



Studi Kasus

Meningkatkan kualitas tidur anak penderita Infeksi Saluran Pernapasan Akut dengan terapi pijat bayi

Saidatul Umah¹, Amin Samiasih¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 18 September 2021
- Diterima 2 Agustus 2022
- Diterbitkan 20 Agustus 2022

Kata kunci:

Balita; pijat bayi; gangguan tidur

Abstrak

Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur. anak yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga anak mudah sakit. Saat ini berbagai terapi untuk mengatasi masalah tidur bayi sudah banyak dikembangkan, salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi yaitu dengan pijatan bayi yang membantu merangsang kekebalan, sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Metode penulisan yang digunakan adalah metode deskriptif yaitu menggambarkan tentang proses keperawatan dengan memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu asuhan keperawatan pada anak dengan gangguan pola tidur. Kriteria responden dalam studi kasus ini yaitu anak balita usia 2 – 4 tahun. Sampel yang diambil berjumlah 2 anak dengan dilakukan intervensi pemijatan selama 10 – 15 menit. Pengumpulan data menggunakan rekam medik, wawancara, observasi serta peran aktif dalam pemberian asuhan keperawat Responden 2 Alat yang digunakan adalah lembar observasi pemantauan tidur dan terjaga anak. Setelah dilakukan intervensi pada kedua responden dapat di gambarkan bahwasanya respon kedua anak setelah dilakukan pemijatan bayi pada ke dua anak terjadi peningkatan kualitas tidur dari sebelum dilakukan pemijatan rata-rata terjadi kenaikan 2 jam lama tidur malam dan intensitas terbangun terjadi penurunan rata-rata 2 kali saat tidur malam. Responden anak dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur akan sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dengan intervensi pemijatan bayi yang di berikan 1 jam sebelum tidur. Aplikasi pemijatan bayi pada anak agar bisa di terapkan pada semua responden anak yang kesulitan saat tidur.

PENDAHULUAN

ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) saat ini masih merupakan masalah kesehatan yang utama. Beberapa penyakit ISPA antara lain adalah influenza, sinusitis, laryngitis, faringitis, tonsilitis, epiglotitis dan pneumoni. Pneumonia merupakan salah satu penyakit ISPA yang menjadi pembunuh

utama balita di Indonesia. Oleh karena itu upaya Pemberantasan dan Pencegahan ISPA (P2ISPA), merupakan hal yang sangat penting dilakukan baik oleh tenaga kesehatan maupun oleh masyarakat sampai ketingkat keluarga yaitu orang tua terutama yang mempunyai balita. Menurut WHO tahun 2012, sebesar 78% balita yang datang

Corresponding author:

Saidatul Umah

saidatul.umah13@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 2, Agustus 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.6305>

berkunjung ke pelayanan kesehatan adalah akibat ISPA (Mardiah et al., 2017)

Infeksi saluran pernafasan Akut (ISPA) adalah radang akut saluran pernafasan atas maupun bawah yang disebabkan oleh infeksi jasad renik ataupun bakteri, virus, maupun reketsia tanpa atau disertai dengan radang parenkim paru (Wijayaningsih, 2013). Penyebab ISPA pada balita bervariasi. ISPA dapat disebabkan oleh faktor agent yang disebabkan oleh virus dan bakteri, faktor lingkungan, faktor perilaku dan faktor individu anak itu sendiri. Penyebab ISPA yang berasal dari faktor individu anak antara lain; umur anak, jenis kelamin, berat badan lahir, status gizi, vitamin A dan imunisasi (Maryunani, 2010).

Balita dikatakan ISPA dengan tanda dan gejala pilek, batuk dan demam dalam kurun waktu 2 minggu berdasarkan tanda dan gejala tersebut akan menimbulkan gangguan pola tidur yang tidak tercukupi (Oktaviani et al., 2010). Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi 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 pijatan, bayi atau balita yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2008).

Pijat digunakan untuk pengobatan dan menjadi bagian rutin perawatan bayi dan salah satu teknik terapi yang paling tertua di dunia. Pijat bayi sebagai bentuk pengobatan alternatif menjadi lebih populer karena lebih sederhana dan efektif biaya serta mudah di pelajari dan dapat dilakukan sendiri di rumah oleh keluarga (Pitre, 2012). Pijat bayi membantu merangsang kekebalan (pembawaan lahir), sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot peredaran dapat meningkatkan jaringan

otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan dapat di perbaiki sehingga bisa meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya (Widyastuti & Widayani, 2009).

Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke 10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan lebih baik yang akan meningkatkan pertumbuhan. Pijat bayi akan meningkatkan kadar sekresi serotonin yang akan meningkatkan kualitas tidur bayi (Roesli, 2008). Serotonin akan berubah menjadi melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam (Lilik & Diah, 2014). Hasil tudy kasus (Widyastutik, 2019), menunjukkan bahwa pada pasien infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) dilakukan tindakan pemberian pijat terbukti efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur dengan kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur dalam kategori baik dengan pola tidur bayi menjadi teratur, tidur lebih nyenyak, menenangkan bayi, tidak rewel.

Studi ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur anak balita yang menderita ISPA setelah dilakukan pijat bayi di Rumah Sakit Roemani Semarang.

METODE

Metode penulisan yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode deskriptif yaitu menggambarkan tentang proses keperawatan dengan memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu asuhan keperawatan pada anak dengan gangguan pola tidur.

Kriteria responden dalam studi kasus ini yaitu anak balita usia 2 – 4 tahun yang baru pertamakali opname rumah sakit di hari



pertama atau ke dua opname. Sampel yang diambil berjumlah 2 anak dengan dilakukan intervensi pemijatan selama 10 – 15 menit. Pengumpulan data menggunakan rekam medik, wawancara, observasi serta peran aktif dalam pemberian asuhan keperawatan alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar observasi pemantauan tidur dan terjaga anak.

Adapun prosedur pengumpulan data dilakukan setelah penulis mendapatkan persetujuan komite etik dan izin mengelola responden di Ruang Ayub 3 Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang dengan mempertimbangkan prinsip kode etik yang digunakan yaitu menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), keadilan (*respect for justice*), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*).

HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan responden 1 diagnosa Febris, ISPA, usia 2 tahun, perempuan dengan keluhan panas naik turun, batuk dan pilek sudah 1 minggu, tadi malam tidur tidak tenang sering bangun tidak seperti biasanya, semalam terbangun sampai 4 kali dan agak sulit jika tidur lagi. Tampak lemes. Keadaan umum sadar penuh, komposmentis, BB 13 Kg, Nadi 120 x/mnt, suhu 38, dan RR 26 x/mnt. nadi kuat, akral hangat, hari pertama dirawat d rumah sakit. Responden 2 diagnosa GEDR, ISPA, usia 1.5 tahun, perempuan, BB 15 dengan keluhan panas naik turun, batuk pilek, diare tampak lemes, semalam Responden 2 juga sulit tidur, tidur diatas jam 22.00 padahal kalau dirumah jam 19.00 sudah tidur, dan terbangun paling banyak 2 kali, tadi malam terbangun 5 kali. Keadaan umum sadar penuh, komposmentis, BB 14 Kg,

Nadi 110x/mnt, suhu 37, 5 dan RR 24 x/mnt. nadi kuat, akral hangat, hari pertama dirawat d rumah sakit.

Berdasarkan keluhan utama maka masalah keperawatan yang muncul dari kedua responden sama yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan tidak familier dengan peralatan tidur karena hospitalisasi. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur karena hospitalisasi adalah peningkatan kualitas tidur dengan melakukan pemijatan bayi 1 jam sebelum tidur selama 10 -15 menit.

Implementasi yang dilakukan selama 10 – 15 menit dengan melakukan pengkaji kebiasaan istirahat dan tidur, ciptakan suasana tenang dan nyaman, libatkan dukungan dari orang lain yang dekat, melakukan pemijatan anak 1 jam sebelum tidur, memonitor tanda-tanda vital dan mengalihkan perhatian, lembar pemantauan kualitas tidur bisa dilihat pada grafik 1.

