



## HUBUNGAN FREKUENSI PIJAT DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI 6-12 BULAN DI BPM SURIYANTI MAKASSAR TAHUN 2019

<sup>1</sup>Nurhidayat Triananinsi, <sup>2</sup>Nirwana, <sup>3</sup>Rahayu Eryanti. K

<sup>1,3</sup>Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan, Universitas Megarezky  
<sup>2</sup>Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan, Universitas Megarezky  
Jl. Antang Raya No. 43 Makassar 90234  
E-mail: rahayueryanti@gmail.com

### ABSTRAK

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan melakukan pijat pada tubuh bayi. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon *endorphine* yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis. Oleh sebab itu pijatan juga dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi pijat dengan kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan di BPM Suriyanti Makassar Tahun 2019.

Penelitian ini menggunakan studi *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 32 orang. Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *Pvalue* = 0,012 ( $\alpha > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi memiliki hubungan dengan kualitas tidur bayi di BPM Suriyanti Makassar tahun 2019. Diharapkan para tenaga medis khususnya bidan agar kiranya dapat meningkatkan konseling dan edukasi kepada ibu post partum mengenai manfaat pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi sehingga bayi dapat lebih sehat.

**Kata kunci :** *Pijat, tidur dan bayi*

### PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan sel-sel pada masa bayi memiliki peranan yang sangat penting pada masa bayi. Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri, seperti dalam jumlah waktu tidur, bangun, dan menangis yang bervariasi pada setiap bayi. Hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf pada masa bayi yang belum sempurna, sehingga diperlukan

stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan sel saraf salah satunya adalah dengan mencukupi kebutuhan waktu tidur bayi. (Indriyani, 2016), (Ifalahma, 2016), (Allen, 2012).

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormone pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60% Otak bayi tumbuh 3 kali lipat



dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Dewi, 2019), (Lai et al., 2016), (Ball, Taylor, Thomas, & Douglas, 2020)

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan 3 kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik dapat mengalami penambahan berat badan yang optimal (Mindell & Williamson, 2018) (Mindell, Leichman, Lee, Williamson, & Walters, 2017) (Yates et al., 2014) (Sunarsih, 2012).

Secara umum bayi memiliki waktu tidur yang bervariasi seperti pada bayi usia 1 minggu jumlah tidurnya yaitu  $16\frac{1}{2}$  jam per hari yang dibagi pada siang hari 8 jam dan malam hari  $8\frac{1}{2}$  jam, pada bayi usia 1 bulan

jumlah tidurnya yaitu  $15\frac{1}{2}$  jam per hari yang dibagi atas tidur siang 7 jam dan tidur malam  $8\frac{1}{2}$  jam, sedangkan pada bayi usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam per hari, yang dibagi atas tidur siang 5 jam dan tidur malam 10 jam Berdasarkan data dari kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 Jumlah bayi 0 tahun di Indonesia adalah sebanyak 4.740.438 jiwa yang dibagi menjadi laki-laki sebanyak 2.423.780 jiwa dan perempuan sebanyak 2.322.052 jiwa. Sedangkan data jumlah bayi 0 tahun di Sulawesi Selatan adalah sebanyak 243.635 jiwa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 81.051 jiwa dan perempuan sebanyak 165.688 jiwa (Cahyani & Prastuti, 2020), (Teni Nurlatifah HR, 2018), (Mindell et al., 2017)

Bayi yang mengalami masalah tidur di Indonesia cukup banyak, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, Bayi juga mengalami gangguan tidur ketika sakit karena adanya rasa nyeri yang dirasakan oleh bayi. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam) (Sadeh, 2004),



(Mullany, Darmstadt, Khattry, & Tielsch, 2005), (Adams, White, & Beckett, 2010)

Hasil riset di beberapa rumah sakit di Amerika Serikat (AS), China, Filipina dan Hongkong dalam jurnal Darah (Lai et al., 2016), pijat bayi sudah dimasukkan kedalam system pelayanan kesehatan bayi. Pijat bayi diyakini merupakan salah satu stimulus sentuhan (*touch*) yang bisa membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Penelitian T. field dari Universitas Miami AS (2008) menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan, sehingga tidur bayi bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama 6 minggu pada bayi meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin, pijat bayi juga sangat membantu pada masalah pertumbuhan yang dialami bayi prematur (Sunarsih, 2012), (Di, Kitamura, Ridwan, & Putra, 2017), (Daniel Fulford, 2008)

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan frekuensi pijat dengan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan”

