

## Gambaran *Loving Touch Baby Massage* terhadap Pola Tidur Balita

Rusiana Sri Haryanti<sup>1\*</sup>, Tria Puspita Sari<sup>2</sup>, Wiwik Puspita Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> DIII Kebidanan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup> DIII Kebidanan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>3</sup> DIII Kebidanan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

\*Email: rusianamolyn@gmail.com

### Abstrak

#### Keywords:

*Loving Touch Baby Massage, Pola Tidur*

*Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya dan hormon pertumbuhan diproduksi tiga kali lebih banyak dibandingkan pada saat bangun, Namun kenyataannya dalam suatu penelitian ditemukan 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malam dan tidur siangnya. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur balita adalah dengan pijat bayi. Pijat bayi yang dilakukan untuk mengurangi masalah pada anak, seperti susah tidur, berat badan kurang/ tidak meningkat, sakit persendian, gangguan dalam perkembangan dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola tidur balita setelah dilakukan baby massage (pijat bayi). Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel 50 balita di baby smile Karanganyar dengan kriteria tertentu yang sudah di tentukan oleh peneliti. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Hasil penelitian didapatkan hasil 16% balita tidak mengalami riwayat gangguan tidur dan 84% balita mengalami riwayat gangguan tidur berupa lama tidur berkurang, bayi terbangun semalam lebih dari 3 kali dengan waktu lebih dari satu jam untuk tidur kembali, dan tidur tidak nyenyak. Setelah dilakukan loving touch baby massage, 96 % balita dengan gangguan pola tidur mengalami perubahan pola tidur yang lebih baik dan 4 % balita mengalami pola tidur yang tetap. Kesimpulan penelitian ini adalah Pola tidur balita setelah dilakukan loving touch baby massage, mengalami perubahan yang lebih baik yaitu frekuensi tidurnya teratur, tidur lebih lama dan kualitas tidurnya lebih nyenyak.*

### 1. PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk

tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009).  
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 dibandingkan ketika bayi terbangun (Gola, 2009).

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010). 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, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Massage merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Massage pada anak sangatlah penting. Menurut beberapa penelitian, massage pada anak secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik, emosi dan pertahanan kesehatannya. Loving touch baby massage adalah melakukan massage dengan cinta dan kasih sayang.

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya dan hormon pertumbuhan diproduksi tiga kali lebih banyak dibandingkan pada saat bangun, Namun kenyataannya dalam suatu penelitian

ditemukan 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malam dan tidur siangnya. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur balita adalah dengan pijat bayi. Pijat bayi yang dilakukan untuk mengurangi masalah pada anak, seperti susah tidur, berat badan kurang/ tidak meningkat, sakit persendian, gangguan dalam perkembangan dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola tidur balita setelah dilakukan baby massage (pijat bayi).

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Baby Smile Karanganyar pada bulan Mei sampai dengan Juli 2019. Subyek penelitian ini adalah balita yang pijat di baby smile dengan jumlah sampel 50 balita sesuai kriteria yang sudah di tentukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan pengambilan data secara primer dan skunder dengan menggunakan lembar kuesioner. Analisis data diolah secara deskriptif untuk memperoleh gambaran loving touch baby massage terhadap pola tidur batita.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah balita yang akan dilakukan baby massage.

#### a. Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik subyek penelitian menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	28	56
Perempuan	22	44
Total	50	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi tentang jenis kelamin batita mayoritas adalah laki-laki yaitu sebanyak 56%.

#### b. Umur Batita

Tabel 2. Karakteristik subyek penelitian menurut umur

Umur	N	%
3 bulan – 1 tahun	32	64
>1 tahun – 3 tahun	18	36
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi tentang umur batita mayoritas adalah 3 bulan sampai dengan 1 tahun yaitu sebanyak 64%.

### 3.2. Pola tidur batita

Tabel 3. Riwayat gangguan pola tidur

Gangguan tidur	N	%
Ada	42	84
Tidak ada	8	16
Total	50	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil, batita yang mengalami riwayat gangguan tidur sebanyak 42 batita dan batita yang tidak mengalami riwayat gangguan tidur sebanyak 8 batita.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Pada bayi tidur seringkali menjadi suatu masalah sehingga mengganggu pertumbuhan bayi. Hal ini sebagaimana penelitian

Whittingham & Douglas (2014) yang mengemukakan antara 23% hingga 27% dari orang tua melaporkan masalah tidur bayi di 6 bulan pertama kehidupannya. Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel.

