

PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI (*BABY MASSAGE*) TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA 3 -12 BULAN DI PMB AFITA DELIANAH TUREN

Effect Of Implementation Of Baby Massage On Quantity Of Sleep In 3-12 Months Babies In Pmb Afita Delianah Turen

Yulia Tri Jayanti^{1*}, Anik Sri Purwanti¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti¹

¹Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

*Yuliatrijayanti06@gmail.com

ABSTRACT

Sleep quantity is a measure by which a person can easily initiate sleep and maintain sleep. Introduction: The effectiveness of baby massage on sleep quantity was influenced by increase in catecholamine hormone that trigger growth and development stimulations, increase appetite, increase body weight, increase sleep quality and quantity, and stimulate brain structure and function development. Objective of the research was to determinw effects of applying a baby massage to quantity of sleep for babies aged 3- 12 months at PMB Afita Delianah Turen. Methods: researcher applied one group pretest and posttest approaches. This research sample was 15 infants aged 3- 12month in accordance with inclusion criteria. In collecting technique applied SOP baby massage and observation sheets. Results: Using wilcoxon Analysis Test that acquiring significant values of $0.000 < (0.05)$. Conclusion: There is effects of a baby massage application on sleep quantity of babies aged 3- 12months at PMB Afita Delianah Turen. It is recommended that mothers who have babies with sleep quantity disorders can be overcome with Baby Massage.

Keywords : *Babies, Sleep Quantity, Baby Massage.*

ABSTRAK

Kuantitas tidur merupakan suatu ukuran yang mana seorang individu dengan mudah mampu memulai tidur maupun mempertahankan tidurnya. Pendahuluan: Efektifitas pijat bayi terhadap kuantitas tidur dipengaruhi oleh meningkatnya hormone katekolamin yang mampu memicu rangsangan tumbuh kembang, memperbaiki nafsu makan, kualitas dan kuantitas tidur, berat badan maupun perkembangan struktur hingga fungsi otak. Sementara tujuan pelaksanaan penelitian ialah untuk memahami pengaruh implementasi pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi berusia 3- 12 bulan di PMB Afita Delianah Turen. Metode: peneliti menerapkan pendekatan one group pretest dan posttest. Sementara sampel penelitian terdiri atas 1 orang bayi berusia 3- 12 bulan berdasarkan kriteria inklusi. Dalam proses pengambilan sampel dilaksanakan dengan cara purposive sampling dengan mendistribusikan lembar SOP pijat bayi dan lembar observasi. Hasil: peneliti menggunakan uji Analisis wilcoxon dengan hasil signifikan atau ($p - value$) yaitu $0.000 < \alpha(0.05)$ yang kemudian dapat diperjelas bahwa terdapat pengaruh pengimplementasian pijat bayi terhadap kualitas tidur. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pengimplementasian pijat bayi terhadap kuantitas tidur pada bayi berusia 3- 12 bulan tepatnya di PMB Afita. Disarankan untuk ibu yang memiliki bayi dengan gangguan kuantitas tidur dapat diatasi dengan Pijat Bayi (*Baby Massage*).

Kata Kunci : Bayi, Kualitas Tidur, Pijat Bayi.

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat²⁴. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik²⁵. Pada pertumbuhan dan perkembangan bayi terdapat dampak motorik dan sensorik yaitu 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 dipanggil ataupun mendengar bunyi bunyian. Sedangkan tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Akan tetapi masih banyak bayi usia 3-12 bulan sulit dan belum beradaptasi tidur di malam hari dan apabila tidak segera diatasi terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil (Isy Royhanaty 2018). Di Jawa Timur terdapat 572.634 bayi⁶.

Status kesehatan seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, makan kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak. Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah¹⁸.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan Baby massage, yang merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Melalui pemijatan peredaran darah akan lancar, Salah satu zat penting yang dibawa adalah oksigen. Terpenuhinya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik. 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. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang¹⁵. Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Berdasarkan jurnal kesehatan masyarakat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1–6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat

meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% . Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali¹¹. Menurut Sekartini (2011), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Jumlah bayi yang melakukan pijat bayi di PMB Afita Delianah Turen ± 15-20 bayi perbulan dan yang mengalami gangguan tidur ± 10 bayi.

Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang “pengaruh penerapan pijat bayi (*baby masase*) terhadap kuantitas tidur bayi di PMB Afita Delianah Turen.

METODE

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *eksperimental*. Penelitian *eksperimental* adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*.

Penelitian ini menggunakan penelitian pra eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi¹⁴.

Populasi dan sampel yang di peroleh dari hasil penelitian di PMB Afita Delianah Turen sebanyak 15 Bayi

Tabel 1 Kriteria yang layak di teliti

NO	Jenis Kriteria	Kualitas Tidur Bayi	Usia
1.	Kriteria Inklusi	Di bawah 15 jam	3-12 bln
2.	Kriteria Eksklusi	Normal 13-15 Jam	<3 bln > 12 bln

Pada penelitian ini, data akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dari variabel bebas yaitu *baby massage*, sedangkan variabel terikat yaitu perubahan kualitas tidur bayi di PMB Afita Delianah Turen. Pada analisa *univariate* ini peneliti menggunakannya untuk mengetahui Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Afita Delianah Turen. Data yang terkumpul dianalisa dengan menggunakan analisa *univariate* sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi

100%	Seluruhnya
76-99%	Hampir seluruhnya
51-75%	Sebagian besar
50%	Setengahnya
26-49%	Hampir setengahnya
1-25%	Sebagian kecil
0%	Tidak satupun

(Sumber: Arikunto, 2010)

HASIL

Pada bab ini akan dijelaskan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di PMB Afita Delianah Turen” sebanyak 15 responden. Hasil yang diperoleh adalah untuk melihat keefektifan dari Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. Agar memperoleh hasil yang akurat, maka kelompok-kelompok yang diukur harus seimbang dalam kriteria inklusi sampel.

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden kuantitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum penerapan pijat bayi (*Baby Massage*) yang ditunjukkan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden.

No	Kuantitas Tidur	Jumlah
1	Kurang (<13 jam)	15
2	Normal (13-15 jam)	0
3	Lebih (>15 jam)	0
	Jumlah	15

(Sumber: Data Khusus, Januari 2022)

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum diberikan penerapan pijat bayi (*Baby Massage*) didapatkan seluruhnya yaitu 15 orang (100%) mengalami Kuantitas Tidur Kurang (<13 jam).

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 15 responden kuantitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sesudah penerapan pijat bayi (*Baby Massage*) yang ditunjukkan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden

No	Kuantitas Tidur	Jumlah
1	Kurang (<13 jam)	0
2	Normal (13-15 jam)	13
3	Lebih (>15 jam)	2
	Jumlah	15

(Sumber: Data Khusus, Januari 2022)

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 15 responden, sesudah diberikan penerapan pijat bayi (*Baby massage*) didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya yaitu 13 orang (86,7%) mengalami perubahan menjadi Kuantitas Tidur Normal (13-15 jam) dan sebagian kecil yaitu 2 orang (13,3%) mengalami perubahan Kuantitas Tidur Lebih (>15 jam).

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) didapatkan hasil bahwa di jabarkan dakam bentuk tabel pengaruh penerapan pijat bayi (*baby massage*) terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-12 bulan di pmb afita delianah turen

Tabel 5 Tabulasi Silang Perubahan Kuantitas Tidur Sebelum dan Sesudah

Perlakuan Klasifikasi	Sebelum	%	Sesudah	%
Kurang (<13 jam)	15	100%	0	0%
Normal (13-15 jam)	0	0%	13	6,7%
Lebih (>15 jam)	0	0%	2	13,3%
Jumlah	15	100%	15	100%

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) didapatkan hasil bahwa seluruhnya responden mengalami Kuantitas Tidur Kurang (<13 jam) sebanyak 15 orang (100%). Setelah dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) selama 30 menit 4x dalam rentan 1 bulan 1x dalam seminggu didapatkan hasil bahwa responden mengalami perubahan Kuantitas Tidur Normal (13-15 jam) sebanyak 13 orang (86,7%).