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain *Cross Sectional*, dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *survey analitik*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur bayi, sedangkan variabel pengganggu yaitu kelelahan, lingkungan, nutrisi dan penyakit. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan jumlah responden 32 orang bayi dengan kriteria bayi berusia 6-12 bulan, sehat dan minimal pada kunjungan kedua. Penelitian ini dilakukan di BPM Suriyanti Makassar pada tanggal Februari s/d 26 Oktober 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 0-12 bulan yang mengikuti pijat di BPM Suriyanti Makassar pada tanggal 18 Februari s/d 26 Oktober 2019 yang berjumlah 660 bayi. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 bayi usia 6-12 bulan yang mengikuti pijat di BPM Suriyanti Makassar pada tanggal 18 Februari s/d 26 Oktober 2019.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dipilih sebanyak jumlah sampel yang diperlukan..Analisa data menggunakan *chi square*.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 32 responden di BPM Suriyanti Makassar tahun 2019, jumlah umur yang tertinggi pada responden yaitu umur 10-12 bulan sebanyak 14 orang (43,8%) dan jumlah terendah yaitu berumur 8-9 bulan sebanyak 7 orang (21,9%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
6-7 bulan	11	34,3
8-9 bulan	7	21,9
10-12 bulan	14	43,8
Total	32	100

Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 32 responden di BPM Suriyanti Makassar tahun 2019, jumlah jenis kelamin yang tertinggi pada responden yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 bayi (59,4%) dan jumlah terendah yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 13 bayi (40,6%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	13	40,6
Laki-laki	19	59,4
Total	32	100

Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 32 responden yang ditimbang sebelum dipijat di BPM Suriyanti Makassar tahun 2019, yang memiliki BB 5,5 -7,9 kg sebanyak 18

bayi (56,2%) dan yang memiliki BB 8,0 - 9,9 kg sebanyak 7 bayi (21,9%) dan yang memiliki BB 10-12 kg sebanyak 7 bayi (21,9%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan Bayi Sebelum Dipijat

BB Bayi Sebelum Dipijat	n	%
BB 5,5 -7,9 kg	18	56,2
BB 8,0 -9,9 kg	7	21,9
BB 10-12 kg	7	21,9
Total	32	100

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 32 responden terdapat 30 orang (93,7%) yang melakukan pijat bayi secara teratur dan terdapat 2 orang (6,3%) yang tidak melakukan pijat bayi secara teratur.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pijat bayi

Pijat Bayi	n	%
Teratur	30	93,7
Tidak teratur	2	6,3
Total	32	100

Tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 32 jumlah responden yang melakukan pijat bayi secara teratur sebanyak 30 orang (100%) dan mengalami kualitas tidur bayi berkualitas terdapat 28 orang (93,3%) sementara terdapat 2 orang (6,7%) yang pijat bayi secara teratur tetapi mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas dan terdapat 2 orang (100%) yang tidak melakukan pijat bayi secara teratur dan mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas



Dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* didapatkan  $\rho$  value = 0,012 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Oleh karena nilai  $P = <0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima berarti ada hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Pijat dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Suriyanti Makassar Tahun 2019

Pijat Bayi	Kualitas Tidur Bayi				Total		<i>P Value</i> 0,05
	Berkualitas		Tidak Berkualitas		N	%	
	N	%	N	%			
Teratur	28	93,3	2	6,7	30	100	0,012
Tidak	0	0	2	100	2	100	
Total	28	87,5	4	12,5	32	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan dari 32 responden yang melakukan pijat bayi secara teratur terdapat 30 orang (100%) dan mengalami kualitas tidur bayi berkualitas terdapat 28 orang (93,3%) sementara terdapat 2 orang (6,7%) yang pijat bayi secara teratur tetapi mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas dan terdapat 2 orang (100%) yang tidak melakukan pijat bayi secara teratur dan mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai  $P$  value = 0,012 ( $\alpha > 0,05$ ) karena  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi

memiliki hubungan dengan kualitas tidur bayi.

Pada penelitian ini, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat 32 responden yang melakukan pijat bayi secara teratur terdapat 30 orang (100%) dan mengalami kualitas tidur bayi berkualitas terdapat 28 orang (93,3%) sementara terdapat 2 orang (6,7%) yang pijat bayi secara teratur tetapi mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas dan terdapat 2 orang (100%) yang tidak melakukan pijat bayi secara teratur dan mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas.. Dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan  $\rho$  value = 0,012 ( $\alpha > 0,05$ ) karena  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi memiliki hubungan dengan kualitas tidur bayi.

Peneliti berasumsi bahwa pada 2 responden (6,7%) yang melakukan pijat bayi secara teratur tapi mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas hal ini disebabkan oleh faktor nutrisi. Dimana dari responden tersebut yang mengalami kualitas tidur tidak berkualitas memiliki berat badan tidak sesuai dengan berat badan normal sesuai usianya.

Sementara pada 2 responden (100%) yang tidak melakukan pijat bayi secara teratur dan kualitas tidur bayi yang tidak berkualitas hal ini disebabkan oleh faktor



pendidikan ibu. Dimana kita ketahui faktor pendidikan berperan penting terhadap wawasan dan pengetahuan ibu terhadap hal-hal yang bersangkutan dengan bayinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bintang Aji Pamungkas, 2016 yang mengatakan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan. Bayi yang dilakukan pijat bayi memiliki tidur yang berkualitas dari pada bayi yang tidak diberi pijat bayi (Aji, 2016)

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Dewi Astriana Putri, tahun 2015 tentang hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.. Dari hasil uji *chi square* menunjukkan nilai  $P = 0,000 < 0,05$  yang berarti pijat bayi berhubungan dengan kualitas tidur bayi (Dewi Astriana Putri & Ningsih, 2016)

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Haniyyah, tahun 2013 tentang Hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di *Asri Medical Center Yogyakarta*. Dari hasil uji *chi square* menunjukkan nilai  $P = 0,001 < 0,05$  yang berarti pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi. (17) (Tapia J, 2013)

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa dari 32 responden yang melakukan pijat bayi secara teratur terdapat 30 orang (100%) dan mengalami kualitas tidur bayi berkualitas terdapat 28 orang (93,3%) sementara terdapat 2 orang (6,7%) yang pijat bayi secara teratur tetapi mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas dan terdapat 2 orang (100%) yang tidak melakukan pijat bayi secara teratur dan mengalami kualitas tidur bayi tidak berkualitas. Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

## SARAN

Kepada para tenaga medis dipelayanan agar dapat memberikan pijat bayi pada bayi secara rutin dan meningkatkan edukasi tentang manfaat dari pijat bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prodi Profesi Bidan yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan naskah ini

## DAFTAR PUSTAKA

Adams, R., White, B., & Beckett, C. (2010). The effects of massage therapy on pain management in the acute care setting.



- International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 3(1), 4–11.  
<https://doi.org/10.3822/ijtmb.v3i1.54>
- Aji, P. B. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura. *Universitas Muhammadiyah*, 2.
- Allen, K. A. (2012). Promoting and protecting infant sleep. *Advances in Neonatal Care*, 12(5), 288–291.  
<https://doi.org/10.1097/ANC.0b013e3182653899>
- Ball, H. L., Taylor, C. E., Thomas, V., & Douglas, P. S. (2020). Development and evaluation of 'Sleep, Baby & You'-An approach to supporting parental well-being and responsive infant caregiving. *PloS One*, 15(8), e0237240.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237240>
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45.  
<https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Daniel Fulford, S. L. J. (2008). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.1038/jid.2014.371>
- Dewi, A. S. (2019). Pengaruh Pemijatan terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Umur 3 – 4 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kanjilo Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa. *UMI Medical Journal*, 1(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.33096/umj.v1i1.3>
- Dewi Astriana Putri, & Ningsih, S. (2016). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(1), 67–69.
- Di, D., Kitamura, K., Ridwan, M., & Putra, C. (2017). *Naskah publikasi*. 1–12.
- Ifalahma, D. dan A. S. (2016). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Infokes*, 6(2), 1–4.
- Indriyani, I. (2016). *Pengaruh Terapi pijat terhadap berat badan bayi*. 1–9.
- Lai, M. M., D'Acunto, G., Guzzetta, A., Boyd, R. N., Rose, S. E., Fripp, J., ... Colditz, P. B. (2016). PREMM: Preterm early massage by the mother: Protocol of a randomised controlled trial of massage therapy in very preterm infants. *BMC Pediatrics*, 16(1), 1–12.  
<https://doi.org/10.1186/s12887-016-0678-7>
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., Lee, C., Williamson, A. A., & Walters, R. M. (2017). Implementation of a nightly bedtime routine: How quickly do things improve? *Infant Behavior and Development*, 49, 220–227.  
<https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.09.013>
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>
- Mullany, L. C., Darmstadt, G. L., Khatry, S. K., & Tielsch, J. M. (2005). Traditional massage of newborns in Nepal: Implications for trials of improved practice. *Journal of Tropical Pediatrics*, 51(2), 82–86.  
<https://doi.org/10.1093/tropej/fmh083>
- Sadeh, A. (2004). A brief screening questionnaire for infant sleep problems: validation and findings for



an Internet sample. *Pediatrics*, 113(6).  
<https://doi.org/10.1542/peds.113.6.e570>

Sunarsih, T. (2012). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 0-3 bulan di BPS Saraswati Sleman Yogyakarta tahun 2010. *Medika Respati*. Retrieved from <http://journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/view/112>

Tapia J. (2013). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title.*

Teni Nurlatifah HR, M. (2018). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"*4(02), 42–47.

Yates, C. C., Mitchell, A. J., Booth, M. Y., Williams, D. K., Lowe, L. M., & Hall, R. W. (2014). The effects of massage therapy to induce sleep in infants born preterm. *Pediatric Physical Therapy*, 26(4), 405–410.  
<https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000081>