

GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI SETELAH DILAKUKAN PIJAT BAYI USIA 0-12 BULAN DI PUSKESMAS JAYAPURA UTARA

*Image Of Baby Sleep Quality After Massage Of Babies Aged 0-12 Months
At Puskesmas Jayapura Utara*

Neng Ratih Widiyastuti

Akademi Keperawatan RS Marthen Indey (nengshidqul@ymail.com)

ABSTRAK **ABSTRACT**

Latar Belakang: Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2010). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan melalui *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan.

Metode: Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian deskriptif. Cross Sectional Study dengan cara memberikan kuesioner yang bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana gambaran kualitas tidur bayi setelah dilakukan baby massage. Subjek Penelitian ini adalah bayi usia 0-12 bulan dengan Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan jumlah sampel yaitu 25 bayi.

Hasil: Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan pemijatan didapatkan bayi kualitas tidur bayi cukup (48%) dan setelah dilakukan pemijatan didapatkan hasil kualitas tidur bayi baik (60%)

Kesimpulan: Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2013).

Kata Kunci: Kualitas tidur, baby massage, usia 0-12 bulan

Background: Infancy is a golden period for baby's growth and development so it needs special attention. One of the factors that affect infant growth and development is sleep and rest (Vina, 2010). Sleep needs are not only seen from the aspect of quantity but also quality. The increase in the quality or duration of baby sleep through baby massage is caused by an increase in serotonin secretion levels produced during massage.

Methods: This study uses a descriptive research plan. Cross Sectional Study by giving a questionnaire that aims to describe the extent to which the baby's sleep quality picture after baby massage. The subjects of this study were infants aged 0-12 months with a sampling technique that was total sampling with a total sample of 25 infants.

Results: From the research conducted, it was found that before the massage the baby got enough sleep quality (48%) and after the massage the baby sleep quality was good (60%) **CONCLUSION:** The importance of sleep for the baby's development, so the need for sleep must be completely met so as not to adversely affect its development. Babies who are massaged for approximately 15 minutes will feel more relaxed, sleep more soundly, their development and growth are also getting better (Marta, 2013).

Keywords: Sleep quality, baby massage, 0-12 months old

PENDAHULUAN

Dalam dunia bayi dan anak-anak, tidur adalah kegiatan yang sama pentingnya dengan makan, minum, rasa aman, atau bermain. Bayi butuh tidur agar tubuhnya beristirahat, segar dan mendapatkan energi baru. Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahan nya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak di tangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010).

Dengan wawancara pada 6 ibu bayi, 4 ibu bayi mengatakan tidak pernah memijatkan bayinya dan bayinya mengalami gangguan tidur, sering terbangun pada malam hari serta rewel. 2 ibu bayi mengatakan pernah memijatkan bayinya dan bayinya tidak mengalami gangguan tidur, serta tidak rewel. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan melalui *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada

keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB. (Fauziah, 2018).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Gambaran Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Jayapura Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian deskriptif. Cross Sectional Study dengan cara memberikan kuesioner yang bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana gambaran kualitas tidur bayi setelah dilakukan baby massage. Subjek Penelitian ini adalah bayi usia 0-12 bulan dengan Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan jumlah sampel yaitu 25 bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi
1	0 Bulan	0
2	1 Bulan	1
3	2 Bulan	3
4	3 Bulan	2
5	4 Bulan	2
6	5 Bulan	2
7	6 Bulan	3
8	7 Bulan	1
9	8 Bulan	2
10	9 bulan	4
11	10 bulan	2
12	11 Bulan	2
13	12 Bulan	1
Total		25

Data Primer 2021

Data menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan usia yang terbanyak adalah bayi berusia 9 bulan dengan jumlah responden 4 orang. Sedangkan tidak terdapat bayi berusia 0 bulan.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi
1	Laki-laki	15
2	Perempuan	10
	Total	25

Data Primer 2021

Data menunjukkan dari 25 responden didapatkan bayi berjenis kelamin laki-laki 15 orang dan perempuan 10 orang.

Tabel 3. Karakteristik Responden

Berdasarkan status Kesehatan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi
1	Sehat	25
2	Sakit	0
	Total	25

Data Primer 2021

Data menunjukkan semua responden yang dilakukan pemijatan dalam keadaan yang sehat. Bayi yang menjadi responden tidak dalam keadaan demam, tidak mengalami gangguan jantung, tidak mengalami masalah motoric, dan tidak mengalami kejang.

b. Kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan sebelum dilakukan baby massage

Table 4. Kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan sebelum dilakukan baby massage

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Percentase (%)
1	Baik	5	20
2	Cukup	12	48
3	Kurang	8	32
Total		25	100

Data Primer 2021

Data menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan sebelum dilakukan baby massage sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 12 responden (48%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 7 soal. Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa menganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Menurut Saputra (2009) tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh

menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

c. Kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan sesudah dilakukan baby massage

Tabel. 5 Kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan sesudah dilakukan baby massage

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Percentase (%)
1	Baik	15	60
2	Cukup	9	36
3	Kurang	1	4
	Total	25	100

Data Primer 2021

Data menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 0-12 bulan setelah dilakukan baby massage mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 15 responden (60%). Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2012) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya.

Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Baby massage dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul touch therapy: Science confirms instinct, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010)

KESIMPULAN

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan Sebelum Diberi Baby di Puskesmas Jayapura Utara Dalam Kategori Cukup.

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan Setelah Diberi Baby Massage di Puskesmas Jayapura Utara Dalam Kategori baik

Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya
Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.

DAFTAR PUSTAKA

Fauziah R. 2018. *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan*. Jombang

Galenia. 2014. *Home Baby Spa*. Jakarta: Plus.

Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika

Julianti. 2018. *Rahasian Baby Spa*. Jakarta. Rumah Sehat Bunda

Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*: Jakarta,PT Rineka Cipta.

Nursalam, 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Edisi 2: Jakarta,Salemba Medika

Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.

Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara