

# EFEKTIVITAS PELATIHAN PIJAT BAYI DI POSYANDU APOKAT DUSUN BANJENG MAGUWOHARJO DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

**Vitrianingsih, Hartini, Sitti Khadijah**

Universitas Respati Jl. Raya Tajem Km 1,5, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta

Vee.three080589@gmail.com

**Abstrak: Efektivitas pelatihan pijat bayi di Posyandu Apokat Dusun Banjeng Magowoharjo Depok Sleman Yogyakarta.** Pijat merupakan stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Pijat yang dilakukan secara benar dan teratur pada bayi memiliki berbagai keuntungan dalam proses tumbuh kembang. Pijat pada bayi oleh orangtua akan lebih banyak memberikan efek positif seperti meningkatkan hubungan emosional antara orangtua dan bayi serta menstimulasi pertumbuhan serta perkembangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan pijat bayi di Posyandu Apokat Dusun Banjeng Magowoharjo Depok Sleman Yogyakarta. Metode yang digunakan eksperimental kuasi dengan desain *before and after with no comparison group*. Pengambilan sampel dengan menggunakan Purposive sampling. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh ibu yang mempunyai anak usia 0-24 bulan di Posyandu Apokat sejumlah 30 ibu. Jumlah sampel 25 ibu dengan teknik sampling yaitu purposive sampling. Pelatihan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup. Analisis data menggunakan uji statistik paired t-test. Diketahui efektivitas pelatihan dilihat berdasarkan perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Mean pengetahuan sebelum pelatihan yaitu 66,40 dan setelah pelatihan 80,00 sedangkan untuk sikap mean sebelum pelatihan 64,00 setelah pelatihan 79,20. Berdasarkan uji paired t-test antara pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pelatihan didapatkan p-value  $0,004 < 0,05$  artinya kegiatan pelatihan efektif meningkatkan pengetahuan ibu. Sedangkan untuk sikap sebelum dan setelah dilakukan pelatihan didapatkan p-value  $0,001 < 0,05$  sehingga dapat artikan pelatihan efektif merubah sikap ibu dari negatif menjadi positif. Pelatihan pijat bayi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat bayi.

**Kata kunci :** Efektivitas, Pelatihan, Pijat Bayi

**Abstract :** The effectiveness of baby massage training at *Apokat Posyandu Banjeng Hamlet Magowoharjo Depok Sleman Yogyakarta*. Massage is a tactile stimulation that provides biochemical and physiological effects on various organs of the body. Massage performed correctly and regularly on infants has various advantages in the growth process. Massage on infants by parents will have more positive effects such as improving the emotional connection between parent and baby as well as stimulating growth and development. This research to know the effectiveness of baby massage training at *Apokat Posyandu Banjeng Hamlet Magowoharjo Depok Sleman Yogyakarta*. Method used was quasi experimental with the design *before and after with no comparison group*. Sampling used Purposive sampling. The population in the study were all mothers with children aged 0-24 months in *Apokat Posyandu* as many as 30 mothers. Number of samples was 25 mothers

with purposive sampling technique. Training was conducted by lecturing, discussion and demonstration methods. The instrument used was a closed questionnaire. Data analysis used paired t-test statistic test. The effectiveness of the training was viewed based on changes in knowledge and attitude before and after training. The mean of knowledge before training was 66.40 and after training was 80.00, while the mean of attitude before training was 64.00 and after training was 79.20. Based on paired t-test between knowledge before and after training, p-value 0,004 <0,05 meaning that the training activity effectively improves mother's knowledge. As for the attitude before and after training, it was obtained p-value 0.001 <0.05 meaning that the effective training changes the attitude of the mother from negative to positive. Effective baby massage training improves mother's knowledge and attitude about baby massage.

**Keywords:** Effectiveness, Training, Baby Massage

Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang yaitu pada 1000 hari pertama. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Stimulasi tumbuh kembang yang baik dapat diberikan oleh orang tua kepada anaknya mulai dari bayi (Kemenkes, 2012).

