

**PENGARUH PEMBERIAN PIJAT TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA  
BAYI USIA 0-12 BULAN  
(Di Klinik Akbar Medika-Mojokerto)**

**Nunuk Nurhayati**  
STIKES ABI Surabaya  
nurhayati7945@yahoo.com

**ABSTRACT**

*Squeeze at baby represent one of the way of pleasant to eliminate and stress of problem. Because soft massage will assist to loosen muscles so that he become peace and fall asleep (Nestle, 2005). In August with amount of which many that is 23 baby. Obervasi early from 10 conducted by baby is massaging discovered by 6 baby (60%) which do not experience of trouble sleep and counted 4 baby (40%) natural of sleep trouble. Target of this research is to study influence of giving squeeze to trouble sleep at age baby 0-12 months in Akbar Medical. this Type Research is analytic research of eksperimental, because aim to look for causal connection with existence of involvement of research in conducting manipulation to free variable or conduct treatment to object and including pra-pascates in group. According to its time, design this research is whirr tespra-post groub one. With amount of sample counted 20 responder of diambial by propositive sampling, with analysis technique test test samples paired ( tes t ).Result of research got that from 20 baby before squeezing almost entirely experience of trouble sleep equal to 90% ( 18 baby). after squeezing most do not experience of trouble sleep equal to 65 % ( 13 baby). There is influence of giving squeeze to trouble sleep at age baby 0-12 month before and after squeezing in Akbar Medical.Expected by mother earn more is improving of knowledge about treatment of baby in the case of massaging. Beside that officer also have to be more often give clarifications for the importance of handling squeeze baby by giving and counselling of KIE (Communications, Information, Edukasi) to mother.*

**Keyword : squeeze baby, sleep trouble.**

**ABSTRAK**

Pijat pada bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan kerewelan. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga ia menjadi tenang dan tertidur (Nestle, 2005). Pada bulan Agustus terdapat jumlah bayi yaitu 23 bayi. Obervasi awal dari 10 bayi yang dilakukan pemijatan didapati 6 bayi (60%) yang tidak mengalami gangguan tidur dan sebanyak 4 bayi (40%) yang mengalami gangguan tidur.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh pemberian pijat terhadap gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan di klinik Akbar Medika Mojokerto. Jenis penelitian ini adalah penelitian *analitik eksperimental*, karena bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas atau melakukan perlakuan terhadap objek dan termasuk *pra-pascates* dalam suatu kelompok. Menurut waktunya, rancang penelitian ini adalah *one groub pra-post tes desing*. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden diambial secara *propositive sampling*, dengan teknik analisis uji *paired samples test* (t tes).

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 20 bayisebelumpijathampirseluruhnyamengalamigangguan tidursebesar 90% (18 bayi).sesudahpijatsebagianbesartidakmengalamigangguan tidursebesar 65 % (13 bayi). Ada pengaruhpemberianpijatterhadapgangguan tidurpadabayiusia 0-12 bulansebelumdansenudahpijat di Klinik Akbar Medika.

Diharapkan ibu dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang perawatan bayi dalam hal pemijatan. Disamping itu petugas juga harus lebih sering memberikan penjelasan–penjelasan akan pentingnya penanganan pijat bayi dengan cara memberikan penyuluhan dan KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) kepada ibu.

**Kata kunci : pijat bayi, gangguan tidur**

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Wong (2000), masa bayimerupakansalahsatutahapperkemba ngan anak setelah tahap prenatal. Periode bayiterbagiatasneonatusdan bayi. Neonatus adalah sejak lahir (0 hari) sampai 28 hari. Di atas 28 hari sampai usia 12 bulan termasuk bayi.

Pijat adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktekkan sejak lama (Utami R, 2001). Pemijatan adalah sebuah sentuhan yang dilakukan dalam kesadaran (Turner. R. & Nanayakkara. S, 2005).

Gangguan tidur pada anak ternyata cukup sering dialami oleh anak-anak tetapi sayangnya kondisi ini jarang ditangani secara serius dan dianggap biasa. Menurut Widodo. J (2009) di Indonesiadiduga sekitar 30% anak usia di bawah 3 bulan mengalami gangguan tidur, 30% dialami anak usia 6 bulan sampai 2 tahun dan sekitar 20% anak usia 2-5 tahun.

Padahal gangguan tidur tersebut ini bila tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan gangguan dalam berbagai fungsi sosial, pertumbuhan dan perkembangan anak, maupun gangguan pada fungsi lainnya.

Menurut Vinadanvani (2010) ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur yang membuat tidur anak menjadi tidak nyenyak yaitu : 1) Rasa lapar dan haus. 2) Adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, atau saluran cerna. 3) Masalah psikis, yang terkait dengan tahapan perkembangan anak, pola asuh, temperamen, aktifitas dan faktor lingkungan. Apabila keluhan ini terjadi terus-menerus dan tidak dilakukan penanganan dengan benar akan menyebabkan bayi rewel dan bayi tidak bisa tidur nyenyak, sehingga dapat mengganggu proses pertumbuhan.

Pijatan bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan kerewelan. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot

sehingga ia menjadi tenang dan tertidur (Nestle, 2005). Pemijatan bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tua. Sejak awal kelahiran bayi mengenali orang tuanya melalui sentuhan, dan memijat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi sehingga bayi bisa tidur lebih nyenyak dan membantu bayi tumbuh lebih kuat (Utami R, 2001). Banyak pendapat dari masyarakat atau dokter yang masih mengatakan bahwa gangguan tidur adalah hal yang biasa pada anak yang nantinya pada usia tertentu akan membaik dengan sendirinya. Pendapat seperti itu timbul karena sampai sekarang gangguan tidur pada anak masih belum terungkap dengan jelas.

Bila dicermati tampaknya gangguan tidur pada anak adalah keluhan yang cukup sering dialami oleh orang tua. Oleh karena itu orang tua harus memperhatikan kondisi psikis anak dengan memperbaiki pola asuh, kualitas sentuhan, dan kenali temperamennya serta faktor lingkungan harus mendukung, karena tidur merupakan perilaku yang dipelajari yang dapat dibentuk melalui rutinitas dan kebiasaan tidur yang baik. Hal yang perlu diketahui tentang gangguan tidur pada bayi disebabkan karena informasi dan pengetahuan tentang manfaat pijat bayi yang didapat ibu tentang masih kurang. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh pemberian pijat terhadap gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan".

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *analitik eksperimental*, karena bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas atau melakukan perlakuan terhadap objek dan termasuk *pra-pascates* dalam suatu kelompok.

Menurut waktunya, rancang penelitian ini adalah *one group pra-post tes desing*. Citi tipe penelitian ini adalah

mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah di intervensi (Nursalam, 2008).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Bayi yang berkunjung sebanyak 40 bayi di klinik Akbar Medika.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu sampel yang diambil oleh peneliti yang dipertimbangkan cocok untuk penelitiannya (Wibisono, 2009).

Sampel dalam penelitian ini Bayi Usia 0-12 bulan sebanyak 20 bayi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Bayi yang berkunjung dan akan dilakukan pemijatan, Bayi yang orang tuanya bersedia dijadikan responden, Usi bayi 0-12 bulan.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Bayi yang mengalami cacat fisik dan bayi dalam keadaan sakit. Variable bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variable lain (Nursalam, 2008).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian pijat pada bayi usia 0-12 bulan. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan di permudahkannya (Arikunto, 2007).

Data penelitian diperoleh dari lembar kuesioner dengan lima pertanyaan

sebelum *pra test* dilakukan ibu diberi lembar kuesioner dimana responden menjawab ya, antara 1 – 2 pertanyaan menunjukkan bayi tidak mengalami gangguan tidur, apabila responden menjawab ya antara 3-5 pertanyaan menunjukkan bayi

mengalami gangguan tidur. Serta menggunakan lembar *checklist* untuk mengetahui apakah bayi diberi pemijatan 2 kali dalam seminggu dalam waktu 20 menit dengan menggunakan baby oil dengan gerakan pemijatan pada kaki, perut, dada, tangan, muka dan punggung. *Post test* dilakukan ibu diberi lembar kuesioner dimana responden menjawab ya, antara 1 – 2 pertanyaan menunjukkan bayi tidak mengalami gangguan tidur, apabila responden menjawab ya antara 3-5 pertanyaan menunjukkan bayi mengalami gangguan tidur

Teknik analisis data yang digunakan sesuai dengan tujuan analisis dan macam (skala pengukuran) data penelitian yang dikumpulkan adalah menggunakan uji *paired samples test* (tes  $t$ ) dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat terhadap gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan di Klinik Akbar Medika.

Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel tergantungan. Variabel bebasnya adalah pemberian pijat pada bayi usia 0-12 bulan dan variabel tergantungan adalah gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan.

Instrumen dan teknik analisisnya adalah dengan Data penelitian diperoleh dari lembar kuesioner dengan lima pertanyaan . sebelum *pra test* dilakukan ibu diberi lembar kuesioner dimana responden menjawab ya, antara 1 – 2 pertanyaan menunjukkan bayi tidak mengalami gangguan tidur, apabila responden menjawab ya antara 3-5 pertanyaan menunjukkan bayi mengalami gangguan tidur. Serta menggunakan lembar *checklist* untuk mengetahui apakah bayi diberi pemijatan 2 kali dalam seminggu dalam waktu 20 menit dengan menggunakan baby oil dengan gerakan pemijatan pada kaki, perut, dada, tangan, muka dan punggung. *Post test* dilakukan ibu diberi lembar kuesioner dimana responden menjawab ya, antara 1 – 2 pertanyaan

menunjukkan bayi tidak mengalami gangguan tidur, apabila responden menjawab ya antara 3-5 pertanyaan menunjukkan bayi mengalami gangguan tidur

Untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat terhadap gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan di Klinik Akbar Medika analisa dengan menggunakan uji *paired samples test* (t tes) diperoleh hasil signifikan jika t hitung > dari t tabel maka  $H_0$  di tolak  $H_a$  Diterima.

**3. HASIL PENELITIAN**

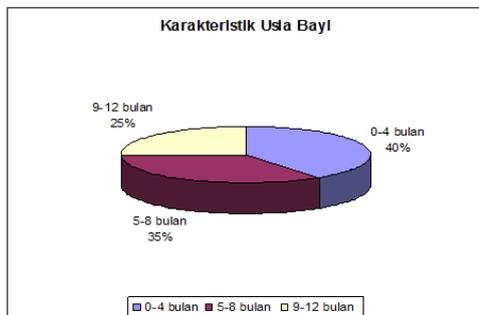
**Jenis Kelamin bayi**



**Gambar 1** Diagram Distribusi Jenis Kelamin Bayi

Gambar di atas menunjukkan bahwa dari 20 bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki – laki-laki sebesar 65% (13 bayi) dan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan sebesar 35% (7 bayi).

**Usia Bayi**

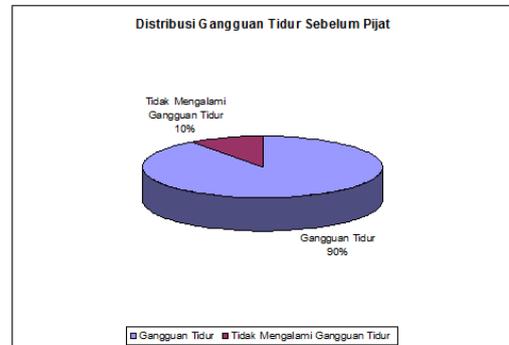


**Gambar 2** Diagram Distribusi Usia Bayi

Gambar di atas menunjukkan bahwa dari 20 bayi hampir setengahnya berusia antara 0-4 bulan sebesar 40% (8 bayi)

dan sebagian kecil berusia antara 9-12 bulan sebesar 25% (5 bayi).

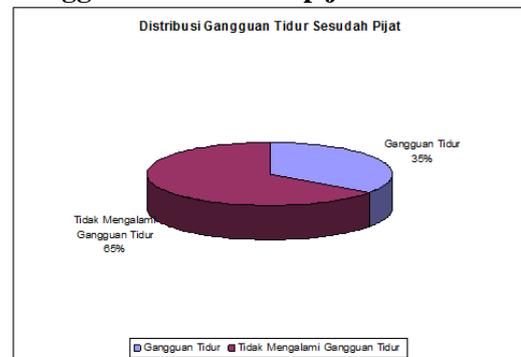
**Gangguan tidur sebelum pijat**



**Gambar 3** Diagram Distribusi Gangguan Tidur Sebelum Pijat

Gambar di atas menunjukkan bahwa dari 20 bayi sebelum pijat hampir seluruhnya mengalami gangguan tidur sebesar 90% (18 bayi) dan sebagian kecil tidak mengalami gangguan tidur sebesar 10% (2 bayi).

**Gangguan tidur sesudah pijat**



**Gambar 4** Diagram Distribusi Gangguan Tidur Sesudah Pijat

Gambar di atas menunjukkan bahwa dari 20 bayi sesudah pijat sebagian besar mengalami tidak mengalami gangguan tidur sebesar 65% (13 bayi) dan hampir setengahnya mengalami gangguan tidur sebesar 35% (7 bayi).

alamigangguantidursebesar 90% (18 bayi).

MenurutGichara (2006) ada beberapa alasan bila bayi sulit tidur. Mungkin ia lapar, haus atau terganggu. Namun bila ternyata bayi tidak lapar atau tidak nyaman dan berhenti menangis saat digendong, tapi menangis bila dibaringkan di tempat tidurnya, itu berarti ia ingin dekat dengan Anda. Bila bayi sulit tidur, jangan biasakan menggendongnya berjam-jam ditengah malam hanya untuk menenangkannya. Pijatan lembut di sekitar tubuhnya dapat menolong. Teknik ini dapat

memberikan sentuhan lembut dan penuh cinta sehingga ia merasakan kehadiran Anda didekatnya. Pijatan ini memberi ketenangan dan mendorong jatuh tertidur sekaligus melatihnya untuk tidur sendiri.

Menurut Vinadanvani (2010) ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur yang membuat tidur anak menjadi tidak nyenyak yaitu : 1) Rasa lapar dan haus. 2) Adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, atau saluran cerna. 3) Masalah psikis, yang terkait dengan tahapan perkembangan anak, pola asuh, temperamen, aktifitas dan faktor lingkungan. Apabila keluhan ini terjadi terus-menerus dan tidak dilakukan penanganan dengan benar akan menyebabkan bayi rewel dan bayi tidak bisa tidur nyenyak, sehingga dapat mengganggu proses pertumbuhan.

Sesuai dengan hasil diatas terdapat kesamaan dengan teori bahwa bayi mengalami gangguan tidur disebabkan rewel pada saat tidur. Oleh karena itu orang tua harus memperhatikan kondisi psikis anak dengan memperbaiki pola asuh, kualitas sentuhan, dan kenali temperamennya serta faktor lingkungan harus mendukung, karena tidur merupakan perilaku yang dipelajari yang dapat dibentuk melalui rutinitas dan kebiasaan tidur yang baik. Hal yang perlu diketahui tentang gangguan tidur

No	Pijat bayi	Gangguan Tidur				Jumlah (N)	%
		Gangguan Tidur		Tidak Mengalami			
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)		
1	Sebelum Pijat	18	90%	2	10%	20	100%
2	Sesudah Pijat	7	35%	13	65%	20	100%

Uji T tes didapat  $t_{hitung} : 6.999$  sig : 0.000

**AnalisisPengaruhpemberianpijatterhadapgangguantidurpadabayiusia 0-12 bulan di Klinik Akbar Medika.**

Tabel 1.1 AnalisisPengaruhPemberianPijatTerhadapGangguanTidurPadaBayiUsia 0-12 BulanSebelumdanSesudahPijat

Tabeldiatamenunjukkanbahwa 20 bayisebelum di beripijatsebagianbesarmengalamiganggu antidursebesar45% (18 bayi) dansesudahdiberipijatsebagianbesar tidak mengalamigangguantidursebesar32,5% (13 bayi). Hasilpengujiantes Paired samples testdidapatkan  $t_{hitung}$  sebesar 6.999 dansignifkasi  $0.000 < \alpha: 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolakdan  $H_1$  diterimasehinggadapatdisimpulkanadape ngaruhpemberianpijatterhadapgangguant idurpadabayiusia 0-12 bulansebelumdansesudahpijat

**PEMBAHASAN**

1. Gangguantidurpadabayiusia 0-12 bulansebelumpemberianpijat

Berdasarkanhasilpenelitianpadatabel 1. didaptkanbahwadari 20 bayisebelumpijathampirseluruhnyameng

pada bayi disebabkan karena informasi dan pengetahuan tentang manfaat pijat bayi yang didapat ibu masih kurang.

## 2. Gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan sesudah pemberian pijat

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1. didapatkan bahwa dari 20 bayi sesudah pijat sebagian besar tidak mengalami gangguan tidur sebesar 65 % (13 bayi).

Menurut Nestle (2005) mengemukakan bahwa pijat pada bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan kerewelan. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga ia menjadi tenang dan tertidur.

Menurut Turner R. dan Nanayakkara S, (2005) pijatan Effleurage merupakan tindakan pijatan yang memberikan efek menenangkan yang dilakukan secara lembut namun tetap kuat. Kebanyakan pijatan pada bayi merupakan bentuk tekanan yang lembut. Gerakan yang lembut menunjukkan kasih sayang dimana pada saat bersamaan reaksi syaraf juga dapat dirangsang.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat kesamaan dengan teori bahwa bayi yang telah diberi pijatan gangguan tidur berkurang hal ini disebabkan ibu yang datang ke Rumah Sakit melakukan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan kerewelan yaitu dengan pijatan yang lembut pada bagian tubuh secara keseluruhan. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga ia menjadi tenang dan tertidur.

## 3. Pengaruh pemberian pijat terhadap gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1. bahwa dari 20 bayi sebelum di beri pijat sebagian besar mengalami gangguan

tidur sebesar 90% (18 bayi) adapengaruh pemberian pijat terhadap gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan sebelum dan sesudah pijat di klinik Akbar Medika.

Menurut pendapat Siobhan S (2003) tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus berganti dengan periode yang lebih lama dari ketiduran. Gangguan tidur adalah gangguan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur yang baik.

Menurut Nestle (2005) mengemukakan bahwa pijat pada bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan kerewelan. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga ia menjadi tenang dan tertidur.

Hasil penelitian terdapat kesamaan dengan teori yang dikemukakan di atas bahwa bayi yang rewel perlu adanya pijatan yang lembut sehingga menjadi tenang dan tertidur, dengan memberikan pijat secara teratur pada bayi setiap hari dapat mengendurkan otot-otot sehingga bayi merasa nyaman dan dapat tidur dengan pulas.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, serta sesuai dengan pertanyaan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Didapatkan bahwa dari 20 bayi sebelum pijat hampir seluruhnya mengalami gangguan tidur sebesar 90% (18 bayi).
2. Didapatkan bahwa dari 20 bayi sesudah pijat sebagian besar tidak mengalami gangguan tidur sebesar 65 % (13 bayi).
3. Ada pengaruh pemberian pijat terhadap gangguan tidur pada bayi usia 0-12 bulan di Klinik Akbar Medika.

**5. REFERENSI**

- Jam 15.10 WIB.
1. Hidayat, AA. 2007. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika.
  2. Nursalam. 2001. Riset Metodologi Penelitian. Jakarta : Infomedia.
  3. Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi penelitian ilmu keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
  4. Nursalam dan Siti Pariani. 2001. Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta : Sagung Seto.
  5. Notoatmodjo, S. 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Rineka Cipta : Jakarta.
  6. Roesli. Utami. 2001. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : PT. Trubus Agriwidya.
  7. Soeciningsih, NSAK. 2001. Tumbuh Kembang Anak Jakarta. EGC.
  8. Sugiono. 2010. Pedoman Pijat Bayi. <http://pedoman pijat bayi.com/parenting/bayi-balita/Diaksestanggal 19 Mei 2010> Jam 15.30 WIB.
  9. Stirling, Siobhan. 2002. Bayi Tidur Lelap. Jakarta : Penerbit Erlangga.
  10. Turner dan Nanayakkara. 2005. Konsep Dasar Pemijatan Bayi. Jakarta. EGC.
  11. Vinadanvani. 2010. Gangguan tidur pada anak. <http://www.bayisehat.com>. Diakses tanggal 01 Mei 2010
  12. Walker. 2003. Efek Pijatan pada Bayi. Jakarta
  13. Widodo, J. 2009. Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak. <http://www.sllepclinic.wordpress.com>. Diakses tanggal 23 Februari 2010 jam 10:20 WIB.
  14. Yusrianto. 2010. 100 Tanya Jawab Kesehatan Harian Untuk Balita. Jogjakarta : Power Books.