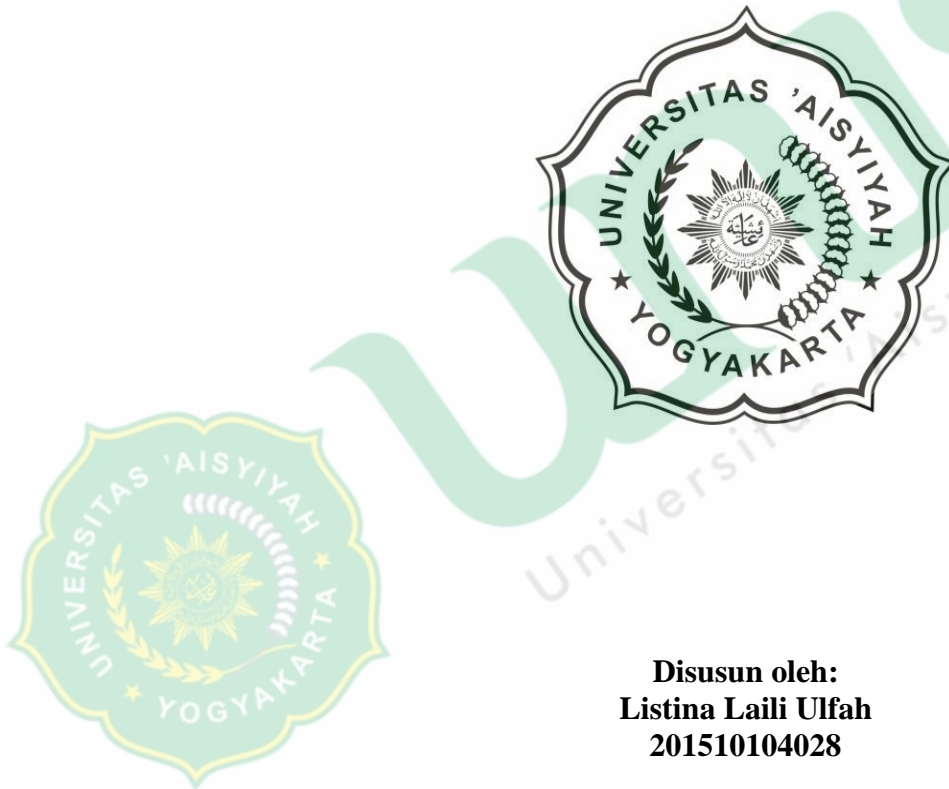


**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBULHARJO I
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Listina Laili Ulfah
201510104028**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBULHARJO I
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:
Listina Laili Ulfah
201510104028

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBULHARJO I
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
Listina Laili Ulfah
201510104028

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
untuk Dipublikasikan
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns. Kustiningsih, M.Kep., Sp.Kep.An

Tanggal : 29 Agustus 2016

Tanda Tangan



**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBULHARJO I
YOGYAKARTA¹**

Listina Laili Ulfah², Kustiningsih³

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu stimulus untuk masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. Proses perbaikan sel-sel otak dan 75% hormon pertumbuhan diproduksi saat bayi tidur. Gangguan tidur pada bayi merupakan masalah yang harus mendapatkan intervensi. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan pijat bayi (Gola, 2009).

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta.

Metode Penelitian: Desain penelitian yaitu *quasi eksperimen* dengan pendekatan *non equivalent groups* yaitu penelitian yang dilakukan dengan membandingkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Populasi adalah semua bayi usia 3-6 bulan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta dengan jumlah sampel penelitian yaitu 48 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil: Perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan nilai *p-value* < 0.05, yaitu 0.000 artinya terdapat perbedaan yang signifikan lama tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi. Nilai rata-rata sebelum 11,1±0,66 dan setelah dilakukan pijat lama tidurnya meningkat menjadi 15,83±0,65.

Simpulan dan Saran: Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk memberikan penyuluhan kesehatan di wilayahnya tentang pentingnya pijat bayi pada bayi umur bayi 3-6 bulan untuk dalam memenuhi kebutuhan tidur bayi baik secara kualitas maupun kuantitas.

