

## **Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh**

*Effect of Duration of Sleep Baby Massage in Alue Naga Village District Syiah Kuala Banda Aceh City*

**Faradilla Safitri\*<sup>1</sup>, Lilis Suryani<sup>2</sup>, Nuzulul Rahmi<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Universitas Ubudiyah Indonesia, Jln. Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi D-III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh

\*Korespondensi Penulis: [faradilla@uui.ac.id](mailto:faradilla@uui.ac.id)

### **Abstrak**

Tidur adalah sebuah fungsi biologis yang sangat menarik, kebutuhan tidur berbeda pada setiap bayi. Beberapa bayi tidur sepanjang malam sejak usia muda, sementara yang lainnya masih mengalami malam-malam yang gelisah selama berbulan-bulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi. Penelitian ini dilaksanakan Di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh pada Bulan Oktober - Desember 2014. Jenis penelitian ini dilakukan dalam bentuk Eksperimen Quasi dengan desain eksperimen *pre-test and post test control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah bayi berumur 1-12 bulan diambil secara *purposive sampling* sebanyak 30 responden. Pengumpulan data secara observasi. Analisis data menggunakan Uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean antara durasi tidur sebelum pijat dan durasi tidur sesudah pijat adalah 0,489 jam dengan standar deviasi 0,692 jam. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara durasi tidur bayi sebelum pijat dan durasi tidur bayi sesudah pijat. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi.

Kata Kunci : Pijat, Durasi Tidur

### **Abstract**

*Sleep is a very interesting biological function, the need for sleep is different for every baby. Some babies sleep through the night from a young age, while others still experience restless nights for months. The purpose of this study was to determine the effect of massage on the duration of infant sleep. This research was conducted in Alue Naga Village, Syiah Kuala District, Banda Aceh City in October - December 2014. This type of research was conducted in the form of Quasi Experiment with experimental design pre-test and post-test control group design. The sample in this study were infants aged 1-12 months taken by purposive sampling as many as 30 respondents. Collecting observational data. Data analysis using Test T. The results showed that there was a mean difference between sleep duration before massage and sleep duration after massage was 0.489 hours with a standard deviation of 0.692 hours. The results of statistical tests obtained  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), it was concluded that there was a significant difference between the duration of infant sleep before massage and the duration of*

*sleep after massage. From the results of the above research it can be concluded that there is an effect of massage on the duration of infant sleep.*

*Keywords : Massage , sleep duration*

## **PENDAHULUAN**

Proses tidur pada bayi mempunyai andil yang sangat penting dalam perkembangan bayi disamping asupan gizi yang seimbang, selain dapat memberi kesempatan mengistirahatkan tubuh, aktifitas yang satu ini jadi pintu dari tumbuh kembang otak bayi selanjutnya agar cerdas, berakal dan berpikir jernih, sebab 75% hormon pertumbuhan diproduksi saat anak tidur (Lfazriati, 2000).

Kebutuhan tidur berbeda setiap bayi. Sebagian besar bayi yang baru lahir rata-rata tidur enam belas jam sehari. Beberapa bayi tidur sepanjang malam sejak usia muda, sementara yang lainnya masih mengalami malam-malam yang gelisah selama berbulan-bulan, bergantung pada siklus tidur yang ada didalam dirinya (Penny Warner, 2009).

Para peneliti Universitas Rochester, New York, AS, bahkan menemukan gangguan tidur bisa terjadi pada bayi baru lahir. Padahal dimasa awal kehidupan bayi sangat butuh kualitas tidur yang baik. Gangguan tidur pada bayi baru lahir ditandai perilaku rewel bayi pada jam tidur (IDAI, 2008). Pada beberapa bayi mengalami gangguan susah tidur sehingga bayi sering menangis karena kurang tidur. Oleh karena itu diperlukan suatu sentuhan halus yang bisa membuat bayi merasa nyaman dan bisa tidur nyenyak, salah satunya yaitu dengan pijat bayi yang sudah dikenal sejak berabad – abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan kedunia (Roesli, 2001).

