

PENGARUH FREKUENSI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN DI MOMBYKIDS JOMBANG

by Fera Yuli Setyaningsih 2

Submission date: 19-Feb-2020 02:06PM (UTC+0700)

Submission ID: 1260053207

File name: ARTIKEL_FERA_2.doc (97K)

Word count: 2523

Character count: 14176

PENGARUH FREKUENSI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN DI MOMBYKIDS JOMBANG

FERA YULI SETIYANINGSIH, S. ST. M. Keb

Dosen D3 Kebidanan
Prodi D3 Kebidanan STIKes ICMe Jombang
Jl. Kemuning No.57A, Candi Mulyo, Jombang, Jawa Timur
61419 Telp (0321854916)
fera.yuli@gmail.com

Abstrak

Tidur nyenyak merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh semua bayi karena pada saat bayi tidur tersebut perkembangan dari otak maksimal. Namun pada penelitian diperoleh bahwa 51,3 % bayi mengalami masalah pemenuhan kebutuhan untuk tidur sebanyak 51,42% bayi tidur pada malam hari kurang dari 9 jam, dan pada waktu malam sering terbangun lebih dari 3 kali dengan waktu bangun lebih dari satu jam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 1-3 bulan di mombykids. Metode penelitian : Desain penelitian yang digunakan *Case Control* penelitian dilakukan pada bulan November dengan jumlah sampel 30 bayi yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol terdiri dari 15 bayi, kelompok kasus terdiri dari 15 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisa data menggunakan *Chi Square*. Hasil penelitian : hasil analisis *Chi Square* nilai $p = 0.027 < 0.05$ sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan.

Kata Kunci : Pijat, Bayi, Kualitas tidur, Homon serotonin

EFFECT OF BABY MASSAGE FREQUENCY ON BABY SLEEP QUALITY 1-3 MONTHS IN MOMBYKIDS JOMBANG

Abstract

Sleep tight is a need that must be fulfilled by all babies because when the baby is sleeping the development of the brain is maximal. However, the study found that 51.3% of infants had problems fulfilling the need to sleep as much as 51,42% of infants slept at night less than 9 hours, and at night often woke up more than 3 times with waking time of more than one hour. This study aims to determine the effect of infant massage on sleep quality at 1-3 months of age in mombykids. Research methods: The study design used *Case Control* research was conducted in November with a sample of 30 infants divided into two groups: control group consisted of 15 infants, the case group consisted of 15 infants. The sampling technique uses *total sampling*. Analysis of data using *Chi Square*. Results: *Chi Square* analysis results p value = $0.027 < 0.05$ so that it can be concluded that there is an influence between infant massage with infant sleep quality aged 1-3 months

Keywords: Massage, Infants, Sleep Quality, Serotonin Hormones

LATAR BELAKANG :

Tidur adalah siklus proses fisiologis yang bergantian dengan periode bangun yang lebih lama. Tidur adalah prioritas utama untuk bayi, karena di sini ada perbaikan saraf otak dan sekitar 75% hormon pertumbuhan yang akan diproduksi. Bayi membutuhkan jumlah waktu untuk tidur berkisar 60%. Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikap pada hari berikutnya. Bayi yang tidur nyenyak tanpa sering bangun akan bugar dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur pada bayi adalah jika bayi tersebut tidak tidur 9 jam pada malam hari, dan bayi lebih sering bangun tidaknya 3 kali dan bayi tidak kembali tidur lebih dari 1 jam. Bayi pada saat tidur rewel, mengangis dan menunjukkan sulit untuk kembali tidur (Gress et al., 2010).

Aktivitas regenerasi sel-sel tubuh dan tumbuh kembang otak berlangsung mencapai puncaknya pada saat bayi dan balita sedang tidur. Oleh karena itu tidur merupakan salah satu aktivitas penting dalam proses perkembangan anak (Wong dan Indraningsih, 2011). Pola tidur bayi berbeda-beda. Namun kebutuhan tidur bayi yang baru lahir sangat banyak. Setiap 3 jam sekali, bayi akan terjaga untuk minum. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur semakin berkurang. Bayi akan tidur di malam hari, sedangkan di siang harinya bayi akan terjaga. Pada usia 6 bulan bayi akan tidur sejenak di pagi hari. Sedangkan disiang hari akan terjaga. Pada malam hari bayi tertidur pula dan akan terjaga menjelang subuh untuk menyusu (Widyastuti dan Widyani, 2006).