Kata kunci : Pijat Bayi, Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur, Bayi Usia 3-6 Bulan

Kepustakaan : 23 buku (2006-2014), 16 jurnal (2005-2015), 4 website (2010-2015)

Jumlah Halaman : i-xix halaman, 89 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 19 Lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswi Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan tidur menunjukkan pada kebutuhan dasar tubuh untuk beristirahat, dengan kebutuhan tidur yang terpenuhi maka kebutuhan tubuh untuk beristirahat akan tercapai secara optimal. Pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subyektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Gola, 2009).

Bayi yang terpenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik apabila lama tidurnya biasanya hampir seimbang antara siang dan malam, bayi bisa tidur dengan tenang, bayi merasa sangat segar saat bangun tidur di pagi hari dan bayi merasa penuh semangat untuk melakukan aktifitas fisik ringan lainnya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Bayi yang tidur mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan, oleh karena itu tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada bayi harus terpenuhi. Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Prasetyono, 2009).

Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada bayi yang rendah dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, dan daya tahan tubuh menurun. Dampak psikologi meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Kelebihan waktu tidur (terutama tidur tenang) menyebabkan terjadi penyimpanan energi berlebihan. Anak akan kurang aktif bermain, sehingga kurang berinteraksi menyebabkan perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal (Saputra, 2009).

Pada bayi usia 3-6 bulan mulai banyak beraktifitas seperti perkembangan pada motoriknya yang menyebabkan bayi akan sering terbangun ketika malam hari dan akan beberapa kali terjaga di malam hari (Wicak, 2012). Aktifitas yang berlebihan yang dilakukan oleh bayi pada siang hari sering membuat bayi menjadi gelisah atau rewel saat tidur malam (Kundarti, 2011). Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang

sesuai untuk membantu tidur (Guyton, 2010). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Pada beberapa penelitian terdapat berbagai cara pemenuhan kebutuhan tidur bayi yaitu melalui terapi pijat bayi. Berbagai riset mengenai pijat bayi telah dilakukan, antara lain penelitian (Diego, Field & Hernandez-Reif, 2007) menunjukkan terapi pijat membuat kenaikan berat badan dan kepadatan tulang bayi prematur 21%-48% ketika pijat tekanan sedang diberikan. Penelitian tentang cara memberikan pijatan juga dieksplorasi menggunakan ibu dibandingkan terapis dan efek tambahan menggunakan minyak. Penggunaan ibu sebagai terapis efektif dalam pemijatan karena hubungan emosional antara ibu dan bayi terjalin. Hasil riset lain menemukan peningkatan lama tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat (Aprilia, 2009).

Pemerintah dalam hal ini telah memberikan perhatian terhadap bayi melalui peran Bidan sendiri yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKRS/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan yaitu pijat bayi (Kepmenkes RI, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Umbulharjo I diperoleh data bahwa terdapat 55 posyandu dengan jumlah bayi yang berusia 3–6 bulan dari tahun 2014 sampai tahun 2015 berjumlah 53. Setelah dilakukan survey terhadap kelompok posyandu di Puskesmas Umbulharjo I didapatkan jumlah bayi yang mengalami gangguan tidur berjumlah 40 dari 53 bayi. Dari hasil rata-rata teoritis bayi kurang tidur karena mengalami gangguan tidur yang dikeluhkan oleh orang tua bayi, seperti sering terbangun pada malam hari, sering menangis, dan rewel yang mengakibatkan kurangnya tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada bayi. Dari hasil wawancara terhadap bidan di Puskesmas Umbulharjo I bahwa di Puskesmas Umbulharjo I tidak terdapat layanan untuk pijat bayi, sedangkan di posyandu sendiri minat orangtua bayi untuk pijat bayi tinggi. Hasil wawancara dari salah satu kader posyandu selama ini masyarakat sudah lama mengenal tentang pijat bayi. Apabila bayi mengalami susah tidur, selalu rewel dan menangis langsung di bawa ke dukun anak untuk dipijatkan, karena selama ini ibu belum paham mengenai teknik memijat bayi yang benar sehingga mereka takut untuk memijat sendiri.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pijat bayi terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* atau rancangan eksperimen semu dengan bentuk rancangan *non equivalent control grup* yaitu penelitian yang dilakukan dengan membandingkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 48 responden. Responden tersebut dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 24 bayi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner untuk mengetahui kualitas tidur bayi dan pemenuhan kebutuhan tidur bayi yang mengacu pada *Morrell's Infant Sleep Questionnaire* (MISQ) dan *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems* (BISQ) dan lembar pengisian pemenuhan kebutuhan tidur. Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas data terhadap kuisioner. Kuisioner telah divalidasi terhadap ACG (Actigrafi) dan sebelumnya telah digunakan oleh seorang ahli yaitu Avi Sadeh Dsc dalam penelitian yang dilakukan di Amerika pada tanggal 7 Juli 2003. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi pada kelompok eksperimen (10 Juni-8 Juli 2016)
n = 24

