

**HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS
TIDUR BAYI UMUR 0-6 BULAN DI SEKOLAH EMAK
MEDAN TAHUN 2019**

**Mestika Rija^{1*)}, Helti²⁾, Syafrita Sundari Hasibuan³⁾
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Haji Medan
email *: mestikarija1@gmail.com, syafrita_hsb@yahoo.com**

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kebutuhan tidur dilihat dari dua aspek yaitu kuantitas dan kualitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik. Data WHO (*World Health Organization*) dalam jurnal *Pediatrics* tahun 2012, mencatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Sekolah Emak Medan Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional*, populasi penelitian berupa bayi usia 0-6 bulan yang dipijat di Sekolah Emak yang berjumlah 150 terhitung dari periode 01 Januari-31 Maret 2019 sebanyak 30 sampel bayi (20% populasi). Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive sampling* dengan instrumen penelitian yaitu kuesioner. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pijat bayi mayoritas cukup sebanyak 17 orang (56,7%), kualitas tidur bayi mayoritas berkategori cukup 15 orang (50,0%). Hasil uji statistik dengan *chi square* $p=0,000$ (0,05) artinya H_0 ditolak H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Sekolah Emak Medan Tahun 2019. Dan kepada Sekolah Emak disarankan dapat memberikan promosi kesehatan mengenai pijat bayi terhadap kualitas tidur.

Kata kunci : Pengetahuan ibu, pijat bayi, kualitas tidur bayi.

ABSTRACT

*Sleep is a form of adaptation for babies to their environment. The need for sleep is seen from two aspect which quantity and quality. Growth and development of babies can be achieved optimally with good sleep quality. Data from the WHO (World Health Organization) published at the journal *Pediatrics* in 2012, recorded that around 33% of babies had sleep problems. The purpose of this study was to determine the relationship between mother's knowledge about infant massage with the quality of sleep for babies aged 0-6 months at Medan Emak School in 2019. This type of research uses descriptive correlation with cross sectional design, the population was all the infants aged 0-6 months who were massaged at the Emak School, totaling 150 from January 1 to March 31, 2019, the sample was 30 from 20% of the population. The sampling technique was consecutive sampling, The research instrument is a questionnaire. The results showed that the majority of mothers knowledge about infant massage was 17 people (56.7%), the majority of babies' sleep quality was categorized as sufficient for 15 people (50.0%). The results of statistical tests with chi square $p = 0.000$ (0.05) means that H_0 is rejected, H_a is accepted. The conclusion is there is a relationship between mother's knowledge about baby massage and the quality of sleep for babies aged 0-6 months at Medan Emak School in 2019. It is suggested that the Mother School is expected to provide health promotion regarding baby massage on sleep quality.*

Keywords : Mothers Knowledge , Baby massage, baby sleep quality

PENDAHULUAN

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 (Ismael, 2010).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012)

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 emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Saputra, 2009).

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 pijat bayi yang merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014).

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010). Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot

sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Prasetyo, 2009).

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi 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 berkurang (Roesli, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang pijat bayi, mengidentifikasi kualitas tidur bayi, mengidentifikasi hubungan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Sekolah Emak Medan Tahun 2019

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Emak Medan sejak bulan Mei sampai bulan Juli 2019.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 0-6 bulan yang dipijat di Sekolah Emak yang berjumlah 150 terhitung dari periode 01 Januari-31 Maret 2019. Teknik pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling*. Sampel yang diambil dalam penelitian sebesar 20% dari populasi yaitu sebanyak 30 responden.

Defenisi Operasional

Definisi operasional dari penelitian pijat bayi dengan kualitas tidur dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Defenisi Operasional

No.	Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Dependen: Kualitas tidur bayi	suatu kondisi dimana bayi akan mencapai kepuasan dalam tidurnya	Kuesioner	Baik : 76 – 100% Cukup : 56-75% Kurang : < 56%	Ordinal
2	Independen: Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui ibu tentang pijat bayi	Kuesioner	Baik : 76-100% Cukup : 56-75 % Kurang : < 56%	Ordinal

Etika Penelitian

Penelitian dengan menggunakan lembar observasi dan kuisisioner kepada responden yang akan diteliti dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi :

- **Informed consent (Lembar Persetujuan)**
- **Anonimity (Tanpa Nama)**
- **Confidentiality (Kerahasiaan)**

Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dari sekolah Emak Medan Tuntungan dan pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan menggunakan format observasi.

Analisa Data

Analisa data dilakukan dengan menggunakan Univariat dan Bivariat dengan menggunakan *uji chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian tentang karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian mulai dari segi umur, pendidikan, pekerjaan, informasi dan asal informasi tentang pijat bayi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi di Sekolah Emak Medan

No	Karakter Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	20-30 thn	13	43,3
	30-40 thn	17	56,7
	Total	30	100,0
2	Pendidikan Terakhir		
	SMP/MTS	3	10,0
	SMA/SMK/MA	14	46,7
	Perguruan Tinggi	13	43,3
	Total	30	100,0
3	Pekerjaan		
	PNS	7	23,3
	Ibu Rumah tangga	10	33,3
	Swasta	13	43,3
	Total	30	100,0
4	Informasi		
	Belum	8	26,7
	Pernah	22	73,3
	Total	30	
5	Informasi dari		
	Tidak ada	8	26,7
	Petugas Kesehatan	5	16,7
	Teman/saudara	11	36,7
	Media elektronik (TV, Radio, Internet)	6	20,0
	Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diamati bahwasanya mayoritas ibu yang berumur 30-40 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), pendidikan terakhir SMA/SMK/MA sebanyak 14 orang (46,7 %) dan pekerja sebagai Swasta sebanyak 13 orang (43,3 %) yang mendapat Informasi sebanyak 22 orang (73,3%) yang informasi didapatkan dari teman/saudara sebanyak 11 orang (36,7%).

Data penelitian tentang karakteristik bayi yang dijadikan responden mulai dari jenis kelamin, status kesehatan, pernah/tidak dipijat, umur dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi dan Presentase Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Sekolah Emak Medan Tahun 2019

No	Karakter Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	laki-laki	16	53,3
	Pempuan	14	46,7
	Total	30	100,0
2	Status Kesehatan		
	Sehat	30	100,0
	Total	30	100,0
3	Pijat		
	Belum	8	26,7
	Pernah	22	73,3
	Total	30	100,0
4	Umur		
	2 bulan	13	43,3
	3 bulan	11	36,7
	4 bulan	6	20,0
	Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat diamati bahwasanya mayoritas bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (53,3%) dengan status kesehatan sehat sebanyak 30 orang (100%), bayi yang pernah dipijat sebanyak 22 orang (73,3%) dan umur 2 bulan sebanyak 13 (43,3%).

Data penelitian tentang karakteristik pengetahuan ibu tentang pijat bayi umur 0-6 bulan dapat dilihat pada Tabel 4.

Berdasarkan Tabel 4 diatas mayoritas pengetahuan ibu tentang pijat bayi termasuk kategori cukup sebanyak 17 orang (56,7%) dengan mean 0,114.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Pada Bayi Umur 0-6 Bulan

No	Penge-tahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	kurang	3	10,0
	cukup	17	56,7
	baik	10	33,3
	Total	30	100,0
	Mean		0,114

Data penelitian tentang karakteristik kualitas tidur bayi pada bayi umur 0-6 bulan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Pada Bayi Umur 0-6 Bulan

No	Penge-tahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	kurang	4	13,3
	cukup	15	50,0
	baik	11	36,7
	Total	30	100,0
	Mean		0,124

Berdasarkan Tabel 5 diatas mayoritas kualitas tidur bayi berkategori cukup 15 orang (50,0%) dengan mean 0,124.

Data penelitian tentang hubungan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Sekolah Emak Medan Tahun 2019 dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Sekolah Emak Medan Tahun 2019

Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi		Kualitas_Tidur_Bayi						Total	X ²	Sig
		kurang	%	cukup	%	Baik	%			
Pengetahuan	Kurang	3	21.78%	0	00,0%	0	0,0%	3	7,882	,000
	Cukup	1	3.3%	14	30.8%	2	6.0%			
	Baik	0	0,0%	1	3.3%	9	26.0%			
Total		4	23.8%	15	44.2%	11	32.0%	30		

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji nonparametrik yaitu *Chi square* berdasarkan Tabel 6 diatas pengetahuan ibu mengenai pijat bayi berkatagori baik sebanyak 10 orang kualitas tidur cukup 1 orang dan kualitas tidur baik 9 orang dengan nilai signifikan $P= 0.000$ dan x^2 7,882 sehingga hipotesis peneliti ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Sekolah Emak tahun 2019.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Emak didapatkan mayoritas pengetahuan ibu tentang pijat bayi berkatagori cukup, faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang pijat bayi yaitu faktor umur. Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berumur 30-40 tahun sebanyak 17 responden. Asumsi peneliti pada umur tersebut kemampuan responden untuk menerima dan mencari informasi tentang pijat bayi bisa dikatakan cukup sehingga berpengaruh terhadap pola pikir responden karena semakin bertambahnya umur semakin bertambah pula kematangan seseorang dalam berfikir dan dari kematangan berfikir tersebut maka akan timbul pengetahuan yang baik.

Penelitian yang telah dilakukan di sekolah Emak Berdasarkan Tabel 3 mayoritas kualitas tidur bayi berkatagori cukup Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami

gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008).

Chi-square pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan kualitas tidur bayi, pengetahuan ibu mengenai pijat bayi berkatagori baik sebanyak 10 orang dengan kualitas tidur cukup 1 orang dan kualitas tidur baik 9 orang dengan nilai signifikan $P= 0.000$ sehingga ada hubungan pengetahuan ibu tentang pijat bayi sangat mempengaruhi kualitas tidur umur 0-6 bulan.

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Saat bayi di pijat akan muncul hormon endorphen yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli, 2010).

Keterbatasan menyebabkan hasil penelitian ini perlu pengkajian yang lebih seksama dimasa mendatang dengan menilai faktor-faktor di luar keterbatasan penelitian tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan tentang Pengetahuan ibu tentang pijat bayi mayoritas cukup 17 orang dengan mean 0,114.

2. Kualitas tidur bayi mayoritas cukup 15 orang dengan mean 0,124.
3. Ada hubungan pengetahuan ibu tentang pijat bayi sangat mempengaruhi kualitas tidur umur 0-6 bulan dengan *Chi square* nilai signifikan 0,000 dikarenakan jika ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang pijat bayi maka akan mempengaruhi perilaku yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Saran

1. Tempat penelitian
Bagi Sekolah Emak diharapkan dapat memberikan promosi kesehatan mengenai pijat bayi terhadap kualitas tidur.
2. Institusi Pendidikan
Bagi insitusi diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam mendorong dan memotivasi mahasiswa lain untuk mengembangkan metode ini.
3. Peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat dilakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, R., Sari, R. B. and Komunitas, J. K. 2015. Hubungan Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi dengan Perilaku Ibu dalam Memijat Bayi di Posyandu Wilayah Kerja

Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RenikaCipta.

Azwar, S. 2009. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baroo^{ah}, Butsainatul. 2015. *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Memijat Bayi Secara Mandiri Di*

Ismael, 2016. Kualitas tidur 58
<http://digilib.unimus.ac.id/files/c>
Diakses 22/04/2019.

Jhaquin, A. 2010. *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta. Nuha Medika

Maharani, D. 2016. *Buku Seba Pintar Perawatan Bayi Dan Balita*. Yogyakarta :Araska.

Mansur, H. 2018. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika

Maryunani, Anik. 2015. *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. Jakarta:Trans Info Media

Mauliddina, A. 2017. Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dalam Perilaku Ibu Melaksanakan Pijat Bayi Di Wilayah Puskesmas Mlati I Sleman^o, *Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dalam Perilaku Ibu*

Notoatmodjo Soekidjo. 2015. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Renika Cipta

Nursalam. 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta. Salemba Medika

Pratyahara 2017. *Keajaiban Terapi Sentuhan Untuk Bayi Anda*. Yogyakarta: Javalitera

Riksani, 2016. Pijat bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2019.

Roesli, 2015. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.

. 2015. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.

Saputra. 2018. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2019.

- Sekartini, R. 2015. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- . 2016. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.
- Subakti, A. 2015. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- . 2015. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Vina. 2018. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Widiyanti, M. dkk. 2018. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*.
- Wawan, A dan Dewi, M. 2017. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika