

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI

NURUL UMAIRA TITI PAPAN TAHUN 2019

Niasty Lasmy Zaen¹, Ria Arianti²
STIKes Rumah Sakit Haji Medan, Indonesia

Article Info

Keywords:

Blood Pressure
Kolestase

ABSTRACT

Sleep is one form of baby's adaptation to the environment. Shortly after birth, babies usually sleep for 16-20 hours a day. Entering the age of 2 months the baby starts sleeping more nights than noon. Influence of infant massage on sleep quality in infants aged 3-6 months in the midwife independent practice nurul umaira in 2019, research methodology The method used in this study is Quasi Experimental Designs with nonequivalent control group types namely the experimental group and the control group in the study selected not random all mothers who have infants aged 3-6 months in the midwife independent practice nurul umaira in 2019 that is as many as 20 people whose data was taken in December 2019. Based on the Mann Withney statistical test as presented in table 4.5 obtained Z count value = 3.033 with p -value = 0.002, because of the p-value (0.002) < α (0.05), which means that there is an influence on the quality of sleep of infants aged 3-6 months who do baby massage with those who do not do baby massage. Where, the quality of sleep for infants aged 3-6 months who do baby massage is better than the quality of baby sleep that is not done baby massage. Thus it was concluded that there was a significant effect of infant massage on sleep quality of infants aged 3-6 months in the Midwife of Independent Practice Nurul Umaira in 2019.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Niasty Lasmy Zaen,
Program Studi D-III Kebidanan,
STIKes Rumah Sakit Haji Medan,
Jl. Rumah Sakit H., Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Medan-Sumatera Utara.
Email: niastyzaen@yahoo.com

1. INTRODUCTION

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 3-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2018).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Gola, 2018).

Menurut Sekartini (2014), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam.

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Subakti, 2018). Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia yang paling populer. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dan diwariskan secara turun temurun (Roesli, 2018).

Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Laporan tertua tentang seni pijat untuk pengobatan tercatat di Papyrus Ebers, yaitu catatan kedokteran zaman Mesir kuno, Ayur-Veda buku kedokteran tertua di India (sekitar 1800 sebelum Masehi) yang menuliskan tentang pijat, diet dan olahraga sebagai cara penyembuhan utama masa itu. Sekitar 5000 tahun yang lalu para dokter di Cina dari Dinasti Tang juga meyakini bahwa pijat adalah salah satu 4 teknik pengobatan penting (Roesli, 2019).

Tidur adalah hal yang penting (meskipun kita tidak tahu persis apa alasannya). Meskipun bertahun-tahun telah diadakan penelitian yang serius, para ilmuwan belum sepenuhnya memahami tujuan tidur sesungguhnya. Beberapa ilmuwan percaya bahwa tidur itu terjadi ketika kita beralih dari memori-memori yang pendek menuju memori-memori yang panjang. Tidur sepertinya juga bisa meningkatkan sistem kekebalan kita, mungkin itulah mengapa kita merasa seperti banyak tidur ketika kita sedang sakit dan mengapa kita lebih rentan terserang flu, sakit tenggorokan, dan beberapa infeksi yang biasa lainnya ketika kita terlalu lelah. Pada bayi tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. Penelitian juga telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur (Heildenberg, 2018).

Fenomena yang terjadi dalam kajian akhir-akhir ini menyatakan bahwa kurang dari 20% dari kelompok bayi berusia 6-12 bulan yang dapat tidur tanpa terbangun sedikitnya satu kali diantara tengah malam dan jam 5 pagi (Kelly, 2002). Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sekartini R, dkk. Mengenai masalah tidur pada bayi dan balita yang disebarkan di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, Batam pada tahun 2014-2015, terungkap bahwa 72,2% orang tua menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah masalah kecil, padahal apabila si kecil terganggu masalah tidurnya maka pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan sulit dicapai (Sekartini, 2018).

Di *Touch Research Institusi* Amerika telah dilakukan penelitian pada sekelompok anak yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak. Pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2 x 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibanding sebelum dipijat, perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang β serta merta sehingga bayi akan tertidur lebih lelap (Roesli, 2015).

