



## Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0 – 12 Bulan Di Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo

Endang Hartutik<sup>1</sup>, Titik Suhartini<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S-1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia.

### INFORMASI

Korespondensi:

[buendangpakuniran@gmail.com](mailto:buendangpakuniran@gmail.com)



Keywords:

Baby Massage, Baby Sleep Patterns

### ABSTRACT

*Objective: Baby massage has been practiced in Indonesia for generations. Massage or light touch on the baby will provide a sense of security and comfort. Baby massage greatly affects the baby's sleep pattern, increasing the quality or duration of sleep for babies who are massaged is due to an increase in the level of serotonin secretion produced during massage. Sleep patterns are also influenced by environmental factors around the baby's bed. A crowded and unfavorable environment greatly affects the quality of a baby's sleep. In addition to environmental factors, there are also nutritional factors before bed. Babies who suddenly feel thirsty and hungry will make the baby wake up quickly. This study aims to determine the effect of baby massage on the sleep patterns of infants aged 0-12 months in Pakuniran Village, Pakuniran District, Probolinggo Regency.*

*Methods: This research is a pre-experimental research design with One-Group Pretest-Posttest Design research design. The research was conducted at TPMB Ny. "E" in Kembang Hamlet, Pakuniran Village, Pakuniran District, Probolinggo Regency, with a total sampling of 20 respondents, namely mothers who have babies 0-12 months.*

*Results: The results of the study based on the comparison of baby's sleep pattern data before and after massage showed that before massage most of the babies had moderate sleep (70%) and only 5% had deep sleep. After the massage, most of the babies had a good night's sleep (90%). The results of data analysis using Spearman Rank obtained a P value of 0.014 with  $\alpha = 0.05$  so that H1 is accepted.*

*Conclusion: The conclusion from the results of the data analysis above, shows that there is an effect of baby massage on the sleep patterns of infants aged 0-12 months in Pakuniran Village, Pakuniran District, Probolinggo Regency. Thus it is hoped that it is very important for baby massage to be carried out regularly at intervals of 1-2 weeks, to get maximum sleep patterns.*

**PENDAHULUAN**

Pijat bayi telah dilakukan di Indonesia sejak dahulu kala, turun temurun tanpa diketahui bagaimana pijatan atau sentuhan berdampak positif bagi tubuh manusia. Bagian sentuhan adalah kulit, yaitu bagian yang terluas dari tubuh manusia, bayi dapat merasakan fungsi ini sejak dari kandungan. Ujung saraf pada permukaan kulit akan langsung beraksi terhadap sentuhan yang diberikan. Beberapa kasus dengan bayi lahir prematur juga sangat efektif untuk dilakukan sentuhan lembut (Saputri N, 2019).

Pijat bayi bisa dikatakan juga terapi sentuh, dikarenakan adanya pijatan dan komunikasi yang baik dan nyaman antara ibu dan bayi. Sentuhan ini memberikan pijatan yang ringan, sehingga bayi merasa aman dan nyaman. Pijat bayi bisa dilakukan sendiri oleh para ibu atau keluarga dekat. Karena merupakan pijatan terbaik yang memberikan sentuhan kasih sayang dari orang tuanya (Saputri N, 2019). Hasil survey di lapangan, banyak ibu-ibu yang melakukan pijat bayi pada dukun bayi atau dukun tradisional, karena mereka masih takut dan kurang percaya diri untuk melakukan pijatan pada bayinya. Dengan berjalannya waktu, pada saat ini jumlah dukun bayi atau dukun tradisional sudah berkurang karena lanjut usia dan bahkan banyak yang sudah meninggal dunia. Sehingga peran dukun bisa digantikan oleh bidan, yang telah mengikuti pelatihan pijat bayi terlebih dahulu.

