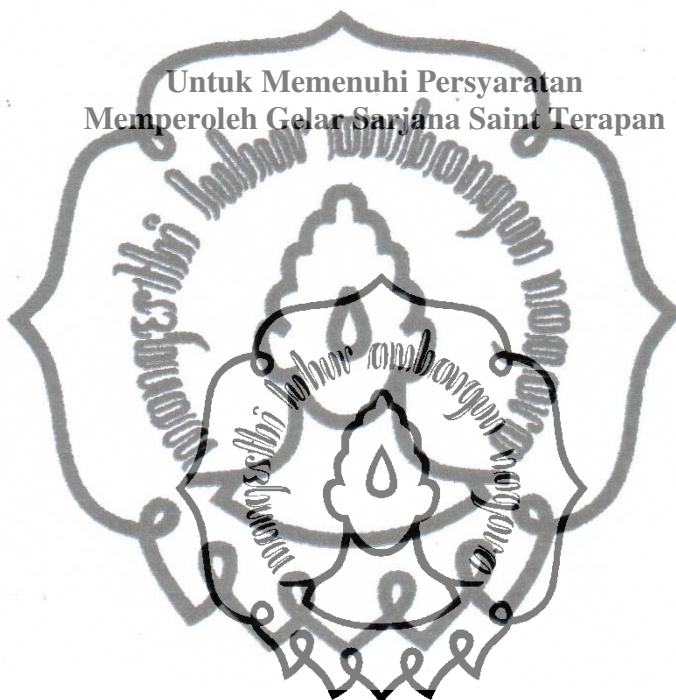


**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA  
3 – 6 BULAN DI DESA NGUNUT KECAMATAN JUMANTONO  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Saint Terapan



Oleh :

**ERNAWATI**

**R1111013**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN TRANSFER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

**2012**

**HALAMAN VALIDASI**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA  
3 - 6 BULAN DI DESA NGUNJT KECAMATAN JUMANTONO  
KABUPATEN KARANGANYAR

Disusun Oleh  
**Ernawati**  
R1111013

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan  
di hadapan tim penguji

Pada tanggal : 7 - 8 - 2012

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



**E. Listyaningsih S, dr.M.Kes**  
NIP. 19640810 199802 2 001



**Ika Sumiyarsi, S.SiT, M.Kes**

Mengetahui,

Ketua Tim Karya Tulis Ilmiah



**Erindra Budi C, S.Kep, NS, M.Kes**  
NIP. 19780220 200501 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA  
3 – 6 BULAN DI DESA NGUNUT KECAMATAN JUMANTONO  
KABUPATEN KARANGANYAR


Ernawati  
R1111013

Telah Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Mahasiswa DIV Kebidanan Transfer Fakultas Kedokteran UNS  
Pada Hari . . . . . Tanggal . 7 . : . 2012

Pembimbing I


Pembimbing II

  
**E. Listyaningsih S. dr. M.Kes**  
NIP. 19640810 199802 2 001

  
**Ika Sunaryani, S.SiT, M.Kes**

Penguji I

Penguji II

  
**Sri Anggarini, S.SiT, M.Kes**  
NIP. 19770621 201012 2 001

  
**Agus Eka N. SST, M.Kes**

Ketua Tim Karya Tulis Ilmiah

  
**Erindra Budi C. S.Kep, NS, M.Kes**  
NIP. 19780220 200501 1 001

Mengesahkan  
Ketua Program Studi DIV Kebidanan FK UNS

  
**H. Tri Budi Wiryanto, dr, SpOG (K)**  
NIP. 19510421 198011 1 002



## ABSTRAK

**Ernawati. R 111013. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.** Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2012.

Penyebab terjadinya gangguan tidur pada anak dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan kuantitas tidur adalah dengan pijatan. Hasil survey pendahuluan di desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar diperoleh informasi bahwa belum ada tenaga kesehatan yang melakukan pijat bayi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

Metode penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar pada bulan Maret – Juli 2012. Teknik sampling menggunakan sampling jenuh. Jumlah sampel sebanyak 31 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan *checklist*. Uji analisis pada penelitian ini adalah *wilcoxon* dengan menggunakan SPSS.

Hasil penelitian diketahui rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum perlakuan pijat bayi adalah 13,2097 jam. Rata-rata kuantitas tidur bayi setelah perlakuan pijat bayi adalah 14,8710 jam. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar dimana diperoleh nilai *p value* ( $0,000 < 0,05$ ).

Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar

**Kata Kunci : Pijat bayi, Kuantitas tidur**

## ABSTRACT

**Ernawati. R 111013.** Effect of Baby Massage with Sleep Quantity of Baby Ages 3-6 Months In the Ngunut Village, Jumantono Karanganyar District. Progam Study of DIV Midwife Educator Faculty of Medicine, March University of Surakarta, 2012.

The causes of sleep disorders in children are influenced by internal and external factors. One way that can be used to meet the needs of the quantity of sleep is the massage. The results of a preliminary survey in the village district Ngunut Jumantono Karanganyar District has not obtained any information that health workers who perform infant massage.

The purpose of this study to know effect of baby massage with sleep quantity of baby ages 3-6 months in the Ngunut Villagae, Jumantono Karanganyr District.

The method uses a quasi-experimental research design with one group pre test-post test design. The research was conducted in the Village District Ngunut Jumantono Karanganyar District in March to July 2012. Sampling technique using saturation sampling. The number of sample of 31 respondents. Data collection techniques using a checklist. Test analysis in this study were Wilcoxon using SPSS.

The results known that the average quantity of sleep before the baby is a baby massage treatment are 13,2097 hours. Quantity of sleep after the implementation of baby massage treatment is 14.8710 hours. There is effect of baby massage with sleep quantity of baby in the Village District Ngunut Jumantono Karanganyar district in which the p value obtained ( $0.000 < 0.05$ ).

Conclusion in the research theres is effect of baby massage with sleep quantity of baby in the Village District Ngunut Jumantono Karanganyar district.

**Keyword : Baby massage, Quantity of sleep**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar dapat selesai tepat waktu. Penyusunan karya tulis ilmiah ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Sarjana Saint Terapan Program Studi Diploma IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/ Ibu:

1. H. Tri Budi Wiryanto, dr. SpOG (K), Ketua Program Studi DIV Kebidanan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Sri Mulyani, S.Kep, Ns, M.Kes, Sekretaris Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Erindra Budi C, S.Kep. NS, M.Kes, selaku Ketua Tim KTI Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. E. Listyaningsih S, dr, M.Kes, selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini mulai dari awal sampai akhir.
5. Ika Sumiyarsi, S.SiT, M.Kes, Pembimbing II yang banyak membantu dan memberikan masukan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.

6. Sri Anggarini, S.SiT, M.Kes, selaku Penguji utama yang telah banyak memberikan saran dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Agus Eka N. SST, M.Kes, selaku penguji II yang telah banyak memberikan saran dalam penelitian ini.
8. Kepala Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar atas izin penelitiannya.
9. Akper PPNI Surakarta dan seluruh karyawan atas dukungannya dalam semangat dan kemudahan ijin kantor dalam melakukan penelitian.
10. Suami, anak-anak dan orang tua untuk semangat, doa dan cintanya.
11. Teman-teman dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan karya tulis ilmiah selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini berguna.

