

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PIJAT BAYI, TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PMBS, KOTA DEPOK PERIODE MARET-JUNI 2022

Septiana Maulinda¹, Dian Reflisiani²

^{1,2}Stikes Bhakti Pertiwi Indonesia, Jaksel

daffarafassyakhalif@gmail.com, reflisiani@gmail.com

Received: 20-03-2024

Revised: 24-03-2024

Approved: 26-03-2024

ABSTRAK

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di PMB Hj. Sri Budhi Rahayu, SST Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, Periode Maret-Juni 2022 berdasarkan usia bayi, berat badan bayi lahir, pendidikan ibu, dan pekerjaan ibu terhadap kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *purposive sampling* dengan uji *Chi Square*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang berkunjung di PMB Hj. Sri Budhi Rahayu, SST Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, Periode Maret-Juni 2022 yang berjumlah 32 bayi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Total Sampling* yaitu berjumlah 32 bayi. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar 87,5% kualitas tidur bayi baik dan 12,5% bayi dengan kualitas tidur kurang. Artinya ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan pada praktek mandiri bidan supaya melakukan sosialisasi tentang pentingnya pijat bayi agar ibu dapat melakukan intervensi secara mandiri di rumah, karena ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur. Ada pengaruh antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi

ABSTRACT

Background: Sleep and rest is one of the factors that affect the growth and development of children because when the baby is asleep, growth hormone is secreted three times more than when the baby is awake. This study aims to determine the relationship between infant massage and infant sleep quality at PMB Hj. Sri Budhi Rahayu, SST Sukmajaya District, Depok City, Period March-June 2022 based on the baby's age, birth weight, mother's education, and mother's occupation on sleep quality. Subjects and Methods: This study uses a purposive sampling approach with Chi Square test. The population in this study were infants aged 3-6 months who visited PMB Hj. Sri Budhi Rahayu, SST Sukmajaya District, Depok City, March-June 2022 period, totaling 32 babies. The sampling technique in this study was Total Sampling, which was 32 infants. Results: The results showed that most of the 87.5% of infants had good sleep quality and 12.5% of infants had poor sleep quality. This means that there is a relationship between baby massage and baby's sleep quality. It is hoped that this research can be used as input for the independent practice of midwives in order to socialize about the importance of baby massage so that mothers can intervene independently at home, because there is a relationship between baby massage and sleep quality. There is an influence between Baby Massage on Baby Sleep Quality.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, Baby

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2017). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2018). Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Tang, 2018).

Berdasarkan Data WHO tahun 2012 tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2010-2011 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, Batam). Meskipun dianggap masalah, mereka hanya menanggapnya sebagai masalah kecil. Padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Putra, 2018).

Bayi yang baru lahir secara aktif mencari informasi dan tidak hanya menunggu orang lain secara pasif atau kejadian yang membuat mereka bereaksi dan berkembang secara mental. Perubahan karakteristik fisik suatu kejadian merupakan sesuatu hal yang menjaga kewaspadaan perhatian bayi yang baru lahir (Johnson, 2017). Pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup sangat penting dilakukan agar bayi mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta agar di siang hari bayi dapat terjaga dengan bugar untuk beraktifitas dengan ceria. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, melainkan juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik akan memiliki perkembangan yang baik pula, biasanya bayi yang aktif dan tumbuh normal mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi tidur siang yang cukup akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, tetapi perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena kebanyakan bayi akan rewel pada malam hari (Wong, 2001 dalam Riadiani, 2010).

Hal ini dibuktikan dalam penelitian Jazayer, et al. (2020) dalam penelitiannya di Pusat Medis Anak Imam Husein, Rumah Sakit Global di Isfahan (Iran) ditemukan hasil setelah intervensi pijat kaki dan badan bayi didapatkan hasil presentase rata-rata saturasi oksigen arteri dan kadar bilirubin meningkat secara signifikan. Sementara itu di Indonesia dalam penelitian Wulandari (2020) menyatakan bahwa 30,4% masyarakat Indonesia masih memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional khususnya pijat bayi ke dukun bayi dengan alasan karena bayinya rewel, susah makan dan susah tidur (Wulandari, 2020). Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Shita (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan di PMB Ny S, Kota Depok merupakan bagian Provinsi Jawa Barat didapatkan hasil sekitar 87. % bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan memperbaiki kualitas tidur. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pijat bayi dapat menstimulasi pertumbuhan bayi dan meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya gizi kurang pada bayi (Arshita, 2020)

