

p-ISSN 2502-4981

e-ISSN 2549-290X

Jurnal
ASUHAN
IBU & ANAK

Volume 4 | Nomor 2 | Agustus 2019

Alamat Redaksi:

STIKES 'Aisyiyah Bandung

Jl. KH. Ahmad Dahlan Dalam No. 6 Bandung 40264

Telp. (022) 7305269, 7312423 - Fax. (022) 7305269

DEWAN REDAKSI

JURNAL ASUHAN IBU & ANAK (JAIA)

Volume 4 | Nomor 2 | Agustus 2019

Penanggung Jawab

Fatih Handayani, S.ST., M.Keb.

Editor-in-chief

Sajodin, S.Kep., M.Kes., AIFO.

Administrator

Aef Herosandiana, M.Kom.

Section Editor

Giary Rahmilasari, S.ST., M.Keb.

Nurhayati, S.ST

Perla Yualita, S.Pd., M.Pd.

Reviewer

DR. Intaglia Harsanti, S.ST., M.Keb.

Ari Indra Susanti, S.ST., M.Keb.

Dewi Nurlaela Sari, S.ST., M.Keb.

Alamat Redaksi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah

Jl. KH. Ahmad Dahlan Dalam No. 6, Bandung

Telp. (022) 7305269, 7312423 - Fax. (022) 7305269

E-mail: jka.aisyiahbdg@gmail.com

DAFTAR ISI

1. Perspektif Ibu Hamil Tentang Peran Suami dalam Pemenuhan Gizi Selama Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Seginim	
Liya Lugita Sari	1 - 9
2. Gambaran Faktor Predisposing yang Mempengaruhi Rendahnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Cileunyi	
Madinatul Munawaroh, Silmi Ramdhaniati	11 - 17
3. Hubungan Pemanfaatan Media Sosial dengan Perilaku Seksual Remaja Menengah di Sekolah Menengah Atas Pasundan 2 Kota Bandung Tahun 2018	
Iceu Mulyati, Lizznur Zamil	19 - 25
4. Gambaran Sikap dan Dukungan Keluarga pada Ibu Hamil dalam Mengambil Keputusan Penolong Persalinan di Desa Jatisari Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung Tahun 2019	
Antri Ariani, Lulu Winuhung	27 - 33
5. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Tenaga Penolong Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangsa Kecamatan Sucinaraja Kabupaten Garut	
Nurlatifah	35 - 46
6. Gambaran Pelaksanaan Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi 6-12 Bulan terhadap Kualitas Tidur Bayi di Bidanku Sahabatku Kota Bandung	
Meda Yuliani, Suci Maryand	47 - 52

GAMBARAN PELAKSANAAN SEBELUM DAN SESUDAH PIJAT BAYI 6-12 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI BIDANKU SAHABATKU KOTA BANDUNG

Meda Yuliani¹, Suci Maryand²

^{1), 2)} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung

ABSTRAK

Dampak bayi kurang tidur secara tidak langsung belum ditemukan secara pasti, namun dampak secara langsung apabila tidur bayi tidak terpenuhi diantaranya bayi tampak lemas, selalu rewel, menagis, dan susah untuk tidur kembali. Hasil wawancara terhadap 10 orang yang datang ke Bidanku Sahabatku mengenai alasan melakukan pijat bayi adalah semuanya mengatakan karena anak sering terbangun dan rewel pada saat tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan sebelum dan sesudah pijat bayi 6-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Bidanku Sahabatku. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang diteliti tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain dalam hal ini adalah gambaran kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu sebanyak 32 orang dengan teknik analisa data menggunakan analisa univariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi seluruhnya tidak nyenyak sebanyak 28 orang (100%) dan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar nyenyak sebanyak 22 orang (78,6%). Simpulan didapatkan bahwa sebagian besar bayi tidur nyenyak setelah dilakukan pijat bayi. Dari hasil penelitian ini disarankan kepada pihak pendidikan untuk memberikan pelatihan asuhan komplementer terhadap bidan sebagai salah satu alternatif meningkatkan kemampuan bidan dalam melayani kebutuhan bayi dan saran bagi tempat penelitian supaya terus meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan yang melakukan pijat bayi dengan mengikutsertakan dalam berbagai pelatihan.

