



Tersedia online di <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan

The Effect Of The Baby Massage Pocket Book On The Skills Of mother And The Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months

Dina Juniawati Putri¹, Intan Gumilang Pratiwi²

^{1,2}Program Studi D4 Kebidanan Poltekkes Mataram, Nusa Tenggara Barat
email: inesputri160@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 21 September
2021

Revisi 4 Oktober 2021

Diterima 6 Oktober 2021

Online 10 Oktober 2019

Kata kunci:

Kualitas Tidur, Keterampilan
Ibu, Buku Saku

Keywords:

Culture
postpartum maternal health
babies

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. 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 pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Mardiana & Martini, 2014). Maka dari itu, penyusun disini tertarik untuk menggunakan media buku saku sebagai media untuk memudahkan dalam melakukan pijat bayi sehingga akan berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental* dengan menggunakan rancangan *One Group Posttest Only Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Juni 2021. Populasi studi penelitian ini adalah Ibu yang mempunyai bay umur 3-6 bulan Sampel dengan jumlah 30 orang. Analisis data menggunakan *Independent Sampel Paired t Test*.

Hasil penelitian ini Peringkat rata-rata dari keterampilan ibu adalah -32,83 dengan sig(2-tailed) $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh buku saku dan keterampilan ibu sedangkan peringkat rata-rata dari kualitas tidur bayi adalah -17,3 dengan sig(2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh buku saku terhadap kualitas tidur bayi.

Kesimpulannya bahwa ada pengaruh buku saku pijat bayi terhadap keterampilan ibu dan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan.

ABSTRACT

Infancy is a golden period in achieving growth and development of children which certainly requires special attention. One of the factors that affect the baby's growth and development is sleep and rest. Good sleep is very important for a baby's growth, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak. In addition, during sleep, the baby's body produces three times more growth hormone when the baby is sleeping than when the baby is awake (Mardiana & Martini, 2014). Therefore, the authors here are interested in using pocket book media as a medium to make it easier to do baby massage so that it will affect the quality of sleep.

The method used is Pre Experimental using One Group Posttest Only Design. This research was conducted in April – June 2021. The population of this research study was mothers who had babies aged 3-6 months. The sample is 30 people. Data analysis using Independent Sample Paired t Test.

Research result is the average rating of mother's skill is -32.83 with sig (2-tailed) 0.000 < 0.05 indicating that there is an effect of pocket book and mother's skill while the average rating of baby's sleep quality is -17.3 with sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05 which indicates that there is an effect of pocket books on baby's sleep quality

Conclusion There is an effect of baby massage pocket book on mother's skills and sleep quality of babies aged 3-6 months

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. 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 pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Mardiana & Martini, 2014)

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Antari, 2019)

Menurut World Health Organization (WHO tahun 2017) memperkirakan 42,5% Angka Kematian Bayi Balita per 1000 kelahiran hidup (Under-Five Mortality). WHO mengemukakan bahwa sasarannya pada tahun 2030, bayi baru lahir dan anak-anak usia dibawah usia 5 tahun dengan semua negara bertujuan untuk mengurangi kematian neonatal sehingga setidaknya mencapai 25/1000 KH (WHO, 2017).

Di Indonesia pada Tahun 2017 menunjukkan Angka Kematian Neonatal (AKN) sebesar 15/1.000

kelahiran hidup, Angka Kematian Bayi (AKB) 24/1.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Balita telah mencapai Target Pembangunan Berkelanjutan (TPB/SDGs) 2030 yaitu sebesar 25/1.000 kelahiran hidup dan diharapkan AKN juga dapat mencapai target yaitu 12/1.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Di Nusa Tenggara Barat (NTB) tahun 2019 jumlah kasus kematian bayi tahun 2019 adalah 863 kasus, tidak berbeda jauh jika dibandingkan tahun 2018 dengan jumlah kasus kematian bayi adalah 866 kasus (Dinkes NTB, 2018). Di Kota Mataram jumlah bayi sebanyak 8.839 jiwa, dan dari 11 puskesmas yang ada di kota Mataram Puskesmas Cakranegara memiliki jumlah sasaran bayi tertinggi yaitu 1.208 jiwa kemudian di ikuti dengan Puskesmas Karang Pule sebanyak 1.177 jiwa. (Dinas Kesehatan NTB: 2018).

Di Puskesmas Karang Pule total sasaran bayi bulan Desember 2020 sebanyak 1.170 bayi. Wilayah kerja Puskesmas Karang Pule terdiri dari, keseluruhan Pagutan, Pagutan Barat, Pagutan Timur, Karang Pule, Jempong Baru diantara Wilayah tersebut Jempong Baru memiliki sasaran bayi terbanyak yaitu 305 bayi (PWS KIA Puskesmas Karang Pule, 2020).

Kematian bayi dapat dicegah jika kondisi bayi sehat dan berkualitas (pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal). Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan stimulasi tumbuh kembang bayi yang bisa dilakukan masyarakat adalah dengan memberikan rangsangan sentuhan melalui pijat bayi (Qamariah & Andaruni, 2018)

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 baby massage. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Istikhomah, 2020)

Karena mayoritas peneliti belum menggunakan suatu media yang mempermudah ibu dalam melakukan pijat bayi, oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan metode Dalam penelitian ini, menggunakan jenis penelitian

kuantitatif Pre Experimental dengan menggunakan rancangan One Group Pre Test – Post Test, penelitian dilakukan pada bulan April – Juli 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Populasi seluruh ibu yang memiliki bayi umur 3-6 bulan dengan jumlah sampel 30 responden. Pengumpulan data dengan menggunakan pengumpulan data secara primer, kuesioner data demografi karakteristik responden, checklist keterampilan ibu dan kuesioner tentang kualitas tidur bayi

3. DISKUSI

Hasil penelitian yang dilaksanakan dari bulan April s/d Juli 2021, dengan jumlah 30 responden. Berikut karakteristik responden adalah

A. Tabel 1 Karakteristik Responden

NO	Karakteristik Responden	Jumlah	Total
1.	Umur : < 20 Th	1	30
	20- 35 Th	25	
	>35 Th	4	
2.	Pendidikan: SD	10	30
	SMP	3	
	SMA	13	
	PT	4	
3.	Pekerjaan : Bekerja	1	30
	Tidak Bekerja	29	
4.	Paritas : Primipara	12	30
	Multipara	17	
	Grande Multipara	1	
5.	Umur Bayi : 3 Bulan	12	30
	4 Bulan	6	
	5 Bulan	4	
	6 Bulan	8	
6.	Jenis Kelamin : Laki- Laki	17	30
	Perempuan	13	

Data primer karakteristik Reponden

Berdasarkan table 1 didapatkan data karakteristik umur responden sebagian besar adalah 20-35 tahun yaitu 25 responden (83,4%), pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA yaitu 13 responden (43,4%), pekerjaan sebagian besar Tidak Bekerja yaitu 29 responden (96,7%) dan untuk paritas sebagian besar yaitu multipara yaitu 17 responden (56,7%). Sedangkan umur bayi sebagian besar 3 bulan yaitu 12 responden (40,0%) dan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu 17 responden (56,7%).

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden telah berada pada usia reproduksi dan memiliki cukup pengalaman. Usia seseorang menentukan pengalaman yang dimiliki seseorang. Seseorang dengan usia lebih tua telah melalui berbagai dalam kehidupan, sehingga memiliki pengalaman yang lebih bila dibandingkan dengan responden yang memiliki usia lebih muda (Ardiani, 2020). Umur mempunyai pengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Sehingga keterampilan pijat bayi yang dilakukan semakin membaik (Ardiani Sulistiani et al., 2020)

Pendidikan ibu menunjukkan bahwa paling banyak adalah dengan pendidikan terakhir SMA. Pendidikan berpengaruh kepada tingkat pengetahuan ibu dan kemampuan ibu menyerap informasi yang diterima. Pada dasarnya semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang dan semakin mudah untuk menerima informasi (Notoatmodjo, 2010). Sehingga responden yang berpendidikan tinggi diharapkan lebih mampu menyerap informasi yang diberikan tentang cara teknik pijat bayi (Khuzaiyah, 2018).