Pemenuhan tidur	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Rendah	21	87,5	0	0
Sedang	3	12,5	0	0
Tinggi	0	0	24	100
Total	24	100		

Sumber : Data Primer (2016)

Berdasarkan tabel 4.2 pada saat sebelum diberikan pijat bayi pada kelompok eksperimen tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi terbanyak berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 21 orang (87,5%), dan 3 orang berada dalam kategori sedang. Pada saat setelah diberikan pijat bayi pada kelompok eksperimen tingkat

pemenuhan kebutuhan tidur bayi berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 24 orang (100%).

Tabel 4.2 Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol (10 Juni 2016-8 Juli 2016)
n= 24

Pemenuhan tidur	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Rendah	24	100	24	100
Sedang	0	0	0	0
Tinggi	0	0	0	0
Total	24	100		

Sumber : Data Primer (2016)

Berdasarkan tabel 4.2 pada kelompok kontrol setelah 2 minggu tidak dilakukan pijat bayi dari pengukuran didapatkan hasil tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 24 orang (100%).

Tabel 4.3 Perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pijat bayi

Variabel	Mean ± SD	p value	N
Sebelum	10,6 ± 0,12	1,00	24
Sesudah	10,5 ± 0,35		24

Berdasarkan tabel 4.3 Nilai $p\text{ value} = 1,00 < \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan pijat bayi. Dimana nilai rata-rata sebelum $10,6 \pm 0,12$ dan sesudah menjadi $10,5 \pm 0,35$.

Tabel 4.4 Perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen

Variabel	Mean ± SD	p value	N
Sebelum	11,1 ± 0,66	0,000	24
Sesudah	15,3 ± 0,65		24

Sumber : Data Primer (2016)

Berdasarkan tabel 4.4 Nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan lama tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi. Dimana nilai rata-rata sebelum $11,1 \pm 0,66$ dan setelah dilakukan pijat bayi lama tidurnya meningkat menjadi $15,83 \pm 0,65$.

Tabel 4.5 Perbandingan selisih tingkat pemenuhan kebutuhan tidur setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Kelompok	N	Setelah Intervensi		Mean Rank	p - value
		Mean	SD		
Eksperimen	24	4,20	0,85	36,21	0,000
Control	24	-0,92	0,34	12,79	

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* pada tabel 4.5 pada kelompok kontrol (yang tidak diberikan perlakuan) dan kelompok eksperimen (dilakukan pijat bayi) didapatkan *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen terhadap peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dimana rata-rata tingkat kebutuhan tidur pada kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar -0,92 sedangkan pada kelompok eksperimen meningkat rata ratanya sebanyak 4,20. Hal ini membuktikan bahwa pemberian pijat bayi lebih berpengaruh terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur dibandingkan yang tidak dipijat

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.1 terlihat bahwa sebelum diberikan pijat bayi subyek penelitian berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 21 orang (87,5%) dan kriteria sedang 3 orang (12,5%). Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur setelah dilakukan pijat bayi meningkat menjadi berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 24 responden (100%).

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur memiliki aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subyektik seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Hidayat, 2006).

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa hasil penelitian menunjukkan berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa tingkat pemenuhan kebutuhan

tidur pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pijat bayi selama 2 minggu didapatkan hasil 100% berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 24 orang.

Menurut Asmadi (2008), tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia termasuk kedalam kebutuhan fisiologi. Tidur sebagai salah satu kebutuhan dasar dan sebagai hal yang *universal*, karena umumnya semua individu membutuhkan tidur dan tidak pernah ada individu yang selama masa hidupnya tidak tidur.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang memiliki fungsi perbaikan dan *homeostatic* (mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh) serta penting untuk pengaturan suhu dan cadangan energi normal. Tidur tidak sekedar mengistirahatkan tubuh tetapi juga mengistirahatkan otak khususnya serebral korteks, yakni bagian otak terpenting atau fungsi mental tertinggi yang digunakan untuk mengingat, memvisualkan dan membayangkan, dan menilai dan memberikan alasan sesuatu (Hidayat, 2009).

Berdasarkan tabel 4.3 Nilai p value = $1,00 < \alpha$ (0,05). Maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada bayi yang tidak diberikan pijat bayi pada kelompok kontrol. Dimana nilai rata-rata sebelum diberikan 10,6±0,12 dan setelah menjadi 10,5±0,35.

Menurut Hidayat (2006), fungsi dan tujuan tidur secara jelas tidak diketahui, akan tetapi diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, *kardiovaskuler*, *endokrin* dan lain-lain. Energi disimpan saat tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologi dari tidur : pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf dan kedua efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan.

Bayi yang terpenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik apabila lama tidurnya biasanya hampir seimbang antara siang dan malam, bayi bisa tidur dengan tenang, bayi merasa sangat segar saat bangun tidur di pagi hari dan bayi merasa penuh semangat untuk melakukan aktifitas fisik ringan lainnya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imun tubuh. Bayi yang tidur mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan, oleh karena itu tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada bayi harus terpenuhi. Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus

benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Prasetyono, 2009).

Berdasarkan tabel 4.4 Nilai p value = $0,000 < \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan lama tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi. Dimana nilai rata-rata sebelum $11,1 \pm 0,66$ dan setelah dilakukan pijat bayi lama tidurnya meningkat menjadi $15,83 \pm 0,65$.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur adalah pijat bayi. Kelelahan akibat aktifitas fisik yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur, hal tersebut terjadi karena tahap gelombang lambatnya diperpendek sehingga dapat mempercepat proses tidur. Seperti halnya bayi yang melakukan aktifitas sehari-hari atau setelah diberikan pemijatan maka bayi tersebut akan mudah tertidur. Latihan 2 jam atau lebih dalam hal ini pemijatan yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan kelelahan yang dapat meningkatkan relaksasi karena pemijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur *melantonin* (Potter and Perry, 2006).

Pijat merupakan terapi sentuh tertua yang dikenal manusia. Selain itu pijat juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan sejak berabad-abad silam, pengalaman pijat pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu melalui jalan lahir ibu (Dewi, 2012).

Tidak ada aturan baku untuk waktu pemijatan, yang menentukan lamanya pemberian pijat bayi, tetapi banyak penelitian yang mengalokasikan waktu pemijatan selama 15 menit. Penelitian yang dilakukan oleh Field (1986) menunjukkan alokasi waktu 15 menit yang dilakukan selama 10 hari pada bayi prematur yang diberikan stimulasi taktil yaitu pijat bayi dan stimulasi kinestetik. Diego, dkk (2007) juga menemukan terdapat peningkatan yang signifikan pada aktifitas bagus pada bayi yang dipijat selama 15 menit. Roesli (2010) juga menganjurkan agar disediakan waktu minimal 15 menit pada bayi agar tidak diganggu selama pemijatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Soetjningsih, dan Prawirohartono (2011) menyimpulkan pemberian pijat bayi yang dilakukan setiap hari selama 4 minggu menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam menstimulasi berat badan pada bayi yang lahir cukup bulan. Sementara itu Kulkarni, dkk (2010) mengatakan banyaknya pengeluaran energi pada bayi yang diberi terapi pijat selama 5 hari lebih rendah daripada yang tidak.

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* pada tabel 4.5 pada kelompok kontrol (yang tidak diberikan perlakuan) dan kelompok eksperimen (dilakukan pijat bayi) didapatkan *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen terhadap peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dimana rata-rata tingkat kebutuhan tidur pada kelompok control terjadi penurunan sebesar -0,92 sedangkan pada kelompok eksperimen meningkat rata ratanya sebanyak 4,20. Hal ini membuktikan bahwa pemberian pijat bayi lebih berpengaruh terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur dibandingkan yang tidak dipijat .

Pijat bayi atau stimulasi adalah suatu kegiatan merangsang kemampuan dasar anak usia 0-6 tahun agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2009). Pijat bayi berbeda dengan pijat yang dilakukan terhadap orang dewasa. Perbedaan ini terletak pada besarnya tekanan yang diberikan. Pada pijat bayi biasanya lebih cenderung berupa sentuhan-sentuhan lembut, sehingga disebut juga *stimulus touch* (Prasetyono, 2009).