Hasil penelitian Sekartini (2004) diketahui bahwa 285 bayi yang menjadi responden dalam penelitian tersebut didapatkan 51,3 % bayi mengalami masalah tidur, dan 42 % bayi tidur kurang dari 9 jam pada malam hari dan lebih dari 3 kali bangun dan bayi tidak kembali tidur dalam waktu 1 jam.

Pada usia 1 tahun umumnya bayi akan tidur sepanjang malam kira-kira 10-12 jam dan tidur siang sekali saja. Tercukupinya kebutuhan tidur bagi bayi akan menunjang perkembangan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional bayi akan berpengaruh pada kepribadiannya. Kepribadian bayi akan

tumbuh, jika bayi telah memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu yang baru. Misalnya, bayi akan merasa bangga saat ia memiliki kemampuan mengangkat kedua tangannya untuk merangkat (Widyastuti dan Widayani, 2006). Bayi adalah manusia yang masih lemah dan memerlukan proses adaptasi dengan lingkungan di luar rahim ibu, jika bayi mengalami masalah dalam proses adaptasi, maka akan mempengaruhi perkembangannya, menyebabkan perilaku tidak teratur, bahkan yang paling fatal adalah bisa menyebabkan kematian (Mansyur, 2009). Tidur pulas atau tidur yang nyenyak penting untuk bayi, pada saat tidur saraf di otak akan berkembang secara maksimal. Dan pada saat itu pula akan diproduksi hormon sebanyak 3 kali lipat jika dibandingkan dengan bayi ketika bangun (Gola, 2009).

Waktu tidur sudah ditentukan dengan yang disebut “ irama Sirkadian tubuh” yaitu suatu kebiasaan alami untuk mengulangi proses biologi yang terjadi di dalam tubuh. Irama sirkadian bisa juga disebut dengan istilah jam biologis tubuh. Dengan adanya irama tubuh ini maka tubuh akan selalu mengantuk di malam hari, terjaga di pagi hari, sedikit mengantuk di siang menjelang sore hari. Kebutuhan tidur bayi usia 1-3 bulan kira-kira 12-18 jam.

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk bisa tidur dan mendapatkan jumlah waktu istirahat sesuai dengan kebutuhan. Pentingnya pemenuhan tidur untuk perkembangan bayi maka kebutuhan tidur pada bayi harus dipenuhi secara maksimal. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian latihan fisik atau pijatan. Bayi yang mendapatkan pijatan bisa tidur dengan nyenyak (Roesli, 2001).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Mombykids jombang diperoleh data bahwa ibu yang mempunyai bayi usia 1-3 bulan berjumlah 23 orang dan dari data tersebut ada sekitar 10 orang yang rutin melakukan pijat bayi. Dari pendahuluan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh frekuensi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan.

METODE PENELITIAN

Desain peneliti²⁴ yang digunakan adalah *Case Control*, *case control* adalah penelitian analitik observasional yang banyak digunakan pada³⁰ bidang epidemiologi (Swarjana, 2012). Populasi dalam penelitian adalah bayi usia 1-3 bulan di Mombykids pada bulan November 2018 yang berjumlah 30 bayi. Pada penelitian terdiri dari dua kelompok

penelitian yaitu kelompok kontrol yang artinya adalah kelompok tanpa perlakuan, yang kedua adalah kelompok kasus atau kelompok dengan perlakuan. perlakuan berupa pijat bayi yang dilakukan selama satu bulan. Setiap kelompok terdiri dari 15 b¹⁴. Sampel yang diambil oleh peneliti adalah 30 bayi teknik pengambilan sampling adalah semua sampel yang ada digunakan dalam penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, untuk analisisnya menggunakan SPSS 18 dengan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Bayi

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Kasus	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Umur Bayi				
a. 1 bulan	3	20	5	33.3
b. 2 bulan	6	40	6	40
c. 3 bulan	6	40	4	26.7
Total	15	100	15	100
Jer ²⁸ Kelamin				
a. Laki-laki	4	26.7	5	33.3
b. Perempuan	11	73	10	66.7
Total	15	100	15	100

