

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP POLA TIDUR PADA BAYI  
USIA 3 – 6 BULAN  
DI DUSUN GANDEKAN DESA TRIRENGGO BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**

*Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta*



**Disusun Oleh :**

**USWATUN KHASANAH**

**NIM :20060320039**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2017**

## INTISARI

Mengasuh dan Membesarkan seorang bayi adalah tanggung jawab dari keluarga. Hubungan yang baik antara keluarga dengan balita dapat dilakukan pijat bayi. Pijat bayi telah lama dikenal dimasyarakat kita, Tapi banyak masyarakat yg belum mengetahui manfaat dari pijat bayi. Terapi pijat pada anak dan orang dewasa sudah berlangsung lama termasuk pijat pada bayi secara tradisional. Pijat bayi secara tradisional lebih dahulu dikenal oleh masyarakat Indonesia dibandingkan dengan pijat bayi berdasarkan penelitian medis (Martin, 2004)

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pendidikan tingkat kesehatan tentang pijat bayi dengan tingkat pola tidur pada bayi usia 3-6 bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi usia 3 – 6 bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul. Penelitian dilakukan dengan rancangan eksperimen dengan pre dan pasca uji satu kelompok. Penelitian dilakukan pada 30 responden ibu dan bayi usia 3 – 6 bulan. Pola tidur bayi diukur dari kuantitas dan kualitas tidur bayi. Pengujian pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi dilakukan dengan Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan ( $p=0,000$ ) kuantitas dan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi. Hasil ini memberikan implikasi bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi usia 3 – 6 bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul.

Masyarakat dapat menerapkan praktik pijat bayi secara benar Dan tepat supaya pertumbuhan dan perkembangan anak meningkat. Hasil penelitian ini juga dapat diterapkan oleh masyarakat lain tentang pentingnya pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi di keluarga dan masyarakat

Kata kunci: pijat bayi, pola tidur bayi, keterampilan pijat bayi.

## **ABSTRACT**

*Caring and raising a baby is a duty of family. The good relation between parent and a baby it can do baby massage. Baby massage has long been known to the community we are , but many people did not know about the benefits of baby massage. Massage therapy in children adults have lasted long. In Indonesia, traditional massage and even children have long existed than baby massage based on medical research (Martin2004)*

*The purpose of this research is to know the effect of health education about baby massage with knowledge and mother skill baby massage effect of sleep patterns in babies aged 3-6 months In Gandekan Trirenggo Village, Bantul district*

*The purpose of this study was to determine the effect of baby massage with the pattern of sleep baby aged 3-6 months in Gandekan Trirenggo village, Bantul District. Research carried out by experimental design with pre and post-test group. The study was conducted on 30 respondents mothers and infants aged 3-6 months. Baby's sleep patterns were measured on the quantity and quality of infant sleep. Assessment of the effect of infant massage on sleep patterns in infants conducted by Wilcoxon Signed Ranks Test. The study found that there was significant difference ( $p = 0.000$ ) the quantity and quality of sleep babies before and after the baby massage. This result implies that there is the effect of infant massage on sleep patterns in infants aged 3-6 months in Gandekan Trirenggo village, Bantul District.*

*Community can apply a baby massage as a right and duty, so the children growth and development can increase. of sleep patterns in babies Family and Community.*

*Keywords: baby massage, baby's sleep patterns*

## PENDAHULUAN

Pijat bayi adalah memberikan sentuhan pada tubuh bayi atau anak merupakan kebiasaan yang sudah lama dilakukan oleh orang timur. Manfaat dari pijat bayi untuk menstimulus tumbuh kembang bayi dan sebagai salah satu cara untuk mengungkapkan kasih sayang orang tua terhadap anaknya. Pijat telah lama dikenal dimasyarakat kita, akan tetapi banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dari pijat bayi. Masyarakat hanya melakukan pijat bayi jika kondisi kesehatan bayi terganggu. Pemijatan pada anak dan orang dewasa sebenarnya sudah berlangsung lama termasuk pijat pada bayi. Pijat bayi secara tradisional lebih dahulu dikenal oleh masyarakat Indonesia dibandingkan dengan pijat bayi berdasarkan penelitian medis (Martin, 2004).

