Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran
Vol.1, No.4 Oktober 2023
e-ISSN: 2964-9676; p-ISSN: 2964-9668, Hal 253-269
DOI: https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2483

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmomnbabyspa Wonogiri

Eli Widi Andani
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Rita Riyanti
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi penulis: widiandani14@gmail.com

Abstract: Background: *Baby's sleep plays a very important role in the growth and development of babies because when they are asleep, growth hormone develops three times more than when they are awake. Babies need enough time for their sleep duration. There are several cases of long sleep babies that are not normal. One of the stimulations that can be given in this case is baby massage.* ***Purpose:*** *This study aims to observe whether or not there is an effect of baby massage on the baby's sleep duration.* ***Research Method:*** *Pre-experimental with the type of one group pretest-posttest design. With a sample of 20 respondents. Inclusion criteria: Mothers who are willing to have their babies as respondents, babies in good health aged 1-12 months, babies sleep less than 12 hours. Exclusion criteria in this study were infants who had congenital abnormalities, infants who had a fever >38 degrees Celsius, infants who were immunized <4 days. The data processing used in this study is the Wilcoxon test.* ***Results:*** *the results of observations in studies that were carried out every day for 7 days with a massage duration of approximately 30 minutes obtained a p value of 0.00. Conclusion: Baby massage affects the baby's sleep duration.*

Keywords: *Baby massage, Long Sleep*

Abstrak: Latar Belakang: Tidur bayi sangat berperan dalam pertumbuhan dan pemkembangan bayi karena dalam kondisi tertidur hormon pertumbuhan berkembang tiga kali lebih banyak daripada saat terbangun. Bayi membutuhkan waktu yang cukup untuk durasi tidurnya. Ada beberapa kasus lama tidur bayi yang kurang normal. Salah satu stimulasi yang dapat diberikan dalam kasus tersebut yaitu pijat bayi. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengobservasi ada atau tidaknya pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi yang kurang. **Metode Penelitian:** Pre-eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design.* Dengan jumlah sampel 20 responden. Kriteria iklusi: Ibu yang bersedia bayinya menjadi responden, bayi dalam keadaan sehat usia 1-12 bulan, tidur bayi kurang dari 12 jam. Kriteria ekslusi dalam penelitian ini yaitu bayi yang memiliki kelainan kongenital, bayi yang sedang demam >38 derajat celcius, bayi sedang imunisasi <4 hari. olah data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji Wilcoxon. Hasil : hasil observasi pada penelitian yang telah dilakukan setiap hari selama 7 hari dengan durasi pemijatan kurang lebih 30 menit didapatkan hasil *p value* 0,00. **Kesimpulan :** Pijat bayi berpengaruh terhadap lama tidur bayi.

Kata kunci : Pijat bayi, Lama Tidur

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang karena pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi adalah usia 1-12 bulan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Aspek yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur adalah juga dari aspek kualitas dan kuantitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya lama tidur pada bayi yang baik dan cukup. (Fitriani,2022). Berdasarkan data WHO

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 18, 2023; Accepted September 04, 2023
* Eli Widi Andani, widiandani14@gmail.com

terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapat 30% ibu melaporkan masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia sekitar 44, 2% bayi mengalami masalah tidur berupa terbangun pada malam hari (Susanti & Hety, 2020). Bagi bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak rewel, sulit tidur Kembali dan menangis. (Irianti & Karlinah, 2021) Permasalahn tersebut bisa diatasi salah satunya menggunakan pijat bayi.

Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan tertua yang sudah berabad- abad dari nenek moyang kita. Yang telah mengenalkan pemijatan secara turun temurun. Sentuhan pijat bayi akan merangsang hormon betha endhorpin yang akan membantu mekanisme pertumbuhan dan merangsang hormon oksitosin dan menurunkan hormon kortisol sehingga bayi dan balita menjadi lebih rileks dan tenang sehingga perkembangan akan lebih optimal. (Pamungkas , 2021)

Pijat bayi membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap (Roesli, 2015). Hal ini di dukung oleh penelitian Field et al (2016) yang menyatakan bahwa terapi pijat menggunakan minyak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap total waktu tidur bayi dimalam hari dibandingkan dengan waktu tidur bayi yang diberi terapi pijat tanpa menggunakan minyak

Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi lahir. Waktu yang tepat dilakukan pijat bayi yaitu pada pagi hari saat orang tua dan anak memulai hari baru. Dan sore hari untuk membantu anak tidur terlelap (Marta, 2014). Pemijatan bayi saat ini sangat baik dilakukan oleh orang tua bayi, baik ibu, ayah nenek ataupun orang terdekat yang ada di dalam rumah. Atau terapis yang sudah tersertifikasi untuk pijat bayi juga sangat dianjurkan untuk hal tersebut. Usia 1-3 bulan disarakan gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat. 3 bulan – 12 bulan disarankan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Mahayu, 2016)

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan lama tidur yaitu dengan Pijat Bayi. Pijat Bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014).

Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi usia 1-12 bulan di Lmomnbabyspa Wonogiri" dikarenakan sebanyak kurang lebih 35 bayi usia 1-12 bulan yang ibunya mengeluhkan bayinya tidur kurang lama di Lmomnbabyspa. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian pada permasalahann tersebut dan menggunakan tempat penelitian di Lmomnbabyspa Wonogiri.

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Pijat Bayi

a. Pengertian Pijat Bayi

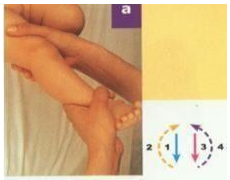
Menurut Julianti (2019) Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan tertua yang sudah berabad-abad dari nenek moyang kita. Yang telah mengenalkan pemijatan secara turun temurun. Biasanya digunakan untuk menghilangkan pegal-pegal, kelelahan bahkan stress. Walaupun tradisi kuno, kita tetap percaya bahwa sangat besar manfaatnya terutama untuk memijat bayi. Terbukti bisa menambah lamanya watu tidur, mengurangi bayi flu, masuk angin, rewel, kembung dan masih banyak lagi. Terutama manfaat pijat bayi sangat besar manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sudah banyak penelitian yang membuktikan manfaatnya dari peningkatan berat badan dan lamanya tidur bayi. (Julianti, 2019)

b. Langkah-langkah pijat bayi

Berikut adalah langkah-langkah pijat bayi (Julianti. 2019):

1) Kaki

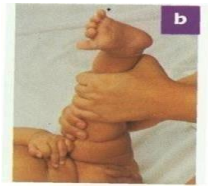
a) Gerakan Kebawah



Gambar 2.1

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball. Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

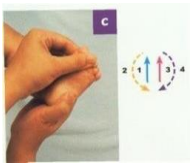
b) Peras dan putar



Gambar 2.2

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.

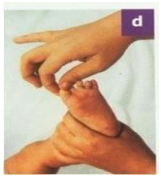
c) Telapak kaki



Gambar 2.3

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki

d) Tarik lembut jari



Gambar 2.4

Pijatlah jari-jarinya satu per satu dengan memutar menjahui telapakkaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

e) Perahan cara swedia

Gambar 2.5

Peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

2) Perut

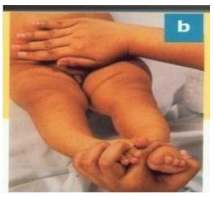
Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

a) Mengayuh sepeda

Gambar 2.6

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

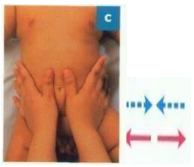
b) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat



Gambar 2.7

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tanganyang lain, pijat perut dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.

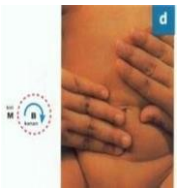
c) Ibu jari ke samping



Gambar 2.8

Letakan kedua ibu jari di samping kanan-kiri perut. Gerakan keduaibu jari ke arah tepi perut kanan-kiri.