Pijat bayi sangat mempengaruhi pola tidur bayi, peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan saat pemijatan (Roesli, 2013). Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian yang dilakukan Tiffany Fiedd di Touch Research Institute Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2 x 15 menit setiap minggu tidurnya menjadi lebih nyenyak, sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pemijatan (Roesli, 2016). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada minggu ke 5 bulan Maret 2022 di Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo dengan mewawancarai 5 orang tua bayi usia 0 – 12 bulan, yang akan melakukan pijat bayi di TPMB Ny. “E” di Dusun Kembang Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo diperoleh data

80% mengatakan bayi rewel dan gampang terbangun pada malam hari, bila seminggu tidak dipijat, dan 20% saja yang tidak mengalami gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0 – 12 bulan di Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo.

**METODE**

Desain penelitian ini merupakan jenis penelitian pre-Eksperimental dengan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum dilakukan perlakuan dan posttest sesudah dilakukan perlakuan agar bisa membandingkan dengan keadaan di saat sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling, yaitu semua bayi usia 0 – 12 bulan yang berdomisili di Dusun Kembang Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran yang berjumlah 20 bayi. Sampel dihadirkan ke TPMB Ny. “E” di Dusun Kembang Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran dibagi 5 gelombang, tiap gelombang terdiri dari 4 sampel. Teknik ini digunakan untuk menganalisis pengaruh satu atau beberapa variabel independen dengan sebuah variabel dependen kategorik yang bersifat dikotom/ binary variabel kategorik yang dikotom adalah variabel yang mempunyai 2 variasi. Seluruh teknis pengolahan data statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer SPSS.

**HASIL**

Tabel 1. Karakteristik Orang Tua Berdasarkan Umur, Pendidikan Dan Pekerjaan

	Karakteristik Responden	f	%
Umur	1. < 20 tahun	0	0
	2. > 20 – 30 tahun	13	65
	3. > 30 – 35 tahun	6	30
	4. > 35 tahun	1	5
Pendidikan	1. SD	0	0
	2. SMP	9	45
	3. SMA	8	40
	4. Perguruan Tinggi	3	15
Pekerjaan	1. Ibu rumah tangga	14	70
	2. Buruh/dagang	2	10
	3. Pegawai swasta/ PNS	4	20

Sumber : Data primer angka penelitian

Tabel 2. Karakteristik Bayi Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Riwayat Persalinan, Riwayat ASI Eksklusif

Karakteristik Bayi Responden		f	%
Umur	1. 0 – 3 bulan	4	20
	2. >3 – 6 bulan	4	20
	3. >6 – 12 bulan	12	60
Jenis Kelamin	1. Laki-laki	8	40
	2. Perempuan	12	60
Riwayat Persalinan	1. Normal	10	50
	2. Tindakan pervaginaan	-	-
	3. Operasi sesar	10	50
Riwayat ASI Eksklusif	1. ASI	9	45
	2. ASI dan susu formula	5	25
	3. Susu formula	6	30

Sumber : Data primer angka penelitian

Tabel 3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Bayi

Faktor Lingkungan	f	%
1. Sunyi/tenang	9	45
2. Biasa/sedang	10	50
3. Ramai	1	5
Faktor Nutrisi Sebelum Tidur		
1. ASI/susu formula	20	100
2. Air gula/air putih	0	0
3. Tidak sama sekali	0	0

Sumber : Data primer angka penelitian

Tabel 4. Faktor Jarak Pijat Bayi Dan Faktor Tenaga Pijat Bayi

Jarak pijat bayi	f	%
1. Seminggu sekali	10	50
2. Dua minggu sekali	10	50
3. Satu bulan sekali	0	0
Tenaga pijat bayi		
1. Ibunya sendiri	1	5
2. Keluarga dekat	3	15
3. Dukun/bidan	16	80

Sumber : Data primer angka penelitian

Tabel 5. Pola Tidur Sebelum Dilakukan Pemijatan

Pola tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan	f	%
1. Nyenyak	1	5
2. Sedang	14	70
3. Gelisah	5	25

Sumber : Data primer angka penelitian

Tabel 6. Pola Tidur Sesudah Dilakukan Pemijatan

Pola tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan	f	%
1. Nyenyak	18	90
2. Sedang	2	10
3. Gelisah	0	0

Sumber : Data primer angka penelitian

### HASIL ANALISA

Analisa data pada penelitian ini dengan melihat perbandingan perolehan data tentang faktor pola tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan dengan sesudah dilakukan pemijatan.

