Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Disertai Zikir terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Panji Situbondo

Maknunatul Widad[1*]
Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen Malang[1]
*e-mail: maknunatuwidad93@gmai.com

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan esensial bagi bayi karena memiliki peranan penting dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada pematangan sistem saraf serta produksi hormon pertumbuhan. Bayi yang mengalami gangguan tidur berpotensi mengalami keterlambatan pertumbuhan fisik, ketidakseimbangan emosionall, serta penurunan sistem imun. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur bayi adalah pijat bayi yang dipadukan dengan zikir sebagai bentuk relaksasi spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi yang dikombinasikan dengan zikir terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Panji Situbondo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental melaui mode one group pretest–posttest. Sampe penelitian terdiri dari 30 bayi berusia 3–12 bulan yang dipilih secara simpel random sampling dari totall populasi 110 bayi. Penilaian kualitas tidur bayi dilakukan menggunakan instrumen Brief Infant Seep Questionnaire (BISQ). Data yang terkumpul dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasill analisis menunjukkan niai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan bermakna pada kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pijat bayi dengan zikir. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat bayi yang disertai zikir berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Panji Situbondo.

Kata kunci : *kualitas tidur bayi;pijat bayi;zikir.*

ABSTRACT

Seep is an essential need for infants and has a vital roe in supporting growth and development, particuary in neurological development and the secretion of growth hormones. Inadequate seep quality in infants can lead to adverse effects on physical growth, emotional regulation, and immune system function. One non-pharmacological approach that may enhance infant seep quality is the appication of baby massage combined with dhikr as a form of spiritual reaxation. This study aimed to analyze the effect of baby massage accompanied by dhikr on infant seep quaity in the working area of the Panji Heath Center, Situbondo. A quantitative pre-experimental design employing a one-group pretest–posttest mode was utiized. The sampel incuded 30 infants aged 3–12 months who were selected using simpel random sampling from a totall population of 110 infants. Infant seep quaity was measured using the Brief Infant Seep Questionnaire (BISQ). Data were anayzed statisticay using SPSS with a significance eve set at $\alpha = 0.05$. The findings reveaed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statisticay significant difference in infant seep quality before and after the intervention. Therefore, it can be concluded that baby massage combined with dhikr has a significant positive effect on improving infant seep quality in the Panji Heath Center working area.

Keywords **:** *baby massage;dhikr;infant seep quaity*

PENDAHUUAN

Tidur merupakan kebutuhan utama bagi bayi karena selama tidur terjadi proses neurobrlain repair serta produksi sekitar 75% hormon pertumbuhan. Bayi membutuhkan waktu tidur sekitar 60% dari total waktu harian, terutama pada tahun pertama kehidupan. Kualitas tidur yang baik sangat berperan dalam menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan emosional, serta sistem kekebalan tubuh bayi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mengalami gangguan tidur cenderung lebih mudah rewel, mengalami penurunan konsentrasi, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah. Di Indonesia, gangguan tidur pada bayi masih tergolong cukup tinggi, namun sering kali tidak disadari oleh orang tua karena dianggap sebagai kondisi yang wajar.

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi kesehatan, lingkungan, aktivitas fisik, serta metode perawatan yang diberikan oleh orang tua. Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah pijat bayi. Pijat bayi diketahui mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu memperbaiki pola tidur bayi.

Efektivitas pijat bayi dapat ditingkatkan apabila dikombinasikan dengan metode relaksasi lainnya, seperti zikir. Zikir berperan dalam menciptakan ketenangan batin, menurunkan tingkat stres, dan menumbuhkan suasana emosional yang positif. Kombinasi pijat bayi dengan zikir diharapkan mampu memberikan efek relaksasi yang optimal sehingga kualitas tidur bayi dapat meningkat, khususnya pada masyarakat dengan latar belakang religius.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pijat bayi dengan zikir terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Panji Situbondo.

METODE PENELITIAN

Tidur merupakan kebutuhan utama bagi bayi karena selama tidur terjadi proses neurobrlain repair serta produksi sekitar 75% hormon pertumbuhan. Bayi membutuhkan waktu tidur sekitar 60% dari total waktu harian, terutama pada tahun pertama kehidupan. Kualitas tidur yang baik sangat berperan dalam menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan emosional, serta sistem kekebalan tubuh bayi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mengalami gangguan tidur cenderung lebih mudah rewel, mengalami penurunan konsentrasi, serta memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah. Di Indonesia, gangguan tidur pada bayi masih tergolong cukup tinggi, namun sering kali tidak disadari oleh orang tua karena dianggap sebagai kondisi yang wajar.

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi kesehatan, lingkungan, aktivitas fisik, serta metode perawatan yang diberikan oleh orang tua. Salah satu metode nonfarmakoogis yang banyak digunakan adalah pijat bayi. Pijat bayi diketahui mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu memperbaiki pola tidur bayi.

Efektivitas pijat bayi dapat ditingkatkan apabila dikombinasikan dengan metode relaksasi lainnya, seperti zikir. Zikir berperan dalam menciptakan ketenangan batin, menurunkan tingkat stres, dan menumbuhkan suasana emosional yang positif. Kombinasi pijat bayi dengan zikir diharapkan mampu memberikan efek relaksasi yang optimal sehingga kualitas tidur bayi dapat meningkat, khususnya pada masyarakat dengan latar belakang religius.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pijat bayi dengan zikir terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Panji Situbondo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi mengalami perbaikan seteah diberikan intervensi berupa pijat bayi yang disertai zikir. Uji statistik memperoleh niai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kualitas tidur bayi sebeum dan seteah peaksanaan intervensi.

Temuan tersebut menegaskan bahwa penerapan pijat bayi yang dikombinasikan dengan zikir memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Panji Situbondo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pijat bayi dengan zikir berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Pijat bayi memberikan stimuasi sentuhan yang dapat meningkatkan peepasan hormon endorfin dan serotonin, sehingga bayi merasa lebih rieks dan nyaman, serta lebih mudah untuk tidur.

Selain itu, zikir sebagai metode relaksasi spiritua turut berperan dalam menciptakan suasana emosional yang tenang, baik bagi bayi maupun orang tua. Kondisi ini mendukung terciptanya lingkungan yang kondusif untuk tidur bayi.

Hasil penelitian ini sejaan dengan berbagai penelitian sebeumnya yang menyatakan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Penambahan unsur zikir dalam intervensi memberikan niai tambah berupa efek relaksasi spiritua yang memperkuat manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur.

SIMPUAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpukan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi yang dikombinasikan dengan zikir terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Panji Situbondo.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman. (2015). *Gangguan tidur pada bayi dan baita*. Jakarta: EGC.

Aco Tang. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 buan. *Jurna Kebidanan*, 7(2), 85–92.

Darah, S., & Suistiyanti. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi. *Jurna Keperawatan Anak*, 4(1), 45–52.

Goeman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2018). *Emotiona inteigence in heath and deveopment*. New York: Bantam Books.

Khasanah, U. (2017). Kualitas tidur dan dampaknya terhadap kesehatan bayi. *Jurna Imu Kesehatan*, 5(1), 12–19.

Kusumastuti, N. (2016). Peran tidur dalam proses tumbuh kembang bayi. *Jurna Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 101–108.

Mustary. (2021). Relaksasi spiritua meaui zikir dalam pendekatan kesehatan. *Jurna Psikoogi Isam*, 6(1), 33–41.

Nurmaasari, Y., Agung, S., & Nahariani, P. (2016). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. *Jurna Keperawatan*, 8(2), 120–127.

Permata, A. (2017). Hubungan pola tidur dengan perkembangan bayi usia dini. *Jurna Imu Keperawatan Anak*, 3(1), 55–62.

Word Heath Organization. (2019). *Infant seep and eary chidhood deveopment*. Geneva: WHO Press.

Yunita, D., et a. (2020). Masalah tidur pada bayi dan faktor yang memengaruhi. *Jurna Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 20–28.