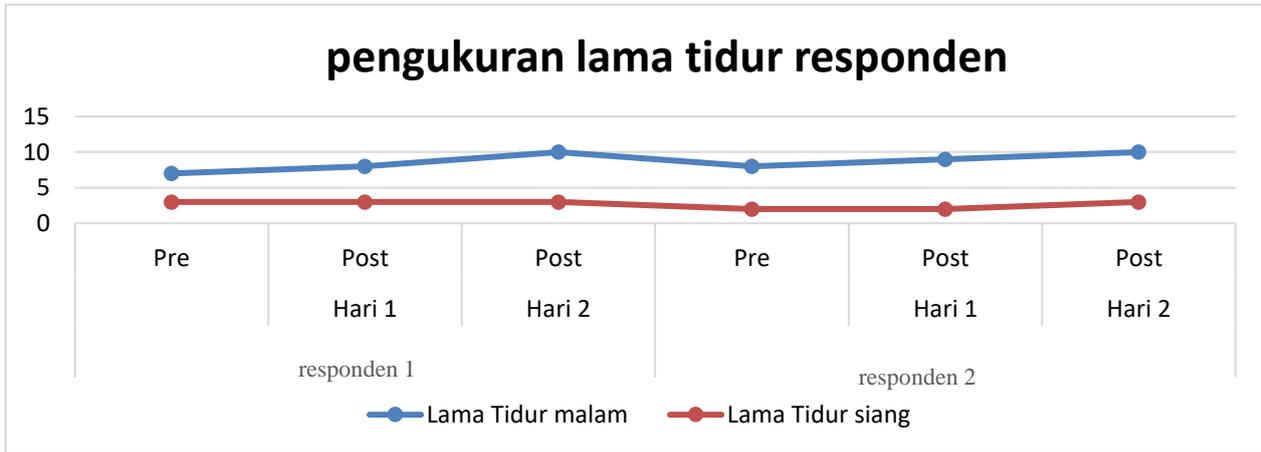
Grafik 1 menggambarkan pada kedua responden terjadi peningkatan kualitas tidur berdasarkan lama tidur responden. Pada Responden 1 terjadi peningkatan lama tidur malam sebanyak 3 jam, yaitu sebelum nya Responden 1 lama tidur malam 7 jam setelah diberikan pijat bayi meningkat 1 jam menjadi 8 jam dan setelah 2 kali pemberian pijat bayi lama tidur malam Responden 1 menjadi 10 jam dengan kenaikan 2 jam. sedangkan pada Responden 2 terjadi peningkatan lama tidur malam sebesar 2 jam, yaitu sebelum nya Responden 2 lama tidur malam 8 jam setelah diberikan pijat bayi meningkat 1 jam menjadi 9 jam dan setelah 2 kali pemberian pijat bayi lama tidur malam Responden 2 menjadi 10 jam dengan kenaikan 1 jam. Lama tidur siang pada Responden 1 sebesar 3 jam tidak mengalami perubahan setelah diberikan terapi pijat bayi, sedangkan lama tidur



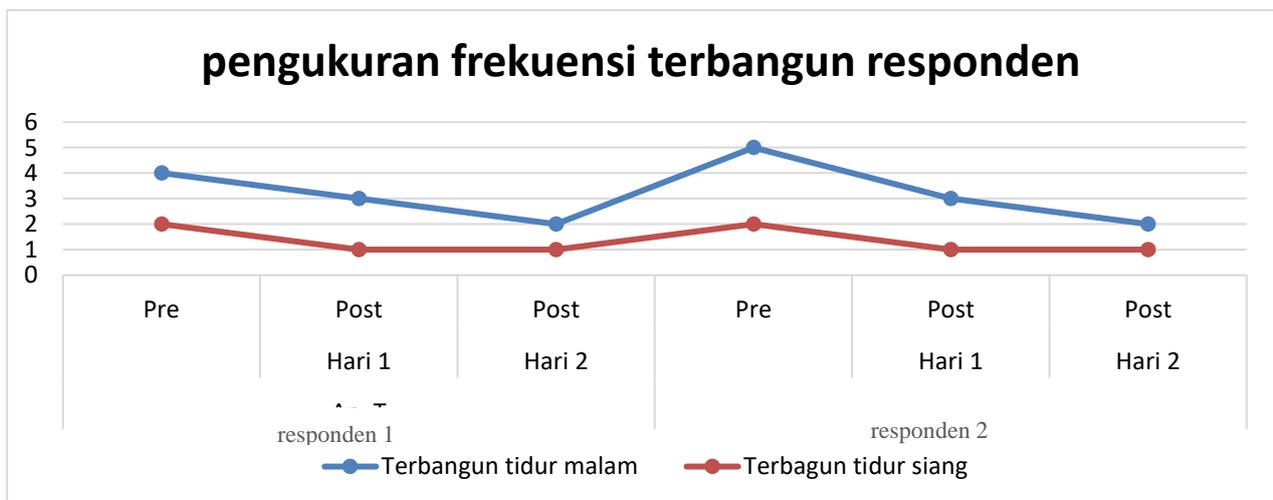
siang pada Responden 2 meningkat sebesar 1 jam dari lama tidur siang 2 jam menjadi 3 jam setelah pemberian terapi pijat bayi 2 kali.

Grafik 2 menggambarkan pada kedua respondenterjadi peningkatan kualitas tidur berdasarkan frekuensi terbangun responden. Pada responden 1 terjadi penurunan terbangun tidur malam sebesar 2 kali yaitu responden 1 terbangun pada malam hari sebelum sebesar 4 kali setelah diberikan terapi pijat bayi turun 1 kali menjadi 3 kali dan setelah pemberian pijat bayi sebanyak dua kali menurun 1 kali menjadi 2 kali

terbangun tidur malam , sedangkan pada Responden 2 terjadi penurunan terbangun tidur malam sebesar 3 kali, yaitu responden 2 terbangun pada malam hari sebelum sebesar 5 kali setelah diberikan terapi pijat bayi turun 2 kali menjadi 3 kali dan setelah pemberian pijat bayi sebanyak dua kali menurun 1 kali menjadi 2 kali terbangun tidur malam. Frekuensi terbangun tidur siang pada Responden 1 dan Responden 2 mengalami penurunan yang sama yaitu sebesar 1 kali dari frekuensi terbangun tidur siang 2 kali menjadi 1 kali setelah pemberian pijat bayi pada pemberian pertama dan kedua.



Grafik 1 pengukuran lama tidur responden



Grafik 2 Pengukur Responden Terbangun



PEMBAHASAN

Hasil pengakajian kedua responden juga mengalami gangguan pola tidur, sering terbangun, karena berada dilingkungan baru efek hospitalisasi dan dari sakit ISPA yang sering terbangun karena badan merasa tidak enak. Dari masalah tersebut maka muncul diagnosa keperawatan ganggun pola tidur berhubungan dengan tidak familier dengan peralatan tidur karena hospitalisasi (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Gangguan pola tidur didefinisikan merupakan ganggaun kualitas dan kuantitas waktu tidur karena faktor external diakibatkan oleh hambatan lingkungan, kurang control tidur, kurang privasi, restraint fisik dan tidak familier tempat tidur (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Intervensi yang di berikan pada responden dengan gangguan pola tidur adalah Determinasi efek-efek medikasi terhadap pola tidur, Jelaskan pentingnya tidur yang adekuat Fasilitasi untuk mempertahankan aktivitas sebelum tidur (membaca), Ciptakan lingkungan yang nyaman, dan pemberian pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada balita (Herdman, 2018). Intervasi lain yaitu dengan Monitor/catat jumlah jam tidur responden , monitor pola tidur responden dan kondisinya (misal: apnea tidur, sumbatan jalan nafas, nyeri), mulai/terapkan langkah-langkah kenyamanan seperti pijat , ajarkan keluarga klien teknik pemijatan sesuai prosedur Saat ini berbagai terapi untuk mengatasi masalah tidur bayi sudah banyak dikembangkan, salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi yaitu dengan pijatan bayi sehingga akan tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2008).

Implementasi yang telah diberikan yaitu mengkaji kebiasaan tidur pasien,

menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, dan melakukan pemijatan bayi dengan hasil yang didapat/ evaluasi orang tua Responden 1 mengatakan tidur malam sudah mulai tenang, bangun cuma 2 kali semalam, tidur malam 10 jam tidur siang 2 jam. Sedangkan pada orang tua Responden 2 mengatakan tidur malam sudah tenang, bangun cuma 2 kali semalam karena ganti pempers, tidur malam 10 jam tidur siang 2 jam. Sehingga kualitas pada kedua pasien mengalami peningkatan dengan kualitas tidur terpenuhi, masalah pola tidur pada kedua anak teratasi.

Hasil studi kasus efektif tindakan pijat bayi di berikan pada anak dengan gangguan pola tidur. Melalui teknik pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Sehingga anak dapat tidur dengan tenang.

Masa bayi atau balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Minarti & Utami, 2012). Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap *Rapid Eye Movement* (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit (Handayani, 2012).

Pijat bayi dapat merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan nafsu makan, mengubah gelombang otak yang dapat membuat bayi



tidur lelap, meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel, meningkatkan kenaikan berat badan dan mengeratkan ikatan batin antara bayi dengan orang tua (bonding) (Fitriani & Nurhidayanti, 2015).

Setelah diberikan pijat bayi, tidur bayi lebih lama, nyenyak, dan nyaman aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 persen hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Hormon pertumbuhan ini yang bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada di tubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Soedjatmiko, 2006).

Hasil studi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di *Touch Research Institute* Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pijatan (Roesli, 2008). Penelitian lain dilakukan oleh tentang *the relationship massage infant with pattern and sleep in infants*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sentuhan-sentuhan yang diberikan pada saat pijat bayi memiliki hubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi yang ditunjukkan dengan peningkatan jumlah durasi tidur bayi serta berkurangnya gangguan tidur bayi (Roth, 2010).

Penulis berpendapat pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak dengan peningkatan lama tidur malam dan lama tidur siang serta penurunan terbangun pada malam hari dan siang hari, pijat bayi menyebabkan anak menjadi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif sehingga ketika anak terbangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas dengan optimal.

SIMPULAN

Kesimpulan dari studi kasus ini adalah responden anak dengan kasus ISPA apa lagi anak yang pertama kali merasakan opname di rumah sakit akan selalu memiliki masalah gangguan pola tidur berhubungan dengan tidak familier dengan peralatan tidur karena hospitalisasi, implementasi mandiri perawat yang diberikan adalah pijat bayi dengan cara memposisikan bayi tiduran, bersihkan dan hangatkan tangan perawat, gosok tangan perawat dengan baby oil atau baby lotion, lakukan pemijatan dengan lembut dan bertahap, lakukan pijatan pada kaki bayi dari pangkal paha seperti memerah susu, peras dan putar kaki bayi dengan lembut dari pangkal paha kearah mata kaki, urut telapak kaki bayi dengan kedua ibi jari secara bergantian, lakukan pijatan pada perut bayi dengan gerakan seperti mengayuh sepeda dimulai dari bagian atas ke bawah, lakukan pijatan pada tangan, lakukan pijatan pada ketiak dari atas ke bawah, peras dan putar lengan bayi mulai dari pundak dan pergelangan tangan, pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari dari pergelangan tangan kearah jari-jari, lakukan pemijatan pada daerah muka, lakukan pijatan pada dahi dengan cara letakan jari-jari ibu ke pertengahan dahi bayi, tekankan dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar kesamping kanan dan kiri, lakukan pijatan pada alis, letakan kedua ibu jari diantara kedua alis mata dengan menggunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan kelopak mata mulai dari tengah kesamping, lakukan



pijatan pada belakang telinga, gunakan ujung-ujung jari berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Hasil studi pada dua responden anak tindakan pijat bayi sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada responden, dan keluarga responden serta teman-teman di Ruang Ayub 3 Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini dan penulis mengakui masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya ilmiah tersebut. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar penulisan lebih baik lagi.

REFERENSI

- Fitriani, L., & Nurhidayanti, N. (2015). *Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan nafsu makan pada bayi usia di atas 6 bulan*.
- Handayani, D. (2012). *Perawatan Bayi Baru Lahir*. Aspirasi Pemuda.
- Herdman, T. H. (2018). *NANDA International Nursing Diagnoses: definitions and classification 2018-2020*. ECG.
- Lilik, M., & Diah, E. (2014). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, 109-110*. 02(XVIII).
- Mardiah, W., Mediawati, A. S., & Setyorini, D. (2017). *Pencegahan Penularan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Dan Perawatannya Pada Balita Dirumah Di Kabupaten Pangandaran*.
- Maryunani, A. (2010). *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Trans Info Media.
- Minarti, N. M. A., & Utami, K. (2012). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012. *Jurnal Denpasar, Bali*.
- Oktaviani, D., Fajar, N. A., & Purba, I. G. (2010). *Hubungan Kondisi Fisik Rumah Dan Perilaku Keluarga Terhadap Kejadian ISPA Pada Balita Di Kelurahan Cambai Kota Prabumulih Tahun 2010*.
- Pitre, S. (2012). Effect of Massage on Physiological and Behavior Parameters Among Low Birth Weight Babies. *International Joournal of Sciene and Research*.
- Roesli, U. (2008). *Pedoman PijatBayi (EdisiRevisi)*. PT.Trubus Agriwidya.
- Roth, D. (2010). The Relationship Massage Infant With Pattern And Sleep In Infants. *Journal of Pediatric . The University of Toledo Digital Repository*.
- Soedjatmiko. (2006). Pentingnya Stimulasi Dini Untuk Merangsang Perkembangan Bayi & Balita Terutama pada Bayi Resiko Tinggi. *Sari Pediatri*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus PPNI.
- Widyastuti, D., & Widayani, R. (2009). *Panduan perkembangan anak 0-1 tahun*. Puspa Swara.
- Widyastutik, E. N. (2019). *Terapi pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur balita pada asuhan keperawatan anak ispa*.
- Wijayaningsih, K. S. (2013). *Standar Asuhan Keperawatan*. Trans Info Media.

