

HUBUNGAN DURASI PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI DI DESA SILO

Tahun 2019

Aldi Febrian Wieminaty

Program Studi DIII Kebidanan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Al-Qodiri

Email : opricelx@yahoo.com

Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktekkan sejak berabad-abad tahun silam secara turun-temurun oleh dukun bayi. Bayi adalah anak yang berumur 0-12 bulan. Di Wilayah Desa Silo, didapatkan dari 10 bayi terdapat 3 bayi yang tidak nyenyak atau terbangun saat tidur dan 7 bayi lainnya mengalami nyenyak saat tidur malam. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara bayi yang di pijat dan tidak dipijat dengan kualitas tidur bayi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian experiment, pengambilan sampel dengan sistematik random sampling, sampel yang digunakan adalah bayi berusia 0-12 bulan di wilayah Desa Silo sebanyak 36 bayi. Data dikumpulkan dengan cara menyebar kuesioner dan pengolahan data secara tabulasi dengan uji statistik *Chi square*.

Dari 50% ibu yang memijat bayinya di dapatkan 47,22% bayi yang tidur lelap dan 2,78% bayi yang tidur tidak lelap, dan dari 50% atau kelompok ibu yang tidak memijat bayinya didapatkan 5,56% bayi yang tidur lelap dan 44,44% bayi tidur tidak lelap.

Setelah dilakukan uji statistik chi-square didapatkan χ^2 sebesar 21,854, sedangkan χ^2 tabel chi-square dengan dk 1 sebesar 3,841 ($21,854 >$ nilai chi-square tabel 3,481), maka hipotesa nol (H_0) ditolak. Dan dilakukan uji koefisien kontingensi Hipotesis dengan hasil 0.641, Nilai kekuatan hubungan $0,40 < KK < 0,70$ Cukup berarti atau sedang.

Dari penelitian ini diharapkan para ibu untuk memijat bayinya dengan baik dan penuh kasih sayang pada bayinya.

Kata kunci : Pemijatan Bayi, Kualitas Tidur Bayi

ABSTRACT

Baby massage is art of medical treatment and therapy than knowing along human created in this world and have been practiced last century by hereditarily with soothsayer. The baby is a child which the old age is 0-12 months. In the Village area of South District Silo, obtained from 10 infants there were three babies who do not sleep or waking during sleep and seven other babies have to sleep soundly at night. therefore, researchers want to know is there any relationship between infants in the massage and no massage with baby sleep quality.

Type of research is experiment, research, systematic sampling with random sampling, the sample was 0-12 months old infants in the Village area Silo 36 infants. Data collected by questionnaire and data processing spread in tabulation with Chi square test.

Than 50% of mothers who massage their babies in a baby who got 47.22% and 2.78% sleeping babies do not sleep soundly, and from 50% or a group of mothers who did not massage the baby was found 5.56% of babies sleep soundly and 44, 44% of infants do not sleep soundly.

After using the chi-square statistical test was found at 21.854, while the chi-square table with a dk of 3.841 ($21.854 >$ chi-square table value of 3.481), then the zero hypothesis (H_0) is rejected. Contingency coefficient and hypothesis test with the results 0,641, The strength of the relationship $0.40 < KK < 0.70$ Fair means or medium.

Of this research is expected the mothers to massage their babies with a good and loving on her baby.

Keywords: Baby Massage, Baby Sleep Quality

Pendahuluan

Masa bayi adalah masa keemasan yang sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali (departemen kesehatan, 2017)

Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktikkan sejak berabad-abad tahun silam secara turun-temurun oleh dukun bayi. Yang disebut bayi adalah anak yang berumur 0-12 bulan (Irmawati, 2015).

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan pijat bayi (Roesli, 2009).

Pijat bayi merupakan tehnik relaksasi yang diberikan pada usia bayi dan balita yang banyak memberi manfaat bagi anak. Pijat bayi dulu hanya dilakukan oleh dukun, namun sekarang dapat dilakukan oleh orang tua sendiri. (Irmawati, 2015).

Pijat bayi merupakan terapi tertua dan terpopuler yang yang dikenal manusia. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun temurun. Sentuhan dan pandangan mata orang tua dan bayi mampu mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya yang merupakan dasar komunikasi untuk memupuk cinta secara timbale balik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik serta rasa percaya diri. (Suparyanto, 2011)

Para ahli menyebutkan bahwa dengan tindakan pemijatan atau 'massage' dapat membantu bayi baru lahir tidur lebih nyenyak serta mengurangi kebiasaan bayi menangis. Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja nervus vagus sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut menyebabkan absorsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap durasi tidur bayi (Galenia, 2014).

