

**PERBEDAAN DURASI TIDUR PADA BAYI USIA 0-6 BULAN YANG
MEMPEROLEH DAN TIDAK MEMPEROLEH TERAPI PIJAT
BAYI DI RSKIA UMMI KHASANAH KABUPATEN**

BANTUL YOGYAKARTA

TAHUN 2011

SKRIPSI



Disusun oleh :

**DWI APRILIA NINGTYAS
201010104184**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2011**

**PERBEDAAN DURASI TIDUR PADA BAYI USIA 0-6 BULAN YANG
MEMPEROLEH DAN TIDAK MEMPEROLEH TERAPI PIJAT
BAYI DI RSKIA UMMI KHASANAH KABUPATEN
BANTUL YOGYAKARTA
TAHUN 2011¹**

Dwi Aprilia Ningtyas², Asri Hidayat³

Abstract: Modern medical science has proved scientifically that touch therapy and massage the baby has many benefits for health and infant growth process, one of which is to overcome the sleep disturbance experienced by the majority of infants aged 0-6 months. The Objective is to know the differences in sleep duration of infants aged 0-6 months receiving therapy and without massage therapy a baby in RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta in year 2011. The design of this study was quasi-experimental design with nonequivalent control group design. The results of paired sample t-test obtained by value t count test at -4.386 and significant at 0.000 (Sig. <0.05). This means that, statistically proven difference between the duration of sleep of infants aged 0-6 months receiving therapy and without therapy of baby massage in RSKIA Ummi Khasanah Bantul district Yogyakarta year 2011. The Conclusion of this research is There is a significant difference in duration of sleep babies who did not receive therapy and infant therapy baby massage in aged 0-6 months in RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta year 2011. The main Recommended is Need to be grown awareness for parents about the importance of the benefits of infant massage therapy for the process of growth and development of infants, health workers need to improve the skills of infant massage therapy in addressing the problem of infant sleep disturbance and STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta need to provide lunch to students as a potential ability to midwife have the skills to do infant massage therapy.

Key words : duration of sleep, baby massage, infants aged 0-6 months.

PENDAHULUAN

Anak memiliki nilai yang sangat tinggi untuk keluarga dan bangsa. Setiap orang tua mengharapkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan, perilaku dan rangsangan atau stimulasi yang berguna (Dasuki, 2003).

Perhatian terhadap pentingnya kelanjutan generasi masa depan yang akan menjadi pemimpin bagi umat, tergambar dalam Al-Qur'an tentang sifat-sifat Ibad ar-Rahman (Hambah Allah yang Maha

Pengasih), yakni orang-orang yang senantiasa memikirkan masa depan umat Islam.

جاون يعاقر قانتايردوانجاوز أن مانلب هانبرن ولو قين يذلاو
امامان يقتمللنالع

Artinya : Mereka berdoa, "Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami istri-istri dan anak-anak yang menggembirakan hati kami, dan jadikanlah kami sebagai pemimpin orang-orang yang bertakwa." (QS. Al-Furqon [25] : 74).

Ikatan batin yang sehat (secure attachment) sangat penting bagi anak

¹Judul Skripsi

²Mahasiswi Prodi D IV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

terutama dalam usia 2 tahun pertama yang akan menentukan perkembangan kepribadian anak selanjutnya. Selain faktor bawaan yang dianugerahkan Tuhan sejak lahir, stimulus dari luar juga berperan bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional anak. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1464 Tahun 2010 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun-temurun (Roesli, 2001).

Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi. Beberapa manfaat penting yang dapat diperoleh dari pijat bayi antara lain : meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi karena adanya peningkatan katekolamin pada fase kehidupan bayi, mengurangi morbiditas disebabkan pijatan dapat memperbaiki fungsi kekebalan tubuh dan fungsi pencernaan melalui stimulasi pada tonus nervus vagus, meningkatkan daya tahan tubuh, memperlambat ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding) dan mengatasi gangguan tidur pada bayi. Kebutuhan manusia akan tidur sangat penting agar produktivitas tidak terganggu. Pada bayi dibutuhkan 16-20 jam tidur dan balita diperlukan sekitar 12-13 jam tidur per hari, dan sekitar 10 jam tidur pada anak-anak di atas lima tahun. Bila kurang dari itu, patut diwaspadai bahwa bayi atau anak tersebut mengalami masalah sulit tidur (<http://www.suaramedia.com/gangguan-tidur-pada-anak.html>, diakses 5 April 2011).