Praktek Mandiri Bidan Afita Delianah, A.Md, Keb, berlokasi di Tawang Rejeni, Turen. PMB ini memiliki beberapa ruangan, yaitu ruangan untuk pemeriksaan dan obat serta ruangan untuk persalinan dan nifas. Pelayanan di PBM ini mencakup pelayanan *antenatal*, *intranatal*, *postnatal*, *neonatal*, KB, pelayanan kesehatan ibu dan anak, dan lain sebagainya. Pelayanan yang diberikan cukup baik dengan pelayanan yang ramah.

Maka selanjutnya akan di ketahui jenis dari hasil penelitian berdasarkan Karakteristik Responden di antaranya: Usia bayi, berdasarkan jenis kelamin, berdasarkan usia Ibu, berdasarkan jenjang Pendidikan dan berdasarkan lingkungan yang akan di susun dalam bentuk table distribusi di bawah ini hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 15 responden, karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia Bayi di PMB Afita Delianah.

No	Usia (Bulan)	Jumlah
1	3-6 bulan	7
2	6-12 bulan	8
	Jumlah	15

(Sumber: Data Primer, Januari 2022)

Hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 15 responden, didapatkan usia responden sebagian besar adalah 3-6 bulan yaitu 8 orang (53,3%) dan hampir setengahnya adalah 6-12 bulan yaitu 7 orang (46,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin dibagi menjadi 2 kategori yaitu Perempuan dan Laki-laki. Berikut merupakan penjelasan mengenai kategori tersebut.

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin di PMB Afita Delianah.

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Perempuan	10
2	Laki-laki	5
	Jumlah	15

(Yulia Tri Jayanti ,2023 hlm.84)

(Sumber: Data Primer, Januari 2022)

Hasil penelitian pada table 7 menunjukkan bahwa dari 15 responden, didapatkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yaitu 10 orang (66,7%) dan hampir setengahnya adalah perempuan yaitu 5 orang (33,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Dalam penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan usia ibu dibagi menjadi 2 kategori yaitu usia 20-30 tahun dan usia 30-40 tahun. Berikut merupakan penjelasan mengenai kategori tersebut.

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia Ibu di PMB Afita Delianah.

No	Usia (Tahun)	Jumlah
1	20-30 tahun	12
2	30-40 tahun	3
Jumlah		15

(Sumber: Data Primer, Januari 2022)

Hasil penelitian pada tabel 8 menunjukkan bahwa dari 15 responden, didapatkan usia ibu responden hampir seluruhnya adalah usia 20-30 tahun yaitu 12 orang (80%) dan sebagian kecil adalah usia 30-40 tahun yaitu 3 orang (20%).

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Dalam penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan pendidikan ibu dibagi menjadi 4 kategori yaitu SD, SMP, SMA, dan PT (Perguruan Tinggi). Berikut merupakan penjelasan mengenai kategori tersebut.

Tabel 9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan di PMB Afita Delianah.

No	Pendidikan	Jumlah
1	SD	1
2	SMP	1
3	SMA	10
4	PT (Perguruan Tinggi)	3
Jumlah		15

(Sumber: Data Primer, Januari 2022)

Hasil penelitian pada tabel 9 menunjukkan bahwa dari 15 responden, didapatkan tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah SMA yaitu 10 orang (66,7%) dan sebagian kecil adalah SMP yaitu 1 orang (6,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkungan

Dalam penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan Jenis Lingkungan dibagi menjadi 2 kategori yaitu Keluarga Inti dan Keluarga Besar. Berikut merupakan penjelasan mengenai kategori tersebut.

Tabel 10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Lingkungan di PMB Afita Delianah.

No	Pekerjaan	Jumlah
1	Keluarga Inti	10
2	Keluarga Besar	5
Jumlah		15

(Sumber: Data Primer, Januari 2022)

Hasil penelitian pada tabel 10 menunjukkan bahwa dari 15 responden, didapatkan jenis lingkungan responden sebagian besar adalah Keluarga Inti yaitu 10 orang (66,7%) dan hampir setengahnya adalah Keluarga Besar yaitu 5 orang (33,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Bayi

Dalam penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan Jenis Pola Makan Bayi. Berikut merupakan penjelasan mengenai kategori tersebut.

Tabel 11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Pola Makan Bayi di PMB Afita Delianah.