Begitu setelah bayi lahir, salah satu cara terbaik untuk menjalin hubungan antara ibu dan bayinya adalah dengan cara sentuhan atau memijat, memberika pemijatan pada bayi yang dilakukan secara rutin maka akan membantu ibu dan bayinya menjadi lebih santai dan nyaman. (Roizen, 2010)

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik (Roesli, 2009).

Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat desa masih dipegang peranannya oleh dukun bayi. Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi Salah satunya adalah meningkatkan kosentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap (Irmawati, 2015; Ameera, 2009).

Saat malam hari seringkali orang tua tidak dapat tidur dengan nyenyak karena bayinya sering terbangun pada tahun 2004-2005 di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam), terdapat sebanyak 72,2 % orang tua menganggap masalah tidur pada bayi bukan masalah atau hanya merupakan masalah kecil. Penelitian yang sama juga mengungkapkan, ada sekitar 44% balita yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan kurang tidur. 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 jatuh tidur kembali (Irmawati, 2015).

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 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009).

Jumlah bayi di Kabupaten Jember tahun 2015 adalah 36.785, dan pada tahun 2017 adalah 36.492 dan jumlah bayi di Kecamatan Silo tahun 2019 adalah 742. Berdasarkan hasil pra survey yang telah dilakukan oleh penulis di Wilayah Desa Silo Kabupaten Jember 2019

Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktekkan sejak berabad-abad tahun silam secara turun-temurun oleh dukun bayi. Pemberian pijat pada bayi dapat

meningkatkan durasi tidur pada bayi (Roesli 2009; Yazid, 2009).

Melihat hal tersebut diatas, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan pemberian pijatan pada bayi dengan kualitas tidur bayi di Desa Silo.

Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan pemijatan bayi oleh ibu dengan kualitas tidur bayi di Desa Silo Kabupaten Jember?”

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan pemijatan bayi oleh ibu dan kualitas tidur bayi di Desa Silo Kabupaten Jember. Penelitian direncanakan berlangsung pada bulan Juli 2018 sampai Agustus 2018. Pengumpulan data menggunakan kuisioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitas sebelumnya dan lembar panduan observasi.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi yang diamati peneliti dalam penelitian ini adalah bayi 0-12 bulan di Desa Silo Kabupaten Jember, yaitu terdapat 81 bayi.

sampel yang peneliti gunakan adalah 50 bayi yang memenuhi syarat untuk dijadikan responden di Desa Silo, Kabupaten Jember

Variabel Penelitian

Variabel bebas (*Independent*)

Adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Suatu kejadian stimulasi yang dimanipulasi oleh penelitian menciptakan dampak pada variabel terikat (Nursalam,2008). Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah durasi pijat bayi .

Variabel terikat (*dependent*)

Adalah variabel yang nilainya ditentukan variabel lain. Faktor yang diambil dan diukur untuk menentukan ada tidaknya

hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2008). Variabel terikat (dependent) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur bayi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

a. Pemijatan bayi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi pijat bayi di wilayah Desa Silo Kabupaten Jember tahun 2019

No	Pemberian pijatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	>3 kali dalam sebulan	38	76
2	<3kali dalam sebulan	12	24
Total		50	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari tabel 3 didapatkan sebanyak 38 atau (76%), bayi yang dipijat lebih dari 3 kali sebulan dan 12 atau (24%) bayi yang dipijat kurang dari 3 kali sebulan.

b. Kualitas tidur bayi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi kualitas tidur bayi di wilayah Desa Silo Kecamatan Jatiroto Kabupaten Jember Tahun 2019

No.	Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lelap	34	68
2	Tidak lelap	16	32
Total		50	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari tabel 4 didapatkan sebanyak 34 bayi yang tidur lelap (62%) dan 16 di dapatkan bayi yang tidur tidak lelap (32%).