Responden dalam penelitian ini cenderung hanya bekerja dirumah sehingga kurang dapat menambah pengetahuan dan penghasilan keluarga. Teori mengungkapkan bahwa ibu yang bekerja dapat menambah penghasilan keluarga untuk memenuhi kebutuhan termasuk untuk biaya kesehatan. Selain menambah penghasilan keluarga, pekerjaan juga meningkatkan akses informasi tentang kesehatan melalui interaksi di lingkungan kerja (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Notoatmodjo (2007), disini keinginan ibu untuk tidak memijat bayinya biasa ditinjau dari anak sebelumnya yang sudah pernah

melaksanakan pijat bayi jika pada anak sebelumnya mengalami hal yang negative maka ibu tidak akan pernah melaksanakan pemijatan pada bayi dan pada anak selanjutnya jumlah anak merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran dan pengetahuan (Aismawati, 2017).

Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi sudah tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Dewi (2010) 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. Pada penelitian Ratna (2013) didapatkan pada anak berjenis kelamin perempuan memiliki penurunan perkembangan suspect sebanyak dua kali dibandingkan anak berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap perkembangan pada jenis kelamin laki-laki dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan.

Keterampilan adalah kecakapan dalam menyelesaikan tugas. Keterampilan teknik adalah kemampuan melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan menggunakan metode anggota badan atau peralatan kerja yang tersedia (Bengkayang, 2016).

Hal ini menunjukkan bahwa kondisi dan situasi yaitu para orang tua pada saat pelaksanaan kegiatan pijat bayi sangat mendukung, yaitu orang tua sebagai sasaran sangat antusias untuk mengikuti kegiatan dikarenakan hal ini merupakan suatu kesempatan yang baik untuk ibu mendapatkan informasi dikarenakan masih kurangnya informasi tentang pijat bayi selain itu juga ada beberapa ibu baru mempunyai bayi merasa membutuhkan informasi seputar perawatan bayi terutama pada pijat bayi yang membuat mereka sangat terbantu dengan adanya penelitian tentang pijat bayi. Buku saku sangat berpengaruh terhadap keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dikarenakan pada penelitian ini peneliti menggunakan buku saku dan mendemonstrasikan dengan boneka

sehingga dapat menambah minat ibu dalam melakukan pijat bayi yang dapat membuat ibu lebih mudah memahami dan mempelajari karena didalam buku saku juga menggunakan gambar yang memudahkan ibu dalam memijat bayinya sendiri sehingga dapat mempengaruhi keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi

Kualitas tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun kualitasnya. Kualitas tidur berpengaruh terhadap perkembangan emosi bayi selain perkembangan fisik. Kuantitas dan kualitas tidur bayi harus terpenuhi dengan baik. Bayi dengan tidur cukup tanpa terbangun berulang ulang dapat bangun pada keesokan harinya dengan lebih segar. Kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Cahyani& Prastuti,2020).

Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama dalam meningkatkan kualitas tidurnya dikarenakan bayi yang dipijat akan merasakan nyaman dan lebih rileks yang dapat membuat bayi akan lebih mudah tertidur.

4. SIMPULAN

Pembahasan diatas yaitu bahwa buku saku berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi bahwa buku saku pijat bayi dapat memudahkan ibu dalam melakukan pijat bayi karena didalam buku saku terdapat gambar dan langkah-langkah pijat bayi sehingga memudahkan ibu dalam melakukan pijat bayi dirumah sehingga dapat membuat keterampilan ibu menjadi baik, keterampilan ibu dalam melakan pijat bayi juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi bahwa ibu yang terampil dalam melakukan pijat akan memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur bayi menjadi baik

5. REFERENSI

- Aismawati. 2017. Pengaruh Penyuluhan Pijat Terhadap Minat Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi. Jombang
- Dinkes NTB. (2018). Profil Kesehatan NTB 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Khuzaiyah, S. (2018). Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi Melalui Kelas Pijat Bayi Oleh Certified Infant Massage Insstructure (CIMI). *Cimi*, 586–591.
- Rismawati, Nahira, & Nuraeni. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi- Kassi Makassar. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora UIT, 2009*.
- Rosita, S. D., & Remedina, G. (2017). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Stimulasi Pijat Bayi. *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Stimulasi Pijat Bayi*, 8, 28–38.
- Utara, U. S., Utara, U. S., & Utara, U. S. (2018). Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi pada Anak Usia Dibawah Satu Tahun di Desa Lama Kecamatan Pancurbatu.
- Utara, U. S., Utara, U. S., & Utara, U. S. (2018). Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi pada Anak Usia Dibawah Satu Tahun di Desa Lama Kecamatan Pancurbatu.
- Qamariah, N., & Andaruni, R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015. 3(1), 54–58.