

PENGARUH PIJAT BAYI USIA 6-12 BULAN DENGAN DURASI TIDUR BAYI DI DESA PASIR INTAN

Sri Wulandari¹, Nirma Suriani¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian Riau Indonesia.

ABSTRAK

Pijat bayi bermanfaat untuk membantu sistem kekebalan tubuh bayi, membantu melatih relaksasi, membuat tidur lebih lelap, serta membantu pengaturan sistem pencernaan dan pernapasan. Pemijatan juga mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Bayi menghabiskan jumlah rata - rata waktu tidur sekitar 60%. Pola siklus tidur-bangun terlihat jelas pada umur 3-5 bulan, dimana proporsi tidur mulai lebih banyak pada malam hari. Secara umum morning naps (tidur di pagi hari) berhenti umur 1 tahun dan afternoon naps (tidur di sore hari) berlangsung umur 3 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Dengan Durasi Tidur Bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan *One Group Pre Post Test*, Sampel dalam penelitian ini yaitu bayi usia 6-12 bulan sebanyak 20 Orang Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* , Analisi yang digunakan adalah uji *T.Test*. Hasil Penelitian ini adalah bahwa Durasi tidur bayi usia 6-12 Bulan menunjukkan selisih rata - rata Durasi tidur sebelum dan sesudah diberi Pijat Bayi adalah 2,9 jam, Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapatkan nilai *p value* $(0,000) < \alpha 0,05$. Berarti terdapat pengaruh Pijat Bayi terhadap durasi tidur bayi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan perbandingan bagi peneliti – peneliti selanjutnya dan peneliti lain kiranya dapat mengembangkan penelitian dengan menghubungkan faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi Durasi tidur bayi.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Bayi, Pijat Bayi

ABSTRACT

Infant massage is beneficial for supporting a baby's immune system, promoting relaxation, promoting deeper sleep, and aiding in digestive and respiratory regulation. Massage also optimizes infant growth and development. Sleep also supports psychological, emotional, and cognitive development, consolidating experiences, and fostering intelligence. Infants spend an average of about 60% of their time sleeping. The sleep-wake cycle becomes clearer at 3-5 months of age, with sleep beginning to increase at night. In general, morning naps cease around 1 year of age, and afternoon naps begin around 3 years of age. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage aged 6-12 months on infant sleep duration in Pasir Intan Village in 2023. This study was quantitative. The design used in this study was a One Group Pre-Post Test. The sample in this study were 20 infants aged 6-12 months. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique, and the analysis used was the T-test. The results of this study showed that the average sleep duration of infants aged 6-12 months showed a difference in sleep duration before and after receiving baby massage of 2.9 hours. After conducting a statistical t-test, a p-value $(0.000) < \alpha 0.05$ was obtained. This means that there is an effect of baby massage on infant sleep duration. It is hoped that the results of this study can be used as input or

comparative material for future researchers and other researchers who may develop research by linking other factors that can influence infant sleep duration.

Keywords: Sleep Duration, Infants, Baby Massage

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju, begitu pula di bidang perkembangan dan pertumbuhan anak. Tradisi cara-cara merawat anak yang diwariskan oleh nenek moyang memiliki banyak manfaat. Salah satu tradisi yang terbukti membantu perkembangan anak yaitu pijat bayi. Pijat bayi merupakan praktik pengasuhan anak secara tradisional yang terbukti khasiatnya. Nenek moyang sudah melakukan pemijatan ketika ada masalah kesehatan seperti gejala rewel, tidak nafsu makan dan perut kembung (Rifdi & Putri, 2020).

Pijat bayi merupakan teknik relaksasi yang diberikan kepada anak usia bayi dan balita yang memberi banyak manfaat bagi anak. Pijat yang diberikan kepada bayi merupakan suatu yang dapat dilakukan oleh orangtua bahkan dengan sentuhan pada bayi dapat mempererat hubungan kasih sayang terhadap bayi dan orang tua. Sentuhan pada bayi memberikan rasa nyaman. Sentuhan lembut pada pemijatan bayi memberikan rasa tenang dan mendorong potensi penyembuhan dari diri sendiri pada bayi (Supriatin & dkk, 2022).

Pijat bayi bermanfaat untuk membantu sistem kekebalan tubuh bayi, membantu melatih relaksasi, membuat tidur lebih lelap, serta membantu pengaturan sistem pencernaan dan pernapasan. Pemijatan juga mengoptimalkan tumbuh kembang bayi (Yulianingsih & Rasyid, 2019). Pemijatan pada bayi dilakukan setelah bayi lahir untuk menguatkan rasa kasih sayang antara ibu dan bayinya. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena aktivitas tidur merupakan stimulus bagi proses tumbuh kembang otak. Sebab, 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan saat tidur. Hormon pertumbuhan inilah yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringannya. Selain itu hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, mulai dari sel kulit, sel darah, sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel tersebut akan berlangsung lebih cepat bila bayi sering kali terlelap tidur sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Bayi menghabiskan jumlah rata - rata waktu tidur sekitar 60%. Pola siklus tidur-bangun terlihat jelas pada umur 3-5 bulan, dimana proporsi tidur mulai lebih banyak pada malam hari. Secara umum morning naps (tidur di pagi hari) berhenti umur 1 tahun dan afternoon naps (tidur di sore hari) berlangsung umur 3 tahun (Rija, Helti, & Hasibuan, 2020).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/ MENKES/SK/VI/2002 tentang registrasi dan praktek bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi.

Pijat bayi tidak hanya berpengaruh pada pertumbuhan fisik dan emosional bayi. Jika pijat bayi dilakukan oleh ayahnya, maka bisa meningkatkan produksi ASI pada tubuh ibu. Pijat bayi yang dahulunya hanya dilakukan oleh dukun sekarang juga bisa dilakukan oleh orang tua sendiri. Sentuhan pada pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua terutama ibu akan memberikan stimulasi pada panca indra dan

perkembangan otak. Fakta dan kenyataan di masyarakat saat ini walaupun pijat bayi mempunyai manfaat yang besar bagi bayi dan ibu bila dilakukan secara mandiri, namun, dalam hal ini banyak ibu yang belum melakukan pijat bayi secara mandiri dikarenakan takut salah dan kurang puas jika dipijat sendiri dan lebih suka memijatkan bayinya ke dukun bayi (Mauliddina, 2011).

Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 42% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Yulianingsih & Rasyid, 2019). Namun hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi system endokrin.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan di pijat. Pijat bayi adalah gerakan usapan tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung 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. Teknik pemijatan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang safar vagus. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel enterochromaffin dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan (*antidepressant*) (Erlawati, Oktaviani, & Yuliawati, 2017).

Hal ini telah dibuktikan oleh para (Rismawati, Nahira, & Nuraeni, 2019), bahwa bayi-bayi yang dipijat sebanyak 2 kali memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan.

METODE

Jenis penelitian Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif, Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, jumlah Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling yaitu teknik kriteria penentuan sampel dengan menjadikan semua Siswa/Siswi sebagai sampel sebanyak 154 orang., analisis data menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum diberikan Pijat Di Desa Pasir Intan Tahun 2023

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Durasi Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat (<i>Pre</i>)	20	2,6	0,681	2	4

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa rata - rata Durasi tidur bayi usia 6-12 Bulan sebelum diberikan pijat bayi adalah selama 2,6 jam, standar deviasi 0,681

dengan nilai durasi tidur terendah bayi adalah 2 jam dan nilai tertinggi adalah 4 jam.

Tabel 4.2 Distribusi Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Setelah diberikan Pijat Di Desa Pasir Intan Tahun 2023

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Durasi Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat (<i>Post</i>)	20	5,5	1,099	4	8

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa rata - rata Durasi tidur bayi usia 6-12 Bulan sebelum diberikan pijat bayi adalah selama 5,5 jam, standar deviasi 1,099 dengan nilai durasi tidur terendah bayi adalah 4 jam dan nilai tertinggi adalah 8 jam.

1. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan sebelum dan setelah diberikan pijat pad bayi Di Desa Pasir Intan Tahun 2023

No	Durasi Tidur Bayi	Pijat Bayi			P Value
		Mean	N	SD	
1	Durasi Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat (<i>Pre</i>) - Durasi Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat (<i>Post</i>)	2,950	20	1,356	0,000

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa Durasi tidur bayi usia 6-12 Bulan menunjukkan selisih rata - rata Durasi tidur sebelum dan sesudah diberi Pijat Bayi adalah 2,9 jam, Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapatkan nilai *p value* (0,000) < α 0,05. Berarti terdapat pengaruh Pijat Bayi terhadap durasi tidur bayi.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Rata - rata pengetahuan siswi tentang Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa setelah dilakukan pijat bayi dapat dilihat bahwa Durasi tidur bayi usia 6-12 Bulan menunjukkan selisih rata - rata Durasi tidur sebelum dan sesudah diberi Pijat Bayi adalah 2,9 jam, Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapatkan nilai *p value* (0,000) < α 0,05. Berarti terdapat pengaruh Pijat Bayi terhadap durasi tidur bayi.

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses - proses tubuh yang terjadi pada

waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi/faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur.

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang di beri pemijatan tersebut di karenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang di dihasilkan pad saat pemijatan di samping itu pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan penningkatan gelombang beta serta theta yang dapat di lihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi) (Setiawandari 2019).

Hal ini sejalan dengan penenlitian yang di lakukan Touch Research Institute Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang di pijit selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik sebelum di beri pemijatan (Roesli, 2013)

Hal ini juga sejalan dengan peneitian yang di lakukan oleh Yunarsih, Dwi Rahayu (2021) tentang Perbedaan Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi, hasil penelitian di peroleh Ada perbedaan durasi tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Angestu Erlawati, Ika Oktaviani, Yuliawati (2017) dengan judul “ Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. Dengan hasil Ada hubungan pijat bayi dengan lama tidur pada bayi usia 3 – 6 bulan di Upaya dalam peningkatan kecukupan lama tidur bayi dapat dilakukan dengan cara bidan berupaya selalu mengajarkan cara pijat bayi kepada ibu post partum agar bayi sejak awal memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang cukup.

SIMPULAN

Hasil Penelitian didaptkan bahwa Durasi tidur bayi usia 6-12 Bulan menunjukan selisih rata - rata Durasi tidur sebelum dan sesudah diberi Pijat Bayi adalah 2,9 jam, Setelah dilakukan uji statistik *t-test* didapatkan nilai *p value* (0,000) < α 0,05. Berarti terdapat pengaruh Pijat Bayi terhadap durasi tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G., & Udayani, N. P. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 1-6.
- Emilda, Fazdria, & Dewi, S. (2022). Hubungan Antara Ketepatan Waktu Pijat Bayi Dengan Kebutuhan Tidur Bayi Usia 6 Bulan. *FEMINA Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 2(2).
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati. (2017). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, X(1).
- Ferinawati, & Kamila, O. (2022, April). Hubungan Baby Spa Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 6-12 Bulan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1).
- Pratiwi, T. (2021, Mei). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 7(1), 9-13.
- Putri, D., & Ningsih, S. (2016). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Maternal*, 1(1).
- Rifdi, F., & Putri, H. W. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Maternal Child Helath Care Journal*.

- Rija, M., Helti, & Hasibuan, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan. *Al Uum Seri Sainstek*, VIII(2).
- Rismawati, Nahira, & Nuraeni. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi-Kassi Makasar. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora UIT*. Makasar: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UIT.
- Rosalna, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022, Juli). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 03(04).
- Setiawandari. (2019). *Modul Stimulus Pijat Bayi dan Balita*. (H. Lutfiyah, Ed.) Surabaya: Adi Buana University Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* . (Sutopo, Ed.) Bandung: Alfabeta.
- Supriatin, T., & dkk. (2022, Desember). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*, 13(2).
- Triananinsi, N., Nirwana, & Eryanti, R. (2020). Hubungan Frekuensi Pijat Dengan Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan di BPM Suriyanti Makasar. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat*. Makasar.
- Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2019). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan (JIDAN)*, 7(1).
- Yunarsih, & Rahayu, D. (2021, Juni). Perbedaan Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi. *Jurnal Keperawatan*, 13(2).
- Zurhayati, Hidayah, N., & Desmariyenti. (2022, Oktober). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur bayi. *Ensiklopedia of Journal*, 5(1).