Penelitian Di *Touch Research Institusi* Amerika juga menemukan bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada, selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang dari pada bayi yang tidak dipijat. Anak-anak yang mendapatkan sentuhan penuh cinta kasih sejak usia dini mempunyai ketrampilan bahasa dan membaca, maupun IQ yang lebih kuat. Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di Rainbow Babies and Children's Hospital di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari Warwick Medical School dan Institute of Education dari University of Warwick, meneliti 9 macam gerakan massage yang diterapkan kepada 598 bayi usia 6 bulan. Dari hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Roesli, 2018).

Pengamatan T. Field seperti dikutip dr. J. David Hull, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan, tidur bayipun bertambah tenang. Namun kenyataannya pijat bayi ini masih kurang dalam pelaksanaannya. Sebagian besar bayi dipijat hanya saat sakit saja oleh karena itu perlunya pengetahuan dan sikap ibu tentang manfaat pijat bayi pada bayi usia 6-12 bulan (Kautsar, 2013).

Beberapa rumah sakit di Amerika Serikat, Cina, Filipina, Hong Kong sudah memasukkan pijat bayi ke dalam sistem pelayanan kesehatan. Beberapa rumah sakit di Indonesia yang sudah memasukkan pijat bayi ke dalam sistem pelayanan adalah beberapa Rumah Sakit/Rumah Bersalin di Surabaya, Yogyakarta, Jakarta, Bandung dan Medan. Pemijatan dilakukan oleh bidan. Pijat bayi diyakini merupakan salah satu stimulasi sentuhan (*touch*) yang bisa membantu mengoptimalkan pertumbuhan bayi (Subakti, 2013).

Menurut penelitian Sundari tahun 2015 dengan judul penelitian "Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di BPM Atika, A.Md.Keb. Kabupaten Madiun Tahun 2015". Hasil

penelitian menunjukkan bahwa 13 bayi (65%) yang dipijat dan 7 bayi (35%) yang tidak dipijat. Kualitas tidur bayi nyenyak sebanyak 12 bayi (60%) dan 8 bayi (40%) tidak nyenyak. Berdasarkan hasil uji *fisher exact* dengan hasil $p = 0,047 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak.

Menurut peneliti Khansah tahun 2016 dengan judul penelitian “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Dusun Gandekan Desa Tirenggo Bantu Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat Pengaruh signifikan ($p=0,000$) kuantitas dan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi. Hasil ini memberikan implikasi bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi usia 3–6 bulan di Dusun Gandekan Desa Tirenggo Bantul. Masyarakat dapat menerapkan praktik pijat bayi secara benar dan tepat supaya pertumbuhan dan perkembangan anak meningkat. Hasil penelitian ini juga dapat diterapkan oleh masyarakat lain tentang pentingnya pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi di keluarga dan masyarakat.

Pijat bayi mempunyai efek yang positif dan banyak manfaatnya yang telah diuji secara ilmiah. Manfaat pijat bayi antara lain adalah: meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), dan meningkatkan produksi ASI. Efek pijat bayi antara lain: efek biokimia, dan klinis/fisik (Roesli, 2018).

Pijat pada bayi menurut (Prasetyono, 2018) mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun. Gerakan-gerakan pada pijat bayi juga sangat bervariasi. Berbagai riset mengenai pijat bayi telah dilakukan, antara lain riset yang menemukan peningkatan lama tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat (Aprilia, 2009). Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan.

Berdasarkan *survey* awal yang dilakukan di bidan praktik mandiri nurul umaira pada tanggal 23 November 2019 dengan mewawancarai 10 orang tua bayi 3-6 bulan, 8 orang tua bayi yang tidak pernah memijatkan bayinya mengatakan bayinya sering terbangun di malam hari dan jumlah tidurnya kurang dari 11 jam per hari. Bayi yang jam tidurnya kurang, keesokan harinya sering rewel dan menangis. Sedangkan 2 orang tua bayi mengatakan pernah memijatkan bayinya dan jumlah tidurnya normal dengan rata-rata 14 jam perhari.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di bidan praktik mandiri nurul umaira tahun 2019. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu “apakah ada Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di bidan praktik mandiri nurul umaira tahun 2019?”.

2. RESEARCH METHOD

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Designs* dengan jenis *nonequivalent control group* yaitu Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada penelitian dipilih secara tidak random seluruh ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan di bidan praktik mandiri nurul umaira tahun 2019 yaitu sebanyak 20 orang yang data diambil bulan Desember tahun 2019.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1 Hasil

Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira merupakan salah satu Bidan Praktik yang terletak di Jl. Pratina 2 Lingkungan VII no. 30 Kelurahan Titi Papan Kecamatan Medan Deli. Bidan dalam prakteknya menyediakan lebih dari 4 tempat tidur, memperkerjakan tenaga bidan yang lain, yang memiliki SIPB untuk membantu tugas pelayannya.

Dalam bidan praktek mandiri memberikan pelayanan yang meliputi: Penyuluhan Kesehatan, *Konseling KB*, *Antenatal Care* (senam hamil, perawatan payudara), Asuhan Persalinan, Perawatan Nifas (senam nifas), Perawatan Bayi, Pelayanan KB (IUD, AKBK, Suntik, Pil), Imunisasi (Ibu dan Bayi), Kesehatan Reproduksi Remaja dan Perawatan Pasca Keguguran. Selain itu Bidan Praktek Mandiri juga memberikan edukasi tentang pentingnya upaya optimalisasi tumbuh kembang bayi dengan pijat dan senam pada bayi 3-6 bulan.

Analisa Bivariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019 diketahui data karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, dan berat badan yang diperoleh dari 10 bayi pada kelompok perlakuan (yang dilakukan pijat bayi) dan 10 bayi pada kelompok kontrol (yang tidak dilakukan pijat bayi). Hasil data karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 1. Data Karakteristik Bayi di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

No	Data Demografi	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		F	%	F	%
1	Umur				
	3 bulan	3	30,0	2	20,0
	4 bulan	4	40,0	4	40,0
	5 bulan	2	20,0	3	30,0
	6 bulan	1	10,0	1	10,0
	Jumlah	10	100	10	100
2	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	4	40,0	5	50,0
	Perempuan	6	60,0	5	50,0
	Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel diatas, data karakteristik bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019 pada kelompok perlakuan mayoritas berumur 4 bulan sebanyak 4 responden (40,0%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 6 bayi (60,0%). Pada kelompok kontrol mayoritas mayoritas berumur 4 bulan sebanyak 4 responden (40,0%) dan berjenis kelamin perempuan 5 bayi (50,0%) dan laki-laki 5 bayi (50,0%). Sedangkan untuk berat badan bayi didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 2. Data Rata-rata Berat Badan Bayi di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Data	Rata-rata	Standar Deviasi	Min	Max
Kelompok Perlakuan	4,52	0,567	3,6 kg	5,6 kg
Kelompok Kontro	4,58	0,468	3,8 kg	5,4 kg

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata berat badan bayi antara usia 3-6 bulan pada kelompok perlakuan adalah sebesar 4,52 kg dan pada kelompok kontrol dengan rata-rata 4,58 kg. Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan yang Tidak Dilakukan Pijat Bayi Data kualitas tidur pada bayi usia 3- 6 bulan yang tidak dilakukan pijat bayi di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 3. Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Yang Tidak Dilakukan Pijat Bayi Di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Kualitas TidurBayi 3-6 bulan	Pre		Post	
	F	%	F	%
Baik	0	0,0	0	0,0
Cukup	5	50,0	7	70,0
Kurang	5	50,0	3	30,0
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa kualitas tidur bayi sebelum tindakan rata-rata memiliki kualitas tidur yang kurang dan cukup masing-masing 5 bayi (50%). Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang tidak dilakukan pijat mayoritas memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 7 bayi (70%) dengan rata-rata ≤ 9 jam dan terbangun ≥ 3 kali dan lama terbangunnya ≥ 1 jam dan bayi rewel saat bangun pagi. Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan yang Dilakukan Pijat Bayi Data kualitas tidur pada bayi usia 3- 6 bulan yang dilakukan pijat bayi di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Yang Dilakukan Pijat Bayi Di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Kualitas TidurBayi 3-6 bulan	Pre		Post	
	F	%	F	%
Baik	0	0,0	6	60,0
Cukup	5	50,0	4	40,0
Kurang	5	50,0	0	0,0
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa kualitas tidur bayi sebelum perlakuan rata-rata memiliki kualitas tidur yang kurang dan cukup masing-masing 5 bayi (50%). Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 6 bayi (60,0%) dengan tidur malam ≥ 9 jam dan terbangun ≤ 3 kali dan lama terbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun pagi.

