Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat	Vol. 3 No. 1	Edition: November 2021 – Mei 2022
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JIKM	
Received: 29 Januari 2022	Revised: 12 April 2022	Accepted: 1 Mei 2022

PENGARUH KELAS ONLINE TERAPI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN PADA MASA PANDEMI COVID 19

Mutiara Dwi Yanti
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail :mutiaradwi0392@gmail.com

Abstract

Sleep needs are not only seen from the aspect of quantity but also quality. With good quality sleep, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to meet these needs is with Baby Massage . The researcher conducted interviews with 10 mothers of babies, it was found that on average the baby's mothers never massaged their babies. This study aims to analyze the effect of the Online Baby Massage class on the sleep quality of babies aged 3-12 months during the covid 19 pandemic at the Poskesdes, Paya Laba Village, East Kluet District, south aceh district. This type of research is pre experimental design with one group pretest- posttest design. The study population is infants aged 3-12 months. The research sample of 15 infants aged 3-12 months, in total sampling. Independent Variable baby massage and dependent variable sleep quality infants aged 3-12 months. Research Instrument using a questionnaire. Processing of data statistical test Wilcoxon The results showed that the sleep quality of babies aged 3-12 months before being given baby massage was almost half enough, namely as many as 8 respondents (53.3 %) and the sleep quality of babies aged 3-12 months after baby massage was mostly good, as many as 8 respondents. (53,3 %) . A statistical test of wilcoxon showed that the significant value of p value = 0.001 < a (0.05), so that H_1 is accepted. The conclusion of research which means there Effect Class Online Massage Therapy Baby To Sleep Quality Ages 3-12 months Babies In The Covid-19 Ponkesdes Paya Laba Village, East Kluet District, south aceh district.

Keywords : Baby Massage, sleep quality for babies aged 3-12 monts

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus kritis Perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa bayi ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan keemasan karena masa bayi berlangsun sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali (Dapartemen Kesehatan, 2017)

Sustainable Development Goals (SDGs) 2015-2030 bertujuan untuk menurunkan AKI, AKB dan AKABA, seperti tujuan ketiga, kesehatan yang baik. Kesehatan yang baik berarti menurunkan AKI dan AKB. Menurut data kematian tahun 2015, angka kematian bayi sebesar 22,23/1000 KH dan angka kematian balita sebesar 26,9/1000 KH. (WHO, 2017).

Menurut Survei Kesehatan Demografi Indonesia (SDKI) tahun 2017, kematian neonatal merupakan salah satu target indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, yang bertujuan untuk menurunkan dari 12 menjadi 12 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Angka kematian neonatus turun dari 19 per 1.000 kelahiran hidup menjadi 15 per 1.000 kelahiran hidup. Angka kematian bayi menurun dari 32 menjadi 24 per 1000 kelahiran hidup dan angka kematian balita menurun dari 40 menjadi 32 per 1000 kelahiran hidup (SDKI, 2017).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2017, dari data yang bersumber pada dinas kesehatan kabupaten/kota, diketahui jumlah kematian bayi di Aceh sebanyak 943 kasus dan lahir hidup 103.931 jiwa. Dengan menggunakan definisi operasional yang telah ditetapkan untuk kedua indikator tersebut, maka AKB di Aceh tahun 2017 sebesar 9 per 1.000 kelahiran hidup. Pencapaian tahun 2017 dibandingkan dengan tiga tahun terakhir terus mengalami peningkatan.(*Profil Kesehatan Aceh, Tahun 2017).*

WHO menyatakan wabah global pandemi COVID-19 pada 30 Januari 2020. Hal ini menimbulkan keresahan di seluruh dunia, termasuk masyarakat di Indonesia. Ini adalah virus baru, jenis baru dari coronavirus yang disebut SARS-CoV-2, penyakit yang disebabkan oleh virus itu disebut coronavirus disease 2019 (COVID-19), dan angka-angka menunjukkan bahwa virus itu ditemukan di Wuhan Tahun pertama Desember 2019, kota Cina. Pada 11 Maret 2020, WHO menyatakan wabah itu sebagai pandemi karena seberapa cepat penyebarannya ke berbagai negara. Menurut data World Health Organization pada 9 September 2020, terdapat 27.236.916 kasus terkonfirmasi dan 831.031 kematian dari 216 negara (World Health Organization, 2020).

Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Pengaruh Kelas *Online* Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan pada Masa Pandemi Covid-19 di POSKESDES Desa Paya Laba. Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan tahun 2021

2. METODE

Lokasi dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan *pra experimen* dengan pendekatan *One Group Pretest Postest yaitu* untuk Mengetahui Pengaruh Kelas Online Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan pada Masa Pandemi Covid-19 di POSKESDES Desa Paya Laba Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan tahun 2021.

Populasi dan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *total sampling.* Dimana peneliti akan mengambil semua populasi menjadi sampel untuk dilakukan penelitian

Analisis dan Penyajian Data

Analisis data pada penelitian ini mengunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan mengunakan *uji Wilcoxon.* Pengumpulan data menggunakan Data Primer dan Data Sekunder.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Dan Persentase Responden Berdasarkan usia, jenis Kelamin, Status Kesehatan dan sudah/belum pijat bayi sebelumnya.

Karakteristik Demografi Responden	Frekuensi	Presentase
Usia		
3-6 bulan	6	40 %
7-9 bulan	5	33,3 %
10-12 bulan	4	26,7 %
Total	15	100 %
Jenis kelamin		
Laki-Laki	4	26,7 %
Perempuan	11	73,3 %
Total	15	100 %
Status Kesehatan		
Sehat	15	100 %
Sakit	0	0
Total	15	100 %
Sudah/Belum Pijat Bayi Sebelumnya		
Sudah	2	13,3 %
Belum	13	86,7 %
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel di atas karakteristik usia Menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 3-6 bulan yaitu sebanyak 6 responden (40,0 %), usia 7-9 bulan sebanyak 5 responden (33,3%) dan usia 10-12 bulan sebanyak 4 responden (26,7%).

Karakteristik berdasrkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar bayi perempuan sebanyak 11 responden (73,3%) dan bayi laki-laki sebanyak 4 responden (26,7%).

Karakteristik berdasarkan status Kesehatan menunjukkan bahwa seleuruhnya bayi usia 3-12 bulan dalam kondisi sehat sebanyak 15 responden (100,0 %).

Karakteristik berdasarkan pelaksanaan pijat bayi menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden Belum yaitu 13 responden (86,7 %) dan yang sudah melakukan pijat sebanyak 2 responden (13,3%).

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel di bawah ini Hasil Uji Normalitas (Shapiro-wilk) pada data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat pada bayi menunjukkan hasil sig sebesar 0.000 = <0.05 yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka dalam penelitian ini digunakan *Uji Wilcoxon*.

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smimov[3]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	f	ig.	Statistic	f	ig.
Sebelum Dipijat	283	5	002	801	5	004
Sesudah Dipijat	350	5	000	643	5	000

Tabel 3. Distribusi frekuensi Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan Sebelum dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur Pre test	Fre (N)	Pre ()
Baik	5	33,3
Cukup	8	53,3
Kurang	2	13,3
Total	15	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi Mayoritasnya cukup sebanyak 8 responden (53,3 %)dan Minoritas kurang sebanyak 2 Responden (13,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan Setelah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur Post test	Fre (N)	Pre (%)
Baik	8	53,3
Cukup	6	40,0
Kurang	1	6,7
Total	15	100

Tabel 4. Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi mayoritasnya bai sebanyak 8 responden (53,3%) dan Minoritas kurang sebanyak 1 responden (6,7%)

Tabel 5. Tabel Tabulasi Silang

No	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Baik	5	33,3	8	53,3
2	Cukup	8	53,3	6	40,0
3	Kurang	2	13,3	1	6,7
	Total	15	100	15	100
Uji Wilcoxon sig (0,001) = α <0,05					

Tabel 5. menunjukkan hasil kualitas tidur sebelum dilakukan pijat pada bayi usia 3-12 bulan sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 8 responden (53,3%) dan setelah dilakukan pijat sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 8 responden (53,3%).

4. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, Pijat Bayi memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena memiliki ρ-value < 0,05. Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik pada usia dapat diketahui bahwa sebagian besar bayi usia 3-6 bulan yaitu sebanyak 6 responden (40,0 %), usia 7-9 bulan sebanyak 5 responden (33,3%) dan usia 10-12 bulan sebanyak 4 responden (26,7%).

Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola prilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk. (Nughraheni RI, dkk. 2018).

Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Mencapai kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan, samahalnya dengan sembuh dari penyakit (Dewi Astriani P, 2015).

Pada bayi berusia 1-12 bulan memerlukan tidur sekitar 14-18 jam perhari. Selama tidur akan terjadi perkembangan otak maupun tubuh, sehingga gangguan tidur merupakan masalah yang akan menimbulkan dampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Erlawati A, dkk. 2019).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden adalah menunjukkan bahwa sebagian besar bayi perempuan sebanyak 11 responden (73,3%) dan bayi laki-laki sebanyak 4 responden (26,7%), dimana total keseluruhan responden berdasarkan jenis kelamin sebanyak 15 responden (100%). Berdasarkan karakteristik menunjukkan bahwa seleuruhnya bayi usia 3-12 bulan dalam

kondisi sehat sebanyak 15 responden (100%).

Para peneliti di *Carneigie Mellon University* dan *University Of Pensylvania* menemukan bahwa kuantitas dan kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana seseorang menjadi sakit. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya.

Berdasarkan karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden belum melakukan pijat yaitu 13 responden (86,7 %) dan yang sudah melakukan pijat sebanyak 2 responden (13,3%) dengan total keseluruhan responden sebanyak 15 responden (100%).

Menurut peneliti perilaku yang dilakukan oleh setiap orang sebagian besar dipengaruhi oleh informasi, semakin banyak orang mendapatkan informasi maka sesorang akan berperilaku positif sedangkan jika seseorang kurang dalam mendapatkan informasi makan kemungkinan besar seseorang tersebut akan berperilaku negatif. Hal ini sesuai dengan teori Nikitasari dan Wulanningrum (2017).

Salah satu mode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan, ikatan antara orang tua dengan si bayi, meningkatkan kualitas tidur bayi dan lain sebagainya yaitu dengan cara memberikan terapi pijat bayi. Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Bayi yang kurang tidur secara fisik terhambat dibandingkan dengan bayi yang kurang tidur. Ini karena perkembangan fisik bayi Anda meningkat selama tidur dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Hal ini sesuai dengan Sugiharti, K. R. (2015).

Pijat bayi adalah memijat berbagai bagian tubuh untuk mengendurkan otot dan melancarkan peredaran darah, dan dilakukan pada seluruh permukaan tubuh bayi. Seni pijat adalah terapi kulit-ke-kulit dengan tangan. Pijat melibatkan manipulasi jaringan atau organ tubuh. Tubuh untuk tujuan kesehatan dan terapeutik, dan istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan operasi tertentu dari jaringan lunak tubuh

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dengan nilai persentase baik sebanyak 5 responden (33,3%), cukup sebanyak 8 responden (53,3%) dan kurang sebanyak (13,3%).

Para peneliti percaya bahwa kualitas tidur yang tidak mencukupi pada bayi dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah, anak-anak rentan menangis, mudah marah, dan mengganggu pertumbuhan bayi saat mereka tumbuh. Mengingat pentingnya tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidur harus terpenuhi sepenuhnya agar tidak berdampak buruk pada perkembangannya. Menurut Mindell (2018), kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisik dan psikologis. Efek fisiologis termasuk berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, koordinasi

neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan yang lambat dan sistem kekebalan yang melemah. Efek psikologis termasuk suasana hati yang lebih tidak menentu, kecemasan, konsentrasi yang buruk, penurunan kognitif, dan pengalaman gabungan. Bayi dengan gangguan tidur mengalami gangguan yang sama pada periode selanjutnya, terutama pada masa pertumbuhan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang cukup adalah umur dan status kesehatan Berdasarkan Tabel 4.6 sebagian besar responden berusia 3-6 bulan yaitu 6 responden (40,0%).

Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan dimana keadaan fisik bayi sudah memungkinkan untuk di lakukan pemijatan, dan pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya, mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya.

Bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda (Mutyah, D. & Anggraini, D., E. 2017). Pada saat bayi tidur, bayi akan mengalami perbaikan sel otak, produksi hormon, pertumbuhan serta perbaikan sistem saraf pusat. Tidur juga mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang normal, kesehatan emosi dan fungsi imun, pertumbuhan dan pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan pemrosesan memori, serta perbaikan sistem saraf pusat (Permata, 2017).

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dengan persentase yaitu baik 8 responden (53,3%), cukup 6 responden (40,0%) dann kurang 1 responden (6,7 %).

Kualitas dan kuantitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga perkembangan emosional. Bayi yang tidur nyenyak tanpa bangun lebih sehat dan tidak rewel keesokan harinya, menurut Tabel 6. Berdasarkan tabulasi silang usia bayi dan usia bayi, mayoritas responden adalah 6 bayi usia 3-6 bulan (40,0%) Kualitas tidur menunjukkan mayoritas bayi 3-12 bulan dengan kualitas tidur baik sebanyak 8 responden (53,3 %).

Berdasarkan table 8. menunjukkan hasil kualitas tidur sebelum dilakukan pijat pada bayi usia 3-12 bulan sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 8 responden (53,3%) dan setelah dilakukan pijat sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 8 responden (53,3%).

Berdasarkan data diatas diketahui hasil dari *Uji Wilcoxon* diperoleh hasil signifikan (0,001) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05 yang artinya data Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya Ada Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Setelah dilakukan Pijat di di POSKESDES, Desa Paya Laba, Kecamatan Kluet Timur, Kabupaten Aceh Selatan (Secara Online).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Kelas Online Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan pada

Masa Pandemi Covid-19 di POSKESDES Desa Payalaba kecamatan. Kluet Timur Tahun 2021, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Kelas Online Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan pada Masa Pandemi Covid-19.

6. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada Institusi Pendidikan agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan dan informasi bagi mahasiswi dalam meningkatkan ilmu pengetahuan tentang judul penelitian ini

2. Bagi Bidan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan terutama bidan untuk dapat lebih aktif lagi dan mampu memberikan tindakan dan pengetahuan kepada masyarakat, ibu yang memiliki bayi agar mampu memberikan kualitas tidur terhadap bayi dengan melakukan tindakan pijat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menerapkan kelas *Online* lebih diterapkan lagi secara maksimal dengan mendukung sarana prasarana dan fasilitas agar kelas *online* tetap berjalan dengan lancar dan mampu meningkatkan semangat dan memberikan ilmu kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi tentang tata cara yang baik melakukan pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati, Y (2019). *Hubungan Pijat Bayi DenganLama Waktu Tidur Pada Bayi*. JurnalKesehatan Metro Sai Wawai, 10(1),16–20. https://doi.org/10.26630/jkm.v10il.336.g872.

Kholifah N, 2018. Makalah: *Analisis Data Penelitian Dalam Statistik*. Perbankan Syariah.

Mutyah, D. & Anggraini, D., E.(2017). *Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya.* Publikasi Riset Kesehatan Untuk Daya Saing Bangsa, 8.

Nughraheni RI, Ambarwati R, Marni. *Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat*

Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri. Instrumen peneliti. 2018;7(1):19–23.

Puri Mahayu. 2016. *Buku lengkap perawatan bayi dan balita.* Yogyakarta:saufa.

Permata A. 2017. *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan.*Jurnal Kesehatan Al Rasyid (JKA).Vol.X. No.2, September 2017.

Profil Kesehatan Aceh (2017). Aceh: Dinas Kesehatan Kota Aceh

Sugiharti, K. R. (2015).*Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 13 Bulan di Desa Karangsari Dan Purbadana*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 7(1),41-52..

Tim Sdki (2017) ‗Data Sdki'. Jakarta: Badan Pusat Statistik,P. 31. Warsini, W. and Nugraini, D. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi* t*erhadap Lama Tidur Bayi Di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten*',Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala, 4(1).

WHO. 2020. Guiding Principles for Immunization Activities for Immunization Activities during the COVID-19 Pandemic.

WHO. 2020. Immunization in the Context of COVID-19 Pandemic.

WHO. 2020. Imunisasi dalam Konteks Pandemi Covid-19. [Online] available at : https:// www.who.int/docs/defaultsource/