Menurut Surana (2007), tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi perkembangan bayi,

sekaligus menjadi masalah yang paling sering dihadapi orang tua. Bayi yang baru lahir biasanya tidur selama 17-18 jam per hari, tetapi tidak terus menerus. Untuk satu periode tidur, bayi paling lama akan tidur selama 34 jam, lalu akan terbangun, baik siang maupun malam hari.

c. Hubungan pemijatan bayi oleh ibu dan kualitas tidur bayi di wilayah Desa Silo Kecamatan Jatiroto Kabupaten Jember Tahun 2019

Tabel 5. Tabel Hubungan pemijatan bayi oleh ibu dan kualitas tidur bayi di wilayah Desa Silo Jember Tahun 2018

Pemberian pijatan	Kualitas tidur bayi				Total	
	Tidak Lelap		lelap		Frek	%
	Frek	%	Frek	%		
>3 kali sebulan	38	76	2	5,56	18	50
<3 kali sebulan	12		17	47,22	18	50
Total	50	47,22	17	52,78	36	100

Sumber : Data Primer 2018

Untuk menghitung koefisien kontingensi (KK) terlebih dahulu menghitung nilai chi-square (χ^2), nilai χ^2 dapat diperoleh bila sudah diketahui nilai frekuensi harapan (fh).

Tabel 6 Tabel Silang Frekuensi Harapan Hubungan pemijatan bayi oleh ibu dan kualitas tidur bayi di wilayah Desa Silo Jember Tahun 2018

Pemberian pijatan	Kualitas tidur bayi		Total
	Lela p	Tidak lelap	
Dipijat	8,5	9,5	18
Tidak dipijat	8,5	9,5	18

Total	17	19	36
-------	----	----	----

Sumber : Data Primer 2018

Setelah dilakukan uji statistik chi-square dengan taraf signifikan 0,05 didapatkan χ^2 sebesar 21,854, sedangkan χ^2 tabel chi-square dengan dk 1 sebesar 3,841. jadi didapatkan hasil χ^2 hitung lebih besar dari χ^2 tabel chi-square (21,854 > nilai chi-square tabel 3,481), maka hipotesa nol (Ho) ditolak dan Ha diterima. Setelah dilakukan uji koefisien kontingensi

Nilai kekuatan hubungan $0,40 < KK < 0,70$ Cukup berarti atau sedang. Hipotesis yang diambil adalah, pemijatan bayi berhubungan secara signifikan (Cukup berarti atau sedang) terhadap kualitas tidur bayi.

Pembahasan

Durasi pijat bayi yang dilakukan oleh ibu di Desa Silo Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap bayi yang diberi pijatan oleh ibu di Desa Silo Kabupaten Jember Tahun 2019 didapatkan hasil penelitian tentang pemijatan bayi yang dilakukan oleh ibu yang mempunyai bayi. Terdapat 76% ibu yang memijat bayinya lebih dari 3 kali dari jumlah keseluruhan 50 sampel ibu yang memiliki bayi. Dan memijat bayinya kurang dari 3 kali sebulan berjumlah 24 % dari jumlah keseluruhan sampel, yang mana terdapat 50 ibu yang memiliki bayi di Desa Silo.

Pemijatan yang dilakukan oleh ibu biasanya di berikan pada saat sebelum mandi. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian, dimana sebagian besar bayi dipijat oleh ibunya sendiri, karena ibu lebih percaya diri untuk memijat bayinya sendiri, selain mudah ibu juga dapat berinterogasi langsung dengan bayinya. Dan juga dalam pemijatan bayi terdapat tehnik *bonding* yaitu dimana ibu dan bayi bisa lebih dekat, hal ini sangat menguntungkan bagi ibu ataupun bayi karena pada saat ibu memberikan pijatan bayi juga selain mendapatkan

kenyamanan juga mendapatkan rasa kasih sayang yang diberikan langsung oleh ibu melalui usapan lembut atau tekanan ringan ada tubuh bayi. Sebagian besar ibu memijat bayi dengan menggunakan minyak kayu putih ataupun minyak telon, karna sekaligus menambah rasa hangat pada tubuh bayi.

Kualitas tidur bayi di Desa Silo Kabupaten Jember.

Berdasarkan hasil penelitian, dari kelompok bayi yang diberi pijatan diperoleh sebanyak 68% bayi yang tidur terlelap, dan 32% bayi yang tidak tidur terlelap.

Tidur adalah dimana seseorang merasa tidak sadar dalam beberapa waktu, dan kualitas tidur bayi diketahui dari kegiatan tidur pada bayi tersebut, dapat dinilai dari lama tidur bayi dan pada teori dikatakan tidur bayi yang baik (lelap) yaitu 14-18 jam sehari, dan terbangun lebih dari 3 kali.

Teori ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar bayi yang di berikan pijatan oleh ibu atau keluarganya akan mengalami tidur yang lelap, yaitu akan tidur selama 14-18 jam sehari dan sedikit terbangun saat tidur, kurang dari 3 kali. Ibu mendapatkan cara pemijatan bayi dari penyuluhan tentang kualitas tidur bayi yang diberikan oleh peneliti.

