

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

The Effect of Baby Massage on Changes in Sleep Quality in Babies Aged 3-12 Months

Rafika Sari, Nirwan, Nuraeni Semmagga, Andi Silfiana, Almanda

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

Article Info

Article History

Received: 30 Mei 2024

Revised: 26 Jun 2024

Accepted: 05 Jul 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

One of the factors that affect infant growth and development is rest and sleep. Good sleep is very important for infant growth, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak. This study aims to determine the effect of infant massage on changes in infant sleep quality. Using the one group pretest-posttest design research method. The study population was infants aged 3-12 months, with a total sampling of 30 infants. The research instrument used a questionnaire and observation sheet. The results of the study on infant sleep quality before infant massage showed that the majority were in the poor category (93.3%), and the quality of infant sleep after infant massage improved or the majority were in the good category (93.3%). The Paired Sample T test showed that the significant value $pvalue = 0.000 < 0.05$. There is an effect of infant massage on changes in the quality of infant sleep aged 3-12 months.

Keywords: Sleep Quality, Baby Massage

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah istirahat dan tidur. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap perubahan kualitas tidur bayi. Menggunakan metode penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian bayi usia 3-12 bulan, dengan penarikan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 30 bayi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Hasil penelitian kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi menunjukkan mayoritas dengan kategori kurang (93,3%), dan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi membaik atau mayoritas dengan kategori baik (93,3%). Uji *Paired Sampel T test* menunjukkan bahwa nilai signifikan $pvalue = 0,000 < 0,05$. Ada pengaruh pijat bayi terhadap perubahan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Pijat Bayi

Corresponding Author:

Name : Rafika Sari
Affiliate : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo
Address : Jl. Imam Bonjol No 27; Kota Palopo; Kode Pos, 91913
Email : rafikasariannas16@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian yang khusus, adapun salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah istirahat dan tidur. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Sinaga A, 2020). Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat tidur akan terjadi *repair neuro-brain* dan mempengaruhi kurang lebih 70% hormone pertumbuhan untuk diproduksi. Oleh karena itu kualitas tidur pada bayi perlu dijaga agar dapat tercukupi (Sulistyowati et al, 2022).

Secara global, data menunjukkan bahwa sebanyak 33% bayi mengalami masalah tidur (Tang A. et al., 2018). Data di Indonesia juga menunjukkan sebagian besar bayi memiliki masalah tidur (44,2%). Parahnya lagi, lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah yang besar, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah yang kecil saja. Faktanya, masalah tidur dapat mengganggu tumbuh kembang pada bayi, menyebabkan rentannya fungsi imun, dan mengganggu pengaturan system endrokrin dan hampir semua system yang ada di dalam tubuh (Widiani et al, 2022).

Tidur adalah salah satu faktor penting yang berperan bagi kesehatan fisik dan mental. Keuntungan dari pola tidur yang baik, tidak hanya untuk mengembalikan energi yang telah digunakan dalam kegiatan sehari-hari sebagai salah satu bentuk dari *hemostasis* tubuh, akan tetapi juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan kognitif maupun psikologis terutama pada usia bayi dan balita (Ni Putu Ari Ardiyanthi A, 2024).

Tidur pada bayi dikategorikan cukup jika lama tidurnya berkisar antara 10-15 jam sehari. Tidur dengan nyenyak dengan waktu yang cukup sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, karena saat bayi tidur bayi mengalami penyempurnaan pada pembentukan otaknya, serta ketika bayi tertidur tubuhnya dapat menghasilkan hormone untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan organnya (Anggraini R, 2018).

Kualitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya. Kualitas tidur, selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpegaruh pada perkembangan fisik. Kualitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi pada saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya (Amalu C et al, 2020).

Saat ini sudah banyak terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur khususnya pada bayi. Terapi adalah usaha untuk memulihkan orang yang sedang mengalami masalah kesehatan/sakit, terapi diartikan sebagai pengobatan penyakit atau perawatan penyakit. Terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi seperti terapi *farmakologi*, dengan jenis yang sering digunakan yaitu *Antisistamin*, dimana golongan obat ini dapat memperbaiki gangguan pada pola tidur. Namun pendapat lain mengatakan bahwa penggunaan obat bukanlah terapi pilihan pertama untuk penanganan gangguan tidur khususnya pada bayi, namun dapat dilakukan dengan terapi *non-farmacologi*, (Widyiatutik E. N, 2019).

Terapi *non-farmakologi* merupakan terapi pengobatan/penyembuhan tanpa menggunakan obat-obatan atau biasa disebut dengan terapi *complementary alternative medicine* (CAM). Salah satu terapi *non-farmacologi* untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi

adalah dengan melakukan pijat pada bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pendekatan dimana terdapat sentuhan komunikasi yang dapat menyebabkan bayi merasa nyaman, serta menjadi stimulus pertumbuhan fisik dan perkembangannya otak. (Mustikawati A, 2023).

Pijat bayi adalah Gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi disebut juga sebagai terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan buah hatinya. (Sinaga A, 2020).