Sebuah penelitian mengungkapkan 23,5 persen anak usia 2-6 tahun di Beijing, China mengalami gangguan tidur. Sekitar 20 persen anak usia tiga tahun di Swiss mengalami gangguan tidur menetap, di Amerika Serikat 84 persen anak usia 1 – 3 tahun menderita gangguan tidur menetap. Kebanyakan anak-anak tersebut sulit tidur pada malam hari dan sering terbangun ketika tidur malam hari. Para peneliti Universitas Rochester, New York, AS, baru-baru ini bahkan menemukan, gangguan tidur bisa terjadi pada bayi baru lahir. Padahal di masa awal kehidupannya, bayi sangat butuh kualitas tidur yang baik.

Gangguan tidur pada bayi baru lahir ditandai perilaku rewel bayi saat jam tidur. Kondisi ini terjadi karena di masa kehamilan, seorang ibu mengalami stres, cemas dan depresi. Hormon stres yang dikeluarkan dari ibu mengganggu perkembangan otak janin. Dr. Thomas OConnor, peneliti, menegaskan bahwa bayi yang kualitas tidurnya kurang cenderung mengalami masalah perilaku di masa kanak-kanak. Kualitas tidur bayi bisa menjadi indikator perkembangan kesehatannya. Kurang tidur pada bayi juga bisa mengakibatkan berbagai masalah, dari penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik, hingga berdampak terhadap tumbuh-kembang otak bayi, terutama kemampuan berpikirnya ketika dewasa. Hal itu karena sebagian besar kerja hormon pertumbuhan terjadi ketika dalam keadaan tidur, termasuk hormon pertumbuhan otak bayi (<http://www.suaramedia.com/gangguan-tidur-pada-anak.html>, diakses 5 April 2011).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan sulit tidur pada bayi adalah dengan melakukan pijat bayi (baby massage) yang dapat membuat bayi merasa rileks. Pola tidur bayi sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : usia bayi, sakit flu/batuk, kolik, haus/lapar, basah/ruam popok, terlalu banyak bermain. Sehingga sangat penting bayi

setiap orang tua untuk memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi pola tidur bayi sehingga dapat terhindar dari gangguan tidur (<http://www.tipsbayi.com/tidur-bayi-anda-tidak-nyenyak-ketahui-sebab-dan-solusinya.html>, diakses 5 April 2011).

Bayi pada masa awal periode kehidupannya belum memiliki pola tidur yang teratur dan lebih banyak menghabiskan waktu tidurnya di siang hari daripada malam hari. Namun, seiring bertambahnya usia waktu tidur bayi berangsur-angsur beralih ke malam hari dengan pola tidur yang lebih teratur. Bayi pada umumnya terbangun dari tidurnya apabila merasa haus atau lapar, sehingga orang tua perlu cermat terhadap perilaku rewel bayi. Selain itu pula, kesehatan bayi juga turut berpengaruh terhadap pola tidur bayi. Bayi yang sehat umumnya dapat tidur dengan nyenyak dengan rentang waktu yang normal antara 16–20 jam per hari. Tetapi, jika bayi merasa sakit atau kurang enak badan, biasanya bayi cenderung menunjukkan perilaku rewel / menangis sebagai bahasa komunikasi yang dapat dilakukan oleh bayi (Guyton, 2010).

Data klinis terbaru hasil riset menunjukkan bukti-bukti bahwa pijat bayi mampu mengurangi masalah tidur pada bayi sebesar 47% (Anna, 2005). Penelitian T. Field dari Universitas Miami, AS, 2008, menyebutkan bahwa terapi pijat selama 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan, yaitu karena penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Terapi pijat selama 15 menit selama 6 minggu pada bayi mampu meningkatkan kewaspadaan (alertness) dan tidurnya menjadi tenang. Hal ini disebabkan karena pijatan mampu mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang beta dan meningkatkan gelombang alpha serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Electro Encephalogram) sehingga tidur bayi lebih lelap (Roesli, 2001).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal

18 April 2011 di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta, didapatkan data jumlah bayi yang melakukan pijat bayi pada bulan Maret 2011 sebanyak 60 bayi yang berusia 0–6 bulan, datang untuk memijat bayinya dengan alasan bayi sering rewel, menangis, dan susah tidur. Sebanyak 45 (75%) bayi diantaranya datang untuk memperoleh terapi pijat bayi dengan alasan mengalami gangguan tidur bayi, yaitu waktu tidur bayi kurang dari 16 jam (8–12 jam saja per hari), sehingga bayi tersebut sering rewel dan menangis. Sedangkan bayi yang datang untuk melakukan terapi pijat bayi, tetapi tidak mengalami gangguan tidur bayi sebanyak 15 bayi (25%). Beberapa alasan yang sering dikemukakan oleh para orang tua yang memiliki durasi tidur normal tetapi tetap melakukan terapi pijat bayi adalah lebih dimaksudkan untuk menaga kondisi kebugaran dan kesehatan bayi.

