

## Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar

<sup>1</sup>\*Rismawati, <sup>2</sup>Nahira, dan <sup>3</sup>Nuraeni

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan. Universitas Megarezky Makassar

<sup>2,3</sup>Prodi Kebidanan. Universitas Megarezky Makassar

Corresponding Author : [rismawati.megareski@gmail.com](mailto:rismawati.megareski@gmail.com)

### Abstrak

Tidur adalah hal yang sangat cukup penting bagi anak. 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. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di puskesmas kassi-kassi makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre Post Test* dimana pengukuran pada variabel *Dependent (kualitas tidur)* dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 6 - 12 bulan dengan jumlah sampel sebanyak 30. Sampel dalam penelitian ini yaitu bayi usia 6 - 12 bulan yang dan berada di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar pada bulan Maret - Juni dengan jumlah sampel sebanyak 30 dengan teknik pengambilan sampel Teknik *Purposive Sampling*, didapatkan hasil nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Pijat Bayi

### PENDAHULUAN

Tidur adalah hal yang sangat cukup penting bagi anak. 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. (Heildenberg, 2012). Faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit, aktivitas/kelelahan, obat, stres, nutrisi, budaya dan lingkungan. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari sering membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam. (Hartini, 2010).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. (Aprilia, 2009). Pijat pada bayi menurut Prasetyono (2009) 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.

Sebenarnya, pijat telah dipraktekkan hampir diseluruh dunia sejak dahulu kala, termasuk di Indonesia. Seni pijat diajarkan secara turun temurun walaupun tidak diketahui dengan jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat berpengaruh demikian positif pada tubuh manusia. (Roesli, 2010).

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, 2010).

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 (Kautsar, 2009). Namun kenyataannya pijat bayi ini masih kurang dalam pelaksanaannya. Sebagian besar bayi dipijat hanya saat sakit saja. 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, 2008).

Berdasarkan data WHO tahun 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 nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak lahir. (WHO, 2012).

Berdasarkan dari data yang didapatkan jumlah keseluruhan bayi di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi tahun 2016 bayi yang berkunjung sebanyak 1.408, tahun 2017 bayi yang berkunjung sebanyak 1.554 dan tahun 2018 bayi yang berkunjung sebanyak 1.346. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi Makassar selama 3 hari, dari 9 bayi sebanyak 4(44,44%) bayi diberikan perlakuan pijat bayi dan diobservasi selama  $\pm 3$  jam didapatkan hasil tidur bayi dengan lelap dan sebanyak 5 bayi yang tidak diberikan perlakuan pemijatan didapatkan hasil tidur bayi tidak lelap.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre Post Test* dimana pengukuran pada variabel *Dependent (kualitas tidur)* dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi. Lokasi penelitian di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar yang dilaksanakan pada bulan Maret – Juni. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 6-12 bulan dengan jumlah sampel sebanyak 30. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Teknik Purposiv Sampling* yaitu teknik kriteria penentuan sampel dengan pertimbangan atau seleksi khusus. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner untuk mendapatkan informasi tentang kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan. Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala guttman. untuk melihat pengaruh antara variabel independen “Pijat Bayi” dan variabel dependen “Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan” uji yang digunakan adalah uji wilcoxon.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan karakteristik dari usia bayi (Tabel 1) menunjukkan bahwa dari 30 Bayi yang terdapat di puskesmas Kassi-kassi berumur 6 bulan yaitu sebanyak 2 bayi (6,67%) , Bayi berumur 7 bulan sebanyak 3 bayi (10%), berumur 8 bulan yaitu sebanyak 2 bayi (6,67%), berumur 9 bulan yaitu sebanyak 6 bayi (20%), berumur 10 bulan yaitu sebanyak 4 bayi (13,33%), berumur 11 bulan yaitu sebanyak 7 bayi (23,33%), berumur 12 bulan yaitu sebanyak 6 bayi (20%).