Tabel 7. Perbandingan Pola Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemijatan

Pola tidur	Sebelum Pemijatan		Sesudah Pemijatan	
	f	%	f	%
1. Nyenyak (16-20 jam)	1	5	18	90
2. Sedang (13-15 jam)	14	70	2	10
3. Gelisah (10-12 jam)	5	25	-	-
Jumlah	20	100	20	100

Tabel 8. Analisa Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0 – 12 Bulan

Pola Tidur Sebelum Pemijatan	Pola Tidur Sesudah Pemijatan				Jumlah	
	Nyenyak		Sedang			
	f	%	f	%	f	%
Nyenyak	1	100	0	0	1	100
Sedang	14	100	0	0	14	100
Gelisah	3	60	2	40	5	100
Jumlah	18	90	2	10	20	100
Pvalue = 0,014		α = 0,05				

Sumber: Analisis SPSS

### PEMBAHASAN

#### Pola Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pemijatan

Penelitian yang telah dilakukan di Desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo dengan 20 responden diperoleh data pola tidur sebelum dilakukan pemijatan sebagian besar bayi mengalami tidur sedang (13-15 jam) sebanyak 14 bayi (70%) dan yang mengalami tidur gelisah sebanyak 5 bayi (25%).

Pola tidur bayi adalah kebiasaan tidur bayi. Bayi biasa tidur 16 – 20 jam sehari. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan tubuh bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun.

Tidur yang tidak berkualitas adalah dimana bayi mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit jatuh tidur kembali. Bila hal tersebut sering terjadi pada kebiasaan tidur bayi, maka akan sangat mempengaruhi pertumbuhan anak baik secara fisik maupun psikis. Pola tidur juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan disekitar tempat tidur bayi. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif sangat berpengaruh pada kualitas tidur bayi. Selain faktor lingkungan, juga faktor nutrisi sebelum tidur. Bayi yang tiba-tiba merasa haus dan lapar akan membuat bayi cepat terbangun. Dari hasil penelitian ini diperoleh data semua bayi mendapat asupan nutrisi sebelum tidur, berupa ASI maupun susu formula (100%).

### **Pola Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pemijatan**

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan pemijatan diperoleh data sebagian besar mengalami perubahan pola tidur dari 1 bayi (5%) meningkat menjadi 18 bayi (90%) yang mengalami tidur nyenyak. Perubahan lama tidur sebelum dan sesudah pemijatan terdapat selisih 3,3 jam/hari. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata lama tidur sebelum dilakukan pemijatan adalah 12,4 jam/hari dan rata-rata lama tidur sesudah dilakukan pemijatan adalah 15,7 jam/hari. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Warsini dan Nugraini (2016) dengan judul pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di Desa Diwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten dengan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok bayi yang diberi tindakan pijat memiliki rata-rata lebih tinggi (15,9 jam/hari) dari pada yang tidak diberi pijat 13,9 jam/hari. Hal ini sesuai dengan teori Subekti dan Anggraini (2018) bayi yang otot-ototnya distimulasi dengan pemijatan akan merasa nyaman dan mengantuk. Bayi akan tidur lebih lama, selain lama bayi nampak tidur terlelap. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat.

### **Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0 – 12 Bulan**

Dari penelitian ini juga didapatkan data memijatkan bayi dengan jarak interval 1 minggu sekali sebanyak 10 bayi dan jarak interval 2 minggu sekali sebanyak 10 bayi (50%). Hal ini merupakan kebiasaan sebagai budaya di Desa Pakuniran yang semua bayinya dilakukan pemijatan secara rutin. Masyarakat Desa Pakuniran berkeyakinan bahwa pijat bayi merupakan suatu kebutuhan dalam merawat bayinya beriringan dengan kebutuhan nutrisi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilik Mardiana dan Diyah Eko Martini (2014) di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbrung Kabupaten Lamongan menunjukkan bahwa bayi yang dipijat 3 kali per minggu dalam 2 minggu, kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) dan pada sebelum pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar (1,29 jam/hari).

Dalam menggunakan tenaga pijat bayi diperoleh data bahwa sebagian besar orang tua suka memijatkan bayinya kepada dukun atau bidan sebanyak 16 bayi (80%), sedikit sekali yang dipijat sendiri atau keluarga dekat. Hal ini merupakan kepercayaan bahwa dukun atau bidan lebih ahli dalam memijat bayi sehingga orang tua atau keluarga kurang percaya diri untuk memijat bayinya sendiri. Sedangkan menurut penelitian bahwa pijat bayi akan lebih baik dilakukan oleh ibunya sendiri karena selain terjadi peningkatan kuantitas tidur juga sangat bermanfaat bagi bayi karena sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya mengalirkan kekuatan jalinan kasih antara ibu dan bayi. Sentuhan sangat penting bagi bayi karena dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta dan kasih secara timbal balik. Bagi bayi sendiri akan lebih merasakan kasih sayang dari ibu. Berdasarkan hasil penelitian dan teori, maka peneliti berpendapat bahwa pijat bayi sangat berpengaruh terhadap pola tidur bayi. Hal ini bisa dilihat dari perolehan data pola tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan dan sesudah dilakukan pemijatan. Terdapat perbandingan data yang sangat signifikan yaitu dari sebelum dilakukan pemijatan sebagian besar mengalami tidur sedang, setelah dilakukan pemijatan diperoleh data 90% tidur nyenyak.

## **KESIMPULAN**

1. Pola tidur bayi usia 0 – 12 bulan sebelum dilakukan pemijatan, sebagian besar mengalami tidur sedang sebanyak 14 responden (70%).
2. Pola tidur bayi usia 0 – 12 bulan sesudah dilakukan pemijatan, sebagian besar mengalami tidur nyenyak sebanyak 18 responden (90%).
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0 – 12 bulan, sehingga pijat bayi perlu dilakukan secara rutin dengan interval 1 – 2 minggu.

## **SARAN**

Pijat bayi bisa menjadi terapi sentuh, dikarenakan adanya pijatan dan komunikasi yang baik dan nyaman antara ibu dan bayi. Sentuhan ini memberikan pijatan yang ringan, sehingga bayi merasa aman dan nyaman. Pijat bayi bisa dilakukan sendiri oleh para ibu atau keluarga dekat. pijat bayi akan lebih baik dilakukan oleh ibunya sendiri karena selain terjadi peningkatan kuantitas tidur juga sangat bermanfaat bagi bayi karena sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya mengalirkan kekuatan jalinan kasih antara ibu dan bayi. Sentuhan sangat penting bagi bayi karena dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta dan kasih secara timbal balik. Bagi bayi sendiri akan lebih merasakan kasih sayang dari ibu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afroh Fauziah. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta.
- Buku Panduan Pelatihan Baby Spa Treatment dan Relaksasi Pasca Melahirkan. GlobalMed Learning Center. 2014.
- Elizabeth Sukmawati. 2020. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.
- Devi Dwi Kurniasari. 2020. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Desa Jemawa Kecamatan Jatianom Kabupaten Klaten.
- Harianah Akib. 2016. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumpersari Kabupaten Jember.
- Nurwinda Saputri. 2019. Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0 – 12 Bulan. STIKES Muhammadiyah. Pringsewu Lampung.

- Notoatmodjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Roesli Utami. 2016. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta CV.