Setelah memperoleh terapi pijat bayi, sebanyak 40 bayi dari jumlah bayi yang mengalami gangguan tidur tersebut menunjukkan efek positif yaitu berkurangnya tingkat gangguan tidur bayi atau bahkan bayi dapat kembali tidur dengan nyenyak dengan kebutuhan waktu tidur yang cukup. Sebaliknya masih ditemukan 5 bayi yang masih mengalami gangguan tidur meskipun telah memperoleh terapi pijat bayi. Bagi bayi yang melakukan terapi pijat bayi tetapi tidak mengalami gangguan tidur bayi, semuanya menunjukkan tingkat kesehatan dan kebugaran bayi yang semakin lebih baik dari sebelum dilakukan terapi pijat bayi. Ini menunjukkan bahwa terapi pijat bayi dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur bayi dan sekaligus mampu meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan bayi. Program pijat bayi ini diadakan setiap hari Senin–Sabtu pada pukul 16.00 WIB di Ruang Poli Fisioterapi. Untuk itu, penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh pijat bayi (baby massage) terhadap durasi tidur pada bayi usia 0-6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy experimental design* (eksperimen semu) dengan desain *nonequivalent control group design*, yaitu membandingkan antara kelompok bayi usia 0–6 bulan yang memperoleh terapi pijat bayi dan pengaruhnya terhadap durasi tidur bayi dengan kelompok kontrol, yaitu bayi usia 0–6 bulan yang tidak memperoleh terapi pijat bayi dan pengaruhnya terhadap durasi tidur bayi di RSKIA Umami Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta tahun 2011 (Hidayat, A.A., 2009).

O₁ ————— X ————— O₂
(Kelompok Perlakuan)

O₃ ————— ————— O₄
(Kelompok Kontrol)

Rancangan Penelitian (Sumber : Hidayat, A.A., 2009)

Populasi dalam penelitian ini adalah bayi yang ada di RSKIA Umami Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta. Untuk bayi yang melakukan terapi pijat rata-rata berjumlah 60 bayi per bulan. Sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2002). Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili populasi (Notoatmojo, 2005). Sampel dalam penelitian ini adalah bayi yang memenuhi kriteria inklusi antara lain : Pertama, Usia bayi 0–6 bulan dan sehat, Kedua, Bayi yang pernah dipijat setidaknya 1–2 kali, Ketiga, Minimal Berat Bayi Lahir 2500 gram, Keempat, Orang tua bayi bersedia untuk berpartisipasi

Sedangkan kriteria eksklusinya antara lain : Pertama, Bayi yang belum dipijat oleh siapapun dan dimanapun, Kedua, Usia bayi > 6 bulan, Ketiga, Bayi memiliki kelainan / cacat bawaan, Keempat Berat bayi lahir rendah atau < 2500 gram.

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel (Sugiono, 2005). Teknik sampling yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel untuk tujuan tertentu, artinya sampel yang dipilih adalah bayi yang berkunjung ke klinik terapi pijat RSKIA Umami Khasanah Bantul untuk pertama kalinya pada saat dilakukan penelitian, bukan pada kunjungan ulang berikutnya (Hidayat, A.A., 2009).

Instrumen penelitian sebelum digunakan untuk memperoleh data penelitian, terlebih dulu dilakukan uji coba agar diperoleh kuesioner yang valid dan reliabel. Cara menguji validitas digunakan rumus Korelasi Product Moment dari Pearson (Arikunto, 2002). Untuk menentukan valid atau tidak suatu item pertanyaan pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi komputer untuk statistik, yang dilakukan dengan perbandingan angka Korelasi Product Moment dengan tabel r, jika didapatkan r XY lebih besar dari r tabel maka item disebut sah. Apabila sebaliknya maka disebut gugur.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada variabel durasi tidur bayi tanpa perlakuan pijat bayi ditemukan dua item pertanyaan yang tidak valid, yaitu item pertanyaan ke-3 dan ke-7 ($R_{hitung} < R_{tabel}$), sehingga kedua item pertanyaan tersebut gugur sebagai kuesioner penelitian. Dengan kata lain, tingkat persentase validitas variabel durasi tidur bayi tanpa perlakuan pijat bayi mencapai 85,71%. Pada variabel durasi tidur bayi dengan perlakuan pijat bayi, terdapat tiga item pertanyaan yaitu item pertanyaan ke-16, 19 dan 22 yang gugur sebagai kuesioner penelitian ($R_{hitung} < R_{tabel}$). Sehingga capaian persentase validitas variabel durasi tidur bayi dengan perlakuan pijat bayi mencapai 72,72%.

Uji reliabilitas untuk melihat sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, bila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama didapatkan hasil yang relatif sama, selama subjek

belum berubah. Pada instrumen ini instrumen diujicobakan reliabilitas menggunakan rumus KR-20. Penggunaan rumus ini dilakukan jika jumlah butir pertanyaan adalah ganjil dan skornya adalah 0 dan 1 (Arikunto, 2006).

