

**Hubungan Frekuensi Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6 - 12 Bulan Di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.**

Wahyu Putri Beauty  
Program Studi D III Kebidanan

**ABSTRAK**

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan yang akan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Karena pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi pada umur 6 - 12 bulan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sejumlah 42 responden. Besar sampel sejumlah 42 responden, dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji Kendall tau.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan sebagian besar dalam kategori jarang yaitu sebanyak 32 orang (76,2%) dan kualitas tidur bayi sebagian besar dalam kategori tidak baik yaitu sebanyak 25 orang (59,5%). Hasil Uji *Kendall's tau* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,036 ( $\alpha = 0,05$ ) disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi pada umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

Hendaknya ibu yang mempunyai bayi meningkatkan kualitas tidur bayi dengan memberikan pijat bayi secara rutin minimal 3 kali dalam satu minggu. Guna mewujudkannya, ibu bayi dapat belajar melakukan pijat bayi yang benar dengan tenaga kesehatan atau mengikuti kursus-kursus tentang pijat bayi.

**Kata kunci** : Frekuensi pijat, kualitas tidur bayi

## PENDAHULUAN

Perkembangan yang terjadi pada masa bayi adalah perkembangan kognisi dan sosio emosional. Menurut Jean Piaget perkembangan kognisi merupakan tahapan yang disebut sebagai sensori motor. Tahapan sensori motor berlangsung sejak lahir hingga bayi berusia 2 tahun. Perkembangan mental pada tahapan ini ditandai oleh kemampuan bayi mengorganisasikan dan mengkoordinasikan sensori-sensori dengan gerakan-gerakan fisik dan tindakan yang dilakukannya (Perry et, al, 2006).

Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Pada dasarnya, tidur dibagi menjadi dua tahapan yaitu non REM (non *Rapid Eye Movement*) atau biasa disebut tidur tenang dan REM (*Rapid Eye Movement*) atau biasa disebut tidur aktif. Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Setelah mengatur periode yang umumnya memakan waktu 10 sampai 20 menit, tidur bayi berubah tahapnya yaitu dari tahap 1 non-REM menuju tahap 3 atau 4. Bayi mungkin kembali ke tahap 1 dan berputar kembali. Setelah satu atau dua putaran tidur NREM, REM mulai timbul setelah 60 sampai 90 menit. Siklus tidur yang lebih sering muncul pada bayi adalah tahap REM dan menghasilkan tidur yang lebih pendek, sekitar 30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus REM (Perry et.,al, 2006).

Tidur REM berpengaruh pada kecerdasan anak, ketika tidur aktif (REM) aliran darah ke otak meningkat, pertumbuhan sel-sel otak lebih cepat, merangsang fungsi-fungsi otak, restorasi emosi dan kognitif serta konsolidasi pengalaman yang dialaminya hari itu. Semakin bertambahnya usia, tidur aktif juga akan semakin berkurang. Jumlah lama tidur tiap kelompok usia juga berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis dan lingkungan. Pada usia 6 - 9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam per hari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh jam sekali waktu. Bayi mungkin melakukan satu atau dua kali tidur siang per hari, yaitu sekali di pagi hari dan sekali di sore hari. Pada usia 9 - 12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam di

malam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu (Perry et.,al, 2006).

Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur. Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai. Tidur memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh, selain itu juga memberi kesempatan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan nutrisi menjadi energi yang dibutuhkan (Hidayat, 2006).

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan yang akan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Karena pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Pranoto *et all*, 2009). Peneliti dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education* dari *University of Warwick*, meneliti 9 macam gerakan pijat bayi yang diterapkan kepada 598 bayi usia di bawah 6 bulan. Hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur. Angela Underdown yang memimpin penelitian ini mengatakan, efek dari tindakan pijat bayi ini adalah mengendalikan hormon stres, sehingga tidak mengejutkan bila terbukti bayi yang diteliti, memiliki efek seperti mudah tertidur dan relaksasi (Sutini, 2008).

Hasil survey pendahuluan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung pada Bulan Mei - Juni 2013 diperoleh data jumlah bayi 42 bayi dimana terdapat 7 orang dari 11 ibu yang melakulan pijat bayi. Ibu-ibu menganggap masalah gangguan tidur (bayi tidak bisa tidur nyenyek / sering terbangun) merupakan hal yang biasa dan akan hilang dengan sendirinya. Peneliti juga melihat kebanyakan ibu-ibu di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung melakukan pijat bayi saat bayi sakit saja baik kepada bidan desa atau dukun

bayi, padahal manfaat pijat bayi sangat banyak salah satunya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Ibu-ibu biasanya memijatkan bayinya ketika sedang sakit saja

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6 - 12 Bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan *cross sectional*. Variabel independennya adalah frekuensi pijat bayi dan variabel dependennya adalah kualitas tidur. Penelitian dilakukan pada tanggal 11 Agustus 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah 42 bayi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Analisis univariat yang digunakan adalah hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan. Analisis bivariat dengan *kendall tau*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Pijat Bayi pada Bayi Umur 6 - 12 Bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

Frekuensi Pijat Bayi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jarang	32	76,2
Normal	7	16,7
Sering	3	7,1
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung sebagian besar dalam kategori jarang (kurang dari 3 × per minggu) yaitu sebanyak 32 orang (76,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak baik	25	59,5
Baik	17	40,5
<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung sebagian besar dalam kategori tidak baik yaitu sebanyak 25 orang (59,5%).

Tabel 3 Hubungan Frekuensi Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6 - 12 Bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung

Frekuensi Pijat Bayi	Kualitas Tidur						χ <sup>2</sup>	p value
	Tidak Baik		Baik		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Jarang	22	42,8	10	31,3	32	100,0	0,323	0,036
Normal	2	28,6	5	71,4	7	100,0		
Sering	1	33,3	2	66,7	3	100,0		
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>59,5</b>	<b>17</b>	<b>40,5</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>		

Berdasarkan hasil analisis hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung diperoleh hasil bahwa responden yang mempunyai frekuensi pijat bayi kategori kurang sebanyak 32 bayi dimana yang mempunyai kualitas tidur kategori tidak baik sebanyak 22 bayi (42,8%) lebih banyak dari pada yang mempunyai kualitas tidur kategori baik sebanyak 10 bayi (31,3%). Responden yang mempunyai frekuensi pijat bayi kategori normal sebanyak 7 bayi dimana yang mempunyai kualitas tidur kategori baik sebanyak 5 bayi (71,4%) lebih banyak dari pada yang mempunyai kualitas tidur kategori tidak baik sebanyak 2 bayi (28,6%). Responden yang mempunyai frekuensi pijat bayi kategori normal sebanyak 3 bayi dimana yang mempunyai kualitas tidur kategori baik sebanyak 1 bayi (33,3%) lebih banyak dari pada yang mempunyai kualitas tidur kategori tidak baik sebanyak 2 bayi (66,7%).

Hasil uji statistik didapatkan nilai *korelasi kendall's tau* ( $t$ ) sebesar 0,323 dan *p-value* sebesar 0,036 ( $\alpha = 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung. Nilai koefisien *korelasi kendall tau* ( $t$ ) sebesar 0,323 menunjukkan kekuatan hubungan antara dua variabel pada katagori lemah dan memiliki arah korelasi positif, artinya jika frekuensi pijat bayi semakin sering maka kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung semakin baik.

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Frekuensi Pijat Bayi pada Bayi Umur 6 - 12 Bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung dalam kategori jarang yaitu sebanyak 32 orang (76,2%). Frekuensi pijat bayi pada bayi dalam kategori jarang karena ibu bayi memberikannya kurang dari 3 kali per minggu baik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, dukun bayi ataupun oleh ibu dan keluarganya sendiri.

Pijat bayi biasa disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan dalam kategori jarang disebabkan oleh faktor paritas ibu yaitu primipara.

Primipara adalah wanita yang pernah hamil sekali dengan janin mencapai titik mampu bertahan hidup (Varney, 2006). Sebagian besar primipara menganggap pijat bukanlah sebuah bentuk terapi ilmiah sekaligus alamiah bagi bayi. Mereka juga berpendapat bahwa pijat hanya perlu dilakukan ketika bayi mengalami sakit flu dan masuk angin. Fakta sejarah menyebutkan bahwa pijat merupakan metode terapi sentuh tertua di Indonesia. Ahli kesehatan menemukan pijatan

dengan teknik yang tepat kepada bayi dan balita, bisa dilakukan saat mereka dalam kondisi kesehatan yang baik (Maharani, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung dalam kategori normal yaitu sebanyak 7 orang (16,7%). Frekuensi pijat bayi pada bayi dalam kategori normal karena ibu bayi memberikannya 3 kali per minggu baik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, dukun bayi ataupun oleh ibu dan keluarganya sendiri.

Ibu bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung mempunyai pengetahuan yang baik tentang pijat bayi dimana pengetahuan yang mereka miliki berasal dari keluarga atau turun menurun. Setiap ibu yang ada di desa tersebut selalu menganjurkan ibu bayi untuk rutin melakukan pijat bayi. Bahkan, sebagian dari mereka sudah dapat melakukan gerakan sederhana dari pijat bayi, sehingga mereka dapat melakukannya sendiri di rumah.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*) karena dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung dalam kategori sering (lebih dari dari 3 kali per minggu) yaitu sebanyak 32 orang (76,2%).

Frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6-12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung dalam kategori sering dimana pemijatan dilakukan lebih dari 3 kali per minggu baik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, dukun bayi ataupun oleh ibu dan keluarganya sendiri.

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuhan yang bisa memenuhi ketiga kebutuhan pokok tersebut karena dalam praktiknya pijat bayi ini mengandung unsur sentuhan berupa kasih sayang, suara atau bicara, kontak mata, gerakan, dan pijatan. Pijat bayi juga merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Dewi, 2005). Frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan dalam kategori sering didukung oleh paritas ibu yaitu grandemultipara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini yang termasuk grandemultipara sebanyak 3 orang, di mana semua memberikan pijat bayi kategori sering (100,0%). Ibu grandemultipara cenderung mempunyai pengalaman yang lebih banyak dalam memberikan perhatian dan asuhan kepada bayi mereka. Pengalaman mereka dalam perawatan dan pengasuhan digunakan sebagai salah satu cara menambah pengetahuan dan kemampuan merawat bayi dimana salah satunya pijat bayi. Pengalaman mereka menuntun kapan mereka harus melakukan pemijatan sampai cara melakukannya dengan benar. Mereka mempelajarinya dari pengalaman perawatan terhadap anak sebelumnya sehingga mereka mengetahui manfaatnya dan dapat melakukannya sendiri dengan baik dan benar.

Grandemultipara adalah seorang wanita yang telah melahirkan lima kali atau lebih dengan janin mencapai titik mampu bertahan hidup (Varney, 2006). Seseorang yang memiliki beberapa anak cenderung mempunyai pengalaman yang lebih banyak

dalam memberikan perhatian dan asuhan. Pengalaman pribadi dalam bidang tertentu dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dan kemampuan. Pengalaman merupakan pendekatan yang penting dalam upaya memecahkan suatu masalah (melakukan pijat bayi) (Notoatmodjo, 2003).

## 2. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung dalam kategori baik yaitu sebanyak 17 orang (40,5%). Kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan dalam kategori baik dimana mereka yang tidur 14 jam sebanyak 5 orang (11,9%), yang tidur 14 jam sebanyak 13 orang (31,0%) dan yang tidur 16 jam sebanyak 13 orang (31,0%).

Umur adalah usia individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat beberapa tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa. Semakin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu bertambahnya proses perkembangan ini tidak secepat ketika berusia belasan tahun (Nursalam, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung dalam kategori baik yaitu sebanyak 17 orang (40,5%). Kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan dalam kategori baik dimana mereka yang tidur 14 jam sebanyak 5 orang (11,9%), yang tidur 14 jam sebanyak 13 orang (31,0%) dan yang tidur 16 jam sebanyak 13 orang (31,0%).

Bayi usia 6 - 12 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam perhari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh

jam sekali waktu. Bayi mungkin melakukan satu atau dua kali tidur siang per hari, yaitu sekali di pagi hari dan sekali di sore hari. Bayi usia 6 - 12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam di malam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu. Bayi mulai memasuki tahap perkembangan utama pada usia enam bulan, termasuk duduk, berguling, dan mungkin merangkak, berdiri, bahkan belajar melangkah. Pada usia ini bayi menyadari kemampuannya sehingga bayi mungkin terlalu gembira untuk jatuh tertidur atau biasa suka terbangun di tengah malam hanya karena ingin berlatih. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantunya tidur (Widianti, 2010). Kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan dalam kategori baik didukung oleh pemberian pijat bayi.

Pijat bayi akan memperlancar peredaran tubuh bayi dimana darah pada tubuh manusia akan mengalir ke seluruh bagian tubuh, tidak terkecuali pada bagian otaknya. Salah satu zat penting yang diangkut oleh darah adalah oksigen. Fungsi otak akan semakin optimal ketika asupan oksigen mencukupi kebutuhan oksigen otak. Kebutuhan oksigen yang terpenuhi, akan membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi menjadi lebih baik. Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap.

Setelah dilakukan pemijatan, biasanya akan membuat tidur bayi lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi bayi. Hal ini disebabkan pijatan yang dilakukan mengubah gelombang otak. Pengubahan gelombang otak ini dilakukan dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* dan *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Electro Encephalogram*) (Widianti, 2010).

### **Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6 - 12 Bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung**

Berdasarkan hasil analisis hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung diperoleh hasil bahwa responden yang mempunyai frekuensi pijat bayi kategori jarang sebanyak 32 bayi dimana yang mempunyai kualitas tidur kategori tidak baik sebanyak 22 bayi (68,8%). Bayi yang mendapatkan frekuensi pijat bayi kategori jarang dan mempunyai kualitas tidur kategori tidak baik disebabkan oleh faktor kelelahan yang dialami bayi.

Berdasarkan hasil analisis hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung diperoleh hasil bahwa responden yang mempunyai frekuensi pijat bayi kategori jarang sebanyak 32 bayi dimana yang mempunyai kualitas tidur kategori baik sebanyak 10 bayi (31,3%). Bayi yang mendapatkan frekuensi pijat bayi kategori jarang dan mempunyai kualitas tidur kategori baik disebabkan oleh faktor lingkungan yang nyaman.

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur (Widianti, 2010).

Berdasarkan hasil analisis hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung diperoleh hasil bahwa responden yang mempunyai frekuensi pijat bayi kategori normal sebanyak 7 bayi dimana yang mempunyai kualitas tidur kategori baik sebanyak 5 bayi (71,4%) lebih banyak dari pada yang mempunyai kualitas tidur kategori tidak baik sebanyak 2 bayi (28,6%). Bayi yang mendapatkan frekuensi pijat bayi kategori normal dan mempunyai kualitas tidur kategori baik disebabkan faktor terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi.

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur.

Konsumsi protein yang tinggi maka seseorang tersebut akan mempercepat proses terjadinya tidur, karena dihasilkan triptofan yang merupakan asam amino hasil pencernaan protein yang dicerna dapat membantu mudah tidur (Widianti, 2010).

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Dapat terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Widianti, 2010).

Setelah dilakukan pemijatan, biasanya akan membuat tidur bayi lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi bayi. Hal ini disebabkan pijatan yang dilakukan mengubah gelombang otak. Perubahan gelombang otak ini dilakukan dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* dan *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Electro Encephalogram*) (Widianti, 2010).

Hasil uji statistik didapatkan nilai *korelasi kendall's tau* ( $\tau$ ) sebesar 0,323 dan *p-value* sebesar 0,036 ( $\alpha = 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6-12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung. Nilai koefisien *korelasi kendall tau* ( $\tau$ ) sebesar 0,323 menunjukkan kekuatan hubungan antara dua variabel pada katagori lemah dan memiliki arah korelasi positif, artinya jika frekuensi pijat bayi semakin sering maka kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung semakin baik.

Dengan melakukan pijat bayi, maka peredaran tubuh si kecil akan menjadi lebih lancar. Darah pada tubuh manusia akan mengalir ke seluruh bagian tubuh, tidak terkecuali pada bagian otaknya. Salah satu zat penting yang diangkut oleh darah adalah oksigen. Fungsi otak akan semakin optimal ketika asupan oksigen mencukupi kebutuhan oksigen otak. Jika kebutuhan tersebut terpenuhi, akan membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi menjadi lebih baik. Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap,

selanjutnya pada waktu bangun, konsentrasinya akan lebih penuh. Dengan tidur yang lelap dan efektif, si kecil akan merasa bugar saat terbangun. Kebugaran dan kesehatan tubuh ini akan sangat menunjang konsentrasi dan kerja otak si kecil (Riksani, 2012).

## SIMPULAN

1. Frekuensi pijat bayi pada bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung sebagian besar dalam kategori jarang (kurang dari  $3 \times$  per minggu) yaitu sebanyak 32 orang (76,2%).
2. Kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung sebagian besar dalam kategori tidak baik yaitu sebanyak 25 orang (59,5%).
3. Ada hubungan frekuensi pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung. Nilai koefisien *korelasi kendall tau* ( $\tau$ ) sebesar 0,323 menunjukkan kekuatan hubungan antara dua variabel pada katagori lemah dan memiliki arah korelasi positif, artinya jika frekuensi pijat bayi semakin sering maka kualitas tidur bayi umur 6 - 12 bulan di Desa Pringsurat Kabupaten Temanggung semakin baik, dengan *p-value* sebesar 0,036 ( $\alpha = 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Siska. 2005. *Pijat Dan Asupan Gizi Tepat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Hidayat, 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Maryunani, Anik.2010. *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta : TIM.
- Notoatmodjo S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo,S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta : PT Rieneka Cipta.
- Nursalam.2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Partino R dan Idrus M. 2009. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta : Safiria Insania Press.
- Perry et, al, 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta : EGC.
- Rafknowledge, 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta : PT. Elex. Media Komputindo.
- Soedjatmiko, 2006. *Pentingnya Stimulasi Dini Untuk Merangsang Perkembangan Bayi dan Balita Terutama Pada Bayi Resiko Tinggi*. *Sari Pediatri Vol. 8, No. 3, Desember 2006: 164-173*.
- Riksani, Ria. 2011. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta : Dunia Sehat.
- Saryono dan Anggriyana T.2010. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Saryonodan Ari Setiawan. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sastroasmoro S dan Ismael S. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Sagung Seto.
- Setyawan, Ari. 2011. *Metodelogi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sugiyono, 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Supariasa. 2007. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Sutini, 2008. *Perawatan Anak Sakit*. Jakarta : EGC.