



JM

Volume 12 No. 2 (Oktober 2024)

© The Author(s) 2024

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB FEBRA
AYUDIAH, SST., MH**

**THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE QUALITY OF BABY'S SLEEP
AT PMB FEBRA AYUDIAH, SST., MH**

**KINTAN ANISSA, RENI HARIYANTI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN, PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI
BIDAN, UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU
PROGRAM STUDI KEBIDANAN, SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
KELUARGA BUNDA JAMBI
Email: kintananissa.kb@gmail.com**

ABSTRAK

Latar Belakang: Bayi merupakan masa emas, yaitu masa dimana fisik dan otak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus mendapat perhatian khusus sejak dini. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan untuk bayi karena dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan melakukan pijat bayi. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur; durasi tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode: Jenis penelitian adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest – posttest. Hasil dan Pembahasan: Dari penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden setelah diberikan pijat bayi, semua bayi mengalami kualitas tidur yang baik. Sedangkan dengan uji bivariat diperoleh adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dengan nilai $P < 0,000$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi

ABSTRACT

Background: Infants are a golden period, which is a time when the physical and brain are experiencing growth and development that must be given special attention from an early age. One of the factors that can affect the growth and development of infants is sleep. So sleeping with enough time is highly recommended for babies because it can affect the quality of the baby's sleep. Good baby sleep quality can be recommended by doing baby massage. Objective: This study is to determine the effect of baby massage on sleep quality; sleep duration of infants aged 3-6 months. Methods: The type of research is quasi-experimental with a one group pretest - posttest design. Results and Discussion: From this study, it was found that most of the

respondents who after being given baby massage, all babies experienced good sleep quality. While with the bivariate test obtained a significant influence between the provision of baby massage with the quality of infant sleep with a value of $P < 0.000$. The conclusion of this study is that there is an effect of baby massage on sleep quality in infants 3-6 months.

Keywords: Baby Massage, Baby Sleep Quality

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu factor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Muamanah et al,2019). Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat bayi tidur akan terjadi perbaikan syaraf otak dan kurang lebih 75% hormone pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu kualitas tidur bayi perlu dijaga (Akib & Merina,2020)

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik farmakologi maupun non farmakologi. Menurut Prasadja (2009) dalam Roesli (2016) Ada beberapa Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah tidur bayi yaitu Kerbersihan tidur, Terapi kontrol stimulus, Pembatasan tidur, Terapi relaksasi, Terapi perilaku kognitif (CBT) untuk insomnia. Salah satu perawatan non farmakologis untuk masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuhan manusia tertua dan paling populer. Pijat bayi sudah dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia, sejak lama dan diwariskan secara turun-temurun. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan stamina (Marwani et al,2023)

Pijat dapat memberikan rangsangan untuk pengeluaran hormon endorphin yang berdampak penurunan kadar nyeri. Hal ini membuat perasaan bayi semakin tenang dan frekuensi menangis berkurang. Dengan

demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Bayi yang dipijat lebih dari 15 menit maka bayi akan lebih rileks dan tidur lebih lelap, pertumbuhan dan perkembangannya pun akan bertambah baik. Dengan pijatan juga terjadi peningkatan pengeluaran kadar serotonin yang mengakibatkan peningkatan kualitas tidur bayi lebih maksimal, serotonin memiliki kandungan zat transmitter utama yang membantu pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi maupun aktivitas otak lainnya. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini (Erlina et al.,2023)

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Mei 2024. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi 3-6 bulan yang berada di Klinik Febra Ayudiah sebanyak 30 bayi. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu trimester III yang diambil dengan menggunakan total sampling.

HASIL PENELITIAN

1) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Febra Ayudiah SST Kota Bengkulu Tahun 2024.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi di PMB Febra Ayudiah

| <i>Kualitas Tidur Bayi</i> | <i>Pre-test</i> | |
|----------------------------|-----------------|----------|
| | <i>f</i> | <i>%</i> |
| Baik | 10 | 33.3 |
| Buruk | 20 | 66.7 |

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi di PMB Febra Ayudiah

| <i>Kualitas Tidur Bayi</i> | <i>f</i> | <i>Post-test</i> | <i>%</i> |
|----------------------------|----------|------------------|----------|
| Baik | 30 | | 100 |
| Buruk | 0 | | 0 |

Tabel 3. Uji Paired Sample T-Test Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Febra Ayudiah

| Quality of Baby's Sleep Paired Differences | | | | t | df |
|--|------|----------------|------|-------|----|
| | Mean | Std. Deviation | Mean | | |
| Pre test | .600 | .498 | .091 | 6.595 | 29 |
| Posttest | | | | | |

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis uji Paired Samples T-Test yang dilakukan terhadap 30 orang ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata (mean) kualitas tidur bayi berada pada skor 0,600, nilai standar deviasi 0,498, nilai standar error mean 0,091, nilai df (degree of freedom) pada angka 29, nilai (t hitung = 6.595) dan (p value = 0,001) < ($\alpha = 0,05$), maka dari hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di PMB Febra Ayudiah, SST kota Bengkulu tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kualitas tidurnya buruk yaitu 66,7%, hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi mengalami gangguan tidur seperti bayi rewel saat akan tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Menurut Hutasuhut