Analisis Data

Setelah semua data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data tersebut dapat ditarik suatu simpulannya. Adapun data dianalisis dengan menggunakan bantuan program Komputer, yang meliputi:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi pada variabel bebas dan variabel terikat, sehingga terlihat deskripsi awal variabel tersebut. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2005 : 188). Analisis data frekuensi pijat bayi dengan nilai 1 untuk frekuensi pijat bayi sebanyak 0 kali per hari, nilai 2 untuk frekuensi pijat bayi sebanyak 1-2 kali, nilai 3 untuk frekuensi pijat bayi lebih dari 2x.

b. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan durasi tidur bayi usia 0-6 bulan yang memperoleh terapi pijat bayi dan tidak memperoleh terapi pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta dilakukan uji beda paired sample t-test.

Kriteria penarikan kesimpulan, jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, maka dapat dikatakan ada perbedaan durasi tidur bayi usia 0–6 bulan yang memperoleh terapi pijat bayi dengan bayi yang tidak memperoleh terapi pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 52 bayi yang terbagi menjadi 26 bayi yang mendapatkan terapi pijat bayi dan 26 yang tidak mendapatkan terapi pijat bayi.

Durasi tidur bayi usia 0–6 bulan dengan perlakuan pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta

a. Karakteristik responden

Tabel 4.1. Karakteristik umur ibu

No	Umur ibu (tahun)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	< 20	1	3.8
2	20 – 25	8	30.8
3	26 – 30	6	23.1
4	> 30	11	42.3
Jumlah		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.1. menunjukkan bahwa mayoritas umur ibu adalah lebih dari 30 tahun sebanyak 11 orang (42,3%) dan terendah adalah ibu yang berumur kurang dari 20 tahun sebanyak 1 orang (3,8%). Usia ibu berkaitan dengan tingkat kedewasaan dan kesiapan mental ibu dalam menjalankan perannya sebagai isteri dan ibu bagi anak-anak mereka. Mayoritas usia ibu > 30 tahun diharapkan memiliki tingkat pemahaman dan kesadaran tentang manfaat pijat bayi.

Tabel 4.2. Karakteristik pendidikan ibu

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	SMP	4	15.4
2	SMU	11	42.3
3	PT	11	42.3
Jumlah		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan ibu adalah SMU dan Perguruan Tinggi (PT) yang masing-masing berjumlah sebanyak 11 orang (42,3%) dan sisanya sebanyak 4 orang

(15,4%) berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan berhubungan dengan tingkat pengetahuan, pemahaman dan pola pikir serta sikap ibu dalam menjalankan perannya sebagai seorang isteri dan ibu, sehingga diharapkan mayoritas tingkat pendidikan ibu yang berpendidikan tinggi mendorong pemahaman dan kesadaran ibu tentang pentingnya pijat bayi bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi mereka.

Tabel 4.3. Karakteristik Pekerjaan Ibu

No	Pekerjaan Ibu	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	IRT	12	46.2
2	Karyawan Swasta	4	15.4
3	Wirausaha	7	26.9
4	PNS/TNI/Polri	3	11.5
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan ibu adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 12 orang (46,2%) dan terendah adalah ibu yang bekerja sebagai PNS/TNI/Polri sebanyak 3 orang (11,5%). Mayoritas pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga menjadikan ibu memiliki waktu dan kesempatan yang luas untuk memberikan perhatian dan perawatan terhadap bayi mereka secara optimal termasuk dalam pemberian terapi pijat bayi.

Tabel 4.4. Karakteristik Jenis Kelamin Bayi

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	perempuan	11	42.3
2	laki-laki	15	57.7
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.4. menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin bayi yang memperoleh terapi pijat bayi adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 bayi (57,7%) dan sisanya berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (42,3%).

Jenis kelamin bayi dimungkinkan juga mempengaruhi kebutuhan bayi terhadap terapi pijat bayi. umumnya bayi berjenis kelamin laki-laki lebih aktif dibandingkan dengan bayi perempuan, sehingga kemungkinan mengalami kelelahan atau cedera otot lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan yang cenderung pasif. Oleh sebab itu, kebutuhan terapi pijat bagi bayi laki-laki kemungkinan lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan.

Tabel 4.5. Karakteristik umur bayi

No	Umur bayi (bulan)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	0 - 2 bulan	6	23.1
2	2 - 4 bulan	1	3.8
3	4 - 6 bulan	19	73.1
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.5. menunjukkan bahwa mayoritas umur bayi yang memperoleh terapi pijat bayi berumur antara 4–6 bulan sebanyak 19 bayi (73,1%) dan terendah adalah bayi yang berumur 2–4 bulan sebanyak 1 bayi (3,8%). Umur bayi berhubungan dengan pola tidur bayi, umumnya bayi yang beres pada usia awal sejak kelahirannya (0-6 bulan) memiliki pola dan durasi tidur yang tidak teratur dan seiring bertambahnya usia bayi, pola dan durasi tidur bayi semakin teratur.

b. Distribusi frekuensi pijat bayi

Tabel 4.6. Distribusi frekuensi pijat bayi

No	Frekuensi pijat bayi	Jumlah (bayi)	Persentase (%)
1	1 -2x	11	42.3
2	>2x	15	57.7
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Mayoritas frekuensi pijat bayi usia 0–6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah Bantul adalah lebih dari 2x sebanyak 15 bayi (57,7%) dan sisanya sebanyak 11 bayi (42,3%) memperoleh terapi pijat bayi

dengan frekuensi 1 – 2x. Frekuensi pijat bayi tergantung dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan bayi serta kemauan orang tua dalam memberikan terapi pijat bayi. Pemberian terapi pijat bayi secara rutin dapat memberikan efek positif bagi kesehatan, kebugaran dan proses tumbuh kembang bayi.

c. Distribusi durasi tidur bayi

Tabel 4.7. Distribusi durasi tidur bayi

No	Kategori	Jumlah (bayi)
1	Penurunan	3
2	Tetap	15
3	Peningkatan	8
Jumlah		26

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.7. menunjukkan bahwa mayoritas durasi tidur bayi dengan perlakuan pijat bayi adalah tetap sebanyak 15 bayi (57,7%) dan terendah adalah mengalami penurunan sebanyak 3 bayi (11,5%). Ini menunjukkan bahwa terapi pijat bayi setidaknya dapat mempertahankan durasi tidur bayi usia 0–6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta.

Durasi tidur bayi tanpa perlakuan pijat bayi usia 0–6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta

a. Karakteristik responden

Tabel 4.8. Karakteristik Umur Ibu

No	Umur (tahun)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	20 - 25 tahun	9	34.6
2	26 - 30 tahun	11	42.3
3	> 30 tahun	6	23.1
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.8. menunjukkan bahwa mayoritas umur ibu adalah berkisar antara 26–30 tahun sebanyak 11 orang (42,3%) dan terendah adalah usia ibu lebih dari 30 tahun sebanyak 6 orang (23,1%). Umur ibu dalam penelitian ini cukup

menunjukkan tingkat kedewasaan ibu dalam menjalankan perannya sebagai isteri dan ibu bagi anak-anak mereka, sehingga diharapkan ibu telah memiliki kesiapan mental dan kedewasaan dalam bersikap khususnya dalam mencurahkan perhatian dan kasih sayang kepada bayinya termasuk dalam pemberian terapi pijat bayi.

Tabel 4.9. Pendidikan Ibu

No	Pendidikan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	SMU	2	7.7
2	SMP	10	38.5
3	PT	14	53.8
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan ibu adalah tamatan perguruan tinggi sebanyak 14 orang (53,8%) dan teendah adalah pendidikan ibu tamatan SMP sebanyak 2 orang (7,7%). Tingkat pendidikan berkaitan dengan tingkat pengetahuan, wawasan, pola pikir dan sikap ibu khususnya dalam menjalankan perannya sebagai isteri dan ibu bagi bayi mereka. Mayoritas tingkat pendidikan ibu diharapkan memberikan cara pandang dan sikap positif dalam mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya kepada bayi mereka termasuk dalam pemberian terapi pijat bayi secara rutin yang penting bagi kesehatan dan proses tumbuh kembang bayi.

Tabel 4.10. Pekerjaan Ibu

No	Pekerjaan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	IRT	9	34.6
2	karyawan swasta	4	15.4
3	wirausaha	8	30.8
4	PNS/TNI/Polri	5	19.2
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.10. menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan ibu adalah IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 9 orang (34,6%)

dan terendah adalah ibu yang bekerja sebanyak karyawan swasta sebanyak 4 orang (15,4%). Jenis pekerjaan ibu yang mayoritas sebagai ibu rumah tangga memberikan cukup waktu dan kesempatan yang luas bagi ibu untuk mencurahkan perhatian dan kasih sayang kepada bayinya dalam setiap tahapan perkembangannya

Tabel 4.11. Jenis Kelamin Bayi

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	perempuan	17	65.4
2	laki-laki	9	34.6
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.11. menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin bayi adalah perempuan sebanyak 17 orang (65,4%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (34,6%). Pada umumnya jenis kelamin bayi laki-laki lebih aktif dan agresif dibandingkan dengan bayi perempuan, sehingga kebutuhan terapi pijat bayi bagi bayi laki-laki biasanya lebih tinggi disebabkan resiko terjadinya kecapekan fisik dan cidera otot pada bayi laki-laki lebih besar daripada bayi perempuan.