Surakarta, Agustus 2012

Penulis

*commit to user*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN VALIDASI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	5
1. Pijat Bayi .....	5
2. Tidur.....	25
B. Kerangka Konsep.....	30
C. Hipotesis.....	30



BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Desain Penelitian.....	31
	B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
	C. Populasi dan Sampel .....	32
	D. Definisi Operasional.....	32
	E. Pengumpulan Data .....	33
	F. Pengolahan dan Analisis Data .....	34
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Karakteristik Responden .....	37
	B. Hasil Penelitian.....	38
BAB V	PEMBAHASAN	
	A. Pembahasan .....	41
	B. Keterbatasan Penelitian .....	43
BAB VI	PENUTUP	
	A. Simpulan .....	45
	B. Saran .....	46
	DAFTAR PUSTAKA .....	47
	LAMPIRAN	

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Kebutuhan Tidur Manusia .....	28
Tabel 2. Definisi Operasional .....	33
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar .....	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar .....	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar .....	38
Tabel 6. Kuantitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi ( <i>pretest</i> ).....	38
Tabel 7. Kuantitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi ( <i>posttest</i> ).....	39
Tabel 8. Hasil uji normalitas data .....	39

### DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1    Kerangka Konsep .....	28



*commit to user*

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Observasi Pijat Bayi
- Lampiran 5 Hasil Penelitian
- Lampiran 6 Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Normalitas Data
- Lampiran 8 Hasil Uji Wilcoxon
- Lampiran 9 Leaflet
- Lampiran 10 Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 11 Surat Keterangan dari Kelurahan
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi

*commit to user*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Setiap orang tua tentu mendambakan memiliki anak dengan tumbuh kembang yang optimal. Oleh karena itu, orang tua harus selalu berusaha mewujudkannya dengan cara senantiasa memperhatikan, mengawasi, dan merawat anak secara seksama, serius dan bersungguh-sungguh (Dewi, 2010).

Menurut pakar kesehatan anak, ada berbagai macam cara yang dapat dilakukan orang tua untuk dapat menstimulasi tumbuh kembang buah hatinya. Diantaranya dengan pijat dan memberi asupan makanan yang bergizi tepat (Dewi, 2010).

Menurut hasil penelitian Sekartini tahun 2004, di Indonesia, dari 80 anak yang berusia kurang dari tiga tahun, 41 diantaranya atau 51,3% mengalami gangguan tidur. Berdasarkan penelitian dengan 385 responden di 5 kota, Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam, 44,2% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Roekistiningsih, M. Fathoni, dan Laviana, 2008).

Beberapa penyebab terjadinya gangguan tidur pada anak dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, antara lain adalah suara bising, keadaan rumah tangga yang padat, penggunaan obat-obatan atau alkohol, penyakit kronis seperti asma, alergi dan dermatitis atopi, ketidaknyamanan, kebiasaan

dan perilaku seperti sering menonton televisi di saat akan tidur (Tanjung dan Sekartani, 2004).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan kuantitas tidur adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roekistingisih, M. Fathoni, dan Laviana, 2008).

Fokus dalam penelitian ini adalah pijat bayi yang dilakukan pada usia 3-6 bulan. Alasan yang dikemukakan pemijatan pada usia tersebut adalah setelah bayi melewati usia tiga bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Bayi pada bulan ke 3 dan 4 lebih mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik pijat bayi yang dilakukan sudah berbeda (Dewi, 2010).

Dari hasil survey melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar dengan melakukan wawancara bidan desa diperoleh data bahwa jumlah bayi yang berumur 3-6 bulan sebanyak 32 dan diperoleh informasi bahwa belum ada dari tenaga kesehatan yang melakukan pijat bayi.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti dapat merumuskan masalah “Apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar”.

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain :

### 1. Tujuan umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar sebelum dipijat.
- b. Mengetahui kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar setelah dipijat
- c. Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Profesi Kesehatan

Sebagai tambahan informasi dan pengetahuan bagi tenaga kesehatan tentang manfaat pijat bayi, sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan/pemenuhan kebutuhan kuantitas tidur bayi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan pengetahuan bagi masyarakat, khususnya ibu-ibu menyusui atau pasca persalinan sehingga dapat mempraktekkannya secara maksimal untuk membantu meningkatkan kuantitas tidur bayi agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### E. Landasan Teori

##### 1. Pijat Bayi

###### a. Pengertian

Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, karena pijat sangat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2010). Pijat bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal (Alan dan Nicky, 2006)

Pijat bayi adalah mengurut bagian tubuh untuk melemaskan otot sehingga peredaran darah lancar yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh bayi. Seni pijat adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat meliputi manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh dengan tujuan pengobatan serta sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh (Naurah, 2009).

Pijat bayi biasa disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi, jadi pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang

*commit to user*

antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa (Dewi, 2010).

Pijat adalah bentuk kasih sayang dan interaksi sehat yang menyenangkan, dengan kata lain perpaduan antara terapi, *bonding* (ikatan kasih sayang), dan seni, jadi sekali melakukan pemijatan pada bayi, rasa bahagia dan kepuasan akan dinikmati setiap hari (Subakti dan Anggraini, 2008).

Pijat merupakan sentuhan, kualitas sentuhan ke dalam tekanan dan kelembutan. Sentuhan ini merupakan langkah utama pada saat bayi lahir, dan merupakan komunikasi utama pada bayi baru lahir. Pijat juga merupakan suatu komunikasi dalam menyatakan cinta dan kasih sayang (Cline dalam Widayanti, Estuning dan Suwoyo, 2008).

Sentuhan adalah bahasa pertama bagi bayi yang baru lahir sehingga sentuhan memainkan peran penting dalam pembentukan hubungan awal orang tua dan anak. Sentuhan dalam bentuk pijatan lembut mengungkapkan rasa kasih sayang dan mampu memenuhi kebutuhan bayi akan kontak fisik (Walker, 2011).

#### b. Manfaat Pijat Bayi

Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh atau raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini. Ujung-ujung saraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan. Selanjutnya mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di

tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh (Maharani, 2009).

Menurut Dewi (2010), secara umum dapat diuraikan manfaat pijat untuk bayi sebagai berikut :

1) Menghilangkan rasa tidak nyaman pada tubuh bayi

Ketika tubuh bayi dipijat, dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon oksitosin dan endorphin. Kedua hormon ini merupakan hormon pereda nyeri yang dapat menyamankan bayi saat tumbuh gigi, kolik dan stres.

2) Mempercepat myelinasi

Myelinasi yaitu proses perbaikan sistem saraf ketika jaringan saraf tertutup lemak yang disebut myelin. Stimulasi pada kulit melalui sentuhan pijat dapat mempercepat proses perbaikan sistem saraf tubuh.

3) Melatih respon saraf

Memang dengan memijat, menyebabkan tubuh bayi mengalami stres. Hal ini karena adanya tekanan-tekanan pada tubuh. Akan tetapi dengan adanya suara, sentuhan, dan aroma tubuh orang tua akan membuat tubuh bayi relaks. Kedua kondisi berbeda yang saling menyeimbangkan itu ideal untuk melatih respon saraf pada bayi.

4) Meningkatkan kuantitas tidur

Setelah dipijat, bayi akan tidur lebih lama dan lebih nyenyak dibandingkan dengan saat bayi belum dipijat.

- 5) Dapat menstimulasi dan membantu sistem pencernaan. Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus-nya. Kondisi ini membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin naik sehingga penyerapan terhadap sari makananpun menjadi lebih baik.
- 6) Mengajarkan anak bahwa sentuhan merupakan bentuk ekspresi.
- 7) Memperkuat massa otot. Pijatan terhadap bayi sangat baik untuk menguatkan otot bayi.
- 8) Membangun *bonding* antara orang tua terhadap bayi. Pada saat memijat kaya akan unsur *bonding* seperti kontak mata, kontak kulit, aroma tubuh dan suara.
- 9) Meningkatkan kesadaran bayi atas tubuhnya. Selagi memijat, namai bagian tubuh bayi untuk mengenalkan anggota tubuhnya seperti bahwa tangan dan kakinya menyatu dengan tubuh.
- 10) Memperkuat sistem imun. Pijat secara signifikan meningkatkan jumlah sel pembunuh alami yaitu sekelompok sel darah putih yang bisa membunuh berbagai tipe sel yang terinfeksi virus.
- 11) Mengajarkan anak sejak lahir bahwa mereka mempunyai wewenang atas tubuhnya dan boleh menolak apabila orang menyentuh tubuhnya.
- 12) Meningkatkan indera-indera sensorik.
- 13) Pernyataan kasih sayang

Sentuhan hangat dari tangan dan jari orang tua bisa membuat bayi merasakan pernyataan kasih sayang orang tua. Sentuhan ini mempengaruhi perkembangan emosi anak. Selain itu, sentuhan

merupakan dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih timbal balik dan menjadi penentu untuk menjadi anak berbudi pekerti dan percaya diri.

14) Membuat bayi lebih sehat

Pijatan mampu membuat bayi lebih sehat, jadi bayi akan jarang mengalami kolik, yang biasanya ditandai dengan tangis melengking.

Pada saat kolik ini, orang tua dianjurkan memijat bayinya. Dengan memijat, interaksi bayi dengan orang tua positif dan bayi menjadi lebih tenang serta waktu tidur dan bangunnya lebih teratur.

15) Membantu pertumbuhan

Dengan pijatan pertumbuhan bayi seperti berat badan akan lebih baik, bahkan untuk bayi prematur berat badan bisa bertambah hingga 47 persen.

16) Meningkatkan kesanggupan belajar

Dengan merangsang indra peraba, indra penglihatan dan pendengaran bayi akan meningkatkan daya ingat dan kesanggupan belajar.

17) Membuat bayi tenang.

Pijatan dapat meningkatkan kesiagaan (*alertness*) dan tangisnya berkurang. Apabila bayi jarang menangis maka akan terjadi peningkatan berat badan dan meningkatnya aktivitas neurotransmitter seperti memperbaiki kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress dan bertambahnya kadar serotonin.

Sementara itu menurut Subakti dan Anggraini, (2008) menyatakan bahwa manfaat pijat bayi antara lain adalah :

1) Membuat bayi semakin tenang

Kocokan dan tekanan lembut tangan orang memberikan rangsangan bagi otot bayi mengembangkan kemampuan meregang dan relaksasi.

2) Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi

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 kepadanya. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat.

3) Memperbaiki konsentrasi bayi

Pemijatan akan mengefektifkan istirahat (tidur) bayi, ketika bayi istirahat atau tidur dengan efektif maka saat bangun akan menjadi bugar. Kebugaran ini juga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak si kecil.

4) Meningkatkan produksi ASI

Pijat bayi menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energi cukup untuk aktivitas, dengan aktivitas yang optimal bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat dan memerlukan isapan ASI yang cukup banyak setiap hari, semakin banyak diisap, ASI akan semakin terangsang untuk berproduksi.

- 5) Membantu meringankan ketidaknyamanan dalam pencernaan dan tekanan emosi

Pijat bayi berguna untuk meringankan ketidaknyamanan atau ketidaklancaran dalam pencernaan, gangguan perut (kolik), tekanan emosi dan meningkatkan nafsu makan bayi.

- 6) Memacu perkembangan otak dan sistem saraf

Rangsangan yang diberikan pada kulit bayi akan memacu proses myelinisasi (penyempurnaan otak dan sistem saraf) sehingga dapat meningkatkan komunikasi otak ke tubuh bayi dan keaktifan sel neuron. Myelinisasi yang berlangsung lebih cepat memungkinkan otak bayi semakin terpacu untuk berfungsi sempurna dalam mengkoordinasikan tubuh. Bayi lebih sigap dan lincah dalam menanggapi apa yang dihadapinya.

- 7) Meningkatkan gerak peristaltik untuk pencernaan

Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltik yaitu semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan.

- 8) Menstimulasi aktivitas nervus vagus untuk perbaikan pernapasan

Aktivitas serat-serat nervus lagun berpengaruh pada paru-paru. Perlakuan pemijatan pada anak-anak dapat menyebabkan mereka bernapas dengan lebih baik.

9) Memperkuat sistem kekebalan tubuh

Pemijatan mempunyai dampak signifikan dalam meningkatkan jumlah sel pembunuh alami. Bagi para bayi yang sehat, penguatan sistem imunitas ini tentu saja akan membuatnya lebih bertahan dalam berbagai keadaan ketika kuman siap mengancam.

10) Mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh

Memijat bayi harus disertai dengan komunikasi. Caranya dengan tersenyum dan seolah berbicara. Misalkan seorang ibu memijat bagian tangan bayi sambil mengatakan “ini tangan adik, buat pegang mainan”.

11) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel

Pemijatan dapat memperlancar proses pengangkutan oksigen ke sel-sel yang akan dituju. Pengangkutan oksigen ini penting agar sel dapat menjalankan fungsinya dengan normal. Aliran oksigen ke sel-sel saraf dan otak yang tidak lancar dapat menyebabkan rasa sakit, menurunnya konsentrasi dan kesiagaan, stimulus pemijatan juga memperlancar mengalirnya nutrisi ke seluruh sel.

12) Meningkatkan kepercayaan diri ibu

Semakin sering ibu menyentuh bayi, akan membuatnya semakin yakin akan peran sebagai seorang ibu. Ibu akan merasa semakin dekat dengan bayinya karena frekuensi kontak mata, kontak kulit dan komunikasi.

13) Memudahkan orang tua “mengenali” bayinya

Bila ibu sering memijat bayinya ia akan mengetahui kondisi fisik bayi, melihat dan mengamati bagian tubuh bayinya, sehingga bila terjadi gejala yang timbul pada tubuh bayi bisa segera diantisipasi.



#### 14) Hiburan menyenangkan keluarga

Pijat bayi juga merupakan sarana hiburan yang menyenangkan bagi keluarga, meskipun ada beberapa ketentuan dan persiapan memijat yang dianjurkan bagi para orang tua. Anggaplah sedang bersantai, bergembira dan mencurahkan segala rasa bahagia kepada buah hati.