(2018) Bayi merupakan sebuah tahap awal dari kehidupan. Kualitas tidur bayi sangatlah berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, dalam mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil pada 1000 hari pertamanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan lamanya waktu tidur bayi adalah melalui baby massage, dan dapat mengurangi frekuensi menangis (Prasetyono, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kualitas tidurnya baik yaitu 100%, hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidurnya menjadi baik, dilihat dari peningkatan skor kualitas tidur. Bayi yang cukup tidur yaitu bayi yang dapat malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel (Hutasuhut, 2018). hal ini senada dengan pernyataan bahwa tidur dan adalah hal yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi, hormon perkembangan saat siddur tiga kali disekresi dibandingkan saat bayi terjaga (Tang, 2018).

Hasil penelitian ini sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyanto (2006), terdapat pengaruh pada kelompok perlakuan yang diberikan pijat bayi. Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan atau konsentrasi, karena pemijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini dengan cara menurunkan gelombang Alpha dan meningkatkan gelombang beta dan tetha yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Electro Encephalogram). Maka dari itu salahsatu upaya yang harus dilakukan orang tua apabila bayinya mengalami gangguan tidur adalah dengan cara pijat bayi baik dilakukana sendiri atau ke fasilitas yang ada. Orang tua yang masih, remaja umumnya kurang tahu atau belum siap menjadi orang tua karena dirinya sendiri belum cukup dewasa untuk mengetahui berbagai hal tentang bayi.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p value 0,000. hal ini

menjelaskan bahwa kualitas tidur menjadi membaik setelah dilakukan pijat bayi. Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah bayi dipijat serta ada manfaat lain yang dirasakan diantaranya setelah bayi dipijat bayi bugar saat bangun tidur, tidak rewel, meningkatkan kualitas tidur bayi, membantu proses tumbuh kembang bayi, meningkatkan ikatan kasih sayang serta meningkatkan pengetahuan kepada ibu bayi agar dapat melakukan pijat bayi pada bayi. Perbedaan signifikan sebelum dan setelah pijat bayi dilakukan juga dapat dilihat dari lembar observasi kualitas tidur yang dibagikan, dimana setelah pijat bayi dilakukan rata-rata pada hari ke 15 setelah pijat bayi dilakukan ada perubahan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di praktek Bidan Febra. Pijat bayi terbukti mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi lebih baik setelah dilakukan intervensi sebanyak 4 kali selama 2 minggu dengan lama pemijatan 15 menit bayi terlihat lebih tenang, terlihat lebih segar terbangun pada pagi hari, frekuensi tidur lebih sering dan tidur lebih nyenyak. Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan baik. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya. (Jonathan, 2018)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan

pembahasan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

Sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas bayi 3-6 bulan mengalami kualitas tidur yang tidak baik. Setelah dilakukannya pijat bayi, seluruh bayi berusia 3-6 bulan memiliki kualitas tidur yang baik. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi 3-6 bulan dengan p value = 0.001 di PMB Febra Ayudiah, SST Kota Bengkulu tahun 2024.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi bagi bidan khususnya tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, kemudian hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi perhatian bagi ibu bayi tentang pentingnya mengikuti pijat bayi. pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayinya untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi khususnya bayi usia 3-6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Muamanah et al.2019. Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 ± 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin. Vol.3 No.1, 2019
- Akib, H., & Dwi Merina, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Sumber Sari Kabupaten Jember. In Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi (Vol. 6, Issue 1).
- Erlina, Fatiyani, F., & Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1- 12 Bulan. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(2), 1322–1329.
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Prasetyono, D. S. (2017). Buku pintar pijat bayi (Fifah (ed.)). Buku Biru
- Hutasuhut, A. S. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018. Journal of Chemical

- Information and Modeling, 53(9), 1689–1699
- Aco Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1 – 4 Bulan.
- [7]Widianto, S. (2006). Pentingnya Tidur Nyenyak Bagi Si Kecil. [Http://Www.Pikiran.Rakyat.Com/Cetak/2005/0805/28/Hikmah/Lainnya](http://Www.Pikiran.Rakyat.Com/Cetak/2005/0805/28/Hikmah/Lainnya)
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. [Https://Doi.Org/10.36341/Jomis.V4i2.1358](https://Doi.Org/10.36341/Jomis.V4i2.1358)
- Utami, Roesli. 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Jakarta Trubus Agriwidya
- Jonathan, K. S. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018 = The Correlation Between Sleep Quality And Cognitive Function In Pelita Harapan University Medical Students Batch 2018*. Bachelor Thesis, Universitas Pelita Harapan.
- Any, M., Rita Afni, And Riza Febrianti 2023. Asuhan Kebidanan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi Di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Kota Pekanbaru 2023: Asuhan Kebidanan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi Di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Kota Pekanbaru 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. 3, 1 (Jul. 2023). DOI: [Https://Doi.Org/10.25311/Jkt/Vol3.Iss1.1112](https://Doi.Org/10.25311/Jkt/Vol3.Iss1.1112).