

PEMBERIAN BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3 – 6 BULAN DI CANDIMULYO JOMBANG

Rista Novitasari¹⁾, Hidayatun Nufus²⁾, Evi Rosita³⁾, Dhita yuniar kristianingrum⁴⁾, Inayatul Aini⁵⁾
Fakultas Vokasi, ITS Kes ICMe Jombang
ristanovi2022@gmail.com

ABSTRACT

Sleep for babies is a top priority, because during sleep, neuro-brain repair will occur and approximately 75% of growth hormone is produced. In Indonesia, quite a lot of babies experience sleep problems, namely around 44.2% of babies experience sleep disturbances such as frequent awakenings at night. Inadequate sleep and poor sleep quality can result in physiological and psychological balance disorders. Baby Massage is one of the efforts to increase sleep duration in babies. The purpose of this study was to examine the effect of baby massage on sleep quality in infants aged 3-6 months at PMB Ny. "W" Madureso Village, Dawarblandong District, Mojokerto Regency.

The design of this study used a Quasi Experiment with a one group pre test post test design approach. The population is all babies aged 3-6 months at PMB Ny. "W" Madureso Village, Dawarblandong District, Mojokerto Regency with a total of 37 babies. The research sample was 31 babies aged 3-6 months, taken by Simple Random Sampling. The independent variable is baby massage and the dependent variable is the quality of baby sleep. The research instrument used SOP and a questionnaire. statistical test using wilcoxon. The results showed that the sleep quality of infants aged 3-6 months before the baby massage was carried out by most of the respondents was sufficient, namely 18 respondents (58.0%) and after the baby massage was almost entirely good, namely 26 respondents (83.9%) and statistical tests Wilcoxon obtained a significant value $p \text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ then H_1 is accepted so it can be concluded that there is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at PMB Ny. "W" Madureso Village, Dawarblandong District, Mojokerto Regency.

Keywords: *Baby massage, sleep quality*

PENDAHULUAN

Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% dengan tidur. Bayi baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Usia 2 bulan bayi lebih sering tidur malam dibanding tidur siang. Usia 3 bulan bayi akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15- 17 jam sehari, 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 jumlah tidur siang semakin berkurang. Kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak seperti orang dewasa (Gola, 2017).

Fenomena yang terjadi dalam kajian akhir-akhir ini menyatakan bahwa kurang dari 20 % dari kelompok bayi berusia 9 bulan yang dapat tidur tanpa terbangun sedikitnya satu kali diantara tengah malam dan jam 5 pagi (Kelly, 2012). Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sekartini R, Damayanti M, Sofyani S, Rismarini, mengenai masalah tidur pada bayi dan balita yang disebarakan di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, Batam pada tahun 2014-2015, terungkap bahwa 72,2 % orang tua menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah masalah kecil, padahal apabila si kecil terganggu masalah tidurnya maka pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan sulit dicapai (Sekartini, 2018).

Pijat pada bayi menurut Prasetyono (2017) mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Baby massage merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun. Gerakan-gerakan pada baby massage juga sangat bervariasi. Berbagai riset mengenai baby massage telah dilakukan, antara lain riset yang menemukan peningkatan lama tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat (Aprilia, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Hidayatun Nufus 2022 menyatakan bahwa Ada Pengaruh *Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan PMB Ny."W"* Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto. *Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dilakukan pengabdian masyarakat pemberian baby massage terhadap kualitas tidur bayi pada bayi di kecamatan Candimulyo Jombang.*

METODE PELAKSANAAN

Dari jumlah populasi bayi usia 3-6 Bulan di Candimulyo Jombang berjumlah 37 bayi kemudian diambil sampel dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan data dengan cara diacak (Hidayat, 2010) dan dengan perhitungan besar sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2} = \frac{37}{1 + 37(0,05)^2} = 31$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

D = Tingkat Kesalahan (0,05)

Sehingga didapatkan hasilnya adalah 31 sampel bayi usia 3-6 bulan . kemudian dilanjutkan dengan tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

1. Mengurus surat pengantar pelaksanaan pengabdian masyarakat ke ITSKes ICMe Jombang.
2. Mengurus perizinan pengabdian masyarakat dan pengambilan data di Candimulyo Jombang.
3. Melakukan studi pendahuluan
4. Melengkapi proposal pengabdian masyarakat
5. Menjelaskan pada calon responden tentang tujuan kegiatan dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani informed consent
6. Memberikan kuesioner tentang kualitas tidur bayi pada responden dan menjelaskan kepada responden tentang cara pengisian kuesioner, setelah diisi lembar kuesioner dikembalikan ke peneliti
7. Melakukan pengolahan data
8. Melakukan pijatan 1 kali sehari selama 15 menit dalam 4 hari berturut-turut. dimulai dari memberikan lembar permohonan dan persetujuan kemudian ditandatangani oleh orangtua yang bayinya dijadikan responden. Kemudian melakukan pengisian lembar kuesioner pretest tentang kualitas tidur bayi sebelum diberikan perlakuan baby massage. Setelah itu melakukan pengukuran kembali sebagai posttest terhadap kualitas tidur bayi.
9. Hasil kegiatan diolah dan dilakukan analisis data menggunakan komputer. Setelah analisis selesai maka dibuat pembahasan dan kesimpulan

A. RENCANA KEGIATAN

1. Membuka acara.
2. Memperkenalkan Tim dan pateri/pembicara.
3. Menjelaskan tujuan dan topik.
4. Melakukan pre test dan memberikan penjelasan tentang *Baby Massage*
5. Diskusi dan Tanya jawab
6. Melakukan *baby massage* secara berkala
7. Penutup

B. WAKTU DAN TEMPAT KEGIATAN

Tanggal : 25 Mei 2023
Tempat : Balai RW 05 Candimulyo Jombang
Waktu : Pukul 09.00 - 11.00 WIB

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* terbagi menjadi 3 kriteria yaitu baik, cukup dan kurang.

No	Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	4	11,9
2	Cukup	18	59,1
3	Kurang	9	30,0
Total		31	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 18 responden (59,1%).

b. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* terbagi menjadi 3 kriteria yaitu baik, cukup dan kurang

No	Post Test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	21	65,7
2	Cukup	8	27,8
3	Kurang	2	6,5
Total		31	100,0

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 21 responden (67,7%).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalamikualitas tidur baik yaitu sebesar 21 responden (67,7%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 7 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal nomor 6 mendapatkan rata-rata 0,8 dengan soal pernyataan "Apakah bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun dipagi hari". Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah.

Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2018) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Faktor usia dan status kesehatan bayi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian responden berusia 6 bulan sebanyak 16 bayi (51,6%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya baik sejumlah 9 responden (29,0%). Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyaklebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam. Menurut peneliti bayi yang berumur 6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.. Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 21 responden (67,7%).

Berdasarkan hasil pemberian *baby massage* tersebut menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 31 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 6 bulan yang kualitas tidurnya baik sejumlah 21 responden (67,0%). Menurut pendapat Anggraini (2018) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk.

Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. *Baby massage* dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan.

KESIMPULAN

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberi *Baby Massage* Di Candimulyo Jombang sebagian besar kategori cukup.
2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sesudah Diberi *Baby Massage* Di Candimulyo Jombang sebagian besar dalam kategori baik.
3. Ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Candimulyo Jombang

SARAN

1. Bagi bidan desa
Diharapkan bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang *baby massage* kepada masyarakat khususnya orangtua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.
2. Bagi pelaksana pengabdian masyarakat selanjutnya
Kegiatan selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar. Pemberian perlakuan pemijatan hendaknya dilakukan oleh pelaksana pengabdian masyarakat sendiri agar pemijatan yang dilakukan dapat sama antara bayi yang satu dengan yang lainnya

REFRENSI

- Anggraini, 2017. *Baby massage*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 26/12/2020
- Ardhillah, City, Azz. 2017.. *Segalanya Bayi, Kupas Tuntas Ilmu Bayi A-Z*. Yogyakarta: Syura Mediautama
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Asmadi. 2017. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta. Salemba Medika
- Dewi. 2017. *Teknik dan Prosedur Pemijatan bayi*. Jakarta : Salemba Medika
- Gultom, Nur cahaya, 2018, Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020
- Hartanti A, S. H. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Journal of Medicine*, 165-175.
- Hartini. 2017. *Kebutuhan Tidur Bayi Dan Anak-Anak*.
<http://berbagischat.com/index.php/advertorial/index.php?view=artickdancati> d=99=baby-a-toddler&id=319=kebutuhantidur-bayidanformat=Pdf (diakses tanggal 19 April 2022 jam 10.00 WIB)
- Heildenberg, Steven, M.D. 2017. *Buku Pintar Perawatan Bayi*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Hidayat, AA. 2017. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiscock, 2017. Data Masalah Tidur Bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 12 Januari 2022
- Indriatie. 2017. *Pengaruh Baby massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Polindes Jiyu-Kutorejo Mojokerto*.
- Mansur, H. 2017. *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika
- Maryunani, Anik. 2017. *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media
- Murjito, 2017. Pedoman baby massage. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 12 Januari 2022
- Nazwa, N.U. 2017. *Rahasia Ibu Pintar, Panduan Merawat Bayi Pasca Persalinan Sampai 12 Bulan*. Yogyakarta: Katahati

- Nugraheni RI, Ambarwati R, Marni. Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri grup pretest-posttest design . Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-12 bulan di Desa responden . Instrumen peneliti. 2018;7(1):19–23
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2017. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Prasetyono. 2017. *Teknik-Teknik Memijat Bayi Sendiri*. Yogyakarta: Diva Press
- Ratih, et all. 2017. *Panduan Pijat Bayi*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Riksani, Ria. 2017. *Cara Mudah dan Aman Baby massage*. Jakarta: Dunia Sehat
- Salsabila, Salwa. 2017. *Tips Cerdas Merawat Bayi*. Yogyakarta: Luna Publisher
- Santi, Enidya. 2017. *Buku Pintar Baby massage Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher
- Saryono. 2017. *Metodologi penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sekartini, Rini. 2017. *Buku Pintar bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Soedjatmiko. 2017. Baby massage, seberapa penting ? <http://www.republika.com.htm> (diakses pada 19 April 2022 jam 10.00 WIB)
- Subakti dan Deri, Rizky. 2017. *Keajaiban Baby massage dan Balita*. Jakarta: Wahyu Media
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Suririnah. 2017. *Buku Pintar Mengasuh Batita*. Jakarta: Gamedia Pustaka Utama