Pijat telah dipraktekkan hampir di seluruh dunia sejak dahulu kala, termasuk di Indonesia. Di negeri ini, seni pijat diajarkan secara turun menurun, tanpa diketahui secara jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat secara positif berpengaruh pada tubuh manusia. Pengalaman pijat yang pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah lahir dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Pemijatan bayi bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat, jika dilakukan secara teratur sesuai dengan tata cara dan teknik pijat bayi yang benar. Pijat bayi bermanfaat untuk tumbuh kembang, mengatasi stress dan meningkatkan daya tahan tubuh (Roesli, 2006).

Pemijatan bayi di masyarakat masih dilakukan di masyarakat. Namun pemijatan dalam hal ini dilakukan bila bayi mereka sakit atau rewel, juga sebagai suatu acara rutinitas perawatan bayi setelah lahir bahkan untuk mengusir mahluk halus yang dianggap mengganggu bayi. Seperti halnya di Gandekan Trirenggo Bantul. Kebiasaan melakukan pemijatan pada bayi oleh dukun bayi masih dilaksanakan oleh hampir semua orang tua yang memiliki bayi dan balita. Walaupun dampak negatif dari pemijatan tersebut belum pernah dilaporkan.

Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja *nervus vagus* sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut menyebabkan absopsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap durasi tidur pada bayi. Pijat juga dapat bermanfaat untuk memenuhi waktu tidur dan

perkembangan bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2001). Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, pembentukan sinaps dan sebagainya. Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup. Sehingga untuk tumbuh kembang yang maksimal bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup (Atmaji, 2005).

Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur "sepanjang malam" pada umur tiga bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 95% di akhir tahun pertama (Rudolph, 2002). Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar daripada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi. Biasanya anak-anak dengan usia yang sama akan mempunyai rentang waktu tidur yang kurang lebih sama. Tetapi harus diingat bahwasannya setiap orang adalah individu yang unik dengan kebutuhan yang berbeda-beda, termasuk juga kebutuhan akan waktu tidur (Dowshen, 2001).

Berdasarkan hal diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemijatan terhadap pola tidur bayi. Selain dapat membuat tidur lelap, terapi pemijatan sebagai bagian dari pengobatan *alternative* yang diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kesiagaan, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi *system* imun pada bayi yang baru lahir.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi usia 3 – 6 bulan di Dusun Gandekan Desa Tlirenggo Bantul. Penelitian dilakukan dengan rancangan eksperimen dengan pre dan pasca uji satu kelompok. Penelitian dilakukan pada 30 responden ibu dan bayi usia 3 – 6 bulan. Peneliti dibantu asisten peneliti memberikan informasi, pengetahuan dan motivasi tentang cara melakukan pijat bayi yang dapat dilakukan oleh ibu bayi sendiri. Pemberian informasi, pengetahuan dan motivasi juga dilakukan melalui pemutaran video cara melakukan pijat bayi oleh orang tua/ibu bayi. Kegiatan tersebut dilakukan pada acara KIA di pedukuhan. Pada waktu tersebut dilakukan praktek langsung pijat bayi yang dilakukan oleh ibu bayi sendiri dan di bantu peneliti. Pada kegiatan tersebut peneliti juga melakukan pengisian *check list* tentang kondisi bayi dan pola tidur bayi. Ibu bayi diminta mempraktkannya di rumah setiap hari selama satu minggu. Pada 2 minggu berikutnya

peneliti mendatangi kembali tiap rumah untuk mengevaluasi efektivitas dari pijat bayi tersebut. Bayi yang menjadi sampel observasi secara umum sehat (tidak dalam masa pengobatan), masih menggunakan ASI serta mempunyai Berat Badan normal. Pola tidur bayi diukur dari kuantitas dan kualitas tidur bayi. Bayi 3-6 bulan dikatakan mengalami gangguan tidur jika lama tidurnya dalam 1x 24 jam kurang dari 18 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya sejak awal tidur lebih dari 1 jam. Pengujian pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi dilakukan dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

## HASIL

### Karakteristik Bayi

Karakteristik responden menurut umur dan jenis kelamin di di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin

| No. | Uraian        | Jumlah (n) | persen (%) |
|-----|---------------|------------|------------|
| 1   | Umur          |            |            |
|     | 3 bulan       | 8          | 26.67      |
|     | 4 bulan       | 8          | 26.67      |
|     | 5 bulan       | 8          | 26.67      |
|     | 6 bulan       | 6          | 20.00      |
|     | Jumlah        | 14         | 46.67      |
| 2   | Jenis kelamin |            |            |
|     | Laki-laki     | 17         | 56.67      |
|     | Perempuan     | 13         | 43.33      |
|     | Jumlah        | 30         | 100.00     |

Sumber: diolah Observasi Lapangan, 2013

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat karakteristik bayi berdasarkan usia mayoritas berusia 5 bulan sebanyak 11 (36,67%), dan paling sedikit berusia 6 bulan sebanyak 5 orang (16,67%) sedangkan untuk usia 3 bulan dan 4 bulan yaitu masing-masing sebanyak 7 orang (23,33%). Berdasarkan jenis kelamin pada terbanyak adalah bayi perempuan sebanyak 16 orang (63,33%) sedangkan untuk laki-laki sebanyak 14 orang (46,67%).

## 1. Pola Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Bayi

Berikut ini pola tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Bayidisajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Pola Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Bayi

| No.    | Uraian                                              | <i>Pre-test</i> |               | <i>Post Test</i> |               |
|--------|-----------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|---------------|
|        |                                                     | Jumlah<br>(n)   | persen<br>(%) | Jumlah<br>(n)    | persen<br>(%) |
| 1      | Jumlah jam Tidur dalam 1x 24 jam                    |                 |               |                  |               |
|        | $\geq$ 18 jam sehari                                | 7               | 23.33         | 19               | 63.33         |
|        | $<$ 18 jam sehari                                   | 23              | 76.67         | 11               | 36.67         |
|        | Jumlah                                              | 30              | 100.00        | 30               | 100.00        |
| 2      | Berapa Kali terbangun dalam 1 kali tidur malam hari |                 |               |                  |               |
|        | $\leq$ 3 kali                                       | 20              | 66.67         | 26               | 86.67         |
|        | $>$ 3 kali                                          | 10              | 33.33         | 4                | 13.33         |
|        | Jumlah                                              | 30              | 100.00        | 30               | 100.00        |
| 3      | Lama terbangunnya                                   |                 |               |                  |               |
|        | $>$ 1 jam                                           | 26              | 86.67         | 30               | 100.00        |
|        | $\leq$ 1 jam                                        | 4               | 13.33         | 0                | 0.00          |
| Jumlah | 30                                                  | 100.00          | 30            | 100.00           |               |
| 4      | Kuantitas dan Kualitas Tidur                        |                 |               |                  |               |
|        | baik                                                | 6               | 20.00         | 10               | 33.33         |
|        | sedang                                              | 15              | 50.00         | 20               | 66.67         |
|        | buruk                                               | 9               | 30.00         | 0                | 0.00          |
|        | Jumlah                                              | 30              | 100.00        | 30               | 100.00        |
| 5      | Perubahan kuantitas dan kualitas tidur              |                 |               |                  |               |
|        | peningkatan                                         |                 |               | 21               | 70.00         |
|        | tetap                                               |                 |               | 9                | 30.00         |
|        | penurunan                                           |                 |               | 0                | 0.00          |
|        | Jumlah                                              |                 |               | 30               | 100.00        |

Sumber: diolah Observasi Lapangan, 2013

Bayi 3-6 bulan dikatakan mengalami gangguan tidur jika lama tidurnya dalam 1 x 24 jam kurang dari 18 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya sejak awal tidur lebih dari 1 jam. Pemenuhan kebutuhan tidur bayi sebelum mendapatkan perlakuan pijat bayi didapatkan hasil bahwa 24 responden (80.00%) mengalami tingkat

pemenuhan kebutuhan tidur sedang (50.00%) dan buruk (30.00%), baik ditinjau dari kuantitas dan kualitas tidur. Ditinjau dari kuantitas, sebanyak 23 (76.67%) mempunyai kuantitas tidur kurang dari 18 jam sehari (dalam 24 jam). Ditinjau dari kualitas, sebanyak 10 responden (33.33%) terbangun lebih dari 3 kali dalam tidur di malam hari, sebanyak 4 responden (13.33%) sering terbangun kurang dari 1 jam. Bayi yang terbangun lebih dari 3 kali dalam tidur di malam hari dan sering mengalami terbangun kurang dari 1 jam menunjukkan kualitas tidurnya tidak nyenyak.

Pemenuhan kebutuhan tidur bayi setelah mendapatkan perlakuan pijat bayi didapatkan hasil bahwa 20 responden (66,67%) mengalami tingkat pemenuhan kebutuhan tidur sedang (10%, sebanyak 10 responden (66,67%) mengalami tingkat pemenuhan kebutuhan tidur baik dan tidak ada responden dengan kualitas tidur buruk. Ditinjau dari kuantitas, sebanyak 11 (36.67%) mempunyai kuantitas tidur kurang dari 18 jam sehari (dalam 24 jam). Ditinjau dari kualitas, sebanyak 4 responden (13.33%) terbangun lebih dari 3 kali dalam tidur di malam hari, tidak ada responden terbangun kurang dari 1 jam sejak tidur awal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas dan kualitas tidur bayi pasca pijat bayi.

Berdasarkan hasil analisis data dapat dilihat dengan jelas perubahan tingkat kualitas tidur bayi usia tiga sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul sebelum dan setelah pemberian intervensi pijat bayi. Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan pijat bayi terdapat 9 responden (30%) dengan tingkat kualitas tidur buruk, 15 responden (50%) dengan tingkat kualitas tidur sedang, dan 6 responden (20%) dengan tingkat kualitas tidur baik. Setelah diberikan pijat bayi, tidak terdapat responden dengan tingkat kualitas tidur buruk (0%). Kualitas tidur sedang dialami oleh 20 responden ( 66.67 % ) dan 80% atau 24 responden (33.33%) dengan tingkat kualitas tidur baik. Selain itu. Juga didapatkan hasil sebagian besar bayi usia tiga



sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul mengalami peningkatan kualitas tidur (Tabel 4.2) setelah diberikan intervensi pijat bayi yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi. Tabel 4.2 juga menunjukkan bahwa tidak terdapat bayi usia tiga sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul yang mengalami penurunan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi.

## 2. Pengujian Statistik Perbandingan Pola Tidur Bayi Sebelum dan Setelah dilakukan Pijat Bayi

Berikut ini pengujian statistik perbandingan pola tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayidisajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Rangkuman *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbandingan Pola Tidur Bayi Sebelum dan Setelah dilakukan Pijat Bayi

|      | Mean  | Std. Deviation | p     |
|------|-------|----------------|-------|
| pre  | 1.767 | 0.935          | 0.000 |
| post | 2.367 | 0.809          |       |

Sumber: diolah Observasi Lapangan, 2013

Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan menggunakan sistem komputerisasi untuk data ordinal dengan tingkat kepercayaan 95 % ( $p \leq 0,05$ ) yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas pola tidur bayi usia tiga sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul, maka diperoleh nilai *asympt sig (2 - tailed)* 0,000 (kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesa ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima, dimana ada perbedaan kuantitas dan kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi.. Hasil ini memberikan implikasi ada pengaruh secara bermakna pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi tiga sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul 2013. Hasil penelitian juga menunjukkan rata – rata kuantitas dan kualitas tidur *post test* lebih besar dibandingkan *pre test*.

## PEMBAHASAN

. Hal penelitian menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan kuantitas dan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji beda dua sampel berpasangan, yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada program komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p < 0,05$ ) diperoleh nilai *asympt sig (2-tailed)* atau nilai  $p = 0.000$  (kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia tiga sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari Diater, et al. Yang menyimpulkan bahwa ada peningkatan BB pada bayi yang di pijat sebesar 53 % lebih tinggi dari kelompok kontrol, serta pola tidur kelompok intervensi lebih teratur dari pada kelompok kontrol.

Penelitian serupa jugadilakukan oleh Tiffany Field, direktur *Touch Research Institute* di *University of Miami School of Medicine* di Florida menunjukkan bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada. selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Anak-anak yang mendapatkan sentuhan penuh cinta kasih sejak usia dini mempunyai ketrampilan bahasa dan membaca, dan IQ yang lebih kuat. Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di *Rainbow Babies and Children's Hospital* di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education* dari *University of Warwick*, meneliti sembilan macam gerakan *massage* yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah enam bulan. Hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Roesli, 2009).

Penelitian di atas diperkuat oleh teori dari Pengamat T.Field yang dikutip dr. J. David Hull, ahli virologi molekuler dan Inggris. dalam makalah berjudul *Touch Therapy : Science Confirms Instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidur bayi bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia satu sampai tiga bulan juga akan meningkatkan kewaspadaan (*alertness*) dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis. berkurangnya kadar hormon stres, dan bertambahnya kadar serotonin.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gading (2010) dan Desi (2009) yang menemukan adanya hubungan positif dan nilai koefisien korelasi antara frekuensi pijat bayi terhadap durasi tidur pada bayi dan pertumbuhan Bayi. Pijatan juga akan merangsang peredaran darah dan menambah energi karena oksigen

lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh (Field 2002). Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberikan pijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan (Roesli, 2009). Melalui pijat bayi, dimana ibu memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis.

Perangsangan sistem saraf parasimpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan *nucleus tractus solitarius*, yang merupakan regio sensorik medula dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik viseral yang memasuki otak melalui saraf-saraf vagus dan *glossopharyngeus*, juga menimbulkan keadaan tidur (Roesli, 2009).

Selain itu, sistem neurotransmitter serotonin juga meningkatkan kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (adrenalin suatu hormon stres) sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (*Cortisol hormone*). Proses ini menyebabkan perasaan rileks pada bayi sehingga merasa lebih nyaman dan tenang saat tidur. (Roesli, 2009).

Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian, pada bayi yang diberikan perlakuan pijatan, tidurnya lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, dan ketika bangun tidur bayi tampak ceria. Setelah diberikan intervensi pijat bayi, rata-rata frekuensi bangun malam harinya sebanyak 2x dan frekuensi tidurnya sebanyak 2x. Menurut Roesli (2009), pada pijatan terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi).

*Nuclei rafe* juga berproyeksi menuju ke hipotalamus, sehingga perangsangan pada *nuclei rafe* juga akan mengakibatkan perangsangan pada hipotalamus. Perangsangan pada hipotalamus menyebabkan disekresikannya *orexin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan *endorphin* sebagai neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan *endorphin* dan *enkephalin* menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang sehingga tegangannya pun berkurang dan memudahkan bayi untuk jatuh tidur. Dengan perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas.

Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Roesli, 2009).

Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu masing-masing bayi didapatkan data bahwa bayi mereka tidurnya lebih tenang, bayi tidak rewel ketika bangun tidur, buang air besar lancar dan nafsu makannya juga meningkat dalam mengonsumsi air susu ibu (ASI). Hal ini sesuai dengan pendapat Roesli (2009) bahwa pijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Seperti yang telah dijelaskan di atas, serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glukokortikoid* (*adrenalin*, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel, Pijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh sistem saraf sehingga nafsu makan bayi juga meningkat.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menemukan bahwa ada pengaruh secara bermakna pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi tiga sampai enam bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul 2013. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai *asymptotic sig (2-tailed)* 0,000 (kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesa ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima, dimana ada peningkatan bermakna kuantitas dan kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diberikan saran sebagai berikut.

1. Metode pemberian pijat bayi ini dapat disosialisasikan ke masyarakat lebih luas, terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan atau sedang melakukan imunisasi kepada bayinya sehingga ibu dapat melakukan teknik pijat bayi itu sendiri dan sedini mungkin kepada bayinya sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.
2. Bagi para ibu-ibu yang menjadi responden dalam penelitian ini untuk selanjutnya diharapkan dapat tetap menerapkan intervensi pijat bayi pada bayinya dan juga membantu menyebarkan metode pemberian pijat bayi ini ke masyarakat lain.
3. Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, dapat menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol dan juga dapat mengontrol variabel luar yang masih berpengaruh terhadap penelitian ini,

memberikan pelatihan yang lebih intensif pada ibu bayi yang menjadi responden, menggunakan parameter yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur kualitas tidur bayi sehingga hasil penelitian nantinya dapat lebih signifikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmaji, W. 2005. *Kekurangan Alfa Protein Akan Hasilkan Generasi Kurang Tidur*.  
<http://www.suaramerdeka.com/harian/0509/05/ragam4.htm>
- Dowshen, S.A, Neil I, Elizabeth B. 2001. *Kids Health Guide For Parents; Pregnancy To Age 5*. USA: Mc.Graw-Hill Companies.
- Martin, C.W. 2004. *Massage therapy : a Quick Review on The Available Evidence*. New York : WCB Evidence Practice Group
- Roesli, Utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.