

HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA DIBAWAH DUA TAHUN DI DESA WINONG PATI

Anzar Ahlian¹⁾, Retno Wulan²⁾

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati¹⁾

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati²⁾

Email: wulan@stikesbup.ac.id

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah dua tahun. Jenis penelitian yang digunakan observasi analitik dengan metode cross sectional. Sampel yang digunakan sejumlah 45 bayi usia dua tahun. Teknik sampling menggunakan total sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang melakukan pijat bayi sebanyak 24 (53.3 %), dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 19 (42.2%). Terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah 2 tahun, dengan nilai p value adalah 0.001.

Penelitian ini diharapkan para orang tua lebih memperhatikan kualitas tidur bayinya melalui rutin melakukan pijat bayi yaitu setiap 1-2 bulan sekali. Melalui pijat, bayi akan merasakan kenyamanan, sehingga membuat dia tidur lebih lama dan tidak rewel.

Kata Kunci: pijat bayi, kualitas tidur

ABSTRACT

Baby massage is an expression of affection between parents and children through touching the skin. Gentle massage will help relax the muscles so that the baby is calm and sleeps soundly.

The purpose of this study was to determine the relationship between infant massage and sleep quality for infants aged under two years. This type of research used analytical observation with cross sectional method. The sample used was 45 babies aged two years. The sampling technique uses total sampling.

The results showed that there were 24 (53.3%) babies who had infant massage, and 19 (42.2%) had good sleep quality. There is a relationship between infant massage and the quality of sleep for infants under 2 years of age, with a p value of 0.001.

This research is expected that parents pay more attention to the quality of their baby's sleep through routine baby massage, which is once every 1-2 months. Through massage, the baby will feel comfortable, thus making him sleep longer and less fussy.

Keywords: baby massage, sleep quality

PENDAHULUAN

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit (Warsini dan Nugraini, 2016) dan juga merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi

merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Roesli, 2013).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang 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 pada malam hari lebih dari satu jam (Martini, 2014)

Dampak motorik dan sensorik pada pertumbuhan dan perkembangan seperti penambahan panjang badan dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap, kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika di panggil ataupun mendengar bunyi-bunyian. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahan nya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak di tangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010).

HASIL

		Kualitas tidur				Total	%
		Baik	%	Cukup+kurang	%		
Pijat bayi	Pijat	19	42.2	2	4.4	21	46.7
	Tidak pijat	4	8.8	20	44.4	24	53.3
Total		23	51.1	22	48.8	45	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 45 bayi, yang melakukan pijat bayi dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 19 bayi (42.2%), yang melakukan pijat bayi dan memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 2 bayi (4.4%). Sedangkan yang tidak melakukan pijat bayi dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 4 bayi (8.8%), kualitas tidur kurang sebanyak 20 bayi (44.4%).

Hasil uji korelasi dengan chi square di dapatkan hasil nilai p value $0,001 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dibawah usia dua tahun.

PEMBAHASAN

Gangguan tidur adalah salah satu masalah yang paling sulit bagi orang tua dan bayi selama bulan-bulan pertama kehidupan. Peneliti dari Israel mendokumentasikan terdapat

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya di keesokan hari (Dewi et al. 2014). Tidur juga mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh (Ifalahma dan Sulistiyanti, 2016).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan observasi analitik dengan metode cross sectional. Sampel yang digunakan sejumlah 45 bayi usia dua tahun. Teknik sampling menggunakan total sampling.

peningkatan tidur dan kadar melatonin setelah 2 minggu pijatan. Kadar melatonin memiliki hubungan terbalik dengan gerakan mata. Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dipijat akan mengalami tidur yang semakin nyenyak / restoratif (Field, 2018).

Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian pada tidur bayi ke periode malam hari pada bayi cukup bulan (Field, 2017). Pijat bayi dapat mengurangi tangisan bayi (Serrano et al., 2010).

Ibu yang tidak melakukan pijat bayi dikarenakan ibu tidak mengetahui tentang pijat bayi dan manfaatnya. Sedangkan ibu yang melakukan pijat bayi, karena ibu melihat dari sosial media.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah dua tahun.

Saran

Diharapkan para orang tua lebih memperhatikan kualitas tidur bayinya melalui rutin melakukan pijat bayi yaitu setiap 1-2 bulan sekali. Melalui pijat, bayi akan merasakan kenyamanan, sehingga membuat dia tidur lebih lama dan tidak rewel

DAFTAR PUSTAKA

- Cooke A (2015). Infant massage: The prac-tice and evidence-base to support it. *British journal of midwifery*. 23(3): 166–170. <https://doi.org/10.12968/bjom.2015.23.3.166>
- Dalili H, Sheikhi S, Shariat M, Haghna-zarian E (2016). Effects of baby massage on neonatal jaundice in healthy Ira-nian infants: A pilot study. *Infant Be-havior and Development*. 42, 22–26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.infbeh.2015.10.009>
- Dewi U, Aminin F, Gunnara H (2014). Pe-ngaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Posyan-du Gelatik dan Nuri Kelurahan Tan-jungunggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 3(1). doi: 10.26699/jnk.v1i3.ART.p2-30-235
- Ethicasari (2012). Perbandingan efektifitas antara metode bounding (dekapan) dan stimulus kutaneus dalam mengu-rangi rasa nyeri suntikan intramus-kuler pada bayi (Comparison of the effectiveness of the bounding method and cutaneous stimulus in reducing the pain of intramuscular injections in infants). *D3 Kebidanan*, 1(1). <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/download/16/11/>
- Field T (2018). Infant massage therapy re-search review. *Clinical Research in Pe-diatrics*. 1(2). <https://asclepiusopen-.com/clinical-researchin-pediatrics/-volume-1-issue-2/7.pdf>
- Field T (2017). New born massage therapy. *International journal of pediatrics and neonatal health*. 1(2): 54-64. doi:10.-25141/2572-4355-2017-2.0054
- Field T (2017). Infant sleep problems and interventions: A review. *Infant beha-rior and development*. 47: 40–53.<http://dx.doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.02.002> Saryono. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendikia; 2011. h. 61-74.
- Kulkarni A, Kaushik JS, Gupta P, Sharma H, Agrawal RK (2010). Massage and touch therapy in neonates: The cur-rent evidence. *Indian Pediatrics*. 47, 771–776. doi: 10.1007/s13312-010-01-14-2
- Kusumastuti N, Tamtomo D, Salimo H (2016). Effect of massage on sleep quality and motor development in in-fant aged 3-6 months. *Journal of ma-ternal and child health*. 1(3):161-169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Saryono, Ari S. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010. h. 117.
- Sulistyawati A. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2009. h. 24.