

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN DI KECAMATAN
SENTOLO KULON PROGO**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
BUDI LESTARI
201010201011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN DI KECAMATAN
SENTOLO KULON PROGO**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
BUDI LESTARI
201010201011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2014

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT
PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN DI KECAMATAN
SENTOLO KULON PROGO**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh:
BUDI LESTARI
201010201011**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal
16 Juli 2014

Dosen Pembimbing :


Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP TINGKAT PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI KECAMATAN SENTOLO KULON PROGO¹

Budi Lestari², Warsiti³

INTISARI

Aktifitas 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di Kecamatan Sentolo, Kulon Progo.

Metode penelitian ini *quasi eksperimen design* (eksperimen semu) dengan bentuk rancangan *non equivalent control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar pemantauan kebutuhan tidur. Uji statistik menggunakan *wilcoxon match pairs test* dan *mann-whitney u-test*.

Hasil penelitian ini terdapat pengaruh pijat bayi terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo secara bermakna sebesar $0.001 < 0,05$. Saran bagi orang tua bayi untuk melakukan pijat bayi secara teratur untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur.

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

Kepustakaan : 19 buku(2002-2013), 9 jurnal, 8 internets

Jumlah Halaman : xiv, 77 halaman,9 tabel,3gambar, 14 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Pendidikan Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

**THE INFLUENCES OF MASSAGE ON BABY TOWARDS THE LEVEL
OF SLEEP FULFILLMENT IN 3 TO 6 MONTHS INFANTS
INTHE REGENCY OF SENTOLO, KULON PROGO¹**

Budi Lestari², Warsiti³

ABSTRACT

Sleeping activity is one of the stimuli for future growth and development of infants. The process of repair of brain cells takes place and 75% of growth hormone are produced during of sleeping. Sleeping disorder of infants is one of the problems that must giving intervention. One way of overcoming the sleeping disorder is by baby massage. The purpose of the research is to investigate the influences of massage on baby towards the level of sleep fulfillment in 3 to 6 months infants in the regency of Sentolo, Kulon Progo.

This research used quasi-experimental design in the form of nonequivalent control group. The sampling technique is purposive with total sample are 30 respondent's. The instrument of data collecting used the Sleeping Fulfillment form. This research used Wilcoxon match pair test and Mann-Whitney u-test.

The result of this research is that there is a significance influence of massage on baby towards the level of sleep fulfillment in 3 to 6 months infants in the Regency of Sentolo, Kulon Progo as much as $0.001 < 0.05$. It's recommended that parent should do perform implement baby massage regularly to increase level of sleep fulfillment

Keywords : Baby massage, Level of sleep fulfillment, 3 to 6 months infants

References : 19 books (2002-2013), 9 journals, 8 internet sources

Number of Pages : xiv, 77 pages, 9 tables, 3 pictures, 14 appendices

¹ Title of the Thesis

² Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Nursing Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Nursing Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari terjaga (Perry et al., 2006). Aktifitas tidur merupakan salah satu stimulus yang baik untuk tumbuh dan kembang bayi. Pertumbuhan dan perkembangan otak bayi sangat tergantung dari pada pola tidurnya karena pada saat inilah terjadi perbaikan sel-sel otak dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis, emosi, dan kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Rafkknowledge, 2004: Soedjatmiko, 2006: Jahja, 2009).

Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur “sepanjang malam” pada umur 3 bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 90% di akhir tahun pertama (Rudolph, 2002). Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3-4 bulan. Pada usia 6 bulan akan lebih berpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan (Dowshen, 2001). Usia 6 bulan adalah dimana bayi memasuki tahap perkembangan utama seperti duduk, berguling, merangkak, bahkan belajar berjalan. Pada usia ini bayi menyadari kemampuan sehingga bayi mungkin terlalu bergembira untuk jatuh tidur atau bisa suka terbangun di tengah malam hanya karena ingin berlatih. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu tidur (Guyton, 2010).