Kata kunci : kualitas tidur bayi, pijat bayi

Abstract

The impact of infants with no direct sleep has not been found for sure, but directly impacts when the baby's sleep is not met as a baby looks limper, always fussy, menagist, and hard to sleep again. The interview results of 10 people who came to my dear friend about the reason of doing a baby massage are all saying because the child is often awakened and fussy at bedtime. The purpose of this research is to know the overview of the implementation before and after the baby massage 6-12 months to the quality of baby sleep in my dear friend. This research is a descriptive study of research conducted on variables researched without making comparisons, or linking with other variables in this case is a description of sleep quality before and after Baby massage. Sampling technique is a total sampling, which is 32 people with data analysis techniques using univariat analysis. The results of the study gained that the quality of baby's sleep before the baby massage was completely unrestful as much as 28 people (100%) And the quality of baby's sleep after the baby massage is mostly a good sleep as much as 22 people (78.6%). Simpulan is found that most babies sleep well after a baby massage. From the results of this study advised to education to provide complementary orphanage training to midwives as an alternative to improve the ability of midwives in serving the needs of infants and advice for the research place to continue Improve the ability of health workers who perform baby massage by participating in various training.

Keywords: quality baby sleep, baby massage

LATAR BELAKANG

Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat. Tahapan pertumbuhan pada masa bayi dibagi menjadi masa neonatus dengan usia 0-28 hari dan masa pasca neonatus dengan usia 29 hari-12 bulan. Masa bayi merupakan bulan pertama kehidupan kritis karena bayi akan mengalami adaptasi terhadap lingkungan, perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ tubuh, dan pada pasca neonatus bayi akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh seperti terjadinya kolik, gumoh, biang keringat, sembelit, demam yang menyebabkan bayi rewel dan akhirnya mengganggu pola aktivitas tidur bayi. Tidur nyenyak bagi bayi urgensinya bagi pertumbuhan bayi itu sendiri, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun

Waktu tidur yang cukup sangat penting bagi anak, otak merangsang memori dan pengetahuan baru. Otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Hal ini karena saat itu tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Hal ini karena saat tubuh memproduksi hormon pertumbuhan 3 kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika terjaga.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi adalah lingkungan, nutrisi, penyakit, dan pijat/relaksasi. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk

meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Pemijatan merupakan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap.

Pijat bayi telah dipraktekan hampir diseluruh dunia sejak dahulu kala, termasuk di Indonesia. Di negeri ini, seni pijat diajarkan secara turun temurun, tanpa diketahui jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat secara positif berpengaruh pada tubuh manusia. Pengalaman pijat yang pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu. Sentuhan dan pijat pada bayi sesudah lahir dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Pemijatan bayi bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat, jika dilakukan secara teratur sesuai dengan tata cara dan teknik pijat bayi yang benar. Pijat bayi bermanfaat untuk tumbuh kembang, mengatasi stress dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja nervus vagus sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut menyebabkan absorpsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap durasi tidur pada bayi. Pijat juga dapat bermanfaat untuk memenuhi waktu tidur dan perkembangan bayi. Bayi yang dipijat akan tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh.

Selama fase bayi pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, pembentukan sinaps dan sebagainya. Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa ditahun

pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup. Sehingga untuk tumbuh kembang yang maksimal bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup.

Di Touch Research Amerika telah dilakukan penelitian pada sekelompok anak yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak. Pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2x15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibanding sebelum dipijat, perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang β serta merta sehingga bayi akan tertidur lebih lelap.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), di Indonesia tercatat 4.600.582 jumlah kelahiran hidup. Secara alamiah, bayi baru lahir akan melalui tahapan pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah penambahan ukuran tubuh yaitu tinggi badan dan berat badan, sedangkan perkembangan ukuran tubuh yaitu tinggi badan dan berat badan, sedangkan perkembangan merupakan peningkatan kapasitas untuk berfungsi pada tingkat yang lebih tinggi.

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali setiap malam. Penyebab kualitas tidur bayi terganggu seperti dikarenakan kurangnya nutrisi, kelelahan karena terlalu beraktivitas dan adanya lingkungan sekitar yang tidak nyaman. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil.

Dampak bayi kurang tidur secara tidak langsung belum ditemukan secara pasti, namun dampak secara langsung apabila tidur bayi tidak

terpenuhi diantaranya bayi tampak lemas, selalu rewel, menagis, dan susah untuk tidur kembali

Berbagai riset mengenai pijat bayi telah dilakukan, antara lain riset yang menemukan peningkatan lama tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di *Mom and Baby Care* Bidanku Sahabatku Kota Bandung, klinik tersebut merupakan klinik yang melayani kebutuhan perawatan ibu dan bayi. Perawatan tersebut diindikasikan atas dasar kebutuhan sekunder yang pada dasarnya tidak terlalu *urgent* untuk dilakukan perawatan, hanya saja dengan berkembangnya pelayanan kesehatan terutama dalam pelayanan prima dalam memberikan kenyamanan terhadap konsumen, perawatan seperti pijat bayi menjadi salah satu kegiatan yang sering dilakukan di *Mom and Baby Care* Bidanku Sahabatku. Hasil wawancara terhadap 10 orang ibu (usia bayi 6 bulan 3 bayi, 7 bulan 2 bayi, 8 bulan 1 bayi, 9 bulan 1 bayi, 10 bulan 2 bayi dan 11 bulan 1 bayi) yang datang ke Bidanku Sahabatku mengenai alasan melakukan pijat bayi adalah semuanya mengatakan karena anak sering terbangun dan rewel pada saat tidur. Tenaga ahli di Bidanku Sahabatku menyarankan adanya intervensi pijat bayi, bisa mengatasi kualitas tidur bayi. Namun sampai saat ini belum pernah ada penelitian di tempat tersebut mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Penelitian ini dilakukan pada bayi usia 6-12 bulan, dengan pertimbangan homogenya data penelitian berdasarkan teori Nelson

mengenai kebutuhan tidur 9 jam. Selain dari itu, banyaknya responden di tempat penelitian yaitu usia 6-12 bulan dan juga hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2015) mengenai pijat yang dilakukan terhadap bayi yaitu dilakukan pada bayi usia 6-12 bulan.

Tujuan Penelitian yaitu mengetahui tentang gambaran pelaksanaan pijat bayi 6-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang diteliti tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti hanya menggambarkan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Pada penelitian ini populasinya adalah orang tua dengan seluruh bayi 6-12 bulan yang datang di Bidanku Sahabatku. Instrumen penelitian dalam penelitian ini dibagi 2 diantaranya yaitu: panduan pemijatan pada bayi dan lembar ceklist untuk mengetahui kualitas tidur bayi. Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Peneliti menjelaskan kepada orang tua mengenai kuesioner yang diberikan dan cara pengisian dan juga intervensi yang akan dilakukan.
2. Kemudian kuesioner dikumpulkan oleh peneliti dan melihat apabila ada isian yang belum terjawab maka peneliti menanyakan kembali mengenai pertanyaan yang belum terjawab.
3. Setelah itu bayi dilakukan pijat bayi selama

2x1 minggu dilakukan kurang lebih selama 15 menit setiap pertemuan.

4. Pembagian kuesioner kembali mengenai kualitas tidur bayi.
5. Kuesioner dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar tidak nyenyak yaitu sebanyak 87,5%. Tidak nyenyaknya tidur bayi pada malam hari menyebabkan bayi rewel pada keesokan harinya yang akhir bayi tampak lemas. Penyebab bayi susah tidur bisa saja dikarenakan kurang sehat seperti mengalami gangguan sakit perut, kembung, sakit badan demam, batuk hingga tumbuh gigi yang akhirnya bisa membuat bayi rewel dan sering bangun di malam hari.

Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan tertua yang sudah berabad-abad dari nenek moyang kita yang telah mengenalkan pemijatan secara turun temurun. Biasanya digunakan untuk menghilangkan pegal-pegal, kelelahan bahkan stress. Walaupun tradisi kuno, kita tetap percaya bahwa sangat besar manfaatnya terutama untuk memijat bayi. Terbukti bisa mengurangi bayi flu, masuk angin, rewel, kembung, masalah kualitas tidur. Terutama manfaat pijat bayi sangat besar untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Berdasarkan teori di atas di lihat dari manfaatnya, pijat bayi yang dilakukan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa bayi yang asalnya tidak tidak nyenyak, setelah

dilakukan intervensi pijat bayi selama 2 kali dalam seminggu maka bayi tersebut sebagian besar (81,3%) kualitas tidurnya menjadi nyenyak.

Pemijatan pada bayi dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel.⁽⁵⁾

Dengan dilakukan pijat bayi dengan benar, maka bayi akan merasakan kenyamanan yang akhirnya bayi bisa tidur dengan nyenyak. Dengan kondisi nyenyaknya tidur bayi di malam hari dipastikan keesokan harinya bayi akan tampak bugar karena istirahat tidur terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dengan setelah dilakukan pemijatan bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Bidanku Sahabatku Kota Bandung sebagian besar nyenyak sebanyak 26 orang (81,3%) dan sebagian kecil tidak nyenyak sebanyak 6 orang (18,7%).

SIMPULAN DAN SARAN

Sesudah dilakukan penelitian mengenai gambaran pelaksanaan pijat bayi 6-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Bidanku Sahabatku Kota Bandung tahun 2019, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut : 1) Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan tidak nyenyak (tidur <9 jam) pada malam hari sebelum dilakukan pijat bayi. 2) Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan nyenyak (tidur >9 jam) pada malam hari setelah dilakukan pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Saipuddin AB. Buku Panduan Praktis Pelayanan kesehatan Maternal dan Neonatal jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.
- Yuni Uswatun Khasanah Aw. Hubungan tingkat luka perineum dengan kecemasan dalam melakukan eliminasi pada ibu nifas. 2017.
- Derya K EA. The effects of cold application to the perineum on pain relief after vaginal birth. 2017.
- Rahmawati ES. Pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum pada ibu nifas di BPS Siti alfirdaus kingking kabupaten Tuban. 2013.
- Prawirohardjo. Ilmu kebidanan. jakarta: PT. Bina Pustaka; 2014.
- Utami S. Perbedaan tingkat nyeri pada ibu post partum yang mengalami episiotomi dengan ruptur spontan di RSUD panembahan Senopati Bantul. 2015.
- Ayang Dyaning Putri DP. Pengaruh kompres dingin terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas di RSUD PKU Mugamadiyah Bantul. 2016.
- Siti Nunung Nurjanah ASM, Dwei Laelatul badriah. Asuhan Kebidanan Postpartum. Bandung: PT. Refika adetama; 2013.
- taber B. Kegawatdaruratan Obstetri dan Ginekologi jakarta: EGC; 2009.
- Indonesia BdDK. Kebidanan Teori dan Asuhan. jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2018.
- zakiyah A. Konsep dan penatalaksanaan nyeri dalam dalam praktik keperawatan. Jakarta Salemba medika; 2015.

Meda Yuliani, Suci Maryand

Anne Griffin Perry PAP. Fundamental Keperawatan.
Jakarta: Salemba Medika; 2011.

I Kadek Riyadi TA. Penilaian Nyeri. 2017.

Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan.

Jakarta: Rineka Cipta; 2014.

Hidayat Aziz A. Metodologi Penelitian Kebidanan
& Teknik Analisa Data. Jakarta Salemba
Medika; 2011.