Tabel 4. Pola tidur batita setelah di massage

Perubahan pola tidur	N	%
Lebih baik	48	96
Tetap	2	4
Buruk	0	0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil batita yang sudah dilakukan massage mengalami pola tidur lebih baik dari sebelum dilakukan massage sebanyak 48 batita dan yang tidak mengalami perubahan pola tidur (tetap) sebanyak 2 batita.

Bayi dikatakan mengalami riwayat gangguan tidur jika lama tidur berkurang, bayi terbangun semalam lebih dari 3 kali dengan waktu lebih dari satu jam untuk tidur kembali, dan tidur tidak nyenyak.

Penelitian serupa jugadilakukan oleh Tiffany Field, direktur *Touch Research Institute* di *University of Miami School of Medicine* di Florida menunjukkan bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada. selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Anak-anak yang mendapatkan sentuhan penuh cinta kasih sejak usia dini mempunyai ketrampilan bahasa dan membaca, dan IQ yang lebih kuat. Ini dibuktikan pada kajian yang

diselenggarakan di *Rainbow Babies and Children's Hospital* di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education* dari *University of Warwick*, meneliti sembilan macam gerakan *massage* yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah enam bulan. Hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Roesli, 2009).

Penelitian di atas diperkuat oleh teori dari Pengamat T.Field yang dikutip dr. J. David Hull, ahli virologi molekuler dan Inggris. dalam makalah berjudul *Touch Therapy : Science Confirms Instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi

depresi dan kecemasan. Tidur bayi bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia satu sampai tiga bulan juga akan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti peningkatan berat badan, perbaiki kondisi psikis. Berkurangnya kadar hormon stres, dan bertambahnya kadar serotonin.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gading (2010) dan Desi (2009) yang menemukan adanya hubungan positif dan nilai koefisien korelasi antara frekuensi pijat bayi terhadap durasi tidur pada bayi dan pertumbuhan Bayi. Pemijatan juga akan merangsang peredaran darah dan menambah energi karena oksigen lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh (Field002). Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberipemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresiserotonin yang dihasilkan pada saatpemijatan (Roesli. 2009).Melalui pijat bayi, dimana ibu memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akanmenyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksiterhadap sentuhan. Selanjutnya saraf tersebut mengiginkan pesan-pesan keotak melalui jaringan saraf yangberada di medula spinalis.

Proses tersebut dapat menyebabkan perangsangan pada reseptor sarafsensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan system sarafparasimpatis. Perangsangan system saraf para simpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan *nukleus tractus solitarius*, yang merupakan regio sensorik medula dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik viseral yang memasuki otak melalui saraf-saraf vagus dan *glosvaringeus*, juga menimbulkan keadaan tidur (Roesli. 2009). Peningkatan *endorphin* dan *enkephalin* menyebabkan tubuhmenjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang sehingga teganganpun berkurang dan memudahkan bayi untuk jatuh tidur. Dengan perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas.

#### 4. KESIMPULAN

Gambaran Pola tidur balita setelah dilakukan loving touch baby massage,yaitu mengalami perubahan yang lebih baik meliputi frekuensi tidurnya teratur, tidur lebih lama dan kualitas tidurnya lebih nyenyak.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada KEMENRISTEKDIKTI dan LLDIKTI wilayah IV Jawa Tengah yang telah mendanai dan mensupport terlaksananya penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Gola, G. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Hikmah
- Khasanah Uswatun, 2017. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul*. Skripsi. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2019. <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/12215/12.NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=12&AlloWed=y>
- Pamungkas Aji. 2016. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura*. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2019. <http://eprints.ums.ac.id/48047/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Prasetyo. 2009. *Teknik-teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap Dan Uraian Kemanfaatannya*. Yogyakarta : Diva Press
- Riksani, R. 2012. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta : Niaga Swadaya
- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Roth, DE.2010. *The Relationship Massage Infant With Pattern And Sleep In Infants*. *journal of pediatric*. *The University of Toledo Digital Repository*.
- Whittingham,A & Douglas, P. (2014). *Optimizing Parent – Infant Sleep From Birth to 6 Months: A New Paradigm*. *Infant Mental Health Journal*. Vol. 00(0), 1–9 (2014) C2014 Michigan Association for Infant Mental Health