Dari beberapa penelitian yang dilakukan di Beijing, China mengungkapkan 23,5% anak usia 2-6 tahun mengalami gangguan tidur, lain halnya di Swiss 20% anak yang terbangun pada malam tidur. Sedangkan di Amerika Serikat 84% anak usia 1-3 tahun menderita gangguan tidur menetap dengan keluhan anak sulit tidur pada malam hari dan sering terbangun ketika tidur malam hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh FK Universitas Indonesia terhadap 385 anak usia bawah 3 tahun di 5 kota di Indonesia. Prevalensi gangguan tidur ditemukan pada 44,2% dari 385 subyek terdiri dari 198 anak laki-laki dan 187 anak perempuan.

Menurut Stores yang mengamati perkembangan syaraf dari Universitas Oxford, menyebutkan anak yang kurang tidur akan mengalami kesulitan dalam mengingat, tidak fokus, dan memiliki gangguan dalam memecahkan masalah. Anak yang kurang tidur cenderung lelah, rewel, gelisah, dan agresif. Penyebab dari gangguan tidur yang paling sering dialami adalah cemas, sulit bernafas & mengorok, terbangun pada malam hari, kelelahan, tidur berjalan, menggerakkan tangan dan paha (*restless leg syndrome*), dan kurang nyaman (Anonim, 2013).

Pada beberapa penelitian terdapat berbagai cara peningkatan kebutuhan tidur bayi yaitu melalui terapi pijat bayi. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat sudah dilakukan berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia karena merupakan suatu tradisi yang ada dalam lingkungan masyarakat. Pijat juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam (Maharani, 2009).

Terapi pijat memiliki mekanisme kerja yang sederhana yaitu memperbaiki sirkulasi darah sehingga bermanfaat memperlancar distribusi oksigen dan nutrisi. Hal

tersebut secara tidak langsung memberikan efek terhadap kerja saraf 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 sistem saraf secara refleks sehingga berdampak pada optimalisasi kerja tubuh. (Ahmad, 2006).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* atau rancangan eksperimen semu dengan bentuk rancangan *Non Equivalent Control Group* yaitu penelitian yang dilakukan dengan membandingkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 3-6 bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo dengan jumlah 100 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriteria inklusi: bayi yang beumur 3-6 bulan, bersedia menjadi responden, bayi dengan berat badan minimal 2500 gram, bayi yang masih mendapatkan ASI, bayi yang tidak mengkonsumsi obat-obatan.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar pengisian untuk mengetahui tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi, bentuk dari lembar pengisian adalah berupa cek list.

Analisis data menggunakan uji statistik *Non Parametric Wilcoxon* menggunakan taraf signifikan 0,05, apabila P hitung lebih kecil dari taraf signifikan ($P < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh pemberian pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan. uji hipotesis komparatif dua sampel independen yang tidak saling berkorelasi bila datanya berskala ordinal dengan teknik *Mann-Whitney U – test*. (Sugiyono, 2007).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo Yogyakarta dengan jumlah responden 30 orang, dimana 15 orang untuk kelompok intervensi dan 15 orang untuk kelompok kontrol.

a. Karakteristik Bayi

Karakteristik bayi dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan jumlah saudara yang akan dipaparkan dalam tabel berikut ini:

Variabel	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Usia				
3 Bulan	6	40 %	2	13.3%
4 Bulan	5	33,3%	2	13,3%
5 Bulan	1	6,7%	4	26,7%
6 Bulan	3	20%	7	46,7%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	7	46,7%	6	40%
Perempuan	8	53,3%	9	60%
Jumlah Saudara				
<2	7	40%	6	40%
2-3	6	13,3%	9	60%
>3	2	%	-	-
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat karakteristik bayi berdasarkan usia mayoritas responden untuk kelompok eksperimen berusia 3 bulan sebanyak 10 (40%), dan paling sedikit berusia 5 bulans sebanyak 5 orang (6,7%) sedangkan untuk kelompok kontrol mayoritas berusia 6 bulan dan yang paling sedikit berusia 3 dan 4 bulan yaitu sebanyak 2 orang (13,3%). Berdasarkan jenis kelamin pada kelompok eksperimen terbanyak adalah perempuan sebanyak 8 orang (53,3%) sedangkan untuk laki-laki sebanyak 7 orang (46,7%) untuk kelompok kontrol jenis kelamin terbanyak perempuan yaitu 9 orang (60%) sedangkan untuk laki-laki sebanyak 6 orang (40%). Berdasarkan jumlah saudara didapatkan hasil untuk kelompok eksperimen didominasi oleh jumlah saudara >2 dengan persentase 46,7% (7 orang) sedangkan untuk kelompok kontrol didominasi jumlah saudara antara 2-3 dengan persentase 60 % (9 orang).

b. Karakteristik Ibu

Karakteristik ibu dalam penelitian ini meliputi pendidikan ibu dan pekerjaan ibu yang akan dipaparkan dalam tabel berikut ini:

Variabel	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Pendidikan				
Ibu				
SD	-	-	1	6,7%
SMP	3	20%	3	20%
SMA	9	60%	11	11%
DIPLOMA	2	13.3%	-	-
SARJANA	1	6,7%	-	-
Pekerjaan				
Ibu				
IRT	14	93,3 %	15	100%
Guru	1	6,7%	-	-
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel diatas karakteristik ibu berdasarkan tingkat pendidikan ibu dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didominasi berpendidikan SMA, untuk kelompok eksperimen sebanyak 9 orang (60%), kelompok kontrol sebanyak 11 orang (73,3%) dan yang paling sedikit adalah SD dan Sarjana masing-masing 1 orang (6,7%). Tabel diatas menggambarkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu didominasi oleh ibu rumah tangga dengan persentase untuk kelompok eksperimen 93,3 (14 orang) dan untuk kelompok kontrol 100 (15 orang).

c. Distribusi Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Sebelum dilakukan pijat Bayi

1. Kelompok Kontrol

Berikut ini data *Pre test* pemenuhan kebutuhan tidur bayi pada kelompok kontrol seperti pada tabel berikut:

Kategori Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Pemenuhan Kebutuhan Tidur	
	Pre Test	
	Frekuensi	Persentase
Rendah	8	53.3%
Sedang	7	47%
Tinggi	-	-
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas pada saat *pre test* pada kelompok kontrol pemenuhan kebutuhan tidur bayi terbanyak berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 8 orang (53.3%) dan 7 orang (47%) berada dalam kategori sedang.

2. Kelompok Eksperimen

Pemenuhan kebutuhan tidur bayi pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan perlakuan pijat bayi didapatkan hasil bahwa 15 responden (100%) mengalami tingkat pemenuhan kebutuhan tidur kurang.

d. Distribusi Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Setelah dilakukan Pijat Bayi

1. Kelompok Kontrol

Berikut ini data *post test* pemenuhan kebutuhan tidur bayi pada kelompok kontrol seperti pada tabel berikut:

Kategori Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Pemenuhan Kebutuhan Tidur	
	Post Test	
	Frekuensi	Persentase
Rendah	9	60%
Sedang	6	40%
Tinggi	-	-
Jumlah	15	100%

Berdasarkan Tabel diatas pada saat *post-test* pada kelompok kontrol didapatkan hasil tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi terbanyak berada dalam kategori tingkat pemenuhan kebutuhan sedang yaitu sebanyak 9 orang (60%) dan paling sedikit berada dalam tingkat pemenuhan kebutuhan tidur rendah yaitu 6 responden (40%).