No	Pola Makan Bayi	Jumlah
1	ASI	5
2	Susu Formula	2
3	ASI + Susu Formula	7
4	ASI + MPASI	1
5	ASI+MPASI+SusuFormula	0
6	Susu Formula + MPASI	0
	Jumlah	15

(Sumber: Data Primer, Januari 2022)

Hasil penelitian pada tabel 11 menunjukkan bahwa dari 15 responden, didapatkan pola makan pada responden hampir setengahnya adalah ASI + Susu Formula yaitu 7 orang (46,7%) dan sebagian kecil adalah ASI + MPASI yaitu 1 orang (6,7%).

Maka hasil yang di peroleh dari hasil Uji Analisa *Wilcoxon* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*), maka penulis menggunakan alat statistik uji beda rata-rata yaitu Uji Analisa *Wilcoxon*, karena diasumsikan sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) tidak saling bebas.

Hipotesis penelitian.

H₁ : Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. Berdasarkan Uji Analisa *Wilcoxon*, pada pengujian perubahan Kuantitas Tidur sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) diperoleh nilai Z sebesar -3,690^b dengan nilai signifikasi sebesar 0,000. Karena nilai signifikasinya < taraf nyata 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perubahan Kuantitas Tidur yang signifikan antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan berupa Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*). Di mana rata-rata perubahan Kuantitas Tidur sesudah pemberian perlakuan menjadi Normal (13-15 jam) daripada sebelum pemberian perlakuan. Hal ini berarti Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) mampu memberikan pengaruh dalam perubahan Kuantitas Tidur pada bayi usia 3-12 bulan.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Melakukan Pemijatan Bayi di PMB Afita Delianah Turen

Pada tabel 1-5 menunjukkan bahwa dari 15 responden dengan kuantitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi responden yang mengalami kuantitas tidur <13 jam sebanyak 15 (100%).

Kuantitas tidur adalah dapat diistilahkan dengan lamanya waktu tidur, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas tidur antara lain faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis bisa berdampak pada penurunan aktifitas sehari-hari, daya tahan tubuh menurun, dari faktor psikologis dapat berdampak terjadinya sulit untuk konsentrasi (Potter dan Perry, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi kuantitas tidur bayi. Dalam peneliti ini bayi yang mengalami kuantitas tidur seluruhnya 15 bayi mengalami < 13 jam. Hal ini terjadi karena faktor lain. Selain itu berdasarkan peneliti diatas sebagian besar dengan lingkungan keluarga inti. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti di PMB Afita Delianah Turen bahwa sebagian besar bayi rentan usia 3-12 bulan, terjadinya kuantitas tidur disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor lingkungan. Dimana faktor lingkungan ini bayi berada di keluarga inti yang hanya terdiri dari ayah ibu dan anak. Jika bayi tinggal bersama keluarga besar misal dengan kakek nenek dan saudara lainnya dimana hal tersebut bisa mempengaruhi kuantitas tidur anak. Termasuk juga dengan ventilasi yang cukup dan kamar yang bersih.

Mengidentifikasi Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sesudah Melakukan Pemijatan Bayi di PMB Afita Delianah Turen

Pada tabel di atas di hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden mayoritas responden dengan kuantitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi, responden yang mengalami kuantitas tidur normal sebanyak 13 bayi (86,7%), responden yang mengalami kuantitas tidur lebih sebanyak 2 bayi (13,3%).

Untuk penanganan bila terjadi kuantitas tidur bayi jika < 13 jam ada dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Kalau farmakologi bisa diberi obat – obatan sedangkan untuk non farmakologi dengan memberikan aromaterapi, dan dengan cara lain yang biasanya orang tua berikan kepada anaknya seperti memberikan benda yang tidak berbahaya yang bisa dihisap oleh anaknya, selain itu bisa melakukan cara seperti dibaringkan, menyamping dan bisa dengan mencari udara yang segar. Sedangkan banyak orang tua memberikan cara anaknya dilakukan pijat bayi, dan pijat bayi juga bisa meningkatkan kuantitas atau lamanya tidur karena pijat bayi, juga bisa meningkatkan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan saat pemijatan¹⁵.