Dari data di atas bisa diketahui bahwa distribusi bayi berdasarkan umur pada kelompok kontrol tertinggi pada bayi usia 2 dan 3 bulan yaitu sebanyak 6 bayi (40%). Dan sebaran terendah pada usia 1 bulan yaitu berjumlah 3 bayi (20%). Pada kelompok kasus berdasarkan umur distribusi tertinggi pada bayi usia 2 bulan berjumlah 6 bayi

(40%), distribusi terendah pada bayi usia 3 bulan yaitu 4 bayi (26,7%).

ciri bayi berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol distribusi tertinggi pada jenis kelamin perempuan yaitu 11 bayi (73%). Pada kelompok kasus distribusi tertinggi bayi perempuan berjumlah 10 bayi (66,7%).

Pijat Bayi

Tabel 2 Frekuensi Pijat Bayi Selama 1 Bulan

No	Frekuensi pijat bayi dalam 1 bulan	Frekuensi	Presentase (%)
1	3	12	53,3
2	2	3	46,7
	Total	15	100

Data pada tabel di atas bisa diketahui bahwa bayi pada kelompok kasus yang melakukan pijat bayi selama 1 bulan sebanyak 3 kali dalam 1 bulan berjumlah 8 bayi (53,3%). Bayi yang melakukan pijat bayi 2 kali selama 1 bulan ada 7 bayi (46,7%).

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi akan dianalisis menggunakan uji

Chi Square dengan signifikansi 5%. Uji Chi Square menggunakan bantuan aplikasi SPSS

18.

1
Tabel 3 Hasil Uji Chi Square Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan

Pijat bayi	Buruk		Baik		Total	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Control	10	66,7	5	33.3	15	100
Kasus	3	40	12	60	15	100
Total	16	53.3	14	46.7	30	100

Berdasarkan dari data tersebut diketahui bahwa pada kelompok kontrol bayi yang mempunyai kualitas tidur baik lebih rendah yaitu 5 bayi (33.3%) dibandingkan dengan bayi yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 10 bayi (66.7%). Pada kelompok kasus atau kelompok dengan perlakuan berupa pijat bayi diperoleh hasil 9 bayi (60 %) memiliki kualitas tidur baik dan 6 bayi (40%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis chi square (Lampiran 1) diperoleh bahwa pijat bayi memberikan pengaruh pada kualitas tidur bayi dengan nilai signifikansi 0.027.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengaruh massage terhadap kualitas tidur bayi dengan analisis chi square $p = 0.027 < 0.05$ artinya bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi. Hasil ini menunjukkan bahwa bayi yang diberikan pijat bayi secara rutin memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak melakukan pijat bayi sama sekali.

Penelitian Kusumadewi, et al., 2016 mengatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, tidak hanya kualitas tidur bayi saja namun meningkatkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus pada bayi. Sofa, et al., 2013 mengatakan bahwa bayi yang memperoleh pijatan memiliki kualitas tidur yang dan tidur lebih tenang serta tidak rewel. Berdasarkan penelitian Haniyyah, et al. 2013 menyatakan bahwa pijat bayi sangat efektif dalam mengatasi gangguan tidur selain itu pijat bayi juga mempengaruhi proses tumbuh kembang bayi. Pijat bayi merupakan asuhan utama yang diberikan pada bayi dan

bayi beresiko beresiko tinggi juga dilaporkan lebih sering menggunakan pijat bayi untuk membantu pemenuhan kebutuhan tidur yang baik, pernapasan, kencing bayi, mengurangi kolik dan stres, serta mempengaruhi interaksi antara ibu dengan bayi dengan cara positif (Underdown, et al, 2006).