Namun fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena

adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Subakti dan Anggraini, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan pijat bayi usia 3-6 bulan terhadap kualitas tidur di PMB Hj. Sri Budhi Rahayu Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional* dengan uji Chi Square. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang berkunjung di PMB Kota Bengkulu tahun 2018 yang berjumlah 80 bayi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Total Sampling* yaitu berjumlah 80 bayi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2022 dengan mewawancarai terhadap 10 ibu yang memiliki bayi umur 3-6 bulan yang datang berobat ataupun imunisasi di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok diketahui bahwa pemijatan dilakukan apabila bayi mengalami demam, sakit, sulit tidur dan sering rewel. Pemijatan bayi tidak dilakukan sendiri namun dipercayakan kepada tukang pijat tradisional atau dukun bayi. Ibu-ibu di wilayah PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok belum mengetahui manfaat pijat bayi secara klinis. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Faktor-faktor yang berhubungan dengan pijat bayi di PMB S, Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Periode Maret-Juni 2022.

METODE PENELITIAN

Metode pendekatan *purposive sampling* dengan uji *Chi Square*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang berkunjung di PMB Hj. Sri Budhi Rahayu, SST Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, Periode Maret-Juni 2022 yang berjumlah 32 bayi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *Total Sampling* yaitu berjumlah 32 bayi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022

No.	Usia Bayi	Frekuensi	%
1	3-4 Bulan	7	21,9
2	5-6 Bulan	25	78,1
	Total	32	100.0

Sumber : data primer 2022

Bahwa dari 32 responden sebagian besar usia bayi yang di pijat 5-6 bulan sebanyak 25 responden (78,1%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Berat Badan Bayi Lahir dari Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022

No.	Berat Badan Lahir Bayi	Frekuensi	%
1.	<2500	4	12,5
2.	2500-4000 Gram	28	87,5
	Total	32	100.0

Sumber : data primer 2022

Bahwa dari 32 responden sebagian besar berat badan lahir bayi yang di pijat BBL 2500-4000 gram 28 responden (87,5%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Pendidikan Dari Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret- Juni 2022

No.	Pendidikan Ibu	Frekuensi	%
1	SD-SMP	3	9,4
2	SMA-PT	29	90,6
	Total	32	100.0

Sumber : data primer 2022

Bahwa dari 32 responden sebagian besar pendidikan ibu bayi yang di pijat SMA-PT sebanyak 29 responden(90,6%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Dari Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi Usia 3-6 Bulan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	%
1	Bekerja	17	53,1
2	Tidak Bekerja	15	46,9
	Total	32	100,0

Sumber : data primer 2022

Bahwa dari 32 responden sebagian besar ibu bayi yang di pijat adalah Ibu Bekerja sebanyak 17 responden(53,1%).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Pijat Bayi Dari Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi Usia 3-6 Bulan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022.

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi	%
1	Kurang	4	12,5
2	Baik	28	87,5
	Total	32	100.0

Sumber: Data Primer

Bahwa dari 32 responden sebagian besar bayi yang di pijat dengan kualitas tidur baik yaitu 28 responden (87,5%)

Tabel 5.
Hubungan Usia Bayi Terhadap Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Bayi Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022

Kualitas Tidur	Usia Bayi yang di pijat				Jumlah		p value	OR 95%CI
	3-4 Bulan		5-6 Bulan		N	%		
	F	%	F	%	N	%		
Kurang	0	0	4	12,5	4	12,5		
Baik	7	21,9	21	65,6	28	87,5	(1.077-	

Jumlah	7	21,9	25	78,1	32	100	1.651)
--------	---	------	----	------	----	-----	--------

Sumber : data primer 2022

Bahwa dari 32 responden sebagian besar usia bayi yang di pijat 5-6 bulan sebanyak 25 responden (78,1%) biladi bandingkan dengan bayi usia 3-4 bulan hanyasebesar (21,9%). Dari uji statistik chi square dengan diperoleh nilai P value $>\alpha$ (P=1.333), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa Ho diterima, menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pijat bayi berdasarkan usia bayi dengan kualitas tidur bayi di PMB S, Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. Analisa keeratan hubungan 2 variabel didapatkan OR =1.333 (95%CI: 1.077- 1.651), hal ini berarti bayi yang di pijat berusia 5-6 bulan mempunyai peluang untuk kualitas tidur baik 1.333 kali untuk kualitas tidur lebih baik setelah di pijat bila di bandingkan dengan bayi yang berusia 3-4 bulan.