Analisa Bivariat

Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Pada Kelompok Kontrol (yang Tidak Dilakukan Pijat Bayi)

Analisis bivariat pada bagian ini menyajikan hasil Pengaruh kualitas tidur bayi antara pre dan post pada kelompok kontrol di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019. Untuk mengetahui pengaruh tersebut ini dilakukan uji Wilcoxon dengan hasil berikut.

Tabel 5. Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Pada Kelompok Kontrol (yang Tidak Dilakukan Pijat Bayi)

Kualitas TidurBayi	Perlakuan		Perubahan Ranking	f	p value
	Sebelum f	Sesudah f			
Baik	0	0	Rangking Positif	2	0,157
Cukup	5	7	Rangking Negatif	0	
Kurang	5	3	Ties	8	

Keterangan : a) Uji Wilcoxon

Perubahan kualitas tidur:

- Ranking Negatif adalah perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dari kategori “Baik” menjadi kategori “cukup atau kurang”
- Ranking Positif adalah perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dari kategori ‘kurang’ menjadi cukup, dan cukup menjadi “Baik”
- Ties artinya tidak terjadi perubahan sebelum dan sesudah

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas dapat diketahui bahwa kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol tidak ada Pengaruh yang signifikan. Berdasarkan uji statistik Wilcoxon sebagaimana disajikan pada tabel 5 diperoleh nilai p-value = 0.157, oleh karena p-value $> \alpha$ (0,05), berarti bahwa tidak ada Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan antara pre dan post pada kelompok kontrol (yang tidak dilakukan pijat bayi).

Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Pada Kelompok Perlakuan (yang Dilakukan Pijat Bayi)

Analisis bivariat pada bagian ini menyajikan hasil Pengaruh kualitas tidur bayi antara pre dan post pada kelompok perlakuan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019. Untuk mengetahui pengaruh tersebut ini dilakukan uji Wilcoxon dengan hasil berikut.

Tabel 6. Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Pada Kelompok Perlakuan (yang Dilakukan Pijat Bayi)

Kualitas TidurBayi	Perlakuan		Perubahan Ranking	f	p value
	Sebelum f	Sesudah f			
Baik	0	6	Rangking Positif	9	0,005
Cukup	5	4	Rangking Negatif	0	
Kurang	5	0	Ties	1	

Keterangan : a) Uji Wilcoxon

Perubahan kualitas tidur:

- Ranking Negatif adalah perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dari kategori “Baik” menjadi kategori “cukup atau kurang”
- Ranking Positif adalah perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dari kategori “kurang” menjadi cukup, dan cukup menjadi “Baik”
- Ties artinya tidak terjadi perubahan sebelum dan sesudah

Berdasarkan hasil analisis tabel 6 dapat diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebanyak 5 bayi pada kategori ‘kurang’ dan setelah dilakukan pijat bayi diperoleh peningkatan kualitas tidur bayi menjadi ‘baik’ sebanyak 6 bayi. Berdasarkan uji statistik Wilcoxon sebagaimana disajikan pada tabel diatas diperoleh nilai p-value = 0.005, oleh karena $p\text{-value} < \alpha (0,05)$, yang berarti bahwa ada Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi pada kelompok perlakuan. Dengan demikian, pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan

Analisis bivariat pada bagian ini menyajikan hasil pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019, pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Untuk mengetahui pengaruh tersebut ini dilakukan uji Mann withney dengan hasil berikut.