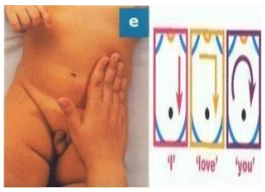
d) Bulan-matahari



Gambar 2.9

Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulaidari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gamabar matahari) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat setengah lingkaran (bulan).

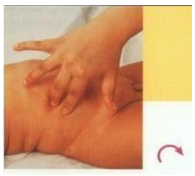
e) Gerakan I Love You



Gambar 2.

"I" pijatlah perut bayi dari bagian kiri atas ke bawah dengan bentuk menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I". "lOVE" pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. "YOU" pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah

f) Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking fingers*)



Gambar 2.11

Letakan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara

3) Dada

a) Jantung besar

Gambar 2.12

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakan ujung-ujung jari kedua telapak anda di tengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selakangan, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.

b) Kupu-kupu

Gambar 2.13

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan

membuat gerakan memijat menyilang dari tengah kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

4) Tangan

a) Memijat ketiak (*armpits*)

Gambar 2.14

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan. diderita anak.

b) Perahan cara india

Gambar 2.15

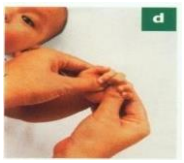
Arah pemijatan cara india pijatan yang menjahui tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pudak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang- ulang seolah memerah susu sapi.

c) Peras dan putar (*squeeze and twist*)

Gambar 2.16

Cara lain adalah dengan menggunkaan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan

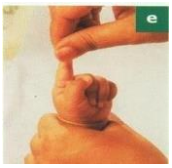
d) Membuka tangan



Gambar 2.17

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari. Dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.

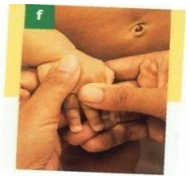
e) Putar jari-jari



Gambar 2.18

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

f) Punggung tangan



Gambar 2.19

Letakan tangan bayi di antara kedua tangan anda. Usap punggungtangannya dari pergelangan tangan ke arah jari- jari dengan lembut.

g) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)

Gambar 2.20

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

h) Perahan cara swedia

Gambar 2.21

Arah pijatan cara swedia adalah dari pegelangan tangan kearah badan.Pijatan ini bergunan untuk megalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

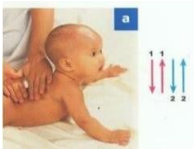
i) Gerakan menggulung

Gambar 2.22

Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan/jari- jari.

5) Punggung

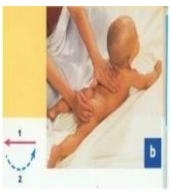
a) Gerakan maju mundur (kursi goyang)



Gambar 2.23

Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

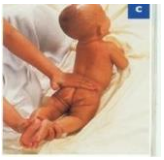
b) Gerakan menyetrika



Gambar 2.24

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai betemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

c) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki



Gambar 2.25

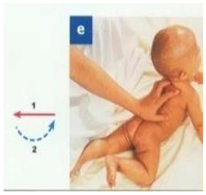
Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangankanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan samapai ketumit bayi.

d) Gerakan Melingkar

Gambar 2.26

Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan- gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari atas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran- lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.

e) Gerakan Menggaruk



Gambar 2.27

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang samapai ke pantat bayi.

6) Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka.

a) Dahi: Menyetrika dahi (*open book*)

Gambar 2.28

Letakan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekanan jari-jari anda dengan lembut dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata

b) Alis: Menyetrika alis

Gambar 2.29

Letakan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk

memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

c) Hidung

Gambar 2.30

Letakan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan keatas seolah membuat bayi tersenyum.

d) Mulut bagian atas : senyum II

Gambar 2.31

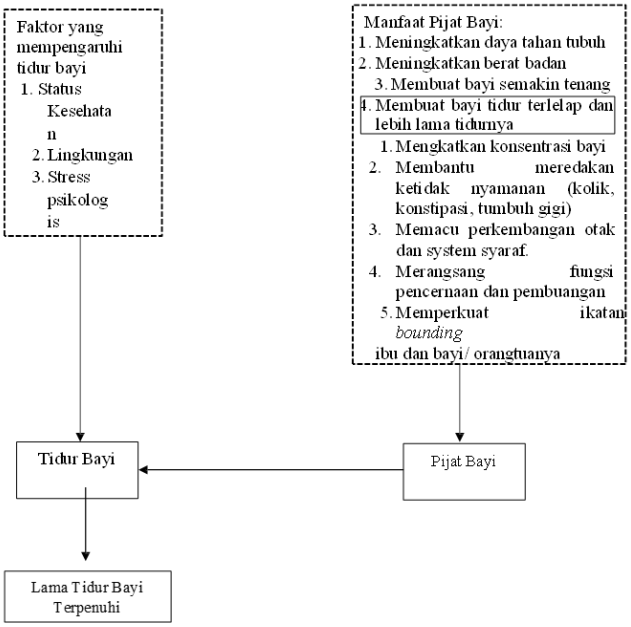
Kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

e) Hidung: senyum

Gambar 2.32

Letakan kedua ibu jari di atas dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke smaping, kemudian ke atas kearah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

B. KERANGKA TEORI



Keterangan :

--------- yang tidak di

teliti yang

diteliti

Gambar. 6.1 Kerangka Teori Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi usia 0-12 bulan di Lmomnbabyspa Wonogiri

Sumber : Rosyaria & Khairoh (2019): Julianti (2019) : Maftuchah (2020)

C. KERANGKA KONSEP

D. HIPOTESIS PENELITIAN

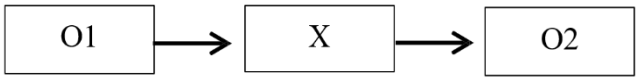
Menurut Nasution (2020) Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pernyataan-pernyataan penelitian. Hipotesis dapat dijelaskan dari berbagai sudut pandang, misalnya secara stimologis, teknis, statistic dan lain sebagainya.

Ha : Adanya pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di Lmomnbabyspa Wonogiri

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis Penelitian ini yaitu jenis pre eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan tipe *one group pretest- posttest design.* Dalam penelitian ini



hasil perlakuan dapat diakui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan *pretest* diawal sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Adapun desain penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut :

Gambar 2.3 Rancangan Penelitian one group pretest-posttest Sumber : (Sugiyono, 2020)

Keterangan :

O1 : Pengukuran lama tidur bayi sebelum diberikan terapi

X : Treatment (perlakuan) berupa Pijat Bayi

O2 : Pengukuran lama tidur bayi sesudah diberikan terapi pijat bayi

Tabel 3.1 Definisi Operasional Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Ibu Usia 1-12 Bulan di Lmomnbabyspa Wonogiri.

Variable	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala	Skor
Variabel *Independent* Pemberian pijat bayi	Sentuhan kasih sayang yang diberikan kepada bayi usia 1-12 bulan dari kaki sampai muka selama 7 hari dilakukan pemijatan 1 x sehari bisa dilakukan pada pagi ataupun sore hari	Lembar observasi	Nominal	Ya : 1 Tidak : 0
Variable *dependent* Lama tidur bayi usia 1-12 bulan.	Kurun Waktu yang digunakan bayi usia 1-12 bulan untuk tidur	Lembar observasi	Ordinal	Kurang : <12 jam Normal : 12-14 jam Lebih: >14 jam Lama tidur normal bayi usia 1-12 yaitu 12-14 jam