Tabel 4.12. Karakteristik Umur Bayi

No	Umur (bulan)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	0 - 2 bulan	1	3.8
2	2 - 4 bulan	17	65.4
3	4 - 6 bulan	8	30.8
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.12. menunjukkan bahwa mayoritas umur bayi adalah berkisar antara 2–4 bulan sebanyak 17 bayi (65,4%) dan terendah adalah umur bayi yang berada dalam rentang 0–2 bulan sebanyak 1 bayi (3,8%). Umur bayi berkaitan dengan

tingkat keteraturan durasi dan pola tidur bayi. bayi pada usia awal kelahirannya cenderung memiliki durasi dan pola tidur yang tidak teratur, akan semakin teratur seiring bertambahnya usia bayi.

b. Distribusi durasi tidur bayi

Tabel 4.13. Distribusi durasi tidur bayi

No	Durasi Tidur	Jumlah (bayi)	Persentase (%)
1	penurunan	19	73.1
2	tetap	4	15.4
3	peningkatan	3	11.5
Total		26	100.0

Sumber : kuisisioner diolah, 2011

Tabel 4.13. menunjukkan bahwa distribusi durasi tidur bayi usia 0–6 bulan yang tidak memperoleh terapi pijat bayi mayoritas mengalami penurunan sebanyak 19 bayi (73,1%) dan hanya sedikit bayi yang mengalami peningkatan durasi tidurnya, yaitu sebanyak 3 bayi (11,5%). Ini menunjukkan bahwa bayi usia 0–6 bulan yang tidak memperoleh terapi pijat bayi lebih rentan mengalami gangguan tidur bayi dibandingkan dengan bayi yang memperoleh terapi pijat bayi.

Uji beda durasi tidur antara bayi usia 0–6 bulan dengan perlakuan pijat bayi dan tanpa perlakuan pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta

Untuk membuktikan hipotesis penelitian, maka dilakukan uji paired sample t-test diperoleh hasil secara absolut nilai mean (rerata) yang berbeda antara durasi tidur bayi tanpa perlakuan pijat bayi (1,38) dan durasi tidur bayi dengan perlakuan pijat bayi (2,19). Namun perbedaan ini, perlu diuji lebih lanjut secara statistik dengan hasil nilai t hitung sebesar -4,386 dan signifikan (ρ) pada 0,000 (sig. $\rho < 0,05$). Artinya bahwa secara statistik terbukti ada perbedaan antara durasi tidur bayi usia 0–6 bulan yang mendapat perlakuan terapi pijat bayi dan tanpa perlakuan pijat bayi di RSKIA

Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta. Dengan kata lain, meskipun hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan pijat bayi terhadap durasi tidur bayi, namun tetap menunjukkan adanya perbedaan durasi tidur bayi usia 0-6 bulan yang memperoleh terapi pijat bayi dan yang tidak memperoleh terapi pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta tahun 2011.

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan durasi tidur bayi usia 0-6 bulan yang memperoleh terapi pijat bayi dengan bayi yang tidak memperoleh terapi pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta diperoleh hasil bahwa pemberian terapi pijat bayi usia 0-6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta tahun 2011 cenderung dapat mempertahankan durasi tidur bayi. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik ibu dan bayi itu sendiri. Dilihat dari umur ibu yang mayoritas berusia > 30 tahun, adalah usia matang bagi seorang ibu dalam menjalankan perannya untuk memberikan perhatian dan kasih sayang terhadap proses tumbuh kembang bayi termasuk dalam pemberian terapi pijat bayi. Dilihat dari tingkat pendidikan ibu yang mayoritas tamatan menengah dan perguruan tinggi memberikan bekal bagi seorang ibu untuk berpikir lebih matang dan rasional serta menyadari betapa pentingnya perhatian terhadap proses tumbuh kembang bayi termasuk manfaat pijat bayi bagi tumbuh kembang bayi. Dilihat dari karakteristik pendidikan ibu, yang mayoritas sebagai ibu rumah tangga memberikan waktu dan kesempatan yang lebih banyak bagi seorang ibu untuk mencurahkan kasih sayang dan perhatiannya terhadap tumbuh kembang bayi termasuk didalamnya pemberian terapi pijat bayi dalam mengatasi gangguan tidur bayi sehingga durasi tidur bayi tetap terjaga. Sebab tidur bagi seorang bayi sangatlah penting dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi yang akan menentukan tahap

perkembangan bayi selanjutnya. Pemberian terapi pijat bayi juga berhubungan dengan jenis kelamin, umumnya bayi berjenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami kecapekan dan keseleo lebih besar dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Oleh sebab itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan. Untuk itulah, pemberian terapi pijat bayi sangat dianjurkan bagi setiap bayi usia 0-6 bulan.

Pemberian terapi pijat bayi juga sangat dianjurkan pada bayi usia 0-6 bulan, pada penelitian ini mayoritas bayi yang memperoleh terapi pijat bayi berusia antara 4-6 bulan. Ini berkaitan dengan pada rentang usia tersebut, durasi bayi cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan kondisi terbangun. Ini sangat penting guna menunjang percepatan proses tumbuh kembang bayi yang sangat optimal berlangsung dalam kondisi bayi tertidur. Distribusi frekuensi yang mayoritas sewaktu-waktu pada bayi usia 0-6 bulan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan dan kondisi sang bayi tersebut. Apabila bayi menunjukkan gejala gangguan tidur, sering rewel, umumnya menjadi pertanda bayi tersebut mengalami sesuatu hal yang membuat dirinya tidak nyaman dan sulit untuk tidur. Apakah sang bayi merasa kurang enak badan, keseleo dan bahkan kecapekan. Oleh sebab itu, perlu diberikan terapi pijat bayi yang dapat membuat bayi merasa rileks kembali dan dalam kondisi bugar sehingga durasi tidurnya kembali normal. Ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian terapi pijat bayi setidaknya dapat mempertahankan durasi tidur bayi secara teratur/tetap.

Sebaliknya, bagi bayi usia 0-6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah yang tidak memperoleh terapi pijat bayi sebagian besar responden menunjukkan

terjadinya penurunan durasi tidur bayi. Kondisi ini juga berkaitan dengan karakteristik ibu. Dilihat dari karakteristik umur ibu yang mayoritas berusia 26–30 tahun dan biasa disebut sebagai ibu muda, umumnya masih belum bersikap dewasa dan optimal dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu dalam memberikan kasih sayang dan perhatian terhadap proses tumbuh kembang bayinya. Kematangan usia seorang ibu turut menentukan kedewasaan ibu dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu bagi bayinya. Dilihat dari karakteristik pendidikan ibu yang mayoritas berpendidikan tinggi, umumnya memiliki pola pikir yang lebih rasional dan pragmatis, seorang ibu yang berpendidikan tinggi biasanya sarat dengan pemikiran modern dan mulai meninggalkan nilai-nilai tradisional, termasuk dalam mengasuh bayi. Kemungkinan ibu yang berpendidikan tinggi tersebut memiliki pandangan bahwa terapi pijatan bersifat kurang praktis dan sudah kuno, kemungkinan para ibu lebih menggunakan pola asuh yang modern dan biasanya diadopsi dari gaya hidup orang Barat. Meskipun pandangan tersebut tidak sepenuhnya benar, terbukti terapi pijat bayi juga diakui oleh dunia kedokteran modern dan bahkan diterapkan di negara maju sekalipun. Terapi pijat bayi merupakan salah satu keunggulan kearifan lokal yang diwariskan oleh pendahulu masyarakat Indonesia dalam merawat dan mengasuh bayi khususnya dalam masa-masa awal kehidupannya.

Dilihat dari jenis pekerjaan ibu yang mayoritas sebagai ibu rumah tangga seharusnya lebih banyak memiliki waktu dan kesempatan dalam mengasuh dan merawat bayinya termasuk dalam pemberian terapi pijat bayi, tetapi hal ini tidak dilakukan kemungkinan disebabkan oleh pola pikir seorang ibu yang menganggap bahwa terapi pijat bayi sudah ketinggalan jaman, tidak praktis dan cukup merepotkan atau bahkan ibu tersebut tidak memiliki pengetahuan pentingnya terapi

pijat bayi dan kemampuan untuk melakukan terapi pijat bagi bayinya sendiri.

Dilihat dari karakteristik jenis kelamin bayi yang mayoritas perempuan, seorang ibu mungkin beranggapan bahwa bayi perempuan cenderung lebih pasif dan tidak menunjukkan perilaku aktif seperti pada bayi laki-laki sehingga muncul anggapan pemberian terapi pijat bayi bagi bayi perempuan kurang begitu penting dan dibutuhkan dibandingkan dengan bayi laki-laki.