Pijat merupakan stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Pijat yang dilakukan secara benar dan teratur pada bayi memiliki berbagai keuntungan dalam proses tumbuh kembang bayi. Pijat pada bayi oleh orangtua dapat meningkatkan hubungan emosional antara orangtua dan bayi, juga dapat meningkatkan berat badan bayi (Rosalina, 2007). Hal ini didukung oleh penelitian Sugiharti (2016) yang menyimpulkan ada perbedaan pertumbuhan (berat badan) sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi. Selain itu pijat bayi juga memberikan

manfaat memperbaiki kuantitas tidur. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiana (2014) dimana menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) daripada sebelum pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/ hari

Pijat bayi yang dilakukan ibu merupakan sentuhan dan bahasa pertama bagi ibu dan bayi. Sebagai alat komunikasi utama, sentuhan memainkan peran penting dalam pembentukan hubungan awal orangtua dan anak. Sentuhan dalam bentuk pijatan lembut mengungkapkan rasa kasih sayang ibu dan mampu memenuhi kebutuhan bayi akan kontak fisik.

Setiap perubahan emosional menimbulkan reaksi otot. Dengan mengurangi ketegangan otot, pijat bayi menenangkan emosi dan membantu meringankan beberapa trauma dan kecemasan yang berhubungan dengan masa kelahiran, lingkungan yang baru, dan masa penyapihan. Kulit mentransfer informasi terus-menerus ke sistem saraf pusat tentang lingkungan sekitar tubuh, melalui sentuhan kulit

yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak (Walker, 2011).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orangtua akan lebih banyak memberikan efek positif seperti meningkatkan hubungan emosional antara orangtua dan bayi dan menstimulasi pertumbuhan serta perkembangan. Namun berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pijat bayi ini masih belum diketahui oleh masyarakat khususnya ibu bayi. Berdasarkan hasil wawancara 4 dari 5 ibu belum mengetahui tentang pijat bayis erta langkah-langkah pelaksanaan pijat bayi. Mereka mengatakan bahwa biasanya memijatkan bayinya ke dukun karena dukun dianggap lebih mengerti dan mahir dalam melakukan pijat bayi.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan eksperimental kuasi dengan desain *before and after with no comparison group* dimana dalam desain ini dilakukan perbandingan yaitu sebelum (*pretest*) dan setelah diberikan pelatihan (*posttest*) pada kelompok yang sama. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh ibu yang mempunyai anak usia 0-24 bulan di Posyandu Apokat sejumlah 30 ibu. Jumlah sampel 25 ibu dengan teknik *sampling* yaitu *purposive sampling*. Kriteria *inklusi* dalam penelitian yaitu ibu yang bisa baca tulis dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria *eksklusi* yaitu ibu yang sudah menjadi responden studi pendahuluan. Jenis data yaitu

data primer meliputi data karakteristik ibu, pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat bayi. Pengambilan data dilakukan di Posyandu Apokat Desa Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta pada tanggal 13–30 Agustus 2017. Peneliti melakukan *pre test* terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan. Kegiatan pelatihan difasilitasi oleh 3 orang bidan dan dibantu 2 orang mahasiswa kebidanan. Kegiatan pelatihan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi tentang pengertian pijat bayi mencakup definisi, persiapan, waktu pelaksanaan, indikasi dan kontra indikasi. Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk menyampaikan materi langkah-langkah pelaksanaan pijat bayi. Kegiatan pelatihan diakhiri dengan diskusi serta evaluasi pelaksanaan langkah pijat bayi oleh peserta. Data *post test* diambil satu minggu kemudian setelah pelaksanaan pelatihan pijat bayi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian yaitu univariat dan bivariat uji *paired t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan terhadap peserta pelatihan pijat di Posyandu Apokat diperoleh hasil sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik Ibu

Tabel 1. Karakteristik Ibu

Variabel	Frekuensi (n=25)	%
<b>Umur</b>		
>35	6	24
20-35	19	76
<b>Pendidikan</b>		
Tinggi	2	8
Menengah	15	60
Dasar	8	32
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	17	68
Bekerja	8	32

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik ibu bayi di Posyandu Apokat untuk umur sebagian besar termasuk kategori usia reproduksi sehat yaitu sebanyak 76%, sedangkan yang termasuk kedalam kelompok umur >35 tahun sebanyak 24%. Menurut Notoatmodjo (2011) umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

Faktor umur berpengaruh bagi seseorang dalam melakukan atau bersikap terhadap sesuatu termasuk dalam melaksanakan pijat bayi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berumur 21-35 tahun. Ibu yang berada dalam umur tersebut tergolong umur yang sudah

matang sehingga mudah untuk menerima informasi tentang pijat bayi untuk selanjutnya dapat di sikapi dan dipraktikkan.

