

Hubungan Pelayanan Baby Massage Pada Balita Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Balita Di Desa Sumbertlaseh

Relationship between Baby Massage Services for Toddlers on Quality and Quantity of Sleep in Toddlers in Sumbertlaseh Village

Lusi Afriyani¹, Waqidil Hidayah², Puji Lestari³, Suharti⁴, Innani Wildana Husna⁵

Lusi.afriyani@gmail.com

Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Rajekwesi Bojonegoro

ABSTRAK

Tidur nyenyak dan berkualitas merupakan aktivitas yang sangat penting bagi tumbuh kembang balita. Waktu tidur balita adalah saat dimana pertumbuhan otak mencapai fase optimal serta produksi hormon-hormon yang penting bagi tumbuh kembang balita. Namun, kondisi yang sering terjadi adalah balita sering mengalami gangguan tidur. Sebagian bayi dan balita tidur malam kurang dari 9 jam dan sering terbangun di malam hari. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat mengatasi gejala gangguan tidur pada balita adalah dengan memberikan baby massage atau pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan baby massage dengan kualitas dan kuantitas tidur pada balita di Desa Sumbertlaseh. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner, sedangkan Analisa data menggunakan uji Chi Square. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai sebesar χ^2 hitung sebesar 11.290 (p value < 0,05). penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara baby massage dengan kualitas dan kuantitas tidur balita Desa Sumbertlaseh.

Kata Kunci : baby massage, kualitas tidur, kuantitas tidur, balita

ABSTRACT

Good and quality sleep is an activity that is very important for toddler growth and development. Toddler bedtime is a time when brain growth reaches its optimal phase and the production of hormones that are important for toddler growth and development. However, the condition that often occurs is that toddlers often experience sleep disturbances. Some babies and toddlers sleep less than 9 hours a night and often wake up at night. One of the non-pharmacological therapies that can overcome the symptoms of sleep disorders in toddlers is to provide baby massage or baby massage. This study aims to determine the relationship between baby massage and sleep quality and quantity for toddlers in Sumbertlaseh Village. The approach used in this study uses a quantitative approach using analytical descriptive methods. The data collection in this study used a questionnaire sheet, while the data analysis used the Chi Square test. Chi Square test results obtained a value of 2 count of 11.290 (p value <0.05). This study shows that there is a relationship between baby massage and the quality and quantity of sleep for toddlers in Sumbertlaseh Village.

Keyword : baby massage, sleep quality, sleep quantity, toddler

Pendahuluan

Masa bayi merupakan kehidupan selama 0-12 bulan berlangsung cepat dan tidak dapat terulang Kembali disebut dengan golden age. Pada masa bayi orang tua perlu memberikan perhatian khusus, agar pertumbuhan dan perkembangan bayi berlangsung baik (Sari, 2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Pada masa bayi diperlukannya waktu tidur yang lebih banyak, karena pada saat tidur tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan sehingga dapat memicu perkembangan fisik dan kerja otak bayi,serta memberi kesempatan pada tubuh bayi untuk meningkatkan proses metabolisme. Selain itu, pada saat tidur hormon pertumbuhan juga memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel didalam tubuh bayi, termasuk sel kulit, sel darah sampai ke sel saraf otak bayi (Mardiana et al., 2014). Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun kualitasnya (Angestu and Oktaviana, 2019). Jika bayi kekurangan waktu tidur, akan berdampak pada penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan dan perkembangan bayi (Negara et al., 2021).

Penelitian yang dilaksanakan di 5 kota besar di Indonesia dengan jumlah responden 385 orang, data yang didapatkan sebanyak 51,3% bayi yang mengalami gangguan tidur, 42% bayi dengan jam tidur malam kurang dari 9 jam, frekuensi terbangunnya di malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun bayi di malam hari lebih dari satu jam. Bayi usia 3-6 bulan normalnya tidur 15 jam/hari, dengan pembagian 9 jam tidur malam dan 6 jam tidur siang, frekuensi bangun di malam hari 2-3 kali (Nurmalasari et al., 2017).

Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2012). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Anggraini, 2009). Pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013)

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan baby massage terhadap kuantitas dan kualitas tidur balita di Desa Sumbertlaseh, kecamatan dander Kabupaten Bojonegoro.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah Baby Massage (X). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kualitas Tidur (Y1) dan kuantitas tidur (Y2). Populasi pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita berusia di bawah lima tahun di Desa Sumbertlaseh sebanyak 42 responden. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu yang bayinya sudah di pijat usia di bawah lima tahun sebanyak 42 orang. Dalam penelitian ini Teknik pengambil sampel yang digunakan adalah *total sampling*. *Inform consent* diberikan kepada sampel yang memenuhi kriteria penelitian untuk memberikan persetujuan ketersediaan berpartisipasi dan menjadi responden penelitian.

Sebelum menyebarkan kuesioner dilakukan uji coba (uji validitas dan reliabilitas) sebanyak 20 responden. Hasil validitas didapatkan nilai r tabel 0,444 dikatakan valid jika r hitung > r tabel dan hasil uji reliabilitas > 0,60 yaitu 0,794 dengan demikian kuesioner ini dapat digunakan untuk penelitian. Kualitas tidur dibagi menjadi 3 kriteria yaitu kurang, cukup, dan baik. Kuantitas tidur juga menjadi 3 kriteria yaitu kurang, normal, dan lebih. Sedangkan *baby massage* dibagi menjadi rutin dan tidak rutin.

Hasil dan Pembahasan

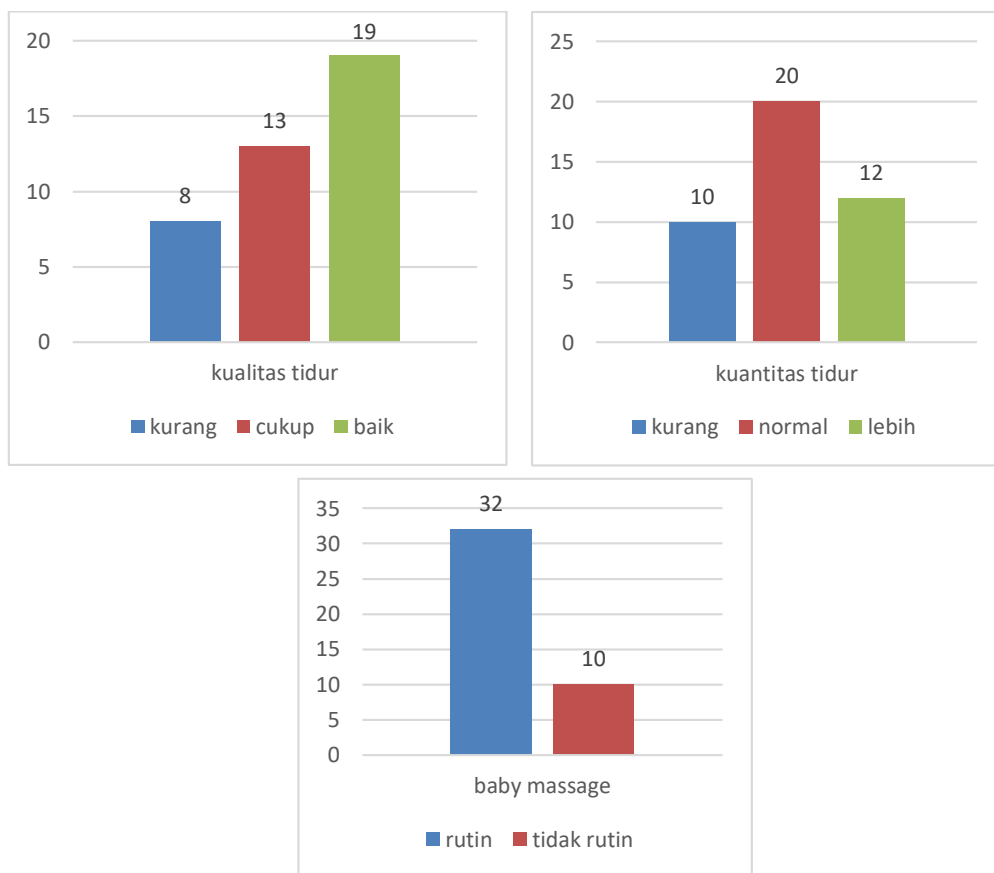
Penelitian tentang hubungan pelayanan baby massage terhadap kualitas dan kuantitas tidur balita di Desa Sumbertlaseh dilakukan pada 42 responden, Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik responden	Jumlah (N)	%
Usia anak		
• 1-2 tahun	15	35.8
• 2-3 tahun	12	28.5
• 3-4 tahun	6	14.3
• 4-5 tahun	9	21.4
Jumlah	42	100
Jenis kelamin		
• Laki-laki	29	69.1
• Perempuan	13	30.9
Jumlah	42	100
Menjalani baby massage		
• Rutin	32	76.2
• Tidak rutin	10	23.8
Jumlah	42	100

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas sampel adalah ibu dengan anak usia 1-2 tahun dan 2-3 tahun dengan frekuensi 15 (35.8%) dan 12 (28.5%) berturut-turut. Responden laki-laki juga merupakan mayoritas sampel penelitian ini dengan frekuensi sebesar 29 anak (69.1%). Orang tua juga diketahui cenderung untuk melakukan pijat kepada anaknya secara rutin (76.2%). Banyaknya orang tua dengan anak

berusia 1-3 tahun yang memijatkan anaknya mungkin saja disebabkan anak dengan usia tersebut lebih mudah mengalami gangguan ketika tertidur atau sulit tidur, sedangkan pada anak dengan usia yang lebih tinggi cenderung lebih mudah dan jarang mengalami gangguan tidur.



Gambar 1. *Baby massage*, Kualitas dan kuantitas tidur balita

Tabel 2. Uji statistic

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig (1-sided)
Pearson Chi-Square	11.290	1	0.003	0.003	0.004

Berdasarkan gambar 1 didapatkan hasil bahwa kecenderungan orang tua untuk memberikan baby massage kepada anaknya memiliki hubungan yang positif terhadap kualitas dan kuantitas tidur anak. Sebanyak 19 responden (45%) mendapatkan kualitas tidur yang baik dan 20 responden (48%) mendapatkan kuantitas tidur normal.

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan uji beda chi square menunjukkan X2 hitung 11.290 dan nilai p sebesar 0.003 (<0.05) yang bermakna terdapat hubungan antara baby massage dengan kualitas dan kuantitas tidur balita di Desa Sumbertlaseh. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Warsini & Nugraini (2016) yang menunjukkan bahwa baby massage dapat memengaruhi kualitas tidur anak. Pemijatan yang dilakukan kepada anak akan meningkatkan kadar hormon serotonin yang dapat mensekresi melatonin serta mengurangi kadar adrenalin. hal ini berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lelap.

Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu. Selain untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, baby

massage juga dapat memengaruhi berat badan bayi (Dieter et al., 2003) dimana bayi yang rutin di pijat akan cenderung memiliki berat badan yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak dipijat secara rutin.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah disajikan tentang hubungan baby massage terhadap kualitas dan kuantitas tidur balita, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Mayoritas kualitas tidur balita Desa Sumbertlaseh yang menjalani baby massage sudah baik. Sedangkan kuantitas tidur balita Desa Sumbertlaseh adalah normal.
2. Terdapat hubungan positif antara baby massage dengan kualitas tidur pada balita Desa Sumbertlaseh.
3. Terdapat hubungan positif antara baby massage dengan kuantitas tidur pada balita Desa Sumberlaseh.

Daftar Pustaka

- Angestu Erlawati, Ika Oktaviani Y. 2019. Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *J Kesehatan Metro Sai Wawai* 10(1):16–20.
- Dieter, J. dkk. 2003. Stable Preterm Infants Gain More Weight and Sleep Less after Five Days of Massage Therapy. *Journal Of Pediatric Psychology*. 28(6): 03-11.
- Mardiana L, Martini DE. 2014. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa MunungrejoKecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan*. Surya ;pp.109-115.
- Nurmalasari DI, Agung E, Nahariani P. 2017. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*,Vol 3(1):77-83.
- Riksani R. Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi. Jakarta: Dunia Sehat;2012.
- Roesli U. Pedoman Pijat Bayi Bayi. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.;2013.
- Sari PEK. 2014. *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Kelurahan Bintaro Jakarta*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah.
- Warsini dan Nugraini, D. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. *Kosala JIK*, 4 (1), 83-89.