

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb beralamat di Jalan Apel No. 1 Lingkungan Candi Baru, Gianyar yang berdiri sejak tanggal 16 April 2014. Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb memberikan pelayanan kebidanan secara komplementer yang terdiri dari persalinan *gentle birth*, prenatal *gentle yoga*, akupresur kehamilan, *gentle pregnancy massage*, post partum treatment (bengkung *post natal*, *massage post partum*), *post natal gentle yoga*, pijat laktasi, moxa terapi, *baby massage*, *natural topical therapy*, akupresur pada bayi dan anak serta yoga anak. Terdapat juga kelas edukasi untuk membantu klien dalam memberdayakan diri dan menyiapkan kehamilan, persalinan, masa laktasi hingga pengasuhan, diantaranya kelas ibu hamil, kelas persiapan persalinan, kelas menyusui dan perawatan bayi baru lahir, dan *parenting class*. Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb di pimpin oleh Putu Sri Widi Antari, S.Tr. Keb dengan Penanggung jawab dr I Made Pariartha, M.Med.Ed, Sp.OG. Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb memiliki pegawai yaitu 7 orang bidan, dan 1 *cleaning service*.

2. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini yaitu bayi usia 3-12 bulan yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. Karakteristik responden yang diteliti dapat diuraikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status kesehatan seperti tabel sebagai berikut:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi

Keterangan		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	3-6 bulan	17	53,1
	7-9 bulan	11	34,4
	10-12 bulan	4	12,5
	Total	32	100,0
Jenis	Laki-laki	16	50,0
Kelamin	Perempuan	16	50,0
	Total	32	100,0

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden dengan usia bayi 3-6 bulan yaitu sebanyak 17 bayi (53,1%). Pada jenis kelamin bayi yang di homogenkan dengan jumlah responden sebanding antara laki-laki dan perempuan. Bayi yang mendominasi mengalami gangguan tidur yaitu bayi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (53,6%).

3. Hasil pengamatan sesuai subjek penelitian sesuai variabel

Hasil pengamatan terhadap bayi usia 3-12 bulan sesuai variabel penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut :

a. Distribusi frekuensi bayi usia 3-12 bulan yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk sebelum diberikan *baby massage* dapat dilihat pada tabel 4 yaitu sebagai berikut :

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tidur Bayi Sebelum Diberikan *Baby Massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	4	12,5
Buruk	28	87,5
Jumlah	32	100,0

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb didapatkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 87,5% memiliki kualitas tidur buruk.

b. Distribusi bayi usia 3-12 bulan yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk sesudah diberikan *baby massage* dapat dilihat pada tabel 5 yaitu sebagai berikut

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Tidur Bayi Sesudah Diberikan *Baby Massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	21	65,6
Buruk	11	34,4
Jumlah	32	100,0

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb, dari 32 responden didapatkan bahwa 65,6% memiliki kualitas tidur baik.

4. Hasil Analisis Data.

Hasil uji analisis berikut disajikan pada tabel 5 untuk mengetahui apakah ada perbedaan kualitas tidur bayi 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan *software* SPSS. Tabel silang dan hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6
Analisis Bivariat Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Baby Massage* Di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb

Variabel	Negative Ranks	Positif Ranks	Ties	ρ -value
Pre-test - Post test	0	17	15	0,000

Sumber : Data primer 2025

Hasil analisis berdasarkan Tabel 6 hasil uji *Wilcoxon* pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan *baby massage*. Hasil dari perhitungan ρ -value adalah $0,00 < \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan H_a diterima bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

B. Pembahasan

Pengolahan data sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb yang telah dilakukan, maka terperinci hasil penelitian tersebut dapat dibahas berdasarkan variabel berikut :

1. Kualitas tidur bayi 3-12 bulan sebelum diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb sebelum diberikan *baby massage* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sejumlah 28 bayi (87,5%), bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 bayi (12,5%). Hasil wawancara dengan responden pada 4 bayi dalam kategori baik, ibu bayi mengatakan bayinya sering terbangun dan menangis pada malam hari, frekuensi terbangun 2-3 kali dalam 1 malam, ibu menganggap ini sebagai masalah. Nyatanya bayi yang frekuensi terbangunnya 2-3 kali pada malam hari adalah hal yang normal terjadi, terkait dengan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi seperti intensitas menyusui bayi dan popok bayi yang basah serta penerangan pada lingkungan tempat tidur bayi. Menurut peneliti mungkin hal ini dipicu oleh faktor pengetahuan ibu yang masih kurang. Ibu belum terbiasa menerima rutinitas bayi, karena menjadi ibu dengan anak pertamanya juga harus banyak belajar dan menyesuaikan.

Bayi yang tidur tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Korompis dkk., 2019.)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik yaitu salah satunya kondisi kesehatan dan lingkungan, faktor lingkungan juga berpengaruh dalam menghambat kemampuan bayi untuk tidur. Bayi dapat tertidur nyenyak dilingkungan yang bersih dengan suhu yang sejuk, tingkat kebisingan yang rendah dan pencahayaan yang tidak terlalu terang hal itu membuat bayi akan merasa nyaman saat tidur. Lingkungan yang kotor, cenderung panas dan pengap, tingkat kebisingan tinggi dan pencahayaan cukup terang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi buruk.

Bayi yang bermasalah dalam tidurnya dimana bayi yang tidur kurang dari 9 jam pada malam hari dan sering terbangun lebih dari 3 kali dengan durasi terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, disamping itu selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

2. Kualitas tidur bayi 3-12 bulan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb sesudah diberikan *baby massage* mengalami peningkatan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik 65,6%, yang sebelum diberikan *baby massage* kualitas tidur baik sebanyak 12,5%.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Rahmawati, 2018).

Pemberian *baby massage* pada bayi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bayi tidak rewel dan akan tenang. Sirkulasi darah dan oksigen yang mengalir keseluruh tubuh termasuk otak, dapat menjadikan imunitas bayi semakin baik. Bayi akan tidur terlelap tanpa rewel dan menangis pada saat tidur malam. Bayi yang pernah dilakukan *baby massage* dapat merangsang organ-organ bayi, sentuhan tangan pada saat *baby massage* terutama pada bagian punggung bayi bisa memberikan kontak kulit tubuh yang membantu mengurangi ketegangan dan membuat bayi merasa lebih rileks, memunculkan perasaan aman pada bayi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik dikarenakan oleh faktor umur dan status kesehatan, berdasarkan dari data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 3-6 bulan yaitu 17 bayi (53,1%). Bayi yang berumur 3-6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga kualitas tidur bayi dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Rahmawati, 2018).

Bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang baik yaitu tidur malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam. Bayi yang di beri MP-Asi atau makanan tambahan maka kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan memiliki kondisi fisik yang sehat. Bayi dengan kondisi yang tidak sehat apabila diberikan *baby massage* akan memperburuk keadaan bayi tersebut, (Rahmawati dkk., 2018).

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Hasil pengamatan peneliti kebanyakan bayi akan tidur

dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Ibu responden mengatakan selain lama tidur bayi, bayi juga bisa tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Mungkin dari faktor durasi pemijatan yang lumayan lama dengan sentuhan yang lembut sehingga bayi merasa tenang setelah dipijat.

Baby massage yang dilakukan selama 30 menit dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Touch Research Institute of America* yang menunjukkan bahwa bayi yang diberi pijatan 2x seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit dapat tidur lebih nyenyak karena menurunkan gelombang alfa dan meningkatkan gelombang betha dan tetha, tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang. Penelitian ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998, penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang waktu tidurnya cukup, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak, tetapi juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer dkk, 2018).

3. Perbedaan Kualitas tidur bayi 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Hasil analisis menunjukkan bahwa didapatkan nilai *negative ranks* sebanyak 0 sampel yang artinya tidak ada bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur setelah dilakukan penerapan *baby massage*. Nilai *positive ranks* sebanyak 17 sampel yang artinya sebanyak 17 bayi mengalami peningkatan

kategori setelah diberikan penerapan *baby massage*. Terdapat nilai Ties sebanyak 15 bayi, 4 dari 15 bayi mengalami penetapan kategori dari kategori baik menjadi tetap baik kemudian 11 bayi sisanya dari kategori buruk mengalami peningkatan nilai kualitas tidurnya tetapi tetap dikategorikan dalam kategori buruk, Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. Terlihat pada kategori peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan penerapan *baby massage* menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi menjadi 65,6%.

Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap dan nyenyak berkat pijatan ini yang juga akan meningkatkan fokus atau perhatian, karena semua jenis pijatan, termasuk pijatan punggung dan kaki, dapat meningkatkan kadar serotonin anak. Neurotransmitter yang membantu tidur berkembang dengan mengurangi aktivitas system, pengaktifan retikuler dan fungsi otak lainnya adalah serotonin. Trithopan asam amino digunakan untuk membuat serotonin, yang kemudian diubah menjadi 5-hydroxytryptophane (5HTP) diikuti oleh N-acetylseratonin, yang akhirnya diubah menjadi melatonin. Melatonin berperan dalam tidur dan memperpanjang serta meningkatkan kualitas tidur (Mas'ud, 2018).

Bayi yang telah mendapatkan perawatan *baby massage* akan tampak lebih segar, lebih sehat dan lebih bersemangat, bayi akan bergerak lebih bebas, lebih banyak makanan yang akan diserap oleh tubuh termasuk ASI serta bayi juga akan memiliki kekebalan yang lebih baik. *Baby massage* juga dapat memberikan manfaat untuk mendeteksi masalah perkembangan pada balita dan bayi sejak dini (Yahya, 2021).

Bayi sekitar umur 3-6 bulan memerlukan waktu untuk tidur kurang lebih 18 jam perhari dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Masalah yang dialami ibu lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius maka terjadi gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. *Baby massage* merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi, pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin sehingga tidurnya nyenyak. Hasil *post-test* menunjukkan ada peningkatan kualitas tidur pada bayi yang sudah diberikan terapi *baby massage*, dari 7 pertanyaan kuesioner sebagian besar nilai yang mengalami peningkatan yaitu pada kuesioner point 4 dan 5, ibu merasa lebih cepat dan mudah untuk menidurkan bayinya dan bayi pada saat bangun tidur di pagi hari bayi selalu ceria dan tidak menangis. Hal ini mungkin terjadi karena bayi merasa rileks dan mendapatkan kualitas tidur yang baik sehingga suasana hati bayi menjadi baik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) yang meneliti tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

didapatkan hasil bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan dilakukan pijat bayi.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian Zaen dan Arianti (2019) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, bahwa pijat bayi dapat membuat kualitas tidur pada bayi menjadi membaik dimana banyak bayi yang memiliki kualitas tidur yang kurang menjadi lebih sedikit bayi yang memiliki masalah tidur.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori menurut Roesli (2016) keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Aktivitas otak saat tidur lebih besar dari pada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir (Royhanaty, 2018).

C. Kelemahan penelitian

Penelitian ini masih banyak memiliki keterbatasan, berdasarkan pada pengalaman peneliti pada saat terjun langsung ke lapangan untuk melakukan penelitian, ada beberapa keterbatasan yang dialami peneliti yang dapat menjadi beberapa faktor yang bisa lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan penelitiannya, karena dalam penelitian ini sendiri tentu juga memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu

1. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya kualitas tidur buruk terhadap bayi.
2. Belum ada uji homogenitas responden pada penelitian ini, sehingga belum mendapatkan hasil yang maksimal untuk dapat mengetahui karakteristik responden kelompok berbeda memiliki variansi (keragaman) yang sama atau tidak.