2. Kelompok Eksperimen

Berikut ini data *post-test* pemenuhan kebutuhan tidur bayi pada kelompok eksperimen seperti pada tabel berikut:

Kategori Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Pemenuhan Kebutuhan Tidur	
	Post-Test	
	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	6.7%
Sedang	8	55.3%
Tinggi	6	40%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas pada saat *post-test* pada kelompok eksperimen didapatkan hasil tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi terbanyak berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang (55.3%) dan paling sedikit berada dalam kategori tingkat rendah yaitu 1 responden (6,7%).

e. Perbedaan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kategori Pemenuhan Kebutuhan Tidur	Pemenuhan Kebutuhan Tidur Kelompok Eksperimen				Pemenuhan Kebutuhan Tidur Kelompok Kontrol			
	Pre-test		Post-test		Pre-test		Post-test	
	F.	%.	F.	%	F.	%	F.	%
Rendah	15	100%	1	6.7%	8	53.3%	6	40%
Sedang	-	-	8	55.3%	7	46.7%	9	60%
Tinggi	-	-	6	40%	-	-	-	-

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol pemenuhan kebutuhan tidur bayi pada saat *pre test* paling banyak berada dalam kategori pemenuhan kebutuhan tidur rendah yaitu sebanyak 8 orang (53,3%) sedangkan pada saat *post test* paling banyak berada dalam kategori pemenuhan kebutuhan tidur sedang yaitu sebanyak 9 orang (60%). Hal ini cukup berbeda pada kelompok eksperimen pada saat dilakukan *pre test* semua masuk dalam kategori pemenuhan kebutuhan tidur rendah, tetapi setelah diberikan pijat bayi terjadi penurunan, terbanyak masuk dalam kategori pemenuhan kebutuhan tidur sedang yaitu sebanyak 8 orang (55,3%) dan paling sedikit masuk dalam kategori rendah yaitu 1 orang (4,7%).

f. Hasil Analisa Data

1. Hasil Uji Statistik

Adapun hasil uji statistik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

a) Hasil uji statistik pada kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

Variabel	Z	Sig. (2-tailed)
Pre-post Kontrol	-1.278	.201
Pre-post Eksperimen	-3,352	.001

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai Z -3.352 dan asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0.001 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat kemaknaan antara pijat bayi dengan pemenuhan kebutuhan tidur, sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan nilai Z hitung -1.279 dan asymp. Sig.(2-tailed) sebesar 0.201 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima, yang artinya tidak ada pengaruh tingkat pemenuhan kebutuhan tidur pada kelompok kontrol. Hal tersebut dikarenakan

tidak terdapat perbedaan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur yang bermakna antara pengukuran pada saat pre test maupun post test.

b) Hasil uji beda pada kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol

Test Statistics	
	PostEksKon
Mann-Whitney U	22.500
Wilcoxon W	142.500
Z	-3.739
Asymp. Sig. (2 tailed)	.000

Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney Test* didapatkan hasil bahwa Z -3.739 dan *asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berikut akan dibahas mengenai variabel-variabel penelitian dan hubungan antar variabel yang diteliti:

1. Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo selama 20 hari diperoleh hasil bahwa pada saat pre-test terhadap kelompok eksperimen terdapat dari 15 (100%) responden yang mengalami Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur kurang. Kondisi ini berkaitan karakteristik ibu dan bayi itu sendiri.

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas ibu mempunyai pendidikan tinggi yaitu SMA 9 orang (60 %), Diploma 2 orang dan Sarjana 1 orang (6,7%). Pendidikan memberikan bekal bagi seseorang untuk berfikir lebih matang dan rasional serta menyadari betapa pentingnya perhatian terhadap proses tumbuh kembang bayi termasuk manfaat pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Machfoeds, Sutrisno dan Santoso (2005) yang mengatakan bahwa proses belajar atau pengalaman belajar seseorang juga menentukan bentuk perilaku seseorang. Dilihat dari karakteristik pekerjaan ibu mayoritas pada kelompok intervensi bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah sebanyak 14 orang (93,3%) sehingga memberikan waktu dan kesempatan yang lebih banyak bagi seorang ibu untuk mencurahkan kasih sayang dan perhatian terhadap tumbuh kembang bayi termasuk didalam pemberian pijat bayi dalam mengatasi gangguan tidur bayi. Sebab tidur bayi seorang bayi sangatlah penting dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi yang akan menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya. Pemberian terapi pijat dianjurkan pada usia 0-6 bulan hal ini berkaitan dengan rentang usia bayi, yang mempunyai durasi cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan kondisi terbangun. Dalam penelitian 23 bayi dari 30 bayi mengalami tingkat pemenuhan yang kurang. Distribusi frekuensi tidur mayoritas sewaktu-waktu pada usia 0-6 bulan adalah antara 12-14 jam/hari. 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.

Pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari karakteristik bayi menurut jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 8 (53.3%) sedangkan untuk laki-laki 7 (46.7%). Jenis kelamin bayi dimungkinkan juga mempengaruhi kebutuhan bayi saat tidur terhadap 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.

Menurut Buysse, et al., 1980 cit Modjod (2007) gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kualitas maupun kuantitas tidur seseorang. Oleh sebab itu, perlu diberikan pijat bayi yang dapat membuat relaks kembali dan dalam kondisi bugar sehingga kebutuhan tidur terpenuhi.

2. Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pre-test* kelompok kontrol sebagian bayi masuk dalam kategori tingkat pemenuhan kebutuhan tidur rendah yaitu sebanyak 8 orang (53.3%) dan 7 orang berada dalam kategori tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sedang. Kondisi tersebut berhubungan dengan karakteristik dari orang dan bayi. Dilihat dari tingkat pendidikan ibu mayoritas ibu berpendidikan SMA yaitu 11 orang (73,3%), 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 memiliki pandangan bahwa pijat bayi bersifat kurang praktis dan sudah kuno, kemungkinan para ibu lebih menggunakan pola asuh yang modern dan biasanya diadopsi dari orang barat. Meskipun pandangan tersebut tidak sepenuhnya benar, terbukti 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 awal kehidupannya.

Pada kelompok kontrol dapat dilihat dari karakteristik bayi menurut jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 (60%) sedangkan untuk laki-laki 6 (40%). Jenis kelamin bayi dimungkinkan juga mempengaruhi kebutuhan bayi saat tidur terhadap 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.

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

Dilihat dari karakteristik usia bayi yang berada dalam rentang usia 3-6 bulan seharusnya bayi perlu diberikan pijat bayi untuk proses tumbuh kembang bayi yang akan menentukan tahap perkembangan selanjutnya. Namun hal itu cenderung tidak dilakukan oleh seorang ibu disebabkan oleh minimnya pengetahuan ibu tentang pentingnya manfaat pijat bayi atau bahkan ibu tidak memiliki kemampuan untuk melakukan pijat bayi kepada bayinya sendiri. Oleh sebab itu, bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi cenderung mengalami gangguan tidur yang menyebabkan tingkat pemenuhan kebutuhan tidur kurang. Padahal tidur bagi bayi merupakan kebutuhan mutlak guna menunjang proses tumbuh kembang agar berjalan optimal dan akan sangat menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya.

Berdasarkan data *pre-test* 8 responden mengalami tingkat pemenuhan kebutuhan rendah, 7 responden berada dalam tingkat sedang sedangkan setelah dilakukan *post-test* 6 responden berada pada tingkat kurang dan 9 orang berada ditingkat sedang hal tersebut terjadi karena pada saat dilakukan *post-test* bayi tersebut diajak berpergian sehingga berpengaruh terhadap kemampuan untuk tertidur dan suara bising yang terdengar membuat mudah terjaga sehingga susah untuk tidur nyenyak. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Potter & Perry bahwa apabila bayi diajak keluar rumah atau berpergian jauh akan sangat sulit bagi sang bayi untuk beradaptasi dengan lingkungan, karena lingkungan berpengaruh terhadap kemampuan bayi untuk tertidur dan apabila suasana tidak nyaman dan bising akan membuat mudah terjaga pada saat tidur.