Data di *Ovary Baby Spa* palopo menunjukkan bayi usia 3-12 bulan yang mengalami gangguan pola tidur atau memiliki kualitas tidur kurang baik dalam kurun waktu kurang lebih 2 tahun (2021-2023) yaitu berjumlah 537 bayi. Data ini juga digolongkan sebagai salah satu masalah yang jumlah kunjungannya paling sering karna banyaknya bayi yang mengalami gangguan tidur di wilayah Luwu Raya khususnya di Kota Palopo. Dengan demikian penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap perubahan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di *Ovary Baby Spa* Kota Palopo.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen*, dengan menggunakan *one grup pre-posttest desain*. Pengukuran variabel dependen (lama tidur) dilakukan *pre-post design*, artinya sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Penelitian dilaksanakan selama 29 Agustus- 27 September tahun 2023 di *Ovary Baby Spa* Kota Palopo, yang merupakan satu-satunya tempat khusus untuk melakukan pijat bayi di wilayah Luwu Raya khususnya Kota Palopo. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua bayi usia 3-12 bulan di *Ovary Baby Spa* Palopo dengan metode pengambilan sampel yaitu *total sampling* sebanyak 30 responden. Analisis data penelitian menggunakan dua analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Sedangkan analisis bivariat menggunakan *uji T Paired Sampel T test*.

HASIL

Penelitian dilakukan terhadap 30 bayi usia 3-12 bulan yang terdiri dari 14 (46,7%) bayi berjenis kelamin laki-laki, dan 16 (53,3%) bayi berjenis kelamin Perempuan (tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Hasil pengukuran kualitas tidur bayi di *Ovary Baby Spa* Kota Palopo pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi dengan kategori kurang sebanyak 28 (93,3%) bayi, dan hanya 2 (6,7%) bayi dengan kualitas tidur baik. Setelah melakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi mengalami peningkatan, yaitu kualitas tidur baik menjadi 28 (93,3%).

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi sebelum dan Sesudah Pijat Bayi

Kualitas Tidur		n	%
Pre test	Baik	2	6,7
	Kurang	28	93,3
Post test	Baik	28	93,3
	Kurang	2	6,7
Total		30	100,0

Sumber: Data Primer (diolah), 2023

Tabel 3. *Paired Sampel T test*

Kualitas Tidur	n	Min	Max	Std. Deviation	Median	pValue
Sebelum dilakukan Pemijatan	30	10	15	1.3	11	0.000
Setelah dilakukan Pemijatan	30	13	17	0.8	15	

Sumber: Data Primer (diolah), 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, rata-rata lama tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan yaitu 11 jam, sedangkan setelah dilakukan pemijatan rata-rata lama tidur bayi menjadi 15 jam. Hasil uji statistik dengan uji *Paires Sampel T test* menunjukkan nilai *pValue* = 0,000 yaitu terdapat perbedaan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah koordinasi neuromuscular 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. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya pada masa pertumbuhan (Widyastuti N. R, 2021).

Tidur sangat memegang peran penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisa (Widhiastuti R. et al, 2022). Hal ini sesuai pendapat Rohmawati F (2018) yang menyatakan bahwa kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Waktu tidur bayi merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan adalah pijat bayi. Bayi yang dipijat akan tertidur lelap, sedangkan pada waktu daya konsentrasinya akan

lebih penuh. Salah satu terapi *non farmakologis* untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Nurhudariani R. et al, 2021).

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian Sri Dharmayanti et al., (2022). yang berjudul “pengaruh *baby message* terhadap kualitas tidur bayi di praktek bidan Sri tahun 2022”, dengan melibatkan 13 responden. Hasil penelitian menunjukkan, adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan nilai *p-value* 0,000. Kemudian penelitian serupa dilakukan oleh, Sulistiowati E.A, et al., (2021). Yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih” dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden. Hasil menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Desa Matesih dengan nilai *p-value* 0,000 <0,05 Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan di atas, maka penelitian menyimpulkan bahwa pengaruh pijat bayi berpengaruh terhadap perubahan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Ovary Baby Spa Kota Palopo Tahun 2023.

Diharapkan kepada orang tua agar dapat mengetahui manfaat dari pijat bayi serta mengerti langkah-langkah dalam pelaksanaan pijat bayi dan bisa melakukan pijat bayi dirumah secara rutin pada pagi hari dan malam hari sebelum tidur, dengan frekuensi sebanyak 2x seminggu selama 15-30 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Sinaga, A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2).
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12-16.
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 29-33.
- Ni Putu Ari Ardiyanthi, A. (2024). *Skripsi Pengaruh Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kartini Bali).
- Anggraini, R. (2018). Perbandingan Lamanya Tidur Bayi Yang Diberidengan Yang Tidak Diberi Musik Klasik Pada Bayi Usia 0-28 Hari. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 7(1), 1-11.
- Amalu, C., Maftuchah, M., & Ulya, F. H. (2020). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal*, 24-30.
- Widyastutik, E. N. (2019). Terapi Pijat Bayiterhadap Peningkatan Kualitas Tidur Balita Pada Asuhan Keperawatan Anak ISPA. *DIII Keperawatan*.
- Mustikawati, A. (2023). Kombinasi Pijat Bayi Dan Aroma Terapi Pepermint Terhadap Lama Penyembuhan Ispa Pada Bayi Usia < 1 Tahun. *Jurnal Delima Harapan*, 10(2), 25-30.

- Sinaga, A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Widyastuti, N. R. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Jayapura Utara. *Healthy Papua-Jurnal keperawatan dan Kesehatan*, 4(2), 233-237.
- Widhiastuti, R., Widyantoro, W., & Yuliani, U. (2022). Hubungan Frekuensi Baby Spa Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal EDUNursing*, 6(1), 39-44.
- Rohmawati, F. (2018). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Nurhudariani, R., Ratnasari, Y. D., Sonhaji, S., & Febriyanti, S. N. U. (2021). Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 6-12.
- Sri, D., Novi, P., & Arsyawina, A. (2022). Dokumen Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur bayi Usia 3-6 Bulan di Praktek Bidan Sri.