Hal ini sesuai dengan peneliti yang dilaksanakan di PMB Afita Delianah Turen babyspa dari 15 responden 13 diantaranya meningkatnya kuantitas tidur bayi, karena pijat bayi meningkatkan kuantitas tidur bayi dan bisa merasakan rileksasi.

Menganalisis Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Pada Bayi 3-12 Bulan di PMB Afita Delianah Turen

Peneliti membuktikan bahwa pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi yang telah dilakukan Uji Analisa *Wilcoxon*, pada pengujian perubahan Kuantitas Tidur sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) diperoleh nilai Z sebesar -3,690^b dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikasinya $<$ taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perubahan Kuantitas Tidur yang signifikan antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan berupa Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*). Di mana rata-rata perubahan Kuantitas Tidur sesudah pemberian perlakuan menjadi Normal (13-15 jam) daripada sebelum pemberian perlakuan. Hal ini berarti Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) mampu memberikan pengaruh dalam perubahan Kuantitas Tidur pada bayi usia 3-12 bulan.

Sebuah terapi kesehatan yang menggunakan media pijat bayi ini dikalangan masyarakat sudah cukup diketahui tetapi juga ada masyarakat yang belum paham tentang pijat bayi. Faktor yang mempengaruhi kuantitas tidur bayi diantaranya adalah status kesehatan, lingkungan, status psikologis, diet, gaya hidup, obat-obatan. Mekanisme *Baby Massage* diberikan 1x dalam seminggu dengan durasi ± 30 menit dalam satu bulan. Hasil dari penelitian Februari – Maret 2022 juga terdapat penurunan kuantitas tidur sebelum dan peningkatan kuantitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi. Hasil perbedaan tersebut diperoleh oleh lembar kuesioner yang dilakukan pada responden kemudian di analisis dengan menggunakan uji statistic, sehingga terdapat perbedaan sebelum dan sesudah/

Pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dilakukan pijat bayi memberikan pengaruh terhadap peningkatan kuantitas tidur. Sehingga pijat bayi menjadi alternative pengobatan non farmakologi untuk kuantitas tidur.

Keterbatasan Penelitian

Dalam proses penelitian, peneliti telah melakukan sesuai SOP (Standar Operasional Prosedur). Secara teori kuantitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh melakukan pijat akan tetapi banyak faktor yang lain yang sangat memegang peran penting dalam kuantitas tidur faktor lain yaitu faktor psikologis, gaya hidup dan obat – obatan, diet, status kesehatan, lingkungan. Pengkajian yang lebih mendalam terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kuantitas tidur bayi usia 3-12 bulan yang mana faktor tersebut tidak diteliti atau tidak dilakukan pada peneliti ini.

SIMPULAN

Hasil dan pembahasan di atas dapat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) didapatkan hasil bahwa seluruhnya responden mengalami Kuantitas Tidur Kurang (<13 jam) sebanyak 15 orang (100%). Hasil penelitian padatable 4.2 Setelah dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) selama 30 menit pada pagi atau malam hari didapatkan hasil bahwa responden mengalami perubahan Kuantitas Tidur Normal (13-15 jam) sebanyak 13 orang (86,7%).

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 15 responden, kelompok pemberian hampir setengahnya mengalami kuantitas tidur normal 13 responden (86,7%) dan sebagian kecil dari responden yaitu 2 responden (13,3%) dengan kuantitas tidur lebih.

Hasil uji Analisa *Wilcoxon*, pada pengujian perubahan Kuantitas Tidur sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) diperoleh nilai Z sebesar -3,690^b dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikasinya < taraf nyata 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perubahan Kuantitas Tidur yang signifikan antara sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan berupa Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*).

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. 2006. *Prosedur suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
2. Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
4. Asmadi. 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
5. Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
6. Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes Jombang.
7. Gide, Andre. 2020. *The Little Book Of Baby Massage (Use the power of Touch to Calm Your Baby)*. Edited by Megan Lea. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952. First Amer. New York: Mary-Clare Jarrem.
8. Hidayat, AA. 2007. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: SalembaMedika.
9. Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
10. Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
11. Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
12. Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
13. Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliyian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta : ECG.
14. Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
15. Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
16. Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.
17. Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
18. Saputra. 2009. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
19. Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
20. Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.
21. Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
22. Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
23. Subakti, A . 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.

24. Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
25. Widiyanti, M. dkk. 2008. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*.