Berdasarkan data yang telah didapatkan pada saat pretest dan post test didapatkan bayi masuk dalam kategori tingkat pemenuhan kebutuhan tidur rendah karena bayi tersebut mengalami gangguan tidur. Dari hasil data yang telah didapat bahwa ibu mempunyai kebiasaan pada saat tidur menggunakan lampu yang terang, memakai obat nyamuk, sering mengajak bayi berpergian jauh. Padahal menurut Potter and Perry (2006) yang menyatakan bahwa keadaan lampu yang sangat terang akan membuat bayi sulit membedakan siang dan malam. Keadaan yang gelap akan merangsang otak untuk memproduksi *melatonin*, hormon yang dikeluarkan oleh *kelenjar pineal* yang memberitahu otak bahwa di luar hari sudah gelap dan dilarang menggunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuat sesak sehingga mengganggu aktifitas tidur bayi maka gunakanlah kelambu yang bisa melindungi bayi dari serangan nyamuk. Apabila bayi diajak keluar rumah atau berpergian jauh akan sangat sulit bagi sang bayi untuk beradaptasi dengan lingkungan karena lingkungan mempunyai peranan penting dalam hal tidur bagi anak. Bagi anak tidur merupakan kegiatan sehari-hari yang dapat menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Apabila suasana lingkungan tidak nyaman dan bising akan membuat tidur menjadi mudah terjaga.

Ikatan Dokter Anak Indonesia mengungkapkan kurangnya waktu tidur bagi anak-anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitif yang menjadi indikator perkembangan kesehatan terutama kemampuan berpikirnya ketika dewasa (Rini, 2008).

3. Pemenuhan Kebutuhan Tidur setelah Mendapat Pijat Bayi pada Kelompok Eksperimen.

Berdasarkan hasil *post-test* pemenuhan kebutuhan tidur pada kelompok eksperimen bayi memberikan hasil yang cukup signifikan dimana bayi mengalami peningkatan durasi tidur sehingga tingkat pemenuhan kebutuhan

menjadi baik yaitu 8 orang (53,3%) dalam kategori tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sedang persentase berada dan 40% (6 orang) berada dalam tingkat pemenuhan kebutuhan tinggi.

Peningkatan durasi tidur yang terjadi terhadap 14 responden setelah diberikan pijat bayi tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh *Touch Research Institute*, Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 5 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberikan pemijatan (Roesli, 2010).

Peningkatan durasi tidur pada bayi yang diberikan pijat bayi disebabkan karena adanya peningkatan kadaraktivitas *Neurotransmitter serotonin* yang dihasilkan pada saat pemijatan. Menurut Roesli, 2010 bahwa pijat dapat meningkatkan kadar*serotonin* yang akan menghasilkan *melatonin* yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama pada malam hari. *Serotonin* juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *Glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress)*. Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon *adrenalin* (hormon stress) sehingga bayi setelah dipijat akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan mekanan oleh *nervus vagus* sehingga nafsu makan bayi meningkat.

Dalam kelompok eksperimen ini terdapat 1 responden (6,7%) yang setelah dilakukan pijat bayi responden tersebut masih dalam kategori tingkat pemenuhan kebutuhan tidur rendah. Berdasarkan hasil penelitian hal ini disebabkan karena pada waktu tidur kondisi lampu dalam keadaan terang dan dalam ruangan tersebut ibu memberikan obat nyamuk untuk mengusir nyamuk sehingga bayi merasa terganggu untuk tidur nyenyak. Hal ini sesuai dengan pendapat Potter and Perry (2006) yang menyatakan bahwa keadaan lampu yang sangat terang akan membuat bayi sulit membedakan siang dan malam. Keadaan yang gelap akan merangsang otak untuk memproduksi *melatonin*, hormon yang dikeluarkan oleh *kelenjar pineal* yang memberitahu otak bahwa di luar hari sudah gelap dan dilarang menggunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuat sesak sehingga mengganggu aktifitas tidur bayi maka gunakanlah kelambu yang bisa melindungi bayi dari serangan nyamuk.