Prasetyono (2009) menjelaskan lebih lanjut bahwa dampak lain yang ditimbulkan dari pijat bayi menurut Schanberg, yaitu bayi cepat tidur lelap serta meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi pijatan dilakukan disepertar kepala dapat mengubah gelombang otak dengan adanya penurunan gelombang alfa dan meningkatkan gelombang beta serta teta. Perubahan gelombang otak ini dapat diketahui melalui pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk Eksperimen Quasi dengan desain eksperimen *pre-test and post-test control group design*. Pengumpulan data dilakukan secara observasi

yaitu dengan melakukan pemijatan langsung pada bayi dan mengukur durasi tidur bayi sebelum dan sesudah dipijat. Ampel penelitian diambil secara purposive sampling yaitu sebanyak 30 bayi yang berusia 1-12 bulan di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Analisis data menggunakan Uji T.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Bayi Sesudah Pijat Di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh

No	Durasi Tidur	f	%
1	Naik	15	50
2	Tetap	12	40
3	Turun	3	10
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas terlihat bahwa dari 30 bayi yang dilakukan pemijatan terdapat 15 (50%) bayi yang mengalami peningkatan durasi tidur.

Dari data ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi akan meningkat apabila dilakukan pemijatan dan adanya pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi.

**Tabel 2.** Distribusi Rata-Rata Durasi Tidur Bayi Menurut Pengukuran Sebelum dan Sesudah Pijat Di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh

Durasi Tidur	Mean	SD	SE	p-value	N
Sebelum Pijat	12,95	1,027	0,187	0,001	30
Sesudah Pijat	13,44	1,158	0,211		

Berdasarkan Table 2, rata-rata durasi tidur bayi sebelum pijat adalah 12,95 jam dengan standar deviasi 1,027 jam. Pada pengukuran kedua yaitu didapat rata-rata durasi tidur bayi adalah 13,44 jam dengan standar deviasi 1,158 jam. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis tentang perbedaan mean hasil sebelum pijat dan sesudah pijat, dapat dilakukan pengujian sebagai berikut :

**Tabel 3.** Rekap Hasil Uji T (*Paired Samples Tes*)

Variabel	Mean	SD	SE	p-value	N
Durasi tidur sebelum pijat-durasi tidur sesudah pijat	0,489	0,692	0,126	0,001	30

Berdasarkan Tabel 3 terlihat nilai mean antara durasi tidur bayi sebelum pijat dan durasi tidur sesudah pijat adalah 0,489 jam dengan standar deviasi 0,692 jam. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,005$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara durasi tidur bayi sebelum pijat dengan durasi tidur bayi sesudah pijat.

Berdasarkan perhitungan uji statistik diatas, rata-rata durasi tidur bayi sebelum pijat adalah 12,95 jam dengan standar deviasi 1,027 jam. Pada pengukuran kedua yaitu didapat rata-rata durasi tidur bayi adalah 13,44 jam dengan standar deviasi 1,158 jam. Hasil uji T (*paired samples test*) antara durasi tidur sebelum pijat-durasi tidur sesudah pijat terlihat lihat mean adalah 0,489 jam dengan standar deviasi 0,692 jam. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara durasi sebelum pijat dengan durasi tidur sesudah pijat.

Penelitian diatas membuktikan bahwa adanya pengaruh antara pijat bayi terhadap durasi tidur. Hal ini sesuai dengan pendapat Subaktid an Anggraini (2008) yang menyebutkan bahwa bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Roesli (2001) mengatakan bahwa pijat bayi adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan.

Peneliti berasumsi setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil bahwa post test (durasi tidur sesudah pijat) lebih baik dari pre test (durasi tidur sebelum pijat), karena adanya suatu perlakuan yaitu sebelum post test pengukuran durasi tidur bayi akan setiap pemijatan diberi pemijatan terlebih dahulu selama 10 menit.

Penelitian diatas sesuai dengan hasil pengamatan Field dalam buku Prasetyono (2009) yang menjelaskan bahwa terapi pijat bayi selama 10 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan serta tidur bertambah tenang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat 15 (50%) dari 30 bayi yang dipijat mengalami peningkatan durasi tidur dan ketika bangun tidurnya bayi tidak rewel. Hal tersebut menandakan bahwa bayi mengalami kualitas tidur yang baik.

Hal tersebut diatas sesuai dengan pendapat Winardi (2009) yang mengatakan bahwa pijat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja nervus vagus sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung.

Keadaan tersebut menyebabkan absorpsi makanan, kualitas tidur yang lebih baik, meningkatkan kesiagaan dan mengurangi tangisan bayi.

Dari hasil penelitian dari 30 bayi yang telah dipijat didapat 12 (40%) bayi tidak mengalami peningkatan durasi tidur dan 3 (10%) mengalami penurunan durasi tidur. Ibu bayi mengatakan bayinya sulit tidur karena setelah pemijatan dilakukan, pada malam harinya bayi mengalami gangguan kesehatan. Ada pula bayi yang sulit tidur karena ketika bayi sedang tidur jadi ganggu oleh kakaknya dan bayipun asik bermain sehingga kualitas tidur bayi tidak meningkat bahkan bayi sampai mengalami penurunan durasi tidur.

Hal diatas sesuai dengan pendapat L fajriati (2000) yang mengatakan bahwa ada beberapa penyebab terjadinya gangguan tidur pada bayi dan balita yaitu bayi lapar, tubuhnya kotor atau tidak segar, tidak nyaman dengan bajunya, bayi sedang mengalami gangguan kesehatan, terlalu banyak memberikan stimulasi yang menyenangkan hati, suasana kamar yang tidak nyaman dan kebisingan yang terjadi di kamar atau di rumah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa dengan dilakukannya pemijatan pada tubuh bayi maka dapat melemaskan otot-otot bayi sehingga memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh dan dapat membuat bayi tidur lelap dan perlu juga diperhatikan kenyamanan bayi saat ia hendak tidur agar kualitas tidurnya menjadi lebih baik

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi, dengan hasil dari 30 bayi yang dipijat ditemukan 15 (50%) bayi mengalami peningkatan durasi tidur dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).

## **SARAN**

Bagi tenaga kesehatan sebagai bahan untuk memberikan penyuluhan dan mengajarkan teknik pemijatan pada bayi secara teratur dan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan melalui pelatihan dan seminar kesehatan tentang pemijatan pada bayi dan manfaat pijat terhadap durasi tidur dan tumbuh kembang bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Ubudiyah Indonesia yang telah memberikan dukungan financial dalam penelitian ini dan ucapan terima kasih kepada Kepala Desa Alue Naga beserta jajarannya yang telah memberikan izin melakukan penelitian dan ucapan terimakasih kepada para ibu-ibu yang memiliki bayi yang telah bersedia menjadi responden selama penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- IDAI. (2008) Tidur Nyenyak Penting Bagi Pertumbuhan Anak. Dikutip dari :  
<<http://www.idai-gizi.net/cgbin/berita/fullnews.cgi?>>
- Lfazriati.(2000) Tidur pada bayi. Dikutip dari:  
<<http://lfazriati2000.wordpress.com/2009/11/05/tidur-pada-bayi>>.
- Warner, Penny. (2009). Kiat Mengasuh Bayi, Segala Sesuatu yang Perlu Diketahui pada tahun Pertama. Jakarta : Arcan
- Prasetyono.(2009) Teknik-teknikTepatmemijatbayiSendiri, Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya. Jakarta : Diva Press
- Subakti, Anggraini. (2008). Keajaiban Pijat Bayi dan Balita. Jakarta :Wahyu Media
- Roesli. (2001) Pedoman Pijat Bayi Premature dan Bayi Usia 0-3 Bulan. Jakarta :Trubus Agriwidya.
- Roesli.(2001) Pedoman Pijat Bayi. Jakarta :Trubus Agriwidya.
- Winardi.(2009) Pijat Bagi Pertumbuhan Si Kecil. Di kutipdari :<<http://winardi-putro.com/2009/03/pijat-bagi-pertumbuhan-si-kecil.html>>.