



**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN
DAN KUALITAS TIDUR BAYI DI PUSKESMAS
JETIS YOGYAKARTA**

*Effect Of Baby Massage To Increase Weight And Baby Sleep Quality At
Jetis Public Health Center Yogyakarta*

Afroh Fauziah¹⁾, Heny Noor Wijayanti²⁾

^{*)}Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

e-mail: afrohfauziah@respati.ac.id

DOI: 10.13057/placentum.v%vi%i.22834

ABSTRAK

Latar Belakang: Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Dan Kualiatas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis, Yogyakarta.

Subjek dan Metode: Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Jetis, Yogyakarta. Populasi dan sampel yaitu ibu yang memiliki anak usia 3-12 bulan sejumlah 33 responden. Analisis yang digunakan adalah analisis univariabel dan bivariabel dengan uji statistik *Fisher's Exact Test*.

Hasil: Hasil yang didapatkan adalah tidak ada pengaruh antara Pijat Bayi terhadap kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi. Harapannya dengan penelitian ini akan menciptakan solusi-solusi terhadap kendala-kendala yang umumnya terjadi dimasyarakat berguna untuk mendukung/ meningkatkan derajat kesehatan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Simpulan: Tidak ada pengaruh antara Pijat Bayi terhadap kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Kenaikan Berat Badan, Kualitas Tidur Bayi

ABSTRACT

Background: Decree of the Minister of Health Number 900 / MENKES / SK / VII / 2002 on Registration and Midwife Practice states that midwives are authorized to monitor baby growth through early detection and growth stimulation. One form of stimulation that has been done by the community is to massage the baby. The aim of this research is to know effect of baby Massage to Change Weight and baby sleep quality at Jetis Public Health Center, Yogyakarta. Conducted in Jetis Public Health Center, Yogyakarta.

Method: The population and sample of mothers who have children aged 3-12 months a number of 33 respondents. The analysis used is univariable and bivariable analysis with Fisher's Exact Test.

Results: This results obtained were no effect between baby Massage on weight gain and Baby Sleep Quality. The hope with this research will create solutions to the constraints that generally occur in the community useful to support / improve the health of growth and development of children.

Conclusion: There is no effect between baby Massage on weight gain and Baby Sleep Quality.

Keywords: Baby Massage, Weight gain, Baby sleep quality

PENDAHULUAN

Dalam rangka menurunkan Angka Kesakitan Bayi salah satu yang harus dipantau orang tua adalah tumbuh kembang bayi tiap bulan, sehingga yang perlu diamati adalah berat badan, panjang badan, perkembangan gerakan motorik dan sensorik anak, serta sejauh mana perkembangannya dari bulan ke bulan agar orang tua tahu hal apa yang terbaik untuk dilakukan selanjutnya. Jika mendapati anak tidak tumbuh dan berkembang dengan baik, tumbuh kembang bayi sangat cepat tiap bulannya, baik penambahan berat badan maupun panjang badan.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Segera setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jum-

lah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun^[1].

Tidur yang tidak berkualitas adalah dimana bayi 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 jatuh tidur kembali. Bila hal tersebut sering terjadi pada kebiasaan tidur bayi, maka akan sangat mempengaruhi pertumbuhan anak, baik secara fisik maupun psikis.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara

yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Peningkatan kuantitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan^[2].

Pijat bayi sudah beberapa waktu ini digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalannya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih sehat. Dengan memberikan pijatan pada tubuh si bayi nantinya membuat tubuh bayi mengalami penurunan hormon kortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, memijatnya secara teratur juga memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan syaraf dan kulit dan memproduksi hormon-hormon berpengaruh dalam menaikkan berat badan^[2].

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu

bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan pijat bayi^[3].

Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badan sebesar 6,16% sedangkan pada kelompok yang dipijat 9,44%^[4]. Dewasa ini penelitian di Australia yang diungkapkan oleh Lana Kristiane F. Flores membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh orang tuanya akan mempunyai kecenderungan peningkatan berat badan, hubungan emosional dan sosial yang lebih baik. Namun Ilmu Kedokteran tentang pijat bayi masih belum banyak diketahui oleh masyarakat^[2].

METODE

Jenis penelitian yang digunakan *cross sectional*. Dilakukan di Puskesmas Jetis Yogyakarta. Populasi dan sampel yaitu ibu yang memiliki anak usia 3-12 bulan. Analisis yang digunakan adalah analisis univariabel dan bivariabel dengan uji statistik *Fisher's Exact Test*.

HASIL

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Jetis Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Puskesmas Jetis Yogyakarta

	Kualitas Tidur Bayi					
	Tidak Baik		Baik		Total	
	F	%	F	%	F	%
Tidak Teratur Pijat Bayi	3	13.6	19	86.4	22	100
Teratur Pijat Bayi	1	9.1	10	90.9	11	100
Total	4	12.1	29	87.9	33	100

Dari analisa bivariat yang telah dibuat pada penelitian pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur

bayi bayi yang tidak teratur dilakukan pemijatan oleh orang tua ternyata mempunyai pola tidur yang baik juga seperti hal-

nya bayi yang dilakukan pijat bayi. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

di wilayah Puskesmas Jetis Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Wilayah Puskesmas Jetis Yogyakarta.

	Kenaikan Berat Badan Bayi					
	Tidak Naik		Naik		Total	
	F	%	F	%	F	%
Tidak Teratur Pijat Bayi	6	27.3	16	72.7	22	100
Teratur Pijat Bayi	2	18.2	9	81.8	11	100
Total	8	24.2	25	75.8	33	100

Dari hasil analisa Bivariat dari Keraturan Pijat Bayi terhadap kenaikan berat badan bayi, dari 33 responden yang tidak teratur dilakukan pijat bayi tidak semua mengalami kenaikan Berat badan. Diantaranya dari 24 responden yang tidak teratur pijat 6 bayi tersebut tidak mengalami kenaikan berat badan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapatkan setelah dilakukan uji data dengan menggunakan *Fisher's Exact Test* maka didapatkan $P=0,687$ yang diajukan oleh peneliti tidak dapat diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi. Secara teoritis, bayi memang memiliki berat badan yang bervariasi berdasarkan usianya. Peningkatan berat badan bayi pun sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Karena itu, setiap bayi akan memiliki berat badan yang bervariasi tergantung dari faktor-faktor tersebut. Dalam periode tertentu terdapat adanya masa percepatan atau masa perlambatan, serta laju tumbuh kembang yang berlainan diantara organ-organ^[5].

Menurut Antoekowijaya (2014) periode 1.000 hari pertama kehidupan adalah masa yang amat penting karena pada masa ini otak mengalami tumbuh kembang dengan pesat. Agar dapat tumbuh dan berkembang optimal, semua kebutuhan dasar harus dipenuhi, antara lain asu-

pan nutrisi, kasih sayang, imunisasi dan stimulasi. Stimulasi ini adalah pijat bayi yang sangat besar sekali manfaatnya diantaranya dapat meningkatkan berat badan bayi. Stimulasi yang diberikan haruslah disesuaikan dengan usianya, dimana tekanan pijatan bayi usia 0-1 bulan berbeda dengan usia 1-3 bulan, demikian juga untuk bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Touch Research Institute di Miami, Amerika Serikat, juga menguatkan hal tersebut dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa bayi yang dipijat sejak lahir akan meningkat berat badannya sebesar 47%. Pijat mempengaruhi system saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada *reseptor* saraf dikulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus disaluran cerna. Menurut Rosalina (2015) pijat juga memberi dampak pemacuan saraf *vagus* yang berhubungan dengan system perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan sehingga makanan dalam hal ini ASI lebih cepat terserap dan bayi akan merasa cepat lapar sehingga akan lebih banyak masukan nutrisi dan akhirnya akan menambah berat badan^[6].

Hasil Fisher's Exact Test disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pijat

bayi terhadap kualitas tidur bayi. Menurut Rosalina (2015) pijat juga memberi dampak pemacuan saraf *vagus* yang berhubungan dengan system perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan sehingga makanan dalam hal ini ASI lebih cepat terserap dan bayi akan merasa cepat lapar sehingga akan lebih banyak masukan nutrisi dan akhirnya akan menambah berat badan^[6].

Hasil Penelitian ini tidak sesuai dengan yang dilakukan di *Touch Research Institute* Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, juga memberikan hasil bahwa tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pijatan^[2]. Penelitian lain dilakukan oleh Roth (2010) tentang *the relationship massage infant with pattern and sleep in infants*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sentuhan-sentuhan yang diberikan pada saat pijat bayi memiliki hubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi yang ditunjukkan dengan peningkatan jumlah durasi tidur bayi serta berkurangnya gangguan tidur bayi^[7].

Padahal tidur seorang bayi sangatlah penting dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi yang akan menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya. Pemberian terapi pijat dianjurkan pada usia 0-6 bulan hal ini berkaitan dengan rentang usia bayi yang mempunyai durasi cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan kondisi terbangun.

Dalam penelitian ini terdapat pula bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi namun memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 19 bayi (86.4%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, nutrisi, penyakit dan stimulasi. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor lingkungan dan nutrisi. Nutrisi yaitu kebiasaan minum susu sebelum tidur

yang mempengaruhi kualitas tidurnya. Kebiasaan minum susu sebelum tidur juga akan berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas tidur bayi. Sedangkan lingkungan tempat tidur bayi yang kurang nyaman dan keramaian dalam keluarga tersebut.

Selain itu menurut penelitian Lee (2009), keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses tidur bayi. Keadaan yang aman dan nyaman bagi bayi dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif dapat membuat kualitas tidur bayi berkurang^[8].

Analisis multivariat dari hasil penelitian ini tidak ada karena tidak ada pengaruh antar variabel. Dalam hal ini dapat terjadi karena disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan dan kualitas tidur bayi di Puskesmas Jetis, Yogyakarta, dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan dan kualitas tidur bayi di Puskesmas Jetis, Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gola G (2009). *Ayo Bangun! Dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Hikmah
2. Roesli, Utami. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
3. Kemenkes RI. *Kemenkes Nomor 900/MENKES/SK/VII/2002 tentang Registrasi dan Praktek Bidan*. Jakarta: Kemenkes RI
4. Dasuki (2010). *Pengaruh Pemijatan Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Lama Tidur Bayi Usia 1 Sampai 3 Bulan*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara For Ikes* vol II.
5. Persi (2008). *Rangsang Pertumbuhan*

- Bayi, Perlu Pemijatan Sejak dalam Kandungan (online). (<http://baby.care.info>)
6. Rosalina, Ina (2015). Fisiologi Pijat Bayi. Bandung : Trikarsa
 7. Roth DE (2010). *The Relationship Massage Infant with Pattern and Sleep in Infants*. Journal of Pediatric. The University of Toledo Digital Repository.
 8. Lee HK (2009). The Effects of Infant Massage on Weight, Height and Mother-Infant Interaction. *Journal of Korean academy of nursing*.