#### c. Saat yang Tepat Untuk Memijat

Waktu terbaik untuk memijat bayi ketika bayi terjaga dan senang. Demikian pula dengan orang tua sendiri harus dalam kondisi tenang dan santai, sehingga bayi juga merasa tenang (Heath dan Bainbridge, 2007). Murjito (2007) mengatakan pijat bayi dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan. Lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan.

Subakti dan Angraini (2008) menyatakan bahwa beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemijatan pada bayi adalah sebagai berikut :

##### 1) Waktu yang tepat

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi), pemijatan dilakukan 15 menit setelah makan dan malam hari (menjelang tidur).

##### 2) Suasana yang tenang

Ketika akan dipijat, bayi harus dalam kondisi yang tenang dan nyaman. Kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman antara lain

adalah saat bayi ceria, saat kondisi perut yang sudah terisi makanan atau membuat suasana hati pemijat sendiri harus tenang, menampilkan mimik wajah tersenyum dan menebar kasih sayang serta bisa memutar musik klasik.

### 3) Ruang yang nyaman

Ruang yang nyaman untuk melakukan pemijatan pada bayi adalah ruangan yang hangat tetapi tidak panas, ruangan kering dan tidak pengap, ruangan tidak berisik, ruangan yang penerangannya cukup dan ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

### d. Persiapan Peralatan Pijat Bayi

Sebelum memijat, sebaiknya siapkan peralatan yang dibutuhkan antara lain :

#### 1) Alas yang empuk dan lembut

Misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut. Luas alas ini sebesar ukuran bayi agar ibu dapat bergerak dengan bebas. Alas ini sebaiknya dalam posisi datar.

#### 2) Handuk atau lap lembut untuk kulit bayi

Handuk atau lap digunakan untuk membersihkan sisa-sisa minyak yang menempel di kulit bayi.

#### 3) Popok untuk menutup bagian tubuh bayi setelah dipijat

Menyiapkan popok hendaknya tidak terlambat (setelah dipijat baru disiapkan popok). Sebab, bayi harus menunggu waktu sehingga kedinginan.

- 4) Baju ganti untuk mengganti baju lama usai pemijatan
- 5) Minyak untuk memijat (*baby oil*, *lotion* dan minyak zaitun)

*Baby oil* biasanya terbuat dari minyak alami yang terkandung dalam biji-bijian sehingga aman digunakan untuk memijat, jika menggunakan *lotion*, pilih yang aman dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya. Minyak lainnya yaitu minyak zaitun yang sangat baik dalam perawatan kulit, termasuk kulit bayi. Hal ini karena sifatnya yang lembut dan melembabkan.

- 6) Air dan waslap (kain untuk mengelap/menyeka)

Sediakan air hangat beserta handuk kecil dan waslap untuk menyeka bayi dari bekas minyak usai pemijatan (Subakti dan Anggraini, 2008).

e. Tangan yang Aman untuk Memijat

- 1) Dalam keadaan bersih

Yaitu dengan mencuci tangan (menggunakan sabun dan antiseptik) sebelum pemijatan, tangan yang kurang bersih dapat menjadi penular kuman, terutama penyakit kulit.

- 2) Dalam keadaan kering air (diusap dengan lap setelah cuci tangan)

Tangan yang basah menyebabkan bayi kedinginan dan tidak nyaman.

- 3) Hangat

Kulit bayi sangat peka dengan suhu tangan ibu dan tidak nyaman bila tangan yang menyentuhnya itu dingin.

4) Kuku terawat dan aman

Agar tangan aman, potonglah kuku dan lembutkan (dikikir). Kuku yang panjang atau mencuat (meskipun sedikit) dapat menyebabkan goresan pada kulit bayi yang sangat tipis dan sensitif.

5) Tanpa perhiasan (baik cincin maupun gelang)

Keberadaan cincin, gelang dan aksesoris lain yang terbuat dari logam atau plastik dapat melukai kulit bayi (Subakti dan Anggraini, 2008).

f. Memijat Sesuai Umur

Cara pemijatan untuk berbagai kelompok umur :

1) Bayi umur 0 – 1 bulan

Untuk bayi berumur 0 – 1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingat bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

2) Bayi umur 1 – 3 bulan

Untuk bayi umur 1 – 3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

3) Bayi umur 3 bulan sampai 3 tahun

Untuk bayi umur 3 bulan – 3 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit (Dewi, 2010).

g. Siapa yang Memijat

1) Ibu

Orang yang paling dekat dengan bayi adalah ibu, karenanya ibu harus menjadi orang pertama yang memelopori pemijatan terhadap bayi.

2) Ayah

Ayah merupakan orang kedua yang paling dekat dengan bayi, sebab selain membutuhkan perhatian dari ibu, bayi juga memerlukan perhatian dari ayah.

3) Kakek dan nenek

Sering dikatakan bahwa kasih sayang kakek dan nenek kepada cucunya melebihi kasih sayang kepada anaknya, ketika bepergian mereka cenderung lebih merindukan cucunya dibandingkan anak-anaknya (Subakti dan Anggraini, 2008).

h. Kapan tidak boleh memijat

1) Jangan memijat jika bayi sedang tidak sehat.

2) Jangan pernah memijat bayi jika ia tidak ingin dipijat.

3) Jangan pijat bayi dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena akan memperburuk keadaan kulitnya.

4) Jika bayi baru diimunisasi tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping.

5) Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang atau sensitif akut (Walker, 2011).

i. Urutan Teknik Pemijatan

Urutan teknik pemijatan menurut Subakti dan Anggraini (2008) adalah sebagai berikut :

1) Wajah

a) Bagian atas wajah

(1) Gunakan ibu jari ke dua tangan untuk melakukan sentuhan dengan kulit bayi. Sementara jemari yang lain tetap menempel di sisi kanan dan kiri kepala bayi.

(2) Dengan sedikit tekanan geserlah ibu jari dari atas hidung ke arah atas serong menuju bagian atas alis sampai pelipis sehingga membentuk huruf V.

(3) Lanjutkan dengan mengusap bagian atas hidung ke kening dengan arah lurus membentuk huruf "I". Usapan ini akan membuat bayi tenang.

b) Bagian tengah wajah

(1) Sentuhkan ibu jari kedua tangan di bagian sebelah hidung.

(2) Dengan tekanan lembut, geserlah ke arah bagian bawah mata dengan pola membentuk huruf V.

(3) Lakukan dengan cara yang sama, namun bertolak dari hidung bagian atas (antara kedua mata) dengan arah ke bawah menyamping membentuk huruf A.

c) Bagian bawah wajah

(1) Sentuhkan kedua ibu jari di antara hidung dan bibir atas

(2) Geserlah ke arah samping sampai pipi

(3) Ulangi beberapa kali dengan arah dan tekanan yang sama

(4) Setelah bagian atas mulut lanjutkanlah dengan bagian bawah mulut dengan gerakan menyamping sampai pipi seolah melatihnya untuk tersenyum

(5) Lakukan beberapa kali dengan arah dan tekanan yang sama.