Terapi pijat memiliki mekanisme kerja sederhana yaitu memperbaiki sirkulasi darah sehingga bermanfaat memperlancar distribusi oksigen dan nutrisi. Hal tersebut secara tidak langsung memberikan efek terhadap kerja syaraf tubuh dan relaksasi sehingga tubuh tidak hanya dapat melakukan perbaikan kerja otomatis, tetapi juga dapat melakukan perawatan menyeluruh. Terapi pijat menghasilkan tekanan pada area tubuh tertentu yang kemudian menghasilkan stimulasi ke sistim saraf secara reflek sehingga berdampak pada optimalisasi kerja tubuh (Ahmad, 2006).

Sentuhan dan pandangan mata yang terjadi pada saat pijat bayi berlangsung dapat mengalirkan kasih sayang di antara keduanya yang merupakan dasar untuk meningkatkan rasa aman, mengurangi kecemasan, menciptakan hubungan emosi yang baik antara keduanya, dan meningkatkan kemampuan fisik (Prasetyono, 2009).

Pijat bayi menurut Roesli (2010) juga memiliki efek biokimia yang positif. Efek biokimia dari pijat yaitu menurunkan kadar hormon stress (*catecholamine*) dan meningkatkan kadar serotonin. Selain itu, pijatan juga memberikan efek fisik yaitu meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi, membuat tidur lelap, mengurangi kembung atau rasa sakit, meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (*bonding*), meningkatkan volume ASI.

Bayi yang dipijat umumnya akan tertidur lebih lelap, pada waktu bangun akan mempunyai konsentrasi yang lebih meningkat. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak, perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta etah yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Roesli, 2013).

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Touch Research Institute, Amerika, dilakukan penelitian pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika. Kemudian dilakukan pijatan pada anak-anak tersebut selama 2 x 15 menit setiap minggunya selama jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% dari sebelum dipijat.

Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian Aprilia (2009) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan dosis terapi pijat sebanyak dua kali dalam seminggu selama empat minggu yang menunjukkan bahwa pijat bayi mempengaruhi lama tidur bayi. Sehingga bayi tidak rewel seperti bayi-bayi yang tidak dilakukan pijatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk memberikan penyuluhan kesehatan di wilayahnya tentang pentingnya pijat bayi pada bayi umur bayi 3-6 bulan untuk dalam memenuhi kebutuhan tidur bayi baik secara kualitas maupun kuantitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. (2006). *Pijat Bayi, Seberapa Penting?*. <http://www.ibudananak.com>. Diakses pada tanggal 14 Februari 2016 pukul 13.15 WIB.
- Aprilia, T. (2009). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Kalibagor Kecamatan Kalibagor Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Purwokerto : Jurusan Keperawatan UNSOED.

- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Slemba Medika.
- Dewi, N.N., Soetjningsih, & Prawirohartono, E.P. (2012). *Effect of massage Stimulation on Weight Gain in Full Term Infant*. *Pediatric Indonesian*, 51, 202-206.
- Diego, M.A., Field, T.M., & Hernandez, R.M., (2007). *Preterm infant massage elicitis Consistent increase in vagal activity and gastric motility that are associated With greater weght gain*. *Acta Paediatr*, 96, 1588-1591.
- Gola, G. (2009). *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Guyton& Hall. (2010).*ProsesTidur*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, A. A. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep & Proses Keperawatan Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A.A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi, Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan RI. (2009). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Keseatan Dasar*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007. *Standar Profesi Bidan*. Jakarta: Kepmenkes RI.
- Kulkarni,A., Kaushik, J.S., Gupta, P., Sharma, H., & Agrawal, R.K. (2010). *Massage And Touch Therapy in Neonates: The current Evidence*. *Indian Pediatrics*, 4, 771-776.
- Kundarti, Finta Isti. (2011). Pengaruh Pemijatan Terhadap Knaikan Berat Bdan dan Lama Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Forikes*.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi Keempat. Jakarta: EGC.
- Prasetyono. (2009). *Teknik-teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri*. Yogyakarta : Penerbit DIVA Press.
- Roesli, U. (2010). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakartaa : Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.