Tabel 6.
Hubungan Berat Badan Bayi Lahir Terhadap Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Bayi Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022

f	%	F	%	N	%	
Kurang	3	9,4	1	3,1	4	12,5
Baik	1	3,1	27	84,4	28	87,5
						81.000
						0.001 (3.963-
Jumlah	4	12,5	28	87,5	32	100 (1655.753)

Sumber : data primer

Bahwa dari 32 responden sebagian besar berat badan lahir bayi yang di pijat BBL 2500-4000 gram 28 responden (87,5%) sedangkan di usia <2500 Gram hanya (12,5%). Dari uji statistik chi square dihasilkan nilai P value $<\alpha$ (P=0.001), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa Ho di tolak, menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara berat badan bayi lahir dengan pijat bayi usia 3-6 bulan terhadap kualitas tidur bayi di PMB S, Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. Analisa keeratan hubungan 2 variabel didapatkan OR =81.000 (95%CI: 3.963-1655.753), yang artinya bayi dengan berat badan lahirnya 2500-4000 gram mempunyai peluang 81.000 kali untuk kualitas tidur lebih baik setelah di pijat bila di bandingkan berat bayi lahir <2500 gram.

Tabel 7.
Hubungan Pendidikan Terhadap Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Bayi Di PMB S, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok Periode Maret- Juni

Kualitas	Pendidikan		Jumlah		p	OR
	SD-SMP	SMA-PT	N	%		
tidur					value	95%CI
	F	%	F	%	N	%
Kurang	2	6,3	2	6,2	4	12,4
Baik	1	3,1	27	84,4	28	87,5
						27.000
						(1646-
Jumlah	3	9,4	29	90,6	32	100 (442.833)

Dari tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 32 responden sebagian besar pendidikan ibu bayi yang di pijat SMA-PT sebanyak 29 responden (90,6%) sedangkan ibu yang berpendidikan SD- SMP sebanyak 3 responden (9,4%). Dari uji statistik chi square dengan diperoleh nilai P value $<\alpha$ ($P=0.039$), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa H_0 di tolak yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan pijat bayi usia 3-6 bulan dengan kualitas tidur bayi di PMB S, Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. Analisa keeratan hubungan 2 variabel didapatkan $OR = 27.000$ (95%CI: 1646- 442.833), hal ini menggambarkan tingkat pendidikan ibu yaitu tingkat pendidikan SMA- PT terhadap kualitas tidur memiliki peluang 27.000 kali untuk kualitas tidur lebih baik setelah di pijat bila di dibandingkan dengan ibu yang pendidikannya SD-SMP.

Tabel 8.
Hubungan Pekerjaan Terhadap Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Bayi Di PMBS, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok

	F	%	F	%	n	%	
Kurang	0	0	4	12,5	4	12,5	
Baik	17	53,1	11	34,4	28	87,5	2.545
							0.82 (1.606-
Jumlah	17	53,1	15	46,9	32	100	4.034)

Bahwa dari 32 responden sebagian besar pekerjaan ibu bayi yang di pijat adalah ibu yang bekerja sebanyak 17 responden (53,1%) sedangkan ibu yang tidak bekerja sebanyak 15 responden (46,9%). Dari uji statistik chi square dengan diperoleh nilai P value $>\alpha$ ($P=0.82$), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa H_0 di terima. Artinya, tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan ibu dengan pijat bayi usia 3-6 bulan dengan kualitas tidur bayi di PMB Hj Sri Budhi Rahayu, SST Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. Analisa keeratan hubungan 2 variabel didapatkan $OR = 2.545$ (95%CI: 1.606-4.034), hal ini menggambarkan ibu yang bekerja terhadap kualitas tidur memiliki peluang 2.545 kali untuk kualitas tidur lebih baik setelah di pijat bila di dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar (87,5%) bayi dengan kualitas tidur baik dan (12,5%) dengan kualitas tidur kurang. Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi/faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugardan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni,2008). Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Shita (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan di PMB Ny S, Kota Depok merupakan bagian Provinsi Jawa Barat didapatkan hasil sekitar 87 % bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan memperbaiki kualitas tidur. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa

pijat bayi dapat menstimulasi pertumbuhan bayi dan meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya gizi kurang pada bayi (Arshita,2020).

Efektivitas pijat bayi dengan kualitas tidur bayi

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berdasarkan usia bayi *p value* sebesar $0,628 > (\alpha=0,05)$. Menurut dr Utami Roesli SpA, IBCLC, CIMI pijat bayi tetap banyak manfaat dan sebaiknya dilakukan secara rutin, setidaknya sebulan sekali. Sejumlah ahli menyatakan, pemijatan sebaiknya dilakukan setelah bayi melewati usia tigabulan ketika fisiknya tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Hasil penelitian menunjukkan hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan berat badan bayi lahir *p value* sebesar $0,001 < (\alpha=0,05)$. Artinya ada hubungan yang bermakna pijat dengan berat badan bayi lahir terhadap kualitas tidur. Pijat bayi dilakukan kepada bayi yang berat badan lahirnya 2500- 4000 gram. Karena, pada umumnya jika dilakukan pemijatan terhadap bayi prematur yang perlu dipastikan bayi prematur sudah dalam kondisi stabil terlebih dahulu baru boleh dipijat. Menurut Bernie organ tubuh bayi prematur belum tumbuh kembang dengan semestinya. Biasanya bayi prematur, bayi mudah tidak stabil, mudah sakit, mudah terinfeksi, dan lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan pijat bayi dengan pendidikan ibu terhadap kualitas tidur bayi *p value* sebesar $0,039 > (\alpha=0,05)$. Artinya ada hubungan pijat dengan pendidikan ibu terhadap kualitas tidur. Pendidikan menengah berbentuk sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah kejuruan (SMK), madrasah aliyah (MA) atau bentuk lain sederajat. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku dalam pengembangan informasi yang didapatkan serta berpengaruh terhadap perilaku responden sehingga perilakunya menjadinegatif.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan pijat bayi dengan pekerjaan ibu terhadap kualitas tidur bayi *p value* sebesar $0,082 > (\alpha=0,05)$. Artinya tidak ada hubungan yang bermakna pijat bayi dengan pekerjaan ibu terhadap kualitas tidur. Hal ini tidak sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) yaitu dengan adanya pekerjaan seseorang, memerlukan banyak waktu luang untuk mendapatkan informasi sehingga dari informasi yang diperoleh menambah pengetahuan dan perilaku yang baik. Menurut peneliti, ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu luang di sela- sela kegiatannya mengurus rumah tangga. Sehingga, ibu rumah tangga bisa mendapatkan informasi terkait pijat bayi dari mana saja. Bisa dari media sosial, maupun info dari teman yang memiliki bayi juga. Tingkat pendidikan ibu rumah tangga atau ibu yang tidak bekerja pun beragam. Tidak selalu ibu yang tidak bekerja memiliki tingkat pendidikan yang rendah, ada pula yang tingkat pendidikannya Strata I ataupun SMA. Menurut peneliti sentuhan yang diberikan sejak awal kelahiran akan memberikan rasa nyaman pada bayi dan bayi akan merasa lebih tenang karena ada sentuhan langsung. Hal ini sesuai dengan teori Roesli (2016). Sentuhan dan pijatan pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh.

Menurut peneliti pemijatan pada bayi dilakukan setelah bayi lahir untuk menguatkan rasa kasih sayang antara ibu dan bayinya. Hal ini sesuai dengan teori Roesli (2016) Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orang tua. Dengan cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan. Faktor yang mempengaruhi pijat bayi terhadap kualitas tidur yaitu faktor umur bayi.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki bayi berumur 5-6 bulan sebanyak 25 responden (78,1%). Menurut peneliti bayi usia 5-6 bulan kemampuan untuk motorik bayi sudah terlihat seperti berguling dari telentang ke tengkurap dan sebaliknya. Terkadang sudah dapat duduk beberapa saat tanpa ditopang, duduk dari posisi tengkurap dengan menopang tubuh menggunakan tangannya sendiri, meraih benda yang beradadalam jangkauannya, misalnya mainan atau botol susu bayi, melempar benda-benda yang berada dalam genggamannya hanya untuk melihat benda itu jatuh. Hal tersebut membuat bayi terlalu lelah karena sangat aktif di saat waktu bermain.

Kegiatan-kegiatan ini sebenarnya merupakan fondasi interaksi anak dengan orang tua sehari-hari. Untuk mengurangi Sentuhan yang diberikan pada saat pemijatan bayi membantu si kecil untuk memoderasi emosi dantingkah laku agar tidak berlebihan. Sistem hipotalamik-pituitari-adrenokortikal (HPA) pada susunan saraf pusat bayi pun akan teraktivasi dengan sentuhan pijatan orang tua, membantu bayi meregulasi emosi dan tingkah lakunya. Sekuens gerakan pijat yang diberikan dapat mengubah pola tidur si kecil, membantu bayi untuk aktif dan lebih sadar terhadap lingkungan sekitar dan mengurangi kegelisahan. Interaksi sentuhan pada pijat bayi pun menurunkan dan menyeimbangkan hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang mengontrol stres pada bayi. Faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur bayi Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki bayi dengan berat badan lahir 2500-4000 gram sebanyak 28 responden (87,5%). Menurut peneliti bayi dengan berat badan lahir normal yaitu 2500-4000 gram akan mengalami perkembangan kemampuan yang pesat selain itu kekuatan ototnya akan lebih kuat dan menakjubkan jika di banding dengan bayi yang berat lahirnya kurang dari 2500 gram. Pertumbuhan fisik dan kekuatannya pun akan bertambah yang ditandai dengan meningkatnya [kemampuan motorik kasar dan halus](#)nya.

Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur bayi berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan sebagian besar berpendidikan SMA-PT sebanyak 29 responden (90,6%). Menurut peneliti tingkat pendidikan akan berpengaruh terhadap daya serap atau penerimaan informasi yang masuk apalagi informasi yang bersifat baru dikenal responden termasuk pengetahuan tentang pijat bayi. Selain itu tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin rendah pendidikan seseorang, semakin sulit pula menerima informasi dan akhirnya pengetahuan yang dimilikinya lebih sedikit. Dalam hal ini tingkat pendidikan responden termasuk dalam tingkat menengah. Hal ini sesuai dengan Depdiknas (2015) pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Pendidikan menengah 84 terdiri atas pendidikan menengah umum, pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah berbentuk sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah kejuruan (SMK), madrasah aliyah (MA) atau bentuk lain sederajat. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku dalam pengembangan informasi yang didapatkan serta berpengaruh terhadap perilaku responden sehingga perilakunya menjadi negatif. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula menerima informasi dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya lebih banyak. Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah maka akan menghambat perkembangan perilaku seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru. A.Wawan dan Dewi M (2011) mengemukakan bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat memepengaruhi seseorang, umumnya semakintinggi pendidikan seseorang makin mudah pula mereka menerima informasi. Faktor yang mempengaruhi pijat bayi 3-6 bulan terhadap kualitas tidur adalah pekerjaan. Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden adalah ibu

bekerja sebanyak 17 responden (53,1%). Menurut peneliti, memiliki pekerjaan sebagai wanita karir akan mudah untuk mendapatkan informasi tentang pijat bayi karena ibu bekerja Biasanya wawasannya lebih luas karena setiap hari memproses pengetahuan baru, terutama yang dibutuhkan dalam urusan mendidik anak. Umumnya berpikiran lebih terbuka karena terbiasa dengan hal-hal yang baru, Pergaulannya lebih luas, misalnya dengan teman kantor, teman arisan, dan teman main untuk menambah pengalaman dalam menghadapi anak-anak agar lebih baik. Bisa bertukar pikiran dengan teman-teman yang memiliki anak-anak yang seusia dandapat bertukar pengalaman, baik itu masalah kantor maupun masalah keluarga. Hal ini sesuai teori Notoatmodjo (2012) yaitu dengan adanya pekerjaan seseorang, memerlukan banyak waktu luang untuk mendapatkan informasi sehingga dari informasi yang diperoleh menambahpengetahuan dan perilaku yang baik.

KESIMPULAN

Bahwa 1) Diketahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi pijat bayi usia 3-6 bulan terhadap kualitas tidur bayi sebesar (87,5%) dengan kualitas tidur baik dan (12,5 %) bayi dengan kualitas tidur kurang setelah dilakukan pemijatan. 2) Diketahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi pijat bayi usia 3-6 bulan terhadap kualitas tidur lebih besar pada bayi usia 5-6 bulan sebesar (78,1%), usia3-4 bulan sebesar (21,9%). 3) Diketahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi pijat bayi usia 3-6 bulan terhadap kualitas tidur berdasarkan berat badan lahir bayi berat badan bayi lahir 2500- 4000 gram lebih besar presentasinya yaitu (87,5%) bila dibandingkan bayi lahir kurang dari 2500 gram (12,5%). 4) Diketahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi pijat bayi usia 3-6 bulan terhadap kualitas tidur berdasarkan pendidikan. Responden dengan tingkat pendidikan SMA-PT lebih besar presentasinya yaitu (90,6%), SD-SMP (9,4%). 5) Diketahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang mempengaruhi pijat bayi usia 3-6 bulan terhadap kualitas tidur berdasarkan pekerjaan. Responden yang bekerja memiliki presentase lebih besar yaitu (53,1%) bila di bandingkan dengan responden yang tidak bekerja (46,9%).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, 2009. Pijat bayi.<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. 22/05/2022.
- Anggraini, 2009. Teknik memijat bayi. Universitas Udayana. <http://ojs.unud.ac.id/index.php> Diakses 22/05/2022.
- Anggraini, 2011. Manfaat pijat bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/05/2022.
- Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian SuatuPendekatan Praktek. Jakarta:Rineka Cipta.
- Asmadi, 2009. Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta. Salemba Medika.
- Dewi. 2010. Teknik dan Prosedur Pemijatan Pada Bayi. Jakarta : Salemba Medika. Heath dan Bainbridge. 2007. Baby Massage. Dian Rakyat : Jakarta.
- Hidayat, AA. 2006. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat. 2014. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika Hiscock 2002. Data masalah tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses22/05/2022.
- Ismael, 2010. Kualitas tidur bayi. Universitas Muhammadiyah <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>.Diakses 23/05/2022.
- Jhaquin, A. 2010. Psikologi untuk Kebidanan. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Lenywati. 2007. Keajaiban Pijat Bayi danBalita. Jakarta : Wahyu Medika.

- Mansur, H. 2011. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta. Salemba Medika.
- arta, 2014. Manfaat tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/05/2022
- Matalia, Ni Putu Ike Windari. 2012. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kera Puskesmas IIDenpasar Timur. Diakses 22/5/2022.
- Medise, 2011. Pola tidur bayi. Universitas Muhammadiyah. <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/05/2022.
- Murjito. 2007. Pedoman Pijat Bayi. Universitas Udayana. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 25/05/2022.
- Notoaymodjo, S. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian. Jakarta. Salemba Medika.
- Nursalam, 2014. Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika. Jakarta. Potter dan Perry. 2010. Kualitas tidur bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/05/2022.
- Prasetyono, D.S. 2012. Buku Pintar Pijat Bayi. Jogjakarta : Buku Biru. Profil Dinas Kesehatan Kota Jombang, 2015. Data Bayi usia 0-11 bulan. Didapatkan 27/05/2022.
- Riksani, 2014. Pijat bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/05/2022
- Roesli. 2012. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta. Puspa Swara.
- Roesli, 2013. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Saputra, 2009. Kualitas tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/05/2022.
- Sekartini. 2010. Data masalah gangguan tidur bayi. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/05/2022.
- Soedjatmiko. 2006. Pijat Bayi, seberapa penting. <http://www.republica.comhttp>(diakses pada tanggal 25 Mei 2022).
- Stirling. 2005. Tips Cerdas Merawat Bayi. Yogyakarta : Luna Publisher.
- Tarwoto. 2011. Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.
- Vina. 2010. Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 20/05/2022 65.
- Widiyanti, M. dkk. 2008. Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/05/2022.