(6) Lanjutkan dengan bagian dagu

(7) Bagian ini dipijat dengan menggeser mulai puncak dagu menuju ke samping, diteruskan ke bagian bawah pipi atau rahang

(8) Ulangi beberapa kali

d) Bagian sekeliling wajah

Pemijatan sekeliling wajah dilakukan untuk daerah pelipis, turun ke bawah sekitar telinga, dan akhirnya mendekati rahang.

(1) Sentuhkan ketiga jari selain ibu jari dan kelingking, dari pelipis mengurut ke arah rahang melewati bagian depan telinga.

(2) Lakukan searah dan berulang-ulang. Bila kepala bayi bergerak-gerak jangan dipaksa.

e) Daerah sekitar leher

Daerah sekitar leher agak rawan dengan tekanan, oleh sebab itu berhati-hatilah.

(1) Urutkan jari tangan dengan gerakan dari bawah rahang menuju ke arah bawah agak ke depan dengan tekanan lembut.

- (2) Lakukan dengan lembut, jangan sampai menyentuh jakun karena bayi akan tertekak dan dampaknya kurang baik bagi saluran pernapasan.

## 2) Dada

Pijatan dada dilakukan dengan berbagai macam antara lain :

### a) Pijatan tulang daun

- (1) Tempelkan kelima jari kedua tangan di bagian tengah dada bayi.
- (2) Geserlah ke samping, agak menyerong ke atas dengan perlahan.
- (3) Ulangi lagi dengan posisi awal lebih ke bawah dan seterusnya hingga pola pijatan menyerupai tulang daun.

### b) Pijatan "I love"

- (1) Pijatan ini merupakan gerakan lembut yang membentuk pola jantung, simetris kanan, dan kiri dada.
- (2) Tangan kanan bergerak melengkung di dada kanan bayi dan tangan kiri di dada kiri bayi sehingga membentuk "love"
- (3) Gerakan ini sesekali, dilakukan dengan mengurut bagian tengah dada bayi.

### c) Pijatan menyilang

Letakkan telapak dan jemari tangan, buat gerakan diagonal seperti pola menyilang. Gerakan ini menyilang dari ulu hati ke arah bahu kiri, kembali ke ulu hati dan bergeser ke bahu kanan, kembali ke ulu hati.



### 3) Perut

Bagian perut tidak dilindungi oleh tulang sehingga pijatan atau tekanan yang terlalu keras akan menyentuh organ-organ dalam, jadi sebaiknya pijatan dilakukan dengan usapan atau tekanan lembut.

#### a) Pijatan “Matahari Bulan” :

(1) Dengan tangan kanan, buatlah arah bulan separuh yang terbalik dari arah kiri ke kanan

(2) Tangan kanan diatas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari

(3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari searah jarum jam

#### b) Pijatan “I Love U” :

(1) Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf “I”

(2) Buat huruf “L” terbalik dari arah kiri ke kanan

(3) Buat huruf “U” terbalik dari arah kiri ke kanan

(4) Bisikkan ke telinga bayi dengan kata “I Love U”

### 4) Tangan dan kaki

#### a) Pergelangan tangan

(1) Tangan kiri memegang lengan bayi

(2) Tangan kanan memutar perlahan dengan penuh perasaan

(3) Tekuk perlahan dan regangkan pelan-pelan.

b) Telapak tangan

(1) Pegang dan hadapkan telapak tangan bayi ke atas (empat jemari tangan berada di punggung telapak tangan si kecil, sementara ibu jari di telapak tangannya.

(2) Gerakkan ibu jari untuk menekan telapak tangan bayi dengan menggeser-geser ke arah luar seperti sedang mencuci tangan bayi.

c) Punggung telapak tangan

(1) Letakkan jemari tangan di punggung telapak tangan bayi.

(2) Mulailah ibu jari menekan-nekan dan mengurut punggung tangan bayi seperti sedang mencuci tangan bayi.

d) Jemari tangan

(1) Peganglah tangan si kecil dengan tangan kiri.

(2) Mulailah tangan kanan memijit-mijit jemari bayi.

(3) Lanjutkan dengan menarik-narik jemari bayi dengan lembut dan perlahan.

e) Pemijatan kaki

(1) Pergelangan kaki

(a) Peganglah betis bayi dengan tangan kiri.

(b) Gerakkan pergelangan kaki bayi dengan gerakan menekuk, meregang dan memutar secara lembut dan tidak kasar.

(2) Telapak kaki

(a) Peganglah pergelangan kaki bayi dengan tangan kiri.

(b) Mulailah memijit semua jari-jari kaki bayi dan menekan-nekan bagian bawah jemari.

(c) Lanjutkan dengan menekan-nekan telapak kaki bayi menggunakan ibu jari.

### (3) Punggung kaki

(a) Letakkan jemari di telapak bayi.

(b) Mulailah ibu jari menekan-nekan punggung telapak kaki bayi dengan lembut.

(c) Lakukan secara merata sampai pinggir punggung kaki.

### (4) Jemari kaki

(a) Peganglah kaki bayi dengan tangan kiri.

(b) Pijat kelima jari kaki bayi dari pangkal sampai ujung jari.

(c) Setelah dipijat, urutlah dengan tarikan lembut.

### 5) Punggung

Pemijatan daerah punggung sangat bervariasi. Sifat pijatan ini adalah untuk kesenangan dan mengantisipasi kebosanan bayi.

#### a) Pijatan roda tank

(1) Letakkanlah telapak tangan kanan pada punggung bayi dengan posisi menghadap samping. Gerakan ke arah leher.

(2) Ketika mengangkat tangan kanan, tangan kiri telah siap menggantikan pekerjaan tangan kanan, yakni bergerak merayapi punggung ke arah leher lalu diangkat.

b) Gerakan menyetrika

- (1) Letakkan telapak tangan ibu pada punggung bayi
- (2) Tangan kanan di punggung kanan dan tangan kiri di punggung kiri.
- (3) Urutlah perlahan dengan lembut ke arah pundak dan berulang dengan arah yang sama seperti sedang menyetrika.

c) Gerakan kincir

- (1) Posisikan telapak tangan ibu pada punggung bayi.
- (2) Dengan agak menekan, buatlah gerakan memutar kecil-kecil.
- (3) Buat pula gerakan memutar menjelajah punggung sampai ke arah pinggang.

d) Gerakan diagonal

- (1) Letakkan jari tangan kiri dan kanan di punggung si kecil.
- (2) Gerakan jari kiri sambil menekan lembut ke arah pundak kiri bayi dan jari kanan ke arah bawah (menyerong) sehingga membentuk diagonal.
- (3) Lakukan secara bergantian kanan dan kiri.

e) Gerakan duri ikan

- (1) Letakkan tangan kanan di punggung kanan dan tangan kiri di punggung kiri bayi.
- (2) Tekan dengan lembut semua jari dan geserlah dan garis tengah menuju samping.

(3) Pemijatan dimulai dan bergeser dekat tengkuk semakin ke bawah mendekati pinggang sehingga membentuk pola duri ikan.

f) Gerakan kerokan klasik

(1) Letakkan tangan kanan di bagian kanan punggung bayi dan tangan kiri di bagian kiri.