Dari karakteristik jenis kelamin bayi menunjukkan bahwa bayi dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 18 bayi(60%) dan bayi yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 bayi

(40%). Kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat menunjukkan bahwa dari 30 bayi yang memperoleh skor 80 sebanyak 7 bayi (23,33%), yang memperoleh skor 60 sebanyak 15 bayi (50%), dan yang memperoleh skor 40 sebanyak 8 bayi (26,66%). Kemudian kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi yang memperoleh skor 100 sebanyak 7 bayi (23,33%), yang memperoleh skor 80 sebanyak 14 bayi (46,66%), yang memperoleh skor 60 sebanyak 9 bayi (30%).

**Tabel 1. Karakteristik Bayi**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur Bayi</b>		
a. 6 bulan	2	6,67
b. 7 bulan	3	10
c. 8 bulan	2	6,67
d. 9 bulan	6	20
e. 10 bulan	4	13,33
f. 11 bulan	7	23,33
g. 12 bulan	6	20
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Jenis kelamin bayi</b>		
a. Laki-laki	18	60
b. Perempuan	12	40
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$  hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar.

**Tabel 2. Uji Wilcoxon (Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualita Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar)**

	Mean	Std. Deviation	P
Pre	59,3333	1.4367	0,000
Post	78,6667	1.4793	

## Pembahasan

Praktek pijat pada bayi sudah menjadi tradisi pada beberapa wilayah di dunia misalnya di wilayah India, Bangladesh, Nepal, juga di Indonesia. Penelitian Kulkarni et.al (2010)

mengungkapkan bahwa praktik pijat bayi telah dilakukan dan menjadi tradisi pada masyarakat India, Bangladesh, Nepal dan Negara-negara disekitarnya. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan manfaat dari pijat bayi antara lain peningkatan berat badan bayi, memperbaiki perilaku tidur bayi, memperbaiki pola makan bayi dan beberapa manfaat lainnya.

Manfaat pijat untuk bayi salah satunya adalah meningkatkan kualitas tidur, dimana setelah dipijat, bayi akan tidur lebih lama dan lebih nyenyak dibandingkan dengan saat bayi belum dipijat. Sementara itu menurut Subakti dan Anggraini, (2008) menyatakan bahwa manfaat pijat bayi antara lain adalah membuat bayi semakin tenang di mana dengan kocokan dan tekanan lembut tangan orang memberikan rangsangan bagi otot bayi mengembangkan kemampuan meregang dan relaksasi. Selain itu pijat bayi juga dapat meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi, dimana bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat (Dewi, 2005).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Shadik tahun 2011 yang mengatakan bahwa kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi dimana 24 responden (80%) berada pada kategori buruk sedangkan 6 responden (20%) memiliki kategori baik. Namun, tidak sependapat pada penelitian Aden dan dkk tahun 2011 yang mendapatkan hasil kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi adalah berada pada kategori kualitas tidur baik, dimana 10 responden (33,3%) berkualitas tidur buruk sedangkan 20 responden (66,7%) memiliki kualitas tidur baik.

Penelitian lain yang juga mendukung dari hasil penelitian ini adalah penelitian dari Kuwanti (2015) yang menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi umur 0-7 hari ( pada X (pijat bayi,  $B = 2,398$ ;  $\text{sig} = 0,006$ ). Ini artinya bayi yang mendapat pemijatan kualitas tidurnya akan mengalami peningkatan sebanyak 2 koefisien sedangkan bayi yang tidak mendapatkan pemijatan kualitas tidurnya akan turun menjadi 1 koefisien (Constant  $B = 1,386$ ).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Minarti (2012) bahwa pemberian intervensi pijat bayi dapat mempertahankan serta meningkatkan kualitas tidur bayi. Dimana hasil penelitian menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur

setelah diberikan intervensi pijat bayi. Hasil penelitian juga menunjukkan mean atau rata-rata kualitas tidur pre sebesar 23,77 dan mean kualitas tidur post sebesar 30,83.

Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, disamping itu pada pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi) (Roesli, 2013). Menurut Guyton (2001), serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2011 yang menyatakan bahwa ada perbedaan durasi tidur antara bayi yang tidak dilakukan pijatan dengan yang dilakukan pijatan, durasi tidur pada bayi yang dilakukan pijatan dapat bertahan pada durasi tidur yang tetap atau bahkan durasi tidurnya akan meningkat dibandingkan dengan yang tidak mendapat pijatan, bayi cenderung mengalami penurunan durasi tidur. (Hanniyya, 2013).

Setiap gerakan yang berkaitan dengan kegiatan memijat memiliki khasiat menenangkan bayi, membuat otot bayi menjadi kuat serta melancarkan peredaran darah, mengendurkan jaringan, dan menstimulus jaringan. Semua teknik pijat bayi saling melengkapi bila dilakukan secara lengkap hasilnya akan lebih baik. (Mardiana dan Martini, 2014)

Pemijatan juga akan merangsang peredaran darah dan menambah energi karena oksigen lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan.

Melalui pijat bayi, dimana ibu memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan system saraf parasimpatis. Perangsangan system saraf para simpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis nuclei rafe dan nukleus tractus solitarius, yang merupakan regio sensorik medula dan pons yang dilewati oleh sinyal

sensorik viseral yang memasuki otak melalui saraf-saraf vagus dan glosovaringeus, juga menimbulkan keadaan tidur (Roesli. 2009).

Selain itu, system neuro transmitter serotonin juga meningkatkan kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin suatu hormon stres) sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (Cortisol hormone). Proses ini menyebabkan perasaan rileks pada bayi sehingga merasa lebih nyaman dan tenang saat tidur (Roesli. 2009).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari *uji Wilcoxon Signed Ranks test* maka diperoleh nilai asymp sig (2 – tailed) 0,000 (kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar. Dari kesimpulan tersebut maka peneliti memberikan saran kepada: yang pertama petugas kesehatan yaitu adanya program konseling, penyuluhan, ataupun pembagian *leaflet* tentang pemijatan pada bayi. Yang kedua untuk masyarakat yaitu melihat sangat bermanfaatnya pijat bayi bagi kualitas tidur pada bayi agar bisa menerapkannya. Yang ketiga untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian tentang pijat bayi dengan variabel lain dan jumlah sampel yang lebih banyak.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang berjasa dalam membantu pelaksanaan penelitian, di antaranya Bapak Dr. H. Alimuddin, S.H.,M.H.,M.Kes, selaku Pembina Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, Ibu Hj. Suryani, S.H.,M.H, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Islam Universitas Mega Rezky Makassar, Bapak Prof. Dr. dr. Muh. Rusli Ngatimin. MPH selaku Rektor Universitas Megarezky Makassar, Ibu Ns. Wilma, S.Kep.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar, Rekan peneliti yang telah membantu selama proses penelitian, dan yang istimewa untuk orang tua serta saudara peneliti yang telah memberikan dukungan dan doa dalam penyelesaian penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, S. (2005). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Penerbit Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Heildenbery. (2012). *Hubungan Antara Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Usia 6-12 Bulan*. Fakultas Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta.
- Hartini. (2010). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tingkat Kualitas Tidur Bayi 1-3 Tahun*. Universitas Diponegoro.
- Kulkarni, A. Kausik JS, Gupta P, Sharma H and Agrawal RK. (2010). Massage and Touch Therapy in Neonates: The Current Evidence. Review Article. *Indian Pediatric* volume 47 – September 2010
- Minarti, N.M.A. (2012). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012*. Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Prasetyo. (2009). *Teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Pemanfaatannya*. Dira Press, Yogyakarta.
- Roesli, U. (2010). *Pedoman Pemijatan Bayi. Edisi Revisi*. PT Trubus Agriwidia, Jakarta.
- Subakti, Y & Anggarini, R. (2008). *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. PT Wahyu Media, Jakarta.
- Shadik, N. (2011). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta*. *Jurnal Program Studi DIV Bidan Pendidik*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.