemberian *message* bayi yang memberi efek terhadap kualitas tidur bayi normal usia 0-6 bulan. Faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan ini adalah keinginan ibu bayi agar bayinya untuk tetap sehat dan bugar.

Penelitian ini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam peningkatan kualitas tidur bayi sehingga menyebabkan hasil penelitian tidak berbeda secara bermakna pada tingkat usia. Faktor-faktor tersebut mencakup faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal diantaranya adalah faktor lingkungan. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif akan mempengaruhi kualitas tidur bayi. Sedangkan faktor internal adalah kondisi bayi. Seperti bayi yang mengalami influenza dan demam pada saat diberi perlakuan *message* sehingga dihentikan dan dilanjutkan ketika bayi sudah sehat kembali.

3.2 Pembahasan

Tidur adalah salah satu kebutuhan bayi atau anak yang sama

pentingnya dengan kebutuhan utama lainnya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan *message* (sentuhan). sentuhan pada kulit akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi gelombang oksigen yang lebih banyak dikirim ke otak sehingga memacu sistem sirkulasi dan respirasi menjadi lebih baik. Rasa nyaman dan rileks akibat *message* akan meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan berat badan, dan meningkatkan daya tahan tubuh. (Muawanah, 2019)

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Semuanya itu dapat menunjukkan adanya kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Berbagai faktor yang mempengaruhi tidur bayi seperti kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi, dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari atau setelah melakukan pemijatan dan mencapai kelelahan. Latihan 2 jam atau lebih dalam hal ini pemijatan bayi yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan kelelahan yang dapat meningkatkan relaksasi karena pemijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur *melatonin* (Putra, 2011 dalam Rahayu, 2016).

Pijat bayi dapat membantu merangsang kekebalan (pembawaan lahir) pada bayi, sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Teknik pijat bayi khusus dapat membantu menghilangkan kulik (mulas), masuk angin, dan susah buang air besar. Selain itu pijat juga dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin, hormon oksitosin dihasilkan oleh hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan pituitary untuk mensekresikan oksitosin, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis. Dengan demikian

pijatan dapat menjadi solusi praktis untuk menyelesaikan masalah gangguan tidur. Umumnya, bayi yang dipijat akan lebih lelap tidurnya sedangkan pada saat bangun konsentrasinya akan lebih penuh. (Roesli, 2013 dalam Nurmalasari, 2016).

Pijat bayi lebih baik dilakukan oleh orang tua, terutama dalam usia tiga tahun pertama. Pemijatan bisa dilakukan dua kali sehari dalam suasana nyaman. Ini bagian dari *parenting* bukan pengobatan. (Pratyahara, 2012 dalam Ifalahma, 2016)

Dari studi literatur menurut 5 artikel hasil penelitian, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Yang meliputi faktor internal seperti kondisi bayi yang tidak sehat, kelelahan, cemas, labil, dan proses penyembuhan lambat serta penurunan daya tahan tubuh. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi diantaranya lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai, cuaca yang tidak sesuai dengan bayi (terlalu dingin atau terlalu panas), ataupun banyak nyamuk diruang tidur bayi. Selain itu faktor usia juga dapat berpengaruh karena semakin bertambah usia bayi maka akan berkurang waktu tidurnya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian pijat bayi karena pijat bayi memiliki banyak manfaat seperti memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, mengurangi depresi dan ketegangan sehingga bayi merasa nyaman, membuat bayi tidur lebih lelap, meningkatkan berat badan, mengurangi rasa sakit, dan membina ikatan hubungan batin antara orang tua dan bayi.

Pada artikel ke 4 yang ditulis oleh Dewi Astriana sampel yang digunakan bayi usia 0-3 bulan akan tetapi pijat bayi berhasil dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur karena adanya peningkatan sekresi hormon serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang membuat bayi tertidur lebih lama. Bayi yang mendapatkan pijatan mayoritas memiliki kualitas tidur yang

baik dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijatan.

Pijat bayi akan memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat dipermukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Dan selanjutnya sentuhan saraf tersebut mengiringkan pesan ke otak melalui jaringan saraf. Dan dapat membuat bayi merasa senang dan nyaman sehingga tidurnya menjadi lebih nyenyak.

Berdasarkan sumber 5 artikel pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi karena bayi yang mendapatkan pijatan akan lebih merasa nyaman sehingga bayi yang mendapat pijatan frekuensi bangun pada saat malam lebih sedikit dan pada saat bangun konsentrasinya jauh lebih penuh dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijatan. Pijat bayi sangat efektif dalam mengatasi masalah tidur selain itu juga dapat mendekatkan hubungan erat antara ibu dan buah hati. Karena pada saat tidur gelombang otak akan mencapai puncaknya dan tubuh bayi memproduksi hormon tiga kali lebih banyak dibandingkan saat bayi terbangun.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

- a. Terdapat 5 artikel yang memiliki relevansi dengan pengaruh pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.
- b. Pengaruh pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi menjadi baik.
- c. Implementasi pengaruh pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi yang terdapat didalam artikel haruslah dibarengi dengan pelaksanaan, sehingga kajiannya lebih akurat

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Fasilitas Kesehatan

Peneliti berharap fasilitas kesehatan dapat mempertimbangkan untuk mengajarkan penggunaan teknik terapi pijat bayi yaitu melakukan terapi pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas pola tidur bayi pada bayi yang mengalami gangguan pola tidur.

4.2.2 Bagi Pengembangan Keilmuan

Penelitian ini dapat disosialisasikan menjadi masukan dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan agar diperoleh gambaran tentang pengaruh pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan dan dapat menambah ilmu pengetahuan

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana, Yuni dan Andriana.2019. Keterampilan Dasar Kebidanan, Pustaka Baru Press; Yogyakarta.
- Febrianti dan Aslina.2019. Praktik Klinik Kebidanan I, Pustaka Baru; Yogyakarta
- Sondakh, Jenny J.S.2013. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir, Erlangga; Jakarta
- Irianto, Koes.2014. Ilmu Kesehatan Anak, Alfabeta, cv; Bandung
- Fitriana, Yuni dan Nurwiandani.2018. Asuhan Persalinan Konsep Persalinan Secara Komprehensif Dalam Asuhan Kebidanan, Pustaka Baru Press; Yogyakarta
- Nurarif, Amin Huda dan Hardhi, Kusuma.2015. Aplikasi Asuhan Keperawatan NANDA NIC NOC. Yogyakarta; Mediacion Publishing
- Dharma, Kelana Kusuma.2011. Metodologi penelitian Keperawatan, cv. Trans Info Media; Jakarta Timur.
- Maghrufi, Ali.2015. Buku Pintar Keperawatan Konsep dan Aplikasi, cv. Trans Info Media; Jakarta Timur
- Wagiyo dan Putrono.2016. Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis, cv. Andi Offset; Yogyakarta
- Hermawanto, Hery.2010. Menyiapkan Karya Tulis Ilmiah, cv. Trans Info Media; Jakarta Timur
- Putri, Dewi Astriana.2016. Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur. D III Kebidanan Poltekkes Bhakti Mulia
- Simanungkalit, Marthalena Happy.2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
- Muawanah, Siti.2019. Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0-6 Bulan Diposyandu Permata Hati. Universitas Abdurab
- Lestari, Sri.2018. Pelatihan Pijat Bayi. Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta
- Rambe, Kumala Sari.2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019.
- Rahayu, Yayuk Puji.2016. Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Klinik Bidan Praktik Mandiri Banjarbaru. AKBID Sari Mulia Banjarmasin
- Nurmalasari, Devi Indah, M. Agung, Pepin Nahariani.2016. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Stikes pemkab jombang.
- Lestari, Sri.2018. Pelatihan Pijat Bayi. Akademi keperawatan insan husada surakarta.
- Ifalahma, Darah, Anik Sulistiyanti.2016. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. Akademi kebidanan citra medika surakarta.

