

## GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI

Litwina Kalista<sup>1\*</sup>, Marice<sup>2\*</sup>, Agnes Dwiana Widi Astuti<sup>3</sup>, Efrosina Ludovika Kalista<sup>4</sup>,  
Intanwati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

litwinakalista975@gmail.com

### ABSTRACT

**Latar Belakang:** Pijat bayi adalah terapi sentuhan komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan bayi. Pijat bayi adalah salah satu cara tradisional yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di PMB Mariam Pontianak ditemukan oleh peneliti bahwa dari 10 ibu bayi usia 0-12 bulan yang berkunjung di PMB Mariam didapatkan 8 dari ibu tersebut kurang mengetahui tentang pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi sedangkan 2 ibu diantaranya mengetahui tentang pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. **Metode:** merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survey dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan dilaksanakan pada tanggal 2-16 Mei 2024. **Hasil:** Pengetahuan ibu tentang pengertian pijat bayi usia 0-12 bulan memiliki pengetahuan yang kurang ( 23 responden 76,67%), Pengetahuan Responden tentang karakteristik pijat bayi memiliki pengetahuan yang kurang ( 16 responden 53,33%), Pengetahuan responden tentang cara melakukan pijat bayi memiliki pengetahuan yang kurang (19 responden 63,33%), Pengetahuan responden tentang manfaat pijat bayi memiliki pengetahuan yang kurang ( 20 responden 66,67 %), Pengetahuan responden tentang dampak dari pijat bayi memiliki pengetahuan yang kurang ( 21 responden 70 %), Pengetahuan secara umum tentang pijat bayi memiliki pengetahuan yang kurang ( 23 responden 76,67%). **Kesimpulan:** Pengetahuan Ibu Tentang Pijat bayi Usia 0-12 Bulan di PMB Mariam Pontianak dikategorikan kurang karena faktor pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Pijat Bayi, Bayi

**Background:** Baby massage is a comfortable and safe communication touch therapy between mother and baby. Baby massage is one of the traditional methods used to improve sleep quality in babies. Based on a preliminary study conducted by researchers at PMB Mariam Pontianak, it was found that out of 10 mothers of babies aged 0-12 months who visited PMB Mariam, 8 of the mothers did not know much about baby massage that can improve sleep quality in babies, while 2 of them knew about baby massage that can enhance the quality of sleep in babies. **Method:** A descriptive study with a survey approach and a sampling technique using accidental sampling. The population in this study were all mothers who had babies aged 0-12 months with a sample size of 30 people. The instrument used was a questionnaire and was carried out on May 2-16, 2024. **Results:** Mothers' knowledge about the meaning of baby massage aged 0-12 months has insufficient knowledge (23 respondents 76.67%), Respondents' knowledge about the characteristics of baby massage has insufficient knowledge (16 respondents 53.33%), Respondents' knowledge about how to do baby massage has insufficient knowledge (19 respondents 63.33%), Respondents' knowledge about the benefits of baby massage has insufficient knowledge (20 respondents 66.67%), Respondents' knowledge about the impact of baby massage has insufficient knowledge (21 respondents 70%), General knowledge about baby massage has insufficient knowledge (23 respondents 76.67%). **Conclusion:** Mothers' Knowledge About Baby Massage Aged 0-12 Months at PMB Mariam Pontianak is categorized as lacking due to education, work and environmental factors.

**Keywords:** Knowledge, Baby Massage, Baby

\*corresponding author: litwinakalista975@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Nurhayati, 2019).

Pada awal masa kelahirannya, bayi kerap menangis sepanjang malam hingga pagi hari. Kondisi ini membuat bayi mengalami kurang tidur dan akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi (Febriyanti & Sugiyanto, 2014). Menurut Minarti, di Indonesia sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari (Lutfiani et al., 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan tidur dengan lelap dan bangun dengan daya konsentrasi yang lebih penuh (Roesli, 2018). Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang ragu untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya

apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Andriyani et al., 2015).

Banyak ahli yang telah membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua (terutama ibu) dapat memberikan banyak manfaat seperti berat badan dan nafsu makan bertambah, tidur yang lebih baik, menghilangkan dan mengurangi sakit perut, respons fisiologis dan perilaku yang lebih baik (Widiyastuti, 2021).

Cukup banyak bayi di Asia yang mengalami masalah tidur. Beberapa masalah tidur yang terjadi di negara-negara Asia adalah kesulitan untuk tidur, takut tidur dalam gelap, berbicara saat tidur, tidur gelisah, menggertakkan gigi saat tidur, mengantuk di siang hari, waktu tidur lebih lambat, tidur lebih pendek (Retnosari et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di PMB Mariam Pontianak sebagai langkah awal melakukan studi pendahuluan pada tanggal 16 Oktober 2023 didapatkan data dari bulan Mei – Oktober 2023 ibu dari bayi usia 0- 12 bulan yang berkunjung di PMB Mariam sebanyak 200 orang ibu, dan dari hasil wawancara kepada 10 ibu dari bayi usia 0-12 bulan

berkaitan dengan pengetahuan pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi, terdapat 8 ibu yang mengatakan tidak mengetahui tentang pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi sedangkan 2 diantaranya mengetahui tentang pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dirancang peneliti dengan judul Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan Di PMB Mariam Pontianak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain survey deskriptif yaitu suatu kegiatan penelitian dengan pendekatan non eksperimental, serta dilakukan dengan observasi secara deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan yang berkunjung di PMB Mariam dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Mariam Pontianak didapatkan hasil yaitu sebanyak 23 responden (76,67%) distribusi

pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan di kategorikan kurang, dapat disimpulkan bahwa secara umum responden berpengetahuan kurang karena tingkat usia, pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan sumber informasi. Maka didapatkan hasil berupa angka-angka yang kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel 1.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
Usia		
<20	1	3,33%
20-35	27	90%
>35	2	6,67%
Pendidikan		
SD	7	23,33%
SMP	14	46,67%
SMA	8	26,67%
S1	1	3,33%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	25	83,33%
Bekerja	5	16,67%

Berdasarkan tabel hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden yaitu sebanyak 27 responden (90%) berusia 20-35 tahun dan sebanyak 14 responden (46,67%), berpendidikan Sekolah Menengah Pertama. Sedangkan pada kategori bekerja diketahui bahwa sebanyak 25 responden (83,3%) tidak bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Mariam Pontianak didapatkan hasil yaitu sebanyak 23 responden (76,67%) distribusi pengetahuan ibu tentang pijat bayi usia 0-12 bulan di kategorikan kurang, dapat disimpulkan

bahwa secara umum responden berpengetahuan kurang karena tingkat pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan sumber informasi.

**Tabel 2 Pengetahuan tentang Pijat Bayi**

Pengetahuan	Jumlah	
	N	%
Baik	1	3,33%
Cukup	6	20,00%
Kurang	23	76,67%

Sebanyak 27 responden (90%) yang berusia 20-35 tahun. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga pengetahuan lebih banyak. Menurut WHO mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda. Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin dewasa umur maka tingkat kematangan dan kemampuan menerima informasi lebih baik jika di bandingkan dengan umur yang lebih muda atau belum dewasa (Hurlock, 2017).

Bila dilihat dari sisi karakteristik Pendidikan bahwa sebagian dari responden yaitu sebanyak 14 responden (46,67%) menamatkan Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Menurut Harun Ahmad (2017) Pendidikan diperlukan untuk

mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk mendapatkan dan menerima informasi. Sehingga pengetahuan yang dimiliki akan lebih tinggi. Sebaliknya semakin kurang pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan dan tidak banyak mendapatkan informasi atau pengetahuan.

Minimnya pengetahuan ibu di PMB Mariam Pontianak juga dapat dilihat dari pekerjaan diketahui bahwa ibu yang tidak mengetahui tentang pijat bayi yang hanya sebagai IRT sebanyak 25 responden (83,33%) dan ibu yang bekerja sebagai swasta sebanyak 5 responden (16,67%). Dari bekerja seseorang akan menjalin hubungan dan membangun komunikasi antar pekerja lainnya, sehingga menambah wawasan seseorang untuk memperoleh informasi dari lingkungan pekerjaannya. Dengan banyaknya ibu yang tidak bekerja secara tidak langsung ibu akan mendapatkan informasi lebih sedikit mengenai manfaat pijat bayi dan kurangnya minat ibu untuk mengembangkan pengetahuan mengenai

pijat bayi melalui media massa, mengakses informasi dari internet dan membaca artikel-artikel yang membahas mengenai pijat bayi. Pekerjaan adalah aktivitas yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan pribadi dan keluarga. Dengan bekerja secara tidak langsung seseorang atau individu melakukan sosialisasi dengan orang banyak dan tentunya hal ini membuat pengetahuan serta pengalaman seseorang bertambah (Purwanto, 2018).

Hal lain yang dapat menghambat pengetahuan ibu salah satunya adalah faktor lingkungan, Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu. Hal ini karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Julina, 2016).

Sumber Informasi atau tempat untuk mendapatkan Informasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, informasi yang diperoleh dari tempat sumber informasi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Sumber informasi adalah proses pemberitahuan yang dapat membuat seseorang mengetahui informasi dengan mendengar atau melihat sesuatu secara langsung ataupun tidak langsung dan semakin banyak informasi yang didapat,

akan semakin luas pengetahuan seseorang (Fahmi, 2016). Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru (Mubarak & Chayatin N., 2019).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan ibu tentang pengertian pijat bayi dikategorikan kurang, hal tersebut kurang karena faktor pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan sumber informasi. Klinik yang memiliki praktik pijat bayi dan Posyandu adalah tempat yang tepat untuk ibu mendapatkan sumber informasi tentang pijat bayi, sehingga pelayanan kesehatan tersebut diharapkan untuk selalu memberikan edukasi agar Masyarakat lebih memahami tentang pijat bayi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriyani, R., Beliana, R., Prodi, S., Stikes, K., & Pekanbaru, H. T. (2015). Hubungan Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi Dengan Perilaku Ibu Dalam Memijat Bayi Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*.
- Fahmi, I. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia Teori Dan Aplikasi*. Alfabeta.
- Febriyanti, F., & Sugiyanto. (2014). *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.* Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Ke – 5)*. (5th Ed.). Erlangga.
- Julina. (2016). Analisis Pengetahuan Lingkungan Dan Perilaku Ramah Lingkungan Berdasarkan Gender Dan Tingkat Pendidikan Di Kota Pekanbaru. *Marwah*, 15(2).
- Lutfiani, S., Sari, K., Salsha Bellatika, S., Yasa Putri, Y., & Baiti, N. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Mubarak, W. I., & Chayatin N. (2019). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori Dan Aplikasi*. Salemba Medika.
- Nurhayati, E. (2019). *Patologi Dan Fisiologi Persalinan*. Pt. Pustaka Baru.
- Purwanto, H. (2018). Pekerjaan Dan Pengetahuan. *Jurnal Kawistara: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 6(3).
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). Prevalence And Characteristics Of Sleep Problems Of Indonesian Children In 0 – 36 Months Old. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss1.art6>
- Roesli. (2018). *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya.
- Widiyastuti, N. R. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Jayapura Utara. *Healthy Papua*.