Pijat bayi bisa meningkatkan hormon serotonin yang memproduksi melatonin, hormon melatonin bermanfaat dalam tidur serta membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Hormone Serotonin bisa meningkatkan reseptor dan berperan dalam meningkatkan glukokortikoid dan adrenalin (hormon stres). Adanya proses tersebut membuat hormon stres menjadi turun sehingga berefek pada bayi yaitu bayi menjadi lebih tenang dan tidak rewel (Roesli, 2011). Peredaran darah yang lancar akan membutuhkan oksigen (O₂) lebih banyak dalam aliran darah dan akan terjadi peningkatan oksigen dalam sistem pernapasan. Menyentuh kulit atau melakukan pijatan pelan akan menstimulasi peredaran darah dan akan meningkatkan energi lebih banyak oksigen (O₂) yang akan ditransferkan ke otak sehingga akan memacu sistem peredaran darah dan pernapasan akan menjadidi lebih baik. Perasaan nyaman karena pijatan akan meningkatkan kualitas tidur (Field, et al., 2006; Gress, et al., 2010).

Pijat bayi bermanfaat untuk membantu relaksasi baik lokal ataupun umum. Area yang mendapatkan pijatan akan terjadi pelebaran pembuluh darah dan sirkulasi darah akan meningkat (Dieter, et al., 2003; Guzzetta, et al., 2011). Kualitas tidur adalah susunan atau pola seseorang yang bebas dari gangguan atau

bisa disebut kemampuan untuk tidur dengan pola teratur. Pola tidur teratur yaitu kebiasaan mudah tertidur, lama waktu tidur 20-30 menit mengalami tahap tidur secara teratur selama siklus tidur dari NREM sampai REM dengan waktu 90 menit setiap siklus tidur, jarang terbangun dan mudah kembali tertidur pada saat terbangun, merasa bugar pada saat bangun, memiliki konsentrasi yang tinggi pada aktivitas di siang hari. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IKDAI) menyatakan bahwa waktu tidur yang kurang pada anak akan berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif sebagai indikator perkembangan anak (Rini dan Nuri, 2006).

Bayi yang memiliki tidur efektif akan berdampak pada perkembangan otak di awal kehidupannya. Sinapsis otak akan berkembang, sinapsis adalah koneksi yang penting pada otak yang berperan dalam kemampuan belajar, bergerak, berfikir¹²ta mengembangkan berbagai kreatifitas. Pada saat tidur maka tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan selain itu hormon pertumbuhan berfungsi dalam memperbaiki dan meregenerasi sel kulit, darah dan otak. Pada saat tidur pula kemampuan kognitif, mental, emosi dan konsentrasi dibentuk. Oleh sebab itu tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan oleh bayi (Praptiningsih, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas bisa disimpulkan bahwa bayi yang tidak melakukan massage bayi mengalami kualitas tidur yang buruk di bandingkan dengan bayi yang melakukan pijat bayi. Pijat bayi dilakukan selama 3 kali dalam satu bulan mempengaruhi kualitas tidur bayi dibandingkan bayi yang hanya melakukan pijat bayi 2 kali dalam satu bulan.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang diberikan¹⁷neliti kepada masyarakat khususnya pada ibu yang mempunyai bayi untuk teratur melakukan pijat bayi karena pijat bayi terbukti bisa meningkatkan kualitas tidur bayi dengan baik. Bagi tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan penjelasan mengenai dampak pijat bayi dan cara melakukan massage bayi yang benar. Bagi peneliti berikutnya bisa menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak serta menambahkan variabel berupa

pemeriksaan kadar hormon stress pada bayi yang melakukan pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- ⁸Field, T, Diego, MA, Hernandez-Reif, M, Deeds, O & Figueiredo, B, (2006), Moderate versus light pressure massage therapy leads to greater weight gain in preterm infants, *Infant Behavior and Devepoment*, 29(4), 574-578.
- ¹⁴Danis, W dan Widyani, R. 2006. *Panduan Perkembangan Anak 0-1 Tahun*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- ⁷Dieter, JN, Field, T, Hernandez-Reif, M, Emory, EK & Redzepi, M, (2003), Stable preterm infants gain more weight and sleep less after five days of massage therapy, *Journal of Pediatric Psychology*, 28(6), 403-411.
- ¹Gola, G. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Hikmah.
- ¹³Gress, JL, Chambers, AS, Ong, JC, Tikotzy, L, Okada, RL & Manber, R. 2010. Maernal subjective sleep quality and nighttime infant care, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 28(4), 384-391.
- ⁴Guzzetta, A, D'acunto, M, Carotenuto, M, Berardi, N, Bancale, A, Biagioni, E, Boldrini, A, Maffei, L, & Cioni, G, (2011), The effects of preterm infant massage on brain electrical activity, *Develoemental Medicine & Child Neurology*, 53(4), 46-51.
- ⁶Kusumastuti, N.A., Tamtomo, D dan Salimo, H. 2016. Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*. 1(3): 161-169.