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmomnbabyspa Wonogiri". Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2023 di Lmomnbabyspa Wonogiri Desa Gemantar Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri. Pada penelitian ini jumlah sampel 20 bayi usia 1-12 bulan dari 95 populasi. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu Analisa univariat dan bivariat. Analisa Univariat menyajikan umur, lama tidur bayi sebelum diberikan terapi pijat, lama tidur bayi setelah diberikan terapi pijat. Analisa Bivariat menyajikan pengaruh pijat bayi setelah dilakukan terapi pijat bayi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1-12 bulan terhadap bayi usia 1-12 bulan yang mempunyai lama tidur yang kurang yaitu kurang 12 jam. Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan pretest dan postest. Peneliti menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi yaitu ibu yang bersedia bayinya dijadikan responden atau penelitian, bayi usia 1-12 bulan yang tidurnya kurang dari 12 jam, dalam keadaan sehat. Setelah itu dilakukan observasi dengan melakukun terapi setiap hari pada pagi/sore hari selama kurang lebih 20-30 menit selama 7 hari lalu mengetahui adakah perubahan atau pengaru setelah dilakukan terapi dari hari 1 sampai hari ke 7. Hasil Penelitian ini dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil posilif dengan nilai p=0,000 yang artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1-12 bulan.

1. Analisa Univariat

   Analisa Univariat yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mendiskripsikan karateristik usia responden pada penelitian, lama tidur sebelum dilakukan pijat bayi dan lama tidur setelah dilakukan pijat bayi

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik responden berdasarkan usia 1-12 bulan yang dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
1 bulan	1	5 %
2 bulan	3	15 %
3 bulan	2	10 %
4bulan	2	10 %
5bulan	2	10 %
6bulan	2	10 %
7bulan	4	20 %
8bulan	2	10 %
9bulan	2	10 %
10 bulan	0	0 %
11 bulan	0	0 %
12 bulan	0	0 %
Total	20	100 %

Sumber : Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia terbanyak yaitu usia 7 Bulan yaitu 4 responden (20%). Dan paling sedikit yaitu usia 1 bulan (5%).

b. Lama tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Sebelum Dilakukan pijat bayi

Tidur Bayi	Frekuensi	Presentase
Kurang	20	100 %
Normal	0	0%
Lebih	0	0%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa lama tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 20 responden (100%). Bayi dengan tidur Normal sebesar 0 responden (0%) bayi dengan tidur Lebih sebesar 0 responden (0%).

c. Lama tidur bayi usia 1-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi setelah dilakukan pijat bayi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Setelah Dilakukan pijat bayi

Tidur Bayi	Frekuensi	Presentase
Kurang	0	0 %
Normal	19	95%
Lebih	1	5%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa lama tidur bayi usia 1-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi terbanyak dengan tidur normal sebanyak 19 responden dengan presentasi 95%. Dan lama tidur lebih sebanyak 1 responden dengan presentase 5%.

2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Pijat bayi terhadap lama tidur bayi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan April- Mei 2023 pada bayi usia 1-12 bulan di Lmomnbabyspa Wonogiri diperoleh data khusus sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji Wilcoxon Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi

Pijat bayi	**Lama tidur**		
	Kurang	**Normal**	**Lebih**
Sebelum pijat bayi	**20**	**0**	**0**
Sesudah pijat bayi	**0**	**19**	**1**
Hasil uji wilcoxon	**P=0.000**		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa lama tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi ada pengaruh pijat bayi tehadap lama tidur bayi dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh p = 0,000 (p < 0,05) maka Ha diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh pijat bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Frekuensi lama tidur sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar responden memiliki tidur kategori kurang normal.
2. Frekuensi lama tidur bayi setelah diberikan pijat bayi sebagian besar memiliki kategori tidur normal
3. Pijat bayi berpengaruh positif terhadap lama tidur bayi.

B. Saran

1. Bagi Institusi

   Diharapkan penelitian di gunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang pijat bayi sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.

2. Bagi Bidan

   Diharapkan penelitian ini dapat digunakan menambah informasi dan motivasi bidan terhadap pijat bayi serta mengembangkan intervensi dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan untuk melakukan pijat bayi terhadap lama tidur bayi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan.* JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan, 10(1), 25–32.