Pada responden ini mempunyai jumlah saudara > 3 sehingga untuk suasana lingkungan menjadi tidak nyaman dan bising sehingga akan membuat tidur menjadi mudah terjaga. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Potter and Perry (2006) yang menyatakan bahwa suara bising akan mempengaruhi tidur bayi karena dapat membuat mudah terjaga dan tidak nyenyak.

4. Perbandingan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Usia 3-6 bulan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney Test* didapatkan hasil asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.000 ($p > 0.05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Sentolo Kulon Progo.

Pijat bayi akan membuat tubuh menjadi relaks hal inilah yang terjadi pada kelompok eksperimen dan sesuai dengan pendapat Potter & Perry (2006), pemijatan bayi yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan kelelahan yang dapat meningkatkan

relaksasi karena pemijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin serta pendapat Ahmad (2006) bahwa terapi pijat memiliki mekanisme kerja yang sederhana yaitu memperbaiki sirkulasi darah sehingga bermanfaat memperlancar distribusi oksigen dan nutrisi dan terapi pijat menghasilkan tekanan pada area tubuh tertentu yang kemudian menghasilkan stimulasi ke sistem saraf secara reflex sehingga berdampak pada optimalisasi kerja tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas peneliti dapat menarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo secara bermakna sebesar $0.001 < 0,05$
2. Tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo terhadap kelompok eksperimen saat *pre-test* seluruh responden dalam kategori rendah dan pada saat *post-test* sebagian besar dalam kategori sedang.
3. Tidak ada perbedaan yang bermakna tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo pada kelompok kontrol baik *pre-test* maupun *post-test*.
4. Terdapat perbedaan yang bermakna pada saat *post-test* tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6 bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

SARAN

1. Bagi Orang Tua

Perlu menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya manfaat pijat bayi bagi proses tumbuh kembang bayi yang akan menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya dan para ibu perlu dibekali ketrampilan pijat bayi sehingga mampu melakukan terapi pijat bayi secara mandiri bagi bayinya.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Pengaplikasian ilmu keperawatan anak dan maternitas untuk lebih dikembangkan agar dapat menstimulasi tumbuh kembang bayi khususnya dengan cara pijat bayi

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menghubungkan variabel bebas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad,Ibnu. (2006).*Pijat Bayi, Seberapa Penting?*.<http://www.ibudananak.com>.diakses tanggal 23 januari2014
- Anonim. (2013).<http://www.tempo.co/read/news/2011/05119/107335335/Enam-Penyebab-Gangguan-Tidur-pada-Anak>. diakses tanggal 9 oktober 2013.
- Guyton.(2010).*Proses Tidur*.Jakarta : Rineka Cipta.
- Machfoedz,I., Sutrisno, & Santoso. (2005). *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*.Yogyakarta : Fitratama.
- Maharani, S. (2009).*Pijat dan Senam Sehat untuk bayi*.Jakarta : Kata Hati.
- Modjod,D. (2007).*Insomnia Experience, Management Strategies and Outcomes in ESRD Patient Undergoing Hemodialysis*.Tesis.(Serial online). (disitasi pada tanggal 8 desember 2013.Diakses dari<http://mulinet8.li.mahidol.ac.th/ethesis/4536817.pdf>.
- Notoatmodjo. (2010).*Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta
- . (2010).*Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental of Nursing buku edisi, 5th ed, st.* Louis : Mosby
- .(2010). *Fundamental of Nursing buku edisi ke 7*.Jakarta : Salemba Medika
- Rini. (2008).*Panduan Praktis Memijat Buah Ati Anda*.Yogyakarta : Nusa Pressindo
- Roesli, U. (2010).*Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*.Jakarta : Trubus Agriwidya
- Sugiyono.(2007).*Statistika Untuk Penelitian*.Bandung : Alfaberta.