Tabel 7. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Kualitas Tidur Bayi	N	Mean	Z-hitung	P-Value
Dilakukan Pijat Bayi	10	2,60	3,033	0,002
Tidak Dilakukan Pijat Bayi	10	1,70		

Berdasarkan uji statistik Mann Withney sebagaimana disajikan pada tabel 7 diperoleh nilai Z hitung = 3,033 dengan p-value = 0.002, oleh karena $p\text{-value} (0,002) < \alpha (0,05)$, yang berarti bahwa ada Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi. Dimana, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi lebih baik dibandingkan kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan Data Demografi menyatakan bahwa Karakteristik Bayi di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Data demografi untuk bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019 pada kelompok perlakuan mayoritas berumur 4 bulan sebanyak 4 responden (40,0%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 6 bayi (60,0%). Pada kelompok kontrol mayoritas mayoritas berumur 4 bulan sebanyak 4 responden (40,0%) dan berjenis kelamin perempuan 5 bayi (50,0%) dan laki-laki 5 bayi (50,0%).

Bayi yang dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya. Hal ini terjadi karena pijat dapat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini adalah mengendalikan hormon stress, sehingga bayi yang diteliti, memiliki efek seperti mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Bayi yang kualitas tidurnya baik juga dipengaruhi oleh lingkungan bayi yang tidak terisik serta suasana kamar yang lebih nyaman.

Bahwasanya bayi yang umur 3-6 bulan memiliki kualitas tidur yang sangat baik, bayi sering nangis atau rewel dapat menghambat perkembangan otak nya sehingga dibutuhkannya pijat bayi dalam mengatasi masalah kualitas itu pada bayi.

Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan yang Tidak Dilakukan Pijat Bayi di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Hasil penelitian didapatkan hasil kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang tidak dilakukan pijat mayoritas memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 7 bayi (70%) dengan rata-rata ≤ 9 jam dan terbangun ≥ 3 kali dan lama terbangunnya ≥ 1 jam dan bayi rewel saat bangun pagi. Selain itu terdapat 3 bayi yang memiliki kualitas tidur yang kurang ditandai oleh kualitas tidur bayi dengan tidur malam ≤ 9 jam atau bahkan 3 jam sekali terbangun dan sering terbangun ≥ 3 kali serta lama terbangunnya ≥ 1 jam dan juga bayi sering rewel saat bangun pagi.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Layyinat (Shofa dkk, 2014), menunjukkan bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak sebelum dilakukan pijatan bayi rata-rata kualitas tidurnya buruk. Sebelum bayi dipijat bayi sering rewel dan menangis sebelum tidur, bahkan bayi sering terbangun ketika tidur. Hal ini yang menyebabkan kualitas tidur bayi menjadi buruk.

Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi usia 3-6 bulan 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, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bayi yang tidak dilakukan pijat bayi memiliki kualitas tidur yang cukup cenderung kurang. Hal ini dapat dikarenakan bayi mengalami kelelahan fisik yang disebabkan karena bayi suka dibawa-bawa atau digendong oleh orangtuanya maupun orang lain sehingga mengalami kelelahan fisik. Bayi yang mengalami kelelahan fisik akan sulit tidur dan akan mudah rewel jika akan tidur serta dalam tidurnya bayi tidak bisa nyenyak dan mudah terbangun. Terlebih lagi biasanya karena umur tersebut masih kecil bayi suka dibawa-bawa orangtuanya sehingga dengan begitu banyak kuman diluar sana mudah akan jatuh sakit sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Hidayat, 2018).

Asumsi peneliti mengatakan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi usia 3-6 bulan 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.

Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan yang Dilakukan Pijat Bayi di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi rata-rata memiliki kualitas yang baik yaitu sebanyak 6 bayi (60%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi mengalami keadaan tidur malam ≥ 9 jam, terbangun ≤ 3 kali, lama terbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun pagi. Akan tetapi masih terdapat 4 bayi (40%) yang memiliki kualitas tidur yang cukup dengan keadaan bayi tidur malam ≤ 9 jam dan terbangun ≥ 3 kali dan lama terbangunnya ≥ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun pagi. Hasil penelitian membuktikan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, dimana dengan dilakukannya pijat bayi membuat kualitas tidur bayi menjadi lebih baik dengan keadaan tidur malam ≥ 9 jam, terbangun ≤ 3 kali, lama terbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun pagi.

Bayi yang dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya. Hal ini terjadi karena pijat dapat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini adalah mengendalikan hormon stress, sehingga bayi yang diteliti, memiliki efek seperti mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Bayi yang kualitas tidurnya baik juga dipengaruhi oleh lingkungan bayi yang tidak berisik serta suasana kamar yang lebih nyaman.

Asumsi penelitian 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 stres dalam otaknya. Dengan kata lain, pijatan bayi bisa membantunya relaks, mengurangi lama ia menangis dan membantunya tidur.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019

Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa ada Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi. Dimana, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi lebih baik dibandingkan kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian (Layyinat Shofa dkk, 2014), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. Berdasarkan hasil penelitian dari hasil kuasi eksperimental yang di isi ibu masing-masing bayi didapatkan data bahwa bayi mereka tidurnya lebih tenang, bayi tidak rewel dan nafsu makannya juga meningkat. Namun pada penelitian ini terdapat beberapa faktor yang ikut berpengaruh dalam peningkatan kualitas tidur bayi sehingga menyebabkan hasil penelitian yang tidak berbeda secara bermakna.

Faktor-faktor tersebut mencakup lingkungan dan penyakit. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif akan mempengaruhi kualitas tidur bayi tersebut. Pada penelitian ini faktor lingkungan tidak dikendalikan secara ketat, sehingga menimbulkan pengaruh pula terhadap kualitas tidurnya. Sedangkan penyakit atau kesehatan bayi. Ada satu bayi yang mengalami sakit influenza dan batuk pada saat diberi perlakuan pemijatan sehingga pemijatan dihentikan dan dilanjutkan ketika bayi sudah sehat kembali.

Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat. Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu masing-masing bayi didapatkan data bahwa bayi mereka tidurnya lebih tenang. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahyuni (2015) bahwa 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 dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Roesli, 2009; Yahya, 2011:34).

Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu masing-masing bayi didapatkan data bahwa bayi mereka tidurnya lebih tenang, bayi tidak rewel ketika bangun tidur, buang air besar lancar dan nafsu makannya juga meningkat dalam mengonsumsi air susu ibu (ASI). Hal ini sesuai dengan pendapat (Roesli, 2009) bahwa pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Seperti yang telah dijelaskan di atas, serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel.

Asumsi penelitian bahwa Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat. Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu masing-masing bayi didapatkan data bahwa bayi mereka tidurnya lebih tenang.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019.

REFERENCES

- Ardhillah, City, Azz. 2018. *Segalanya Bayi, Kupas Tuntas Ilmu Bayi AZ*. Yogyakarta: Syura Mediautama.
- Arikunto. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar.S.2018, *Sikap Manusia Teori Dan Pengukuran*. Yogyakarta. Pustaka pelajar .
- Hartini. 2018. *Kebutuhan Tidur Bayi Dan Anak-Anak*. <http://berbagisehat.com/index.php/advortorial/index.php?view=artickdancatid=99=baby-atoddler&id=319=kebutuhantidurbayidanformat=Pdf> (diakses tanggal 19 April 2015 jam 10.00 WIB).
- Heildenberg, Steven, M.D. 2018. *Buku Pintar Perawatan Bayi*. Jakarta: Prestasi Pustaka raya.
- Hidayat, AA. 2016. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba.
- Medika. Indriatie. 2018. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Polindes JiyuKutorejo Mojokerto*.
- Maryunani, Anik. 2018. *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mubarak, W.I. 2018. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nazwa, N.U. 2015. *Rahasia Ibu Pintar, Panduan Merawat Bayi Pasca Persalinan Sampai 12 Bulan*. Yogyakarta: Katahati.
- Notoadmodjo, S. 2018. *Sikap Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2018. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.