Berdasarkan karakteristik pendidikan sebagian besar berpendidikan menengah sebanyak 60%, dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan ibu sudah memadai untuk menerima informasi pijat bayi. Menurut Notoatmodjo (2011), salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi sehingga semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan sebagian besar ibu tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 68%. Hal ini menunjukkan ibu balita memiliki waktu luang untuk datang ke tenaga kesehatan atau bersosialisasi dengan masyarakat sehingga untuk mendapatkan informasi lebih banyak. Selain itu ibu yang tidak bekerja lebih mempunyai waktu yang banyak untuk merawat bayinya termasuk untuk melakukan pijat kepada anaknya.

#### 2. Tingkat Pengetahuan Ibu

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan pelatihan tentang pijat bayi disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Pre Test

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Baik	13	52	18	72
Cukup	6	24	7	28
Kurang	6	24	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan pelatihan 52% memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori Baik. Pengetahuan ibu setelah diberikan pelatihan prosentase tingkat pengetahuan dalam kategori baik meningkat menjadi 72%. Dari tabel tersebut juga dapat diketahui bahwa terdapat kenaikan tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pelatihan dimana untuk kategori tingkat pengetahuan baik meningkat sebanyak 20% dan kategori tingkat pengetahuan kurang dari 24% menjadi tidak ada yang berpengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui tingkat pengetahuan responden paling banyak yaitu berpengetahuan baik. Sesuai dengan penelitian Kusbiantoro (2014) pengetahuan yang baik merupakan modal yang cukup penting dalam meningkatkan motivasi ibu dan mendorong perubahan perilaku ibu untuk melakukan pijat bayi. Menurut Notoatmodjo (2011) pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Tingkatan tertinggi dari proses penerimaan pengetahuan yaitu adopsi dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses

di atas, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (long lasting). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lebih lama.

### 3. Sikap Ibu

Distribusi frekuensi sikap ibu sebelum dan setelah diberikan pelatihan tentang pijat bayi disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Sikap ibu pre test

Sikap	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Positif	17	68	23	92
Negatif	8	32	2	8
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer 2017

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sikap ibu terhadap pijat bayi sebelum diberikan pelatihan pijat bayi di Posyandu Apokat untuk kategori positif sebanyak 68 %. Sedangkan setelah dilakukan pelatihan sikap ibu di Posyandu Apokat terhadap pijat bayi untuk kategori positif meningkat menjadi 92%. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi kenaikan prosentase sikap ibu dari yang awalnya bersikap negatif menjadi positif yaitu sebanyak 24%.

Berdasarkan sebaran data diketahui masih ada beberapa responden yang memiliki sikap negatif terhadap pemijatan bayi meskipun telah diberikan pelatihan. Hal ini dikarenakan kurangnya keyakinan ibu terhadap pemijatan bayi yang masih mempercayai bahwa tanpa pemijatan bayi pun proses pertumbuhan bayi dapat berjalan dengan normal.

Menurut hasil penelitian Andriyani (2015) bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap ibu bukan merupakan suatu tindakan atau aktifitas ,akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku untuk bisa melakukan pijat bayi. Penerimaan yang positif dan kepercayaan ibu terhadap pijat bayi akan mendorong ibu untuk memijatkan bayi. Dorongan untuk memijatkan

bayi dimulai dari keyakinan ibu terhadap nilai - nilai positif dari pijat bayi. Bermula dari suatu keyakinan, kebiasaan, pendapat atau konsep yang positif mengenai pijat bayi akan membentuk sikap yang baik terhadap pijat bayi yang selanjutnya akan menggugah motif yang mendasari tingkah laku ibu untuk memijatkan bayi (Subakti, 2008)

#### 4. Efektifitas Pelatihan Pijat Bayi

Tabel 4. Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu

Variabel	Mean	SD	P-value
Pengetahuan Pra	66,40	18,00	0,004
Pengatahuan Post	80,00	15,27	
Sikap_Pra	64,00	21,60	0,001
Sikap_Post	79,20	21,19	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat kenaikan rata-rata tingkat pengetahuan nilai pre dan post test tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi sebanyak 14 poin yaitu dari 66,40 menjadi 80,00. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* untuk tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan diperoleh nilai *p-value*= 0,004 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pelatihan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi di Posyandu Apokat.

Hasil diatas menunjukkan bahwa pemberian pelatihan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan para ibu tentang pijat bayi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal, seperti informasi yang didapat dari pendapat orang lain seperti penyuluhan dan

pelatihan. Dengan pengetahuan yang meningkat diharapkan dapat mempengaruhi perilaku para ibu dalam memijat bayi.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Baroo'ah (2015) tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terhadap perilaku ibu dalam memijat bayi. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan perilaku ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri dari berperilaku negatif menjadi berperilaku positif.