Hubungan antara pemijatan bayi oleh ibu dan kualitas tidur bayi di wilayah Desa Silo Kabupaten Jember.

Pijat bayi berhubungan cukup berarti atau sedang terhadap kualitas tidur bayi. Dari 50% ibu yang memijat bayinya di dapatkan 47,22% bayi yang tidur lelap dan 2,78% bayi yang tidur tidak lelap, dan dari 50% atau kelompok ibu yang tidak memijat bayinya didapatkan 5,56% bayi yang tidur lelap dan 44,44% bayi tidur tidak lelap.

Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan dari ibunya akan dapat tidur terlelap karena otot bayi mendapatkan stimulus dari pijatan dengan tekanan ringan ataupun usapan dari ibunya.

Dan dari pengujian koefisien kontingensi (KK) didapatkan nilai 0,641.

Menurut kriteria pengujian disimpulkan nilai 0,641 mempunyai kekuatan hubungan cukup berarti atau sedang.

Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktekkan sejak dahulu secara temurun oleh dukun bayi. Yang disebut bayi adalah anak yang berumur 0-12 bulan. Bayi yang 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. Ibu selalu merasa senang bila melihat bayinnya tidur lelap.

Jadi bayi akan dapat tidur lelap jika ia mendapatkan pijatan dari ibunya terutama, karna usapan dan tekanan ringan pada badan bayi akan membuat otot bayi terstimulus, dan menyebabkan bayi nyaman dan tenang, hal ini membuat bayi lelap saat tidur. Oleh karena itu perlu dikembangkan lagi secara luas tentang pijat bayi dan manfaatnya. Sehingga perlu adanya interaksi dan informasi tentang manfaat pijat bayi yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

PENUTUP

Kesimpulan

Didapatkan sebanyak 76% bayi yang dipijat lebih dari 3 kali di wilayah Desa Silo kabupaten Jember dan 24% bayi yang dipijat kurang dari 3 kali dalam sebulan.

Bayi yang tidur terlelap di wilayah Desa Silo Kabupaten Jember Tahun 2019 terdapat sebanyak 68% bayi dan terdapat 32% bayi yang tidak tidur terlelap.

Terdapat hubungan antara pemijatan bayi oleh ibu dengan kualitas tidur bayi di Desa Silo Jember, Nilai kekuatan hubungan 0,641 yang mana $0,40 < KK < 0,70$ Cukup berarti atau sedang. Pemijatan bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Saran Peneliti

Bagi Instansi Terkait

Demi meningkatkan pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan tentang pemijatan bayi. yang di berikan oleh tenaga kesehatan dan khususnya bidan.

Bagi Peneliti Lain

Perlu penelitian lebih lanjut tentang hubungan pemijatan bayi dan kualitas tidur bayi dengan mempertimbangkan keterbatasan pada kami.

Bagi Responden/ Masyarakat

Meningkatkan informasi tentang pijat bayi, dan tentang kebutuhan istirahat tidur bayi. Serta menerapkan teknik bayi dengan baik dan penuh kasih sayang pada bayinya, dan hendaklah bertanya kepada tenaga kesehatan atau orang yang dianggap mampu tentang cara memijat bayi, jika kurang mengerti tentang tata cara memijat bayi

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika. Jakarta.
- Ameera, Audra. *Cara dan Tips Cerdas mengasuh Bayi*. 2009. Sakti. Yogyakarta.
- Galenia. 2014. *Home Baby Spa*. Penerbit plus. Jakarta
- Gola, G. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Hikmah
- Hasan, Iqbal (2014), *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta : Bumi Aksara
- Irmawati. 2015. *Bayi dan Balita Sehat*. PT. Elexmedia Komputindo. Jakarta
- Keputusan Menteri Kesehatan No. 900/MENKES/SK/VII/2002

tentang Registrasi dan Praktek
Bidan

- Micheal, Roizen. 2010. *Having a baby: panduan modern kehamilan yang bahagia, sehat dan cerdas.* Bandung. Mizan
- Notoadmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta, Rineka Cipta.
- Nursalam, dan Siti Pariani. 2008. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan,* Jakarta, CV Sagung Seto.
- Reoslie Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi.* Pustaka Penmbangunan Swadaya Nusantara. Jakarta.
- Subekti, Yazid. 2009. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita.* Wahyu Media. Jakarta.
- Maharani, Sabrina, 2009. *Pijat dan Senam Sehat Untuk bayi.* Jogjakarta: Kata Hati