Wong, F.M dan Indraningsih. 2011. Smart Puntur Pijat untuk Mencerdaskan Otak. Tangerang: Penebar Plus.

¹ Rini dan Nuri. 2006. Gangguan Tidur Pada anak Usia dibawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia. Jurnal Sari Pediatri. Vol. 7. No. 4.

¹⁶ Roesli, U. 2007. Pedoman Pijat Bayi Prematur dan bayi usia 0-3 bulan. Jakarta. Trubus Agro Wijaya.

Roesli, 2011. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: Tribun Agriwidya.

⁵ Sofa, L., Yunani dan Hudhariani, R. 2013. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di

Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak.

²¹ Sofwan, R. 2013. Bugar Selalu di Tempat Kerja. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.

²⁷ Swarjana, I K. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: CV Andi Offset.

¹⁰ Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., dan Stewart-Brown, S. 2006. Massage intervention for promoting mental and physical health in infants aged under six months. Cochrane Database of Systematic Reviews, 18, CD005038.

PENGARUH FREKUENSI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN DI MOMBYKIDS JOMBANG

ORIGINALITY REPORT

37%

SIMILARITY INDEX

34%

INTERNET SOURCES

19%

PUBLICATIONS

21%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.ums.ac.id Internet Source	7%
2	akiraalie.blogspot.com Internet Source	4%
3	Utami Dewi, Fidyah Aminin, Harvensica Gunnara. "The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat Village of Tanjungpinang in 2014", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2014 Publication	2%
4	Submitted to Indiana Wesleyan University Student Paper	1%
5	journal.akpergshwng.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to University of Derby Student Paper	1%

7	Submitted to University of Greenwich Student Paper	1%
8	med.mahidol.ac.th Internet Source	1%
9	media.neliti.com Internet Source	1%
10	krieger.jhu.edu Internet Source	1%
11	journal.stikespemkabjombang.ac.id Internet Source	1%
12	eprints.uns.ac.id Internet Source	1%
13	hdl.handle.net Internet Source	1%
14	id.scribd.com Internet Source	1%
15	infoplanetbumi.blogspot.com Internet Source	1%
16	jnk.phb.ac.id Internet Source	1%
17	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1%

18	index.pkp.sfu.ca Internet Source	1%
19	سهيل ، تامر فرح. "أثر برنامج معرفي / سلوكي لخفض القلق لدى الأطفال المصابين بمرض التلاسيميا", Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies, 2013 Publication	1%
20	jurnal.unitri.ac.id Internet Source	1%
21	jurnal.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
22	lppm.stikesubudiyah.ac.id Internet Source	1%
23	Surmiasih Surmiasih. "Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2016 Publication	1%
24	asuhankeperawatanonline.blogspot.com Internet Source	<1%
25	materi-sehat.blogspot.com Internet Source	<1%
26	repository.ipb.ac.id Internet Source	<1%
27	pt.scribd.com Internet Source	<1%

28 www.scribd.com Internet Source <1%

29 perpusnwu.web.id Internet Source <1%

30 Happy Marthalena Simanungkalit. "PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN FREKUENSI DAN DURASI MENYUSU PADA BAYI", Media Informasi, 2019 Publication <1%

31 es.scribd.com Internet Source <1%

32 jurnal.fk.uns.ac.id Internet Source <1%

33 Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper <1%

34 id.123dok.com Internet Source <1%

35 Hendi Efendi. "Pengaruh Bauran Pemasaran Terhadap Keputusan Pembelian Kue Lapis Legit Di Le Gita Cakes Pontianak", JURNAL MANAJEMEN MOTIVASI, 2016 Publication <1%

36 Happy Marthalena Simanungkalit. "PENGARUH PIJAT TERHADAP TINGKAT KESULITAN <1%

MAKAN BALITA USIA 1 TAHUN", Media Informasi, 2020

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off