Dilihat dari karakteristik umur bayi yang berada dalam rentang usia 0–4 bulan, seharusnya bayi perlu diberikan terapi pijat bayi guna merangsang proses tumbuh kembang bayi yang akan menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya. Namun hal ini cenderung tidak dilakukan oleh seorang ibu disebabkan oleh minimnya pengetahuan ibu tentang pentingnya manfaat pijat bayi atau bahkan ibu tidak memiliki kemampuan untuk melakukan terapi pijat bagi bayinya sendiri. Oleh sebab itu, bayi yang tidak mendapatkan terapi pijat bayi cenderung mengalami penurunan durasi tidur dan rentan mengalami masalah gangguan tidur seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini. Padahal, tidur bagi setiap bayi merupakan kebutuhan mutlak guna menunjang proses tumbuh kembang bayi berjalan optimal dan sangat menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya di masa mendatang. Dengan demikian, hasil penelitian telah membuktikan hipotesis penelitian, bahwa ada perbedaan durasi tidur bayi usia 0-6 yang memperoleh terapi pijat bayi dan tidak memperoleh terapi pijat di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas, penyusun dapat menarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

Pertama, Hasil uji paired sample t-test diperoleh nilai t hitung sebesar -4,386 dan signifikan pada 0,000 (sig. < 0,05). Artinya bahwa secara statistik terbukti ada perbedaan antara durasi tidur bayi usia 0–6 bulan yang mendapat perlakuan terapi pijat bayi dan tanpa perlakuan pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta. Dengan kata lain, ada pengaruh terapi pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 0–6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta tahun 2011.

Kedua, Durasi tidur pada bayi usia 0–6 bulan yang memperoleh terapi pijat di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta mayoritas adalah tetap sebanyak 15 bayi (57,7%) dan terendah adalah mengalami penurunan sebanyak 3 bayi (11,5%). Ini menunjukkan bahwa terapi pijat bayi setidaknya dapat mempertahankan durasi tidur bayi usia 0 – 6 bulan di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta.

Ketiga, Durasi tidur bayi usia 0–6 bulan yang tidak memperoleh terapi pijat bayi mayoritas mengalami penurunan sebanyak 19 bayi (73,1%) dan hanya sedikit bayi yang mengalami peningkatan durasi tidurnya, yaitu sebanyak 3 bayi (11,5%). Ini menunjukkan bahwa bayi usia 0–6 bulan yang tidak memperoleh terapi pijat bayi lebih rentan mengalami gangguan tidur bayi dibandingkan dengan bayi yang memperoleh terapi pijat bayi yang durasi tidurnya cenderung tetap.

Saran

Sebagai penutup dalam penelitian ini, penyusun dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

Pertama, Bagi orang tua, Perlu ditumbuhkan kesadaran tentang pentingnya manfaat terapi pijat bayi bagi proses tumbuh kembang bayi usia 0–6

bulan yang sangat menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya dan para ibu perlu dibekali ketrampilan kemampuan terapi pijat bayi sehingga mampu melakukan terapi pijat bayi secara mandiri bagi bayinya.

Kedua, Bagi petugas kesehatan di RSKIA Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta, Hendaknya perlu meningkatkan ketrampilan terapi pijat bayi khususnya dalam mengatasi masalah gangguan tidur yang sering dialami oleh sebagian besar bayi pada usia awal kelahirannya.

Ketiga, Bagi STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta, Hendaknya perlu memberikan bekal kemampuan kepada mahasiswa sebagai calon bidan agar memiliki ketrampilan melakukan terapi pijat bayi yang dapat menunjang tugas dan kewajiban profesinya di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anna, 2005. *Berbagai Masalah Tidur Pada Bayi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dasuki, Mohammad Shoim. 2003. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Umur 4 Bulan. (Tesis Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Minat Gizi dan Kesehatan UGM)*. Yogyakarta.
- Dieter et al., 2003. *Stable Preterm Infants Gain More Weight and Sleep Less After Five Days of Massage Therapy*. J. Pediatr Psychol, 28 (6) : 403 -411.
- Field et al., 2005. *Massage Therapy Research*. Dev Rev, 27(1) : 75-89.
- Guvton, 2010. *Proses Tidur*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Health, A. & Bainbridge, N. 2006. *Baby Massage-Kekuatan Menenangkan dari Sentuhan*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Hidayat, 2007. *Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: Salemba Me.

- Hidayanti Desi, 2009. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Kota Bandung*. Yogyakarta : Thesis.
- Jump et al., 2006. *Impact of Massage Therapy on Health Outcomes Among Orphaned Infants in Ecuador Results of Randomized Clinical Trial*. *Farm Community Health*, 29 (4) : 314 – 319.
- Luize, A., 2006. *Sentuhan yang Menyehatkan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- McGrath et al., 2007. *Parent Delivered Infant Massage: Are We Truly Ready for Implementation?* *Newborn Infant Nurs Rev*, 7(1) : 39-46.
- Notoatmodjo, S., 2005. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Roesli, Utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : TrubusAgriwidya.
- Redaksi. 2005. *Fisiologi Tidur*. Jakarta : Rinek Cipta.
- Sari, Ita Purnomo. 2004. *Efektifitas Ceramah dan Demonstrasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi di Dusun Banyusumurup Girirejo Imogiri Bantul Tahun 2007*. Yogyakarta : KTI.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA