



JM

Volume 10 No. 1 (April 2022)

© The Author(s) 2022

EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN DAN KUALITAS TIDUR BAYI DI PUSKESMAS KRAMATWATU

EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE AGAINST WEIGHT GAIN AND QUALITY OF BABY SLEEP AT KRAMATWATU HEALTH CENTER

**NURSEHA, SANTI SUNDARY LINTANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,
UNIVERSITAS FALETEHAN, BANTEN, INDONESIA**

Email: seha2883@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Pijat bayi merupakan salah satu bentuk bahasa sentuhan yang memiliki efek positif atau baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemijatan yang rutin pada bayi dapat meningkatkan berat badan bayi dan lama waktu tidur bayi. Hal ini terjadi karena pada saat bayi di pijat bayi akan merasa rileks sehingga bayi mudah untuk tidur, selain itu pijat bayi juga dapat meningkatkan kerja system pencernaan sehingga dapat meningkatkan nafsu makan bayi. Pijat bayi dapat meningkatkan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi. Sehingga dalam rangka meningkatkan sentuhan fisik seperti belaian, pelukan dan pijatan lembut dan meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi, ibu harus mengetahui dan memahami teknik pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan lama waktu tidur. Metode: Penelitian menggunakan quasi experiment non equivalent control group design. Sampel 50 ibu dengan bayinya diambil dengan teknik consecutive sampling. Analisis data dengan dependen sampel t tes dan independen sampel t test. Hasil dan Pembahasan: Rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,000 dan pada kelompok kontrol dengan p value 0,062. Rata-rata waktu tidur bayi dengan p value 0,000 dan pada kelompok kontrol dengan p value 0,130. Kesimpulan: Pijat bayi efektif untuk meningkatkan rata-rata berat badan bayi dan rata-rata waktu tidur bayi.

Kata Kunci: pijat bayi, berat badan, kualitas tidur

ABSTRACT

Intoduction: Baby massage is a form of touch language that that has a positive or good effect on the growth and development of babies. Regular massage in infants can increase the baby's weight and the length of time the baby sleeps. This happens because when the baby is massaged the baby will feel relaxed so that the baby is easy to sleep, besides that baby massage can also improve the work of the digestive system so that it can increase the baby's appetite. Baby

massage can improve the affectionate relationship between mother and baby. So that in order to improve physical touch such as caressing, hugging and gentle massage and increasing the bond of affection between mother and baby, mothers must know and understand baby massage techniques. This study aims to determine the effectiveness of infant massage on weight gain and length of sleep. Method: The study used a quasi-experimental non-equivalent control group design. A sample of 50 mothers with their babies was taken by consecutive sampling technique. Data analysis with dependent sample t test and independent sample t test. Result and Discussion: The average weight of infants before and after massage in the treatment group with a p value of 0.000 and in the control group with a p value of 0.062. The average sleep time of infants with a p value of 0.000 and in the control group with a p value of 0.130. Conclusion: Baby massage is effective for increasing the average baby's weight and the average baby's sleep time.

Keywords: baby massage, weight, sleep quality

PENDAHULUAN

Angka Morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) di Indonesia Angka masih tinggi. Derajat kesehatan bayi dilihat dari 2 aspek yaitu Morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian). Morbiditas (kesakitan) merupakan suatu penyimpangan dari status sehat dan sejahtera atau kondisi sakit. Jika bayi sakit pertumbuhan dan perkembangan akan terganggu. Pertumbuhan dan perkembangan bayi harus dipantau oleh orang tua bayi setiap bulan, yang diamati adalah berat badan, panjang badan, perkembangan gerakan motorik dan sensorik anak serta dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Elya et al., 2018; Nurseha, 2020; Sadiman, 2019). Pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala harus dimulai sejak usia dini sebagai salah satu upaya untuk mendapatkan sumber daya manusia yang berkualitas (Sutriyawan et al., 2019).

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 hanya masalah kecil. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pada masa pertumbuhannya, sehingga tidak pertumbuhannya optimal. Selain peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan sebagai

tolak ukur pertumbuhan bayi (Elya et al., 2018; Mutmainah, 2016; Nurseha, 2020).

Pijat bayi dapat menurunkan angka morbiditas, pemijatan pada bayi bermanfaat untuk meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan produksi ASI, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan serta meningkatkan kualitas tidur. Pijat bayi juga dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi (Ismar A, Khenia A, 2020; Nurseha, 2020; Ulfa, Munir, 2020).

Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke 10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusu (Roesli, 2011). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mencoba melakukan penelitian Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur bayi Di Puskesmas Kramatwatu Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *non equivalent control group design* (Sutriyawan, 2021). Penelitian dilakukan di Puskesmas Kramatwatu dan waktu penelitian dilakukan

pada bulan April – Juli 2021. Populasi penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi dengan umur 3 bulan sampai 6 bulan pada bulan April sampai Juli 2021 di wilayah Puskesmas Kramatwatu Serang Banten sebanyak 185 bayi. Sampel diambil sebagian dari populasi yang dihitung dengan rumus penghitungan sampel intervensi perbedaan dua mean Sampel diambil sebanyak 50 Orang, 25 orang kelompok perlakuan dan 25 orang kelompok kontrol. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan pretest dengan cara menimbang berat badan dan wawancara kepada ibu tentang lama waktu tidur bayi. Selanjutnya dilakukan pelatihan pijat bayi pada ibu bayi yang menjadi kelompok perlakuan, kelompok perlakuan melakukan pemijatan pada bayinya rutin setiap 3 hari selama 1 bulan dengan waktu minimal 15 menit. Pada kelompok kontrol tidak dilakukan pemijatan hanya penimbangan. Setelah 1 bulan dilakukan posttest dengan cara menimbang berat badan dan mewawancarai ibu tentang lama waktu tidur bayi pada kelompok perlakuan dan kontrol. Analisis data dengan menggunakan uji *dependen sampel t* tes dan independen sampel t test dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan (α) 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perbedaan karakteristik bayi dan ibu pada kedua kelompok

Karakteristik	Kelompok		Nilai P
	Perlakuan n = 25	Kontrol n = 28	
Jenis kelamin			
Laki-laki	11 (44%)	13 (52%)	0,336*
Perempuan	14 (56%)	12 (48%)	
Usia bayi			
1-2 Bulan	5 (20%)	7 (28%)	0,445*
3-4Bulan	13 (52%)	9 (36%)	
5-6 Bulan	8 (32%)	9 (36%)	
Pendidikan			

Rendah	6 (24%)	10 (40%)	0,023*
Menengah	12 (48%)	11 (44%)	
Tinggi	7 (28%)	4 (16%)	
Pekerjaan ibu			
Bekerja	6 (24%)	3 (12%)	0,537*
IRT	19 (76%)	22 (88%)	

Pada tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan (pijat) bayi sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan (56%), usia 3-4 bulan (52%), pendidikan ibu menengah (48%) dan ibu merupakan ibu rumah tangga (76%). Sedangkan untuk kelompok kontrol (tidak pijat) bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (52%), usia bayi 3-4 bulan dan 5-6 bulan (36%), pendidikan ibu menengah (44%) dan ibu rumah tangga (88%), tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan ibu terhadap kedua kelompok, sedangkan terdapat perbedaan usia bayi antara kelompok pijat dan kontrol

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rata-rata berat badan bayi dan lama waktu tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol

Kelompok variabel	Mean		SD	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
	m	m	m	m
Berat Badan bayi				
Kelompok Perlakuan	6250	6875	1060	924
Kelompok Kontrol	6857	7210	970	859
Lama waktu tidur				
Kelompok Perlakuan	659	733	107	109
Kelompok Kontrol	654	632	96	142

Pada tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan rata-rata berat badan bayi meningkat dari 5973 gram menjadi 6875 gram. Pada kelompok kontrol rata-rata berat badan bayi meningkat dari 6.857 gram menjadi 7.210 gram. Lama waktu tidur pada kelompok perlakuan meningkat dari 659 menit menjadi 733 menit. Pada kelompok kontrol menurun dari 654 menit menjadi 632 menit.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perbedaan rata-rata berat badan Bayi dan lama waktu tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol

Kelompok	Mean	SD	<i>p-value</i>
Berat Badan bayi			
Kelompok Perlakuan	-478.043	427.57	0,000
Kelompok Kontrol	6956	7310	0,062
Lama waktu tidur			
Kelompok Perlakuan	-81.552	89.564	0,000
Kelompok Kontrol	53.913	111.65	0,130

Pada tabel 3 diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan *p* value 0,000. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan dengan *p* value 0,062. Ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan *p* value 0,000. Pada kelompok kontrol juga ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dengan *p* value 0,130.

PEMBAHASAN

Karakteristik bayi dan ibu

Berdasarkan hasil penelitian ini Pada kelompok pijat bayi sebagian besar berjenis kelamin perempuan (56%), sedangkan pada kelompok kontrol bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (52%), Menurut Scher tidak terdapat perbedaan bermakna antara pola tidur dengan jenis kelamin anak perempuan dan laki-laki. Berbeda dengan kurva pertumbuhan berat badan pada bayi laki-laki lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan (Shinta U, Kusnandi R, 2019).

Pada Usia bayi terdapat perbedaan pada kelompok pijat dan control. Pada kelompok pijat sebagian besar berusia 3-4 bulan (52%) sedangkan untuk kelompok kontrol bayi

sebagian besar berusia 3-4 bulan dan 5-6 bulan (36%). Seiring dengan bertambahnya usia maka penambahan jam tidur serta berat badan akan berkurang. Pada usia 3-5 bulan rata-rata kenaikan berat badan adalah 500 -600 gram perbulan dan bayi masih sering rewel sehingga sering terjadi gangguan tidur (Shinta U, Kusnandi R, 2019).

Untuk kelompok pijat bayi pendidikan ibu sebagian besar menengah (36,7%), untuk kelompok kontrol sebagian besar menengah (44%). Pada penelitian Anak-anak yang mendapatkan stimulasi perkembangan nilai perkembangannya lebih baik pada ibu yang pendidikan lebih rendah. Hal ini menunjukkan keberhasilan suatu stimulasi tidak tergantung dari pendidikan orangtua tetapi lebih ditentukan oleh efektifitas dan kesinambungan stimulasi pada anak (Shinta U, Kusnandi R, 2019).

Pekerjaan kelompok pijat bayi pendidikan ibu sebagian besar IRT (76%), untuk kelompok kontrol sebagian besar IRT (88%). Hal ini dimungkinkan Interaksi yang continue dan memaksimalkan dalam mendukung perkembangan bayi seorang ibu yang bekerja memiliki banyak waktu untuk melakukan stimulasi pada bayi nya.

Berat Badan Bayi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ada pertambahan rata-rata berat badan pada kelompok perlakuan sebesar 625 gram, sedang pertambahan rata-rata berat badan pada kelompok kontrol sebesar 335 gram. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sadiman, 2019). Hasil penelitian menunjukkan berat badan bayi pada kelompok perlakuan dari sebelum dilakukan pemijatan sebesar 6.673,9 gram menjadi 7.195,7 gram dengan pemijatan bayi selama empat minggu dengan standar deviasi sebesar 935,4

Penelitian (Shinta U, Kusnandi R, 2019) tentang perbedaan pijat dan spa bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 bulan Pada kelompok pijat penambahan berat badan rata-rata 0,88 kg

sedangkan pada kelompok SPA bayi 0,64 kg setelah dilakukan pijat bayi. Penambahan berat badan pada kelompok pijat lebih besar dari pada kelompok yang tidak di pijat dan terdapat perbedaan yang signifikan antar kedua kelompok.

Penambahan rata-rata berat badan pada kelompok pijat bayi sebanyak 625 gram/bulan sedangkan untuk kelompok tidak di pijat 335 gram//bulan Penambahan berat badan normal pada bayi usia 3-6 bulan yaitu sebanyak 0,5-0,6 kg/bulan hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan badan bayi secara optimal. Sehingga perlunya di lakukan penyuluhan kepada seluruh masyarakat tentang manfaat pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sebaiknya pemijatan dilakukan oleh tenaga profesional yang telah mendapatkan pelatihan tentang pijat bayi mengingat di masyarakat umum masih banyak nya pijat bayi dilakukan oleh dukun bayi berdasarkan ilmu turun temurun.

Lama waktu tidur

Pada Hasil penelitian diketahui bahwa pertambahan rata-rata lama waktu tidur pada kelompok perlakuan sebesar 74 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada kelompok kontrol berkurang sebesar 22 menit. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Shinta U, Kusnandi R, 2019), tentang perbedaan pijat dan spa bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 bulan di wilayah kerja Dinas Kesehatan kota Sukabumi, yang menyebutkan kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi sebesar meningkat 1.80 jam (Shinta U, Kusnandi R, 2019)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Sadiman, 2019) yang menyatakan bahwa pertambahan rata-rata lama waktu tidur pada kelompok perlakuan sebesar 80,7 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada kelompok kontrol berkurang sebesar 53,9 menit.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur

terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya baik artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Sekartini R. 2015).

Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel. Kualitas tidur yang buruk selain ditunjukkan oleh jumlah jam tidur yang kurang dari kebutuhan sesuai umur juga ditunjukkan oleh adanya gangguan-gangguan selama tidur antara lain sering terbangun di malam hari dan waktu terjaga yang lebih dari 30 menit setiap kali terbangun (Sadeh A. 2004).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini ada perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dan ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan. Pijat bayi efektif untuk meningkatkan rata-rata berat badan bayi dan rata-rata waktu tidur bayi.

SARAN

Diharapkan kepada penelitian selanjutnya dapat lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Elya, D., Ridwan, M., & Anggraeni, Y. (2018). *Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi*. *II(1)*, 15–19.
- Ismar A, Khenia A, P. N. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat*

- Badan Bayi Usia 1-3 Bulan*. 5, 166–177.
- Mutmainah, D. (2016). *Efektivitas pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 0-3 bulan*.
- Nurseha, D. K. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-24 Bulan Dengan Pengetahuan Tentang Pijat Bayi. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 42–47.
- Roesli, U. (2011). *Pedoman Pijat Bayi*. PT. Trubus Agriwidya.
- Sadiman, I. (2019). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 9–16.
- Shinta U, Kusnandi R, U. G. (2019). Perbedaan Pengaruh Pijat Dan Spa Bayi Terhadap Pola Tidur Dan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 371–380.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.2050>
- Sutriyawan, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan: Dilengkapi Tuntunan Membuat Proposal Penelitian*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sutriyawan, A., Andini, M., & Dian, R. (2019). Hubungan imunisasi, asi eksklusif dan peran kader dengan tumbuh kembang balita di puskesmas rancaekek tahun 2019. *JURNAL MITRA KENCANA KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN*, 3(2), 41–50.
- Ulfa, Munir, K. (2020). *Efektifitas Stimulasi Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-4 Bulan dengan Riwayat BBLR*. 3 (2)(2), 155–162.