

Efektivitas Pijat Bayi Menggunakan Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang

Effectiveness Of Baby Massage Using Coconut Oil On Baby Sleep Quality at Puskesmas, Kecamatan Curug, Serang

Susilawati¹, Pratiwi Cahya Skania²,
Filda Fairuza³, Resyda Amaliya⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila

Corresponding Author:

Email: susilawatimagister@gmail.com

Proses Artikel

Diterima : Oktober 2023
Direview : November 2023
Diterima : Desember 2023
Tersedia Online : Januari 2024

Kata Kunci : Baby Massage, VCO, Baby Sleep Quality

Kata Kunci : Pijat Bayi, VCO, Kualitas Tidur Bayi

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten

Abstract

Massage using Virgin Coconut Oil (VCO) can improve blood circulation, this is because massage has a vasodilation effect which will facilitate the process of oxygen supply in the blood vessels thereby stimulating endorphin hormones which function to provide a feeling of comfort. **Objectives:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of baby massage using coconut oil on the quality of baby sleep at the Curug Health Center, Curug District, Serang City. **Methods:** This study used pre-experimental with a pretest posttest one group design approach. The sampling technique with a total sampling of 33 respondents with babies aged 3-6 months. Data collection was carried out using primary data. Data analysis with univariate, bivariate (Wilcoxon test) **Result and Discussion:** The results of the bivariate analysis using the Wilcoxon test found that baby massage using coconut oil was significantly effective in influencing the quality of baby sleep at the Curug Health Center, Curug District, Serang City, with a P value = 0.018 < 0.05, thus it can be concluded that baby massage using coconut oil can improve the quality of baby sleep at the Curug Health Center, Curug District, Serang City.

Abstrak

Pemijatan memakai Virgin Coconut Oil (VCO) dapat memperlancar peredaran darah, hal ini disebabkan pijatan yang diberikan efek vasodilatasi yang akan memperlancar proses pasokan oksigen di pembuluh darah sehingga memacu hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas pijat bayi menggunakan coconut oil terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan pretest posttest one group design. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling yaitu sebanyak 33 responden dengan bayi berusia 3-6 bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer. Analisis data dengan univariat, bivariate (uji Wilcoxon). **Hasil Penelitian:** Hasil analisis bivariate menggunakan uji wilcoxon didapati bahwa pijat bayi menggunakan coconut oil efektifitas secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang, dengan nilai P = 0.018 < 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pijat bayi menggunakan coconut oil dapat meningkatkan kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang.

Cara Mengutip Artikel :

Susilawati., C.S. Pratiwi., Fairuza, F., Amalia, R. (2024). Efektivitas Pijat Bayi Menggunakan Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 6(2): 202-205. <https://doi.org/10.60010/jikd/v4i1.117>

PENDAHULUAN

Bayi baru lahir hingga bayi berusia 1 tahun merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang terhitung pesat. Terdapat 2 tahapan perkembangan yakni neonatus (bayi lahir-bayi usia 28 hari) dan tahapan bayi (usia 29 hari-12 bulan). Pada masa bayi dibutuhkan pengenalan pola tidur yang baik, hal tersebut dianggap penting disebabkan manfaat yang sangat besar pada kualitas tidur bayi yang baik. Kualitas tidur bayi dianggap cukup dan baik ditandai, bayi tidur dengan sedikit terbangun. Bayi dengan kualitas tidur baik akan beraktifitas lebih bugar dan tidak rewel. Kebiasaan tidur yang baik dan teratur berdampak pada optimalisasi pertumbuhan dan perkembangannya (Wardani, 2023).

Kualitas tidur bayi harus dikontrol dan diperhatikan dengan baik dikarenakan pada saat tidur sel otak melakukan perbaikan dan menghasilkan hormon pertumbuhan (Cahyani, Prastuti, 2020). Cara tidur, kenyamanan dan pola tidur merupakan kriteria kualitas tidur. Kesehatan fisik, mental, fisik, system imunitas bayi dipengaruhi langsung kualitas tidur. Oleh karena itu kebutuhan tidur bayi perlu diperhatikan agar perkembangan bayi diberikan secara optimal (Santi, 2012).

Waktu tidur bayi berusia <3 bulan sekitar 15-17 jam (tidur malam menghabiskan 9 jam dan 8 jam waktu tidur siang). Waktu tidur akan berkurang semakin bertambahnya usia bayi, usia 3-6 bulan waktu tidur berkisar 13-15 jam dan pada usia 6 bulan akan seperti orang dewasa Nurmalasari, D. I., & Nahariani, P. (2017). Pada fase bayi, waktu tidur dan kualitas tidur baik dan lebih lama dibutuhkan hal ini disebabkan kondisi sel saraf belum tumbuh sempurna (Cahyaningrum & Sulistyorini, 2013; Noorbaya S, Johan H, 2018).

Pijat bayi juga merupakan suatu bentuk bahasa sentuhan dari ibu ke bayinya. Melalui sentuhan/pijatan lembut memberikan suatu stimulasi terpenting untuk tumbuh kembang bayi. Bayi yang terstimulus terarah dan secara teratur memilikitumbuh kembang yang lebih pesat dibandingkan dengan anak yang tidak/kurang mendapatkan stimulus. Melalui pijat bayi akan terjadi penambahan dan peningkatan berat badan, pertumbuhan, daya tahan tubuh, pemusatan, tidur lebih lelap dan lama, memperkuat bonding orangtua terhadap anak dan sebaliknya, dan meningkatkan produksi ASI (Noorbaya & Saidah, 2020).

Bayi yang diberikan pijatan ransangan syaraf akan lebih matang dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijatan. Pijatan tersebut menghasilkan hormon melatonin, pola tidur akan teratur disebabkan hormon tersebut (Cahyani, Prastuti, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Noorbaya & Saidah pada tahun 2020 menunjukkan terjadi peningkatan kuantitas tidur bayi (13,77 jam/hari) pada bayi yang dipijat jika dibandingkan sebelum dipijat (12,42 jam/hari). Terbukti peningkatan 1,29 jam/hari.

Pemijatan memakai Virgin Coconut Oil (VCO) dapat memperlancar peredaran darah, hal ini disebabkan pijatan yang diberikan efek vasodilatasi yang akan memperlancar proses pasokan oksigen di pembuluh darah sehingga memacu hormon endorphen yang berfungsi memberikan rasa nyaman (Widiayanti, 2015). Efek antithrombotic signifikan diperlihatkan efek VCO dibandingkan dengan minyak kelapa. Pada level antioksidan VCO lebih tinggi dibandingkan minyak biji bunga matahari yang berarti meningkatkan fungsi sel endotel (Daryaswanti & Widyanata, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul efektivitas pijat bayi menggunakan coconut oil terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang yang bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh pijat bayi menggunakan coconut oil terhadap kualitas tidur bayi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan pretest posttest one group design. Penelitian ini berlokasi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang. Populasi ini ialah bayi yang berusia 3-6 bulan berjumlah 33 orang dengan menggunakan teknik sampling total population yang berjumlah 33 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi. Pada penelitian ini, pemijatan dilakukan sekali seminggu dengan durasi 15-30 menit dilakukan selama 4 minggu. Pijat bayi pada penelitian ini merupakan variable independen, sedangkan variabel kualitas tidur merupakan variable dependen. Uji bivariat pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon sign test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	N	%
1	Usia		
	3 bulan	6	18.1
	4 bulan	10	30.3
	5 bulan	8	24.2
	6 bulan	9	27.3
Total		33	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	18	54.5
	Perempuan	15	45.5
Total		33	100

Dari tabel 1 diperoleh mayoritas bayi berusia 4 bulan (30.3%) dan minoritas berada di usia 3 bulan (18.1%). Terdapat 54.5% bayi berjenis kelamin laki-laki dan 45.5 % berjenis kelamin perempuan.

2. Efektivitas pijat bayi menggunakan coconut oil terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang.

Tabel 2 Tabulasi silang efektivitas pijat bayi menggunakan coconut oil terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang

No	Kualitas Tidur Sebelum intervensi	Kualitas Tidur Sesudah intervensi						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1	Baik	2	6.1	0	0	0	0	2	6.1
2	Cukup	17	51.5	3	9.1	0	0	20	60.6
3	Kurang	2	6.1	8	24.2	1	3	11	33.3
Total		21	63.7	11	33.3	1	3	33	100

Uji Wilcoxon Signed Ranks p value = 0.018

Dari tabel 2 didapati pijat bayi menggunakan coconut oil efektifitas secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang, dengan nilai $P = 0.018 < 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pijat bayi menggunakan coconut oil dapat meningkatkan kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang.

Hasil penelitian didapati sebelum dilakukan pijat menggunakan coconut oil mayoritas kualitas tidur cukup sebanyak 20 bayi dan hanya 2 bayi dengan kualitas baik dan terdapat 11 bayi dengan kualitas tidur kurang. Setelah dilakukan pijat menggunakan coconut oil terdapat peningkatan kualitas tidur bayi. Mayoritas bayi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21 bayi dan kualitas tidur kurang hanya tinggal 1 bayi.

Terapi sentuhan atau pijat bayi selain bermanfaat untuk kualitas tidur, tumbuh kembang bayi juga sebagai cara memberikan cinta kepada bayi dari ibu, ayah maupun keluarga yang mengasuhnya. Sentuhan yang diberikan pada kulit bayi berdampak pada perkembangan pesat tumbuh

kembang dan emosi bayi (Sekartini, 2012; Cahyani, Prastuti, 2020).

Sekresi hormon serotonin jauh akan lebih meningkat pada bayi yang diberikan pijatan, hal ini menjadi penyebab terjadinya peningkatan kualitas tidur bayi. Peningkatan kadar serotonin menyebabkan keluarnya hormon melatonin (membuat tidur bayi lebih lama) (Dewi & Fidyah, 2014.).

Hasil penelitian sebelumnya Fauziah Rohmawati dan Ratna Sari Dewi pada tahun 2019 menungkapkan bayidengan lama tidurnya ≥ 9 jam, merupakan bayi yang tidak mengalami gangguan tidur dapat dikatakan kualitas tidur bayi tercukupi, demikian pula sebaliknya apabila bayi tidurnya ≤ 9 jam bayi mengalami gangguan tidur.

Pijatan dengan sentuhan dan tekanan lembut menggunakan VCO menimbulkan reaksi pada ujung saraf yang berada di permukaan kulit. Sistem saram parasimpatis akan dirangsang sehingga mempercepat proses tidur bayi lebih cepat. Lamanya durasi tidur bayi dikarenakan pelepasan oksitosin dan pada bayi ketika dipijat, sehingga memberikan rasa nyaman dan tenang serta kualitas tidurnya meningkat.

Menurut asumsi penulis pijat bayi menggunakan VCO akan memberikan pengaruh berupa peningkatan kualitas tidur dikarenakan adanya sentuhan cintadari ibu, pengaktifan hormon-hormon pemberi rasa nyaman, bahagia dan tenang bagi bayi.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada efektivitas pijat bayi menggunakan coconut oil terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Curug Kecamatan Curug Kota Serang. Disarankan ibu-ibu yang memiliki bayi dapat melakukan pijatan dengan menggunakan coconut oil untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Cahyaningrum dan E. Sulistyorini. (2013). The relation thequalityofbabysleepaged3-6Months. Surakarta: Midwifery Academy Mambaul Ulum.
- Daryaswanti, P. I., Widyanata, K. A. J., & Pendet, N. M. D. P. (2021). Pemberian Stimulasi Cutaneous Dan Virgin Coconut Oil (Vco) Pada

- Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rsu Dharma Yadnya Denpasar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, 3(2), 53-61.
- Dewi, Utami H. G, Fidyah Aminin. (2014). "Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik Dan Nuri Kelurahan Tanjungunggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014," *Ners dan Kebidanan*, vol. 1 No. 3, pp. 144–150.
- Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2019). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 108-113.
- Jusuf, M. I., Arsyad, S. F., & Veraningseh, D. (2023). The Effect of Classical Music on the Duration of Sleep of Babies Aged 0-28 Days. *British Journal of Nursing Studies*, 3(1), 10–16.
<https://doi.org/10.32996/bjns.2023.3.1.3>
- M. Field, T., Diego, M., & Hernandez, "Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review," *Infant Behav. Dev.*, vol. 33, no. 2, 2010.
- Noorbaya S, Johan H, dan M. A. (2018). The Effect of Health Education About Baby Massage By Traditional Supplyin Samarinda City. *International Journal of Allied Medical Siciences and Clinical Research* 7. 10(3) pp: 716
- Nurmalasari, D. I., & Nahariani, P. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan DiKabupaten Jombang: *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 77-83.
- Noorbaya, S.,& Johan, H. (2019). Panduan Belajar asuhan neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah. Gosen Publishing. 7(1), pp: 26-30
- Noorbaya, S., & Saidah, R. N. M. S. (2020). The effect of baby massage toward baby sleep quantity on the age of 3-6 months in south sempaja sub-district, north samarinda in 2019. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 4(1), 37-42.
- Santi (2012). *Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat & Cerdas*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher
- Sekartini. (2012). *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Syaukani,A.(2015).*PracticalInstructionsfor Gymnastics Massage and Healthy Yoga for Babies*. Yogyakarta: Araska
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242-251.
- Widiayanti, A. R. (2015). Pemanfaatan Kelapa Menjadi VCO (Virgin Coconut Oil) Sebagai Antibiotik Kesehatan dalam Upaya Mendukung Visi Indonesia Sehat 2015. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi 2015*