Arifin, Ratnawati, & Burhan. 2020. *Fisiologi Tidur dan Pernapasan.* Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta

Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). *Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda.* JOMIS (Journal of Midwifery Science), 4(2), 107–113.

Erlawati,& Ika, Y 2019 *Hubungan Pijat Bayi dengan Lama Tidur Bayi.*

Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai 10 (1), 16-20

Febriyanti, F., S. 2019. *Studi Komparasi Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi yang Mendapatkan Pijat dengan Spa pada Bayi Usia 3-12 Bulan di Klinik Srikandi Rumah Bunda Asri Medikal Centre.* Yogyakarta.

Fitriana, A.,Friscila, I., Mauyah, N., Elvieta, E., & Fatiyani, F (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stunting di Puskesmas Syamtalira Aron. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan),* 9(1), 47-56.

Gusti, 2023, *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 1-3 Bulan Di RS PKT Bontang,* Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI Vol 7 No.1 Feb 2023.

Henik & Devi, 2020 *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan. KecamatanJatinom Kabupaten Klaten.* Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional 5 (1), 14-22

Handayani, Ririn 2020. *Metodelogi Penelitian Sosial.* Yogyakarta: Trussmedia Grafika.

Irianti, B., & Karlinah, N (2021). *Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0-1 Tahun) di PMB Hasna Dewi Tahun 2021*. Ensiklopedia of Jurnal, 3 (2), 195-200.

Kementerian Kesehatan. 2021. *Lama Waktu Tidur Yang Dibutuhkan oleh Tubuh.*. Jakarta Selatan: UPK Kemenkes

Julianti, 2019 *Rahasia BabySspa Sentuhan Cinta dan Kasih Sayang*, Jakarta: Rumah Sehat Bunda

Lutfiani, S., Sari, K, Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Vanisa & Baiti N. (2022) Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Ngudi Waluyo*, 1 (1), 37-44.

Maftuchah, & Ulya, F. H. 2020. *Pengaruh Terapi Murrotal Al- Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.* Window of Midwifery Journal, 01(01), 24–30. https://doi.org/10.33096/wom.vi.12

Musdalina, M. (2021). *Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Pijat Bayi di Desa Paluh Manis Kecamatan Gebang Tahun 2021*. Jurnal Kebidanan Flora, 14(1), 15–20.

Nasution. 2020. *Pengujian Hipotesis Bahan Ajar FSA Angkatan ke-21 Tahun 2020.* Jakarta: Badan Pusat Statistik

Nursalam. 2017. *Metodelogi Penelitian Keperawatan 4 th ed.* Jakarta: Salemba Medika

Pamungkas, C. 2021. *Edukasi Manfaat Pijat Bayi , Upaya peningkatan Kesehatan Pada Bayi selama Masa Pndemi Covid-19 Di Desa Telagawaru Lombok Barat.* Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 5, No 1

Riksani, Ria. 2014. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi.* Jakarta: Dunia Sehat

Rosyaria&Khairoh. 2019. *Effluarage Message Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil* (B. Daz, Ed.). CV Jakad Publishing.

Saputri. 2019. *Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan.*

Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 3 Hal 49-52.

Sinambela, Lijan Poltak dan Sarton Sinambela 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Teori dan Praktik.* Depok: Rajawali Pers.

Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV. *Penelitian.* CV. Andi Offset.

Syamsiah, S., Arliyati, R., & Lubis, R. (2022). *Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi Usia 3-6 Bulan Dapat Mempengaruhi Sikap Ibu.* Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia, 1(02), 69–79.

Ulfa, R, 2021. *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. Jurnal Pendidikan Dan Keislaman.* Jurnal Al-Fathonah, Vol 1 no 1

Widyaningsih, S., Herlinda, & Khoma, N. (2022*). Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu.* Jurnal Pengabdian, 1(2), 83