(2) Lakukan gerakan menekan dengan lembut ke samping secara simetris kanan-kiri.

(3) Lakukan pijatan dari atas hingga ke bawah mendekati pinggang.

g) Gerakan maju mundur

(1) Posisikan tubuh pemijat di samping bayi.

(2) Dengan telapak dan jemari, urutlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur.

h) Gerakan menyapu

(1) Tekanlah punggung bayi dengan lembut menggunakan jemari.

(2) Pijatlah dari atas ke bawah seperti sedang menyapu.

## 2. Tidur

### a. Pengertian

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Pada saat tidur aktivitas saraf parasimpatik akan bertambah dengan efek perlambatan pernapasan dan turunnya kegiatan jantung serta

stimulasi aktivitas saluran pencernaan (peristaltik dan sekresi getah-getah lambung diperkuat), sehingga proses pengumpulan energi dan pemulihan tenaga dalam tubuh dipercepat. Dengan demikian, tidur dapat memberikan kesegaran fisik dan psikis (Lenywati, 2007). Menurut Camaru (2011) tidur merupakan fenomena alami yang dikategorikan sebagai berkurangnya atau hilangnya kesadaran, kinerja otot dan aktivitas sensorik.

Tidur adalah suatu keadaan organisme yang teratur, berulang dan mudah dibalikkan (dibangunkan) yang ditandai oleh keadaan tubuh yang relatif tidak bergerak dan kurang responsif (Gunawan, 2006). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik (Sekartani dan Adi, 2006).

#### b. Manfaat Tidur Bagi Bayi

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 (Subakti dan Anggraini, 2008).

Tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan 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 tidur kembali (Wahyuni, 2008).

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Stirling, 2005).

c. Lama Tidur Bayi

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan.

Tabel 1. Kebutuhan Tidur Manusia

Kelompok Usia	Lama Tidur
0 – 2 bulan	18 jam
3 – 12 bulan	15 jam
1 – 3 tahun	14 jam
3 – 5 tahun	13 jam
5 – 12 tahun	11 jam
12 – 18 tahun	10 jam
> 18 tahun	7,5 jam

(Camaru, 2011)

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kuantitas tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas serta kuantitas tidur. Faktor fisik meliputi nyeri, ketidaknyamanan fisik (misal kesulitan bernafas), masalah faktor psikologis seperti kecemasan atau depresi. Obat-obatan dan substansi, gaya hidup, lingkungan fisik, latihan fisik dan kelelahan, asupan makanan dan kalori (Perry and Potter, 2005).

Faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit, aktivitas/ kelelahan, obat, stress, nutrisi, budaya dan lingkungan. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari sering membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam (Kundarti, 2011).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur yang membuat tidur anak menjadi tidak nyenyak.

- 1) Rasa lapar dan haus
- 2) Adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, atau saluran cerna



- 3) Masalah psikis, yang terkait dengan tahapan perkembangan anak, pola asuh, temperamen, aktifitas dan faktor lingkungan (Perry and Potter, 2005).

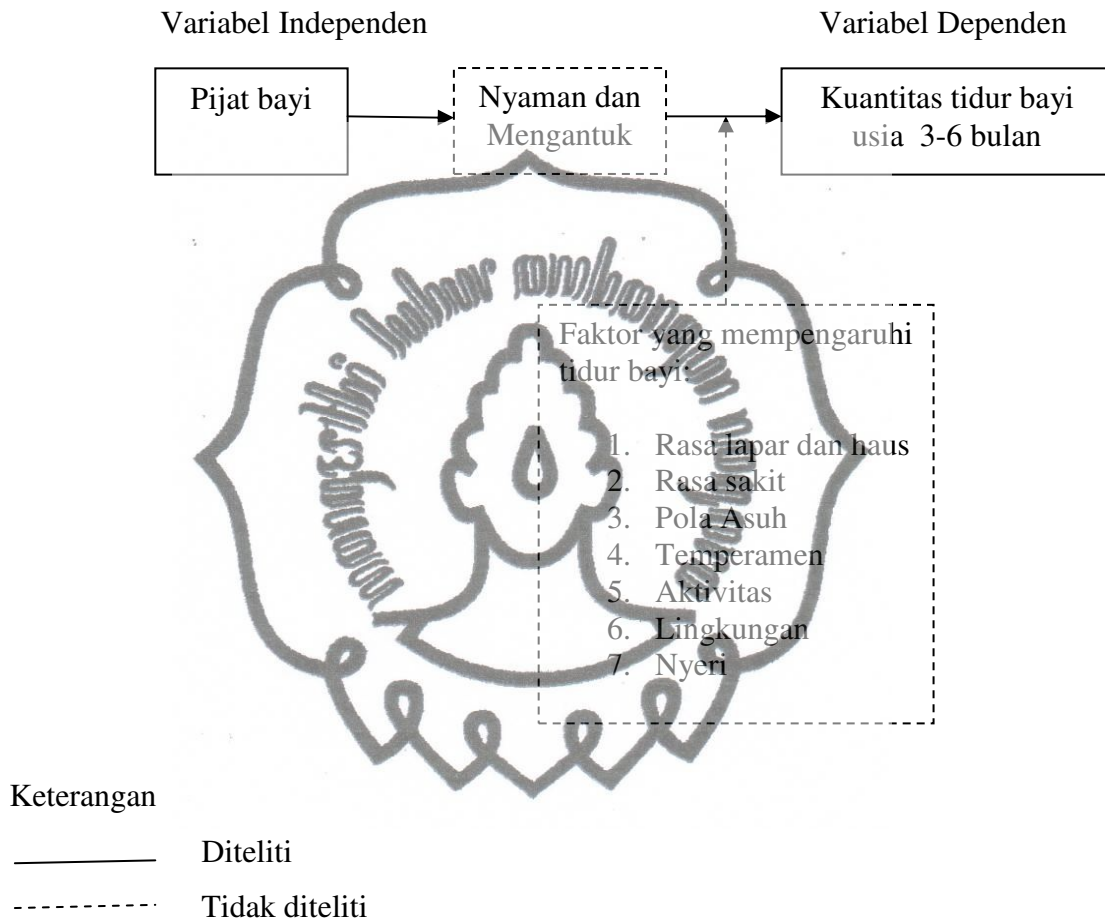
e. Dampak Kurang Tidur

Dampak masalah kurang tidur pada balita, untuk fisik adalah gangguan pertumbuhan badannya karena pengeluaran hormon selama tidur menjadi “kacau”, kerentanan fungsi imun atau daya tahan tubuh, iregulasi sistem endokrin, kegemukan dan mengantuk.



## F. Kerangka Konsep

Gambaran dari pelaksanaan penelitian pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konsep

## G. Hipotesis

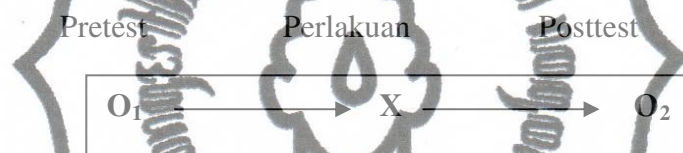
Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental kuasi adalah suatu model penelitian tidak mungkin untuk mengendalikan semua variabel luar. Desain penelitian ini adalah *one group pre test-post test design*. Pada desain ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Bentuk desain ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

$O_1$  : nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

$O_2$  : nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

X : perlakuan ( pijat bayi)

Pengaruh perlakuan =  $(O_2 - O_1)$

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar pada bulan Maret – Juli 2012.