Hasil penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marmi dan Margiyati (2014) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pengendalian infeksi menular seksual.

Berdasarkan tabel 4 juga dapat diketahui bahwa terdapat kenaikan rata-rata tingkat

pengetahuan nilai pre dan post test sikap ibu tentang pijat bayi sebanyak 15 poin yaitu dari 64,00 menjadi 79,20. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* untuk sikap ibu sebelum dan setelah pelatihan diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pelatihan terhadap sikap ibu tentang pijat bayi di Posyandu Apokat

Pelatihan terbukti dapat merubah sikap ibu dari yang bersikap negatif menjadi bersikap positif. Pemahaman ibu tentang pijat bayi selama mengikuti pelatihan menjadi pijakan ibu untuk menyetujui perilaku pijat bayi. Pengetahuan ibu tentang pijat bayi menjadi sumber pertimbangan terhadap perilaku pemijatan pada bayi. Informasi tentang pijat bayi yang diperoleh dari pengetahuan tentang pijat bayi didukung oleh keadaan bayi menjadi stimulus bagi ibu untuk menentukan sikap, apakah dia mendukung perilaku pijat bayi atau menolaknya. Semakin baik pengetahuan ibu maka informasi yang dimilikinya semakin baik dan ibu semakin yakin bahwa perilaku pijat bayi adalah baik bagi kesehatan bayinya sehingga pada akhirnya sikapnya menjadi baik.

Semakin baik sikap ibu terhadap pijat bayi, dan secara sadar pula melakukan perbuatan-perbuatan untuk memenuhi keinginan/kebutuhan tersebut. Sikap yang positif ini diharapkan sejalan dengan perilaku ibu untuk memberikan pijat bayi kepada anaknya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila (2008) bahwa sikap ibu yang baik terhadap pijat bayi akan mendorong ibu untuk memijat bayinya.

## KESIMPULAN

Karakteristik ibu di Posyandu Apokat sebagian besar berumur 20-35 tahun, berpendidikan menengah dan tidak bekerja. Pelatihan Pijat bayi efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Pelatihan Pijat bayi efektif meningkatkan sikap ibu tentang pijat bayi. Diharapkan kader dapat memberikan penyuluhan dan mengajarkan pijat bayi kepada masyarakat khususnya ibu-ibu yang belum mengikuti pelatihan serta membantu pemantauan pelaksanaan pijat bayi di wilayah Posyandu Apokat. Diharapkan tenaga kesehatan di puskesmas dapat secara rutin dan terprogram melakukan kegiatan pendidikan kesehatan kepada masyarakat yang dapat meningkatkan peran orang tua dalam upaya stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta diharapkan ibu bayi dapat mengajarkan pijat bayi kepada ibu yang lain dan dapat menerapkan pijat bayi kepada anaknya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andriyani, R. 2015. Hubungan Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi dengan Perilaku Ibu dalam Memijat Bayi di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 02 (06): 270-273
- Baroo'ah. 2015. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Memijat Bayi Secara Mandiri Di Kelurahan Girimargo Sragen. *Skripsi Sarjana Keperawatan.. Universitas Muhamadiyah Surakarta. Surakarta.*

- Kemenkes. 2012. Penuhi Gizi pada 1000 Hari Pertama. Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/print/2014/penuhi-kebutuhan-gizi-pada-1000-hari-pertama-kehidupan.html>
- Kusbiantoro, D. 2014. Perilaku Pijat Bayi Berhubungan Dengan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga. *Jurnal Surya*, 03 (19): 1-7
- Mardiana, L. 2014. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang. *Jurnal Surya*, 02 (18): 109-115.
- Marmi dan Margiyati. 2014. Pengetahuan, Sikap dengan perilaku siswi dalam upaya pengendalian infeksi menular seksual. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Akbid Umi Khasanah*, 01(01):14-20
- Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlaila, 2008. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Motivasi Ibu Dalam Memijatkan Bayi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 04(02). 56-62
- Rosalina. 2007. *Fisiologi Pijat Bayi*. Cetakan 1. Bandung: Trisakti Multimedia
- Subakti, Y & Anggraini, D. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. Jakarta : Wahyu Media
- Sugiharti, R. 2016. Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Desa Karang Sari Dan Purbadana. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 07(01):41-52
- Walker, P. 2011. *Panduan Lengkap Pijat Bayi untuk Merangsang Tumbuh Kembang dan Terapi Kesehatan*. Jakarta : Puspa Swara