*commit to user*

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi umur 3-6 bulan di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono kabupaten Karanganyar sejumlah 32 bayi.

#### 2. Sampel dan Teknik Sampling

Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah semua bayi umur 3-6 bulan sejumlah 32 bayi.

Kriteria inklusi meliputi:

- a. Bayi umur 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi di Desa Ngunut Jumantono Karanganyar.
- b. Bayi umur 3-6 bulan yang sehat di Desa Ngunut Jumantono Karanganyar.
- c. Bersedia menjadi responden (ibu bayi)

Kriteria eksklusi meliputi:

- a. Bayi usia 3-6 bulan yang sedang mengalami sakit atau dalam pengaruh obat pada saat penelitian
- b. Bayi usia 3-6 bulan yang tidak mendapatkan 4 kali pijat dalam seminggu atau tidak melaksanakan perlakuan secara keseluruhan.

### D. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Hasil	Skala Ukur
1	<b>Bebas :</b> Pijat Bayi	Pemberian terapi melalui sentuhan pada kulit antara ibu kepada bayinya sebagai bentuk ungkapan rasa kasih, menyamankan bayi selama 1 – 4 kali dalam seminggu, dimana dalam pelaksanaan pijat tersebut perlu dipersiapkan peralatan yang digunakan, waktu yang tepat untuk memijat, tangan yang tepat untuk memijat dan siapa yang memijat	-	
2	<b>Terikat :</b> Kuantitas Tidur	Keadaan istirahat alami yang dilakukan bayi secara nyaman dan tenang	Jam/Hari	Rasio

## E. Pengumpulan Data

### 1. Jenis data

#### a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari lembar observasi untuk mengetahui kuantitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberi pijat bayi.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berasal dari jurnal dan buku, internet yang ada hubungannya dengan penelitian.

### 2. Alat Pengumpulan Data

Alat yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang diberikan kepada ibu, dimana ibu yang mempunyai bayi umur 3-6 bulan

melakukan pencatatan lama tidur bayi dalam satu hari sebelum dan setelah diberi pijat bayi.

## F. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan data

#### a. *Editing*

Dalam editing ini peneliti melakukan pengecekan kelengkapan data yang sudah diperoleh oleh peneliti.

#### b. *Scoring*

Dalam hal ini peneliti memberikan skor untuk jenis kelamin, umur dan konsumsi bayi sesuai dengan lembar observasi.

#### c. *Coding*

Dalam hal ini peneliti memberikan kode untuk jenis kelamin, umur dan konsumsi bayi.

##### 1) Jenis Kelamin

Laki-laki diberi kode 1

Perempuan diberi kode 2

##### 2) Umur

3 bulan diberi kode 1

4 bulan diberi kode 2

5 bulan diberi kode 3

6 bulan diberi kode 4

### 3) Konsumsi bayi

ASI diberi kode 1

ASI + Susu Formula diberi kode 2

ASI + Susu Formula + MP ASI diberi kode 3

#### d. *Tabulating*

Dalam kegiatan tabulating maka peneliti memasukkan data kuantitas tidur dan kode dari jenis kelamin, umur dan konsumsi bayi ke dalam tabel-tabel guna keperluan analisis data.

## 2. Analisis Data

Pada penelitian ini analisa data yang dilakukan adalah secara univariat dan bivariat.

### a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi kuantitas tidur bayi 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

### b. Analisis bivariat

Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut pre test dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut post test. Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mencari pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi umur 3-6 bulan.

Dalam penelitian menggunakan uji beda data dengan menggunakan signifikansi 0,05. Sebelumnya akan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk Test*, karena jumlah responden dalam

penelitian ini  $< 50$ . Dengan ketentuan apabila data berdistribusikan normal ( $p \text{ value} > \alpha$ ), maka menggunakan uji *paired sample t-test*. Apabila data berdistribusikan tidak normal ( $p \text{ value} < \alpha$ ), maka menggunakan *Wilcoxon*.

Pengambilan keputusan pada  $\alpha = 0,05$  adalah :

- a.  $H_0$  diterima apabila nilai probabilitas ( $p \text{ value}$ )  $> 0,05$
- b.  $H_0$  ditolak apabila nilai probabilitas ( $p \text{ value}$ )  $< 0,05$  (Sugiyono, 2010)





## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 bayi yang akan diberi perlakuan pijat bayi, terdapat 1 bayi yang sedang sakit pada saat pelaksanaan penelitian, sehingga bayi tersebut tidak menjadi responden, oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah 31 bayi.

##### 1. Usia Bayi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar

Usia	Jumlah	Persentase (%)
3 bulan	9	29,0
4 bulan	15	48,4
5 bulan	5	16,1
6 bulan	2	6,5
Total	31	100

Sumber : data primer diolah, 2012

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui mayoritas bayi di Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar berusia 4 bulan yaitu sebanyak 15 bayi (48,4%).

##### 2. Jenis Kelamin Bayi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	15	48,4
Laki-laki	16	51,6
Total	31	100

Sumber : data primer diolah, 2012

*commit to user*

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas bayi mempunyai jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 17 bayi (51,6%).

### 3. Konsumsi Bayi

Tabel. 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar

Konsumsi	Jumlah	Persentase (%)
ASI	5	16,1
ASI + Susu Formula	12	38,7
ASI + Susu Formula + MP ASI	14	45,2
Total	31	100

Sumber : data primer diolah, 2012

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas bayi sudah mengkonsumsi ASI ditambah susu formula dan juga diberi makanan pendamping ASI yaitu sebanyak 14 bayi (45,2%).

## B. Hasil Penelitian

### 1. Kuantitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pijat Bayi

#### a. Kuantitas Tidur Bayi Sebelum Perlakuan Pijat Bayi (*Pretest*)

Tabel 6. Kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi (*pretest*)

Variabel	Min	Max	Mean	Std.Deviation
(Pre Test) sebelum pijat bayi	13,00	13,50	13,2097	0,25081

Sumber : data primer diolah, 2012

Tabel tersebut menunjukkan perilaku kuantitas tidur bayi hasil sebelum pijat bayi (*pretest*) di mana terdapat kuantitas tidur bayi minimum 13 jam dan maksimum 13,50 jam. Rata-rata kuantitas tidur bayi

sebelum perlakuan pijat bayi adalah 13,2097 jam dengan standar deviasi 0,25081.

b. Kuantitas Tidur Bayi Setelah Perlakuan Pijat Bayi (*Posttest*)

Tabel 7. Kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi (*posttest*)

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviation
(Post Test) sebelum pijat bayi	14,50	15,00	14,8710	0,22240

Sumber : data primer diolah, 2012

Tabel tersebut menunjukkan perilaku kuantitas tidur bayi setelah pelaksanaan pijat bayi (*posttest*) diperoleh hasil bahwa kuantitas tidur bayi minimum 14,50 jam dan maksimum 15,00 jam. Rata-rata kuantitas tidur bayi setelah perlakuan pijat bayi adalah 14,8710 jam dengan standar deviasi 0,22240.

2. Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi

Pengujian data menggunakan statistik parametrik apabila mempunyai asumsi bahwa data yang dianalisis normal dan statistik non parametrik apabila mempunyai asumsi bahwa yang dianalisis tidak normal. Hasil uji normalitas dapat disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil uji normalitas data

Uji	Pre test	Post test
Shapiro – Wilk	0,629	0,547
Asym Sig	0,000	0,000
Perbandingan	0,05	0,05
Kesimpulan	Tidak normal	Tidak Normal

Sumber : data primer diolah, 2012

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sampel yang berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah uji Shapiro Wilk.

Hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk diperoleh nilai *p value pretest* adalah  $0,000 < 0,05$  dan nilai *p value posttest* adalah  $0,000 < 0,05$  sehingga data tidak terdistribusi normal maka analisis data menggunakan statistik non parametrik yaitu *Wilcoxon*.

Hasil pengujian dengan *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* = 0,000 diterima pada taraf signifikansi 5% ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pembahasan

##### 1. Kuantitas tidur bayi sebelum pijat bayi (*pretest*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kuantitas tidur bayi minimum 13 jam dan maksimum 13,50 jam. Rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum perlakuan pijat bayi adalah 13,2097 jam dengan standar deviasi 0,25081.

Hal ini berarti bahwa bayi mengalami kurang kuantitas tidurnya karena maksimum tidur bayi adalah 13,50 jam, sedangkan menurut Camaru (2011) bahwa bayi usia 3 – 12 bulan maka kuantitas tidur atau lama tidurnya yang baik adalah 15 jam.

##### 2. Kuantitas tidur bayi setelah pijat bayi (*pretest*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kuantitas tidur bayi setelah pelaksanaan pijat bayi (*posttest*) diperoleh hasil bahwa kuantitas tidur bayi minimum 14,50 jam dan maksimum 15,00 jam. Rata-rata kuantitas tidur bayi setelah perlakuan pijat bayi adalah 14,8710 jam dengan standar deviasi 0,22240.

Hal ini berarti kuantitas tidur bayi mengalami peningkatan tidur dari selama 1,67 jam yaitu dari semula rata-rata adalah 13,2097 jam menjadi 14,8710 jam. Hal ini sesuai dengan pernyataan Camaru (2011) bahwa bayi usia 3 – 12 bulan maka kuantitas tidur atau lama tidurnya yang baik adalah 15 jam.

### 3. Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi

Hasil penelitian diperoleh nilai *p value* ( $0,000 < 0,05$ ) berarti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi. Hal ini diperkuat dengan peningkatan rata-rata kuantitas tidur setelah perlakuan pijat bayi di mana rata – rata kuantitas tidur bayi meningkat selama 1,66 jam, dimana terdapat peningkatan sebelum pijat bayi (*pretest*) rata-rata tidur bayi adalah 13,2 jam dan setelah pelaksanaan pijat bayi (*posttest*) maka kuantitas tidur bayi mengalami peningkatan menjadi rata-rata adalah 14,87 jam.

Menurut Dewi (2010), manfaat pijat untuk bayi salah satunya adalah meningkatkan kuantitas tidur, dimana setelah dipijat, bayi akan tidur lebih lama dan lebih nyenyak dibandingkan dengan saat bayi belum dipijat. Sementara itu menurut Subakti dan Angraini, (2008) menyatakan bahwa manfaat pijat bayi antara lain adalah membuat bayi semakin tenang di mana dengan kocokan dan tekanan lembut tangan orang memberikan rangsangan bagi otot bayi mengembangkan kemampuan meregang dan relaksasi. Selain itu pijat bayi juga dapat meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi, dimana 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 kepadanya. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat.

Peneliti menyatakan bahwa pijat bayi adalah sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi, dimana dengan pijat bayi tersebut terdapat

*commit to user*

berbagai manfaat yang salah satunya adalah menambah kuantitas tidur bayi. Hal yang perlu diketahui bahwa dalam pelaksanaan pijat bayi adalah harus mengetahui usia bayi tersebut karena dalam pelaksanaan pijat bayi antara bayi umur 1 – 3 bulan dengan bayi usia 3 – 6 bulan berbeda, di mana perbedaannya setelah bayi melewati usia tiga bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat dan pada bayi pada bulan ke 3 dan 4 lebih mudah diatur jadwal minum dan tidurnya.

Dari hasil penelitian tersebut peneliti menyatakan bahwa pijat bayi sangat penting diberikan kepada bayi, karena dapat meningkatkan kuantitas tidurnya di mana tidur bayi tidak menjadi rewel dan menjadi lebih nyaman.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini terbatas pada sampel yang sama yaitu sebelum dan sesudah perlakuan pijat bayi dimana penelitian saat ini tidak melakukan penelitian mengenai adanya kelompok kontrol yaitu kuantitas tidur bayi yang diberi perlakuan pijat bayi dan kuantitas tidur bayi yang tidak diberi perlakuan.
2. Pengukuran kuantitas tidur yang tidak dipantau oleh peneliti secara langsung sehingga tidak dapat dilihat apakah pencatatan yang dilakukan oleh ibu tersebut sudah benar atau belum.

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Simpulan dari hasil penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut :

1. Kuantitas tidur sebelum perlakuan pijat bayi (*pretest*) diperoleh hasil bahwa kuantitas tidur bayi minimum 13 jam dan maksimum 13,50 jam. Rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum perlakuan pijat bayi adalah 13,2097 jam dengan standar deviasi 0,25081.
2. Kuantitas tidur setelah pelaksanaan pijat bayi (*posttest*) diperoleh hasil bahwa kuantitas tidur bayi minimum 14,50 jam dan maksimum 15,00 jam. Rata-rata kuantitas tidur bayi setelah perlakuan pijat bayi adalah 14,8710 jam dengan standar deviasi 0,22240.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Desa Ngunut Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar dimana diperoleh nilai *p value* ( $0,000 < 0,05$ ).

#### B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hendaknya ada kebijakan program konseling ataupun penyuluhan tentang pemijatan bayi oleh tenaga kesehatan yang diberikan pada saat ibu pulang dari Bidan Praktik Mandiri (BPM) atau RB (Rumah Bersalin).



## 2. Bagi Masyarakat

Hendaknya ibu-ibu mempelajari praktik perawatan pijat bayi setelah diberi perlakuan oleh bidan sehingga dalam hal ini ibu dapat melaksanakan pemijatan kepada bayinya sendiri.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hendaknya pada penelitian selanjutnya melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap tingkat kepercayaan diri ibu dalam pelaksanaan praktik pijat bayi sehingga hasil penelitian bisa menjadi lebih bervariasi.
- b. Hendaknya penelitian selanjutnya menggunakan kelompok kontrol untuk mengetahui kuantitas tidur bayi yang diberi perlakuan pijat bayi dan kuantitas tidur bayi yang tidak diberi perlakuan.