

**PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI DENGAN *BABY MASSAGE***  
**DI PMB L PURWAKARTA**

**Nova Rati Lova .<sup>1</sup> , Nelly Apriningrum.<sup>2</sup>**  
[Novar137@gmail.com](mailto:Novar137@gmail.com),<sup>1</sup> [nelly.apriningrum@fkes.unsika.ac.id](mailto:nelly.apriningrum@fkes.unsika.ac.id)<sup>2</sup>  
Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, Universitas Sngaperbangsa Karawang

**ABSTRAK**

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu pijat bayi. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah melakukan pemijatan bagi bayinya dan 3 ibu bayi yang pernah melakukan pemijatan bagi bayinya. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di PMB L Purwakarta. Dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara baby massage dengan kualitas tidur bayi di PMB L Purwakarta dengan p value 0,000 . dengan demikian baby massage memberikan pengaruh positif terhadap fisik, psikologis dan emosional bayi.

Kata Kunci: baby massage, kualitas tidur bayi.

**ABSTRACT**

*Sleep needs are not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the baby's sleep quality is good, the baby's growth and development can be achieved optimally, one way is baby massage. Researchers interviewed 10 mothers of infants. it was found that 7 baby mothers never did massage for their babies and 3 baby mothers who never did massage for their babies. This study aims to analyze the effect of massage on the sleep quality of infants aged 3-12 months at PMB L Purwakarta. By using the Wilcoxon statistical test, it was found that there was a significant effect between baby massage and the quality of infant sleep at PMB L Purwakarta with a p value of 0.000. Thus baby massage has a positive influence on the baby's physical, psychological and emotional*

*Key words: baby massage, baby sleep quality*

## **Pendahuluan**

Sebagian besar kematian anak di Indonesia saat ini terjadi pada masa baru lahir (neonatal), bulan pertama kehidupan. Tercatat 2,5 juta bayi baru lahir meninggal pada bulan pertama kehidupan dan sepertiganya meninggal pada hari pertama kehidupan pada tahun 2018. Kemungkinan anak meninggal pada usia yang berbeda adalah 19 per seribu selama masa neonatal, 15 per seribu dari usia 2 hingga 11 bulan dan 10 per seribu dari usia satu sampai lima tahun. Kematian anak di Indonesia karena infeksi dan penyakit anak-anak lainnya telah mengalami penurunan, seiring dengan peningkatan pendidikan ibu, kebersihan rumah tangga dan lingkungan, pendapatan dan akses ke pelayanan kesehatan. Kematian bayi baru lahir kini merupakan hambatan utama dalam menurunkan kematian anak lebih lanjut. Sebagian besar penyebab kematian bayi baru lahir ini dapat ditanggulangi. (1)

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa. Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan

memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh. Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya keesokan harinya, Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (2),(3),(4).

Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun temurun. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Pijat bayi sudah digunakan sejak dahulu sebagai teknik pengobatan sederhana dengan sentuhan yang memberikan kenyamanan bagi tubuh. Sebagai terapi sentuh, pijat bayi pijat bayi secara rutin memberi rasa rileks sekaligus sebagai cara yang luar biasa untuk berkomunikasi dan mempererat ikatan emosi antara ibu atau anggota keluarga lain dengan bayi.(5)

Ilmu kesehatan tentang pijat bayi ini masih belum diketahui oleh masyarakat, dikarenakan masyarakat masih mempercayakan pijat bayi pada dukun bayi dan kurangnya pengetahuan masyarakat untuk melakukan pijat bayi kepada tenaga kesehatan. Faktor lain yang menyebabkan masyarakat lebih memilih pijat bayi kepada dukun adalah karena faktor adat istiadat yang masih dipegang teguh dan berkembang secara turun temurun. Di Indonesia pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga saat bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. (6)

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya

keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variable bebas. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental dengan tipe *one grup pretest posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen untuk variabel independen yaitu pijat bayi dengan menggunakan SOP teknik pijat bayi dan kuesioner tertutup. (7)

### Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Bayi di PMB L Purwakarta Tahun 2021

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	3-6 bln	11	31,4
2	7-9 bln	19	54,3
3	10-12 bln	5	14,3
	Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa berdasarkan usia bayi yang dominan mendapatkan pelayanan pijat bayi adalah usia 7-9 bulan yaitu sebanyak 19 bayi (54 %). Dominannya usia bayi 7-9 bulan yang mendapatkan pelayanan pijat bayi kemungkinan karena kebutuhan bayi pada usia yang semakin bertambah untuk beradaptasi dengan perubahan pola tidurnya. Hal ini menyebabkan orangtua merasa lebih perlu untuk memijatkan bayinya pada usia 6-9 bulan, selain dari faktor internal dan faktor eksternal lainnya. (8)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi sebelum Melakukan Pijat Bayi di PMB L Purwakarta Tahun 2021

No	Kualitas tidur sebelum pijat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	5	14,3
2	Cukup	16	45,7
3	Kurang	14	40,0
	Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi yang cukup pada responden bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebanyak 45,7% .

Tabel 3 Kualitas Tidur Bayi setelah Dilakukan Pijat Bayi di PMB L Purwakarta Tahun 2021

No	Kualitas tidur setelah pijat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	21	60,0
2	Cukup	13	37,1
3	Kurang	1	2,9
	Jumlah	35	100,0

Dari tabel 3 dapat menunjukkan bahwa sebanyak 60 % responden bayi usia 3-12 bulan mempunyai kualitas tidur yang baik setelah dilakukan pijat bayi. tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan pada bayi. Aktivitas pijat bayi dapat meningkatkan produksi hormone serotonin yang merupakan zat transmitter untuk menekan aktivitas retikularis dan aktivasi otak lainnya. Proses sintesis serotonin menjadi melatonin yang selanjutnya memberikan peran bayi untuk lebih lelap tidur sehingga kebutuhan istirahat menjadi tercukupi. (9)

Tabel 4 Analisis Bivariat Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB L Purwakarta Tahun 2021

Kualitas tidur sebelum dilakukan pijat	Kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi						Jumlah	
	baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	F	%
Baik	5	14,3	0	0	0	0	5	14,3
Cukup	16	45,7	0	0	0	0	16	45,7
Kurang	0	0	13	37,1	1	2,9	14	40,0
Jumlah	21	60	13	37,1	1	2,9	35	100

Dari tabel 4 Menunjukkan bahwa sebagian besar Kualitas Tidur bayi Usia 3-12 Sebelum dilakukan *pijat bayi* tidurnya kurang yaitu 14 Responden dan Sesudah dilakukan *Pijat bayi* menjadi cukup yaitu sebanyak 13 responden (97,1%). Berdasarkan hasil analisis uji statistik Wilcoxon Signed Ranks didapatkan  $p$  value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Hal ini menunjukkan  $H_1$  diterima artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di PMB L Purwakarta Tahun 2021. Kualitas tidur yang kurang baik berdampak pada gangguan perkembangan fisiologis dan psikologis yang dapat memberikan dampak penurunan aktivitas, menurunnya koordinasi neuromuskuler, lelah serta penurunan daya tahan tubuh. Dampak psikologis berupa kecemasan, emosi maupun gangguan kemampuan kognitif selain faktor status kesehatan lainnya.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di PMB L Purwakarta menghasilkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi adalah cukup yaitu sebesar 45,7%,

Kualitas tidur bayi usai 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi adalah baik yaitu sebesar 60,0%, Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di PMB L Purwakarta Tahun 2021. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan di PMB L Purwakarta Tahun 2021. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sinaga berupa terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi yang memberikan manfaat seperti bayi tampak bugar saat bangun tidur, tidak rewel, meningkatkan kualitas tidur bayi, membantu proses tumbuh kembang bayi, meningkatkan ikatan kasih sayang serta meningkatkan pengetahuan kepada ibu. (10)

### **Daftar Pustaka**

1. Unicef. Lahir di Tahun yang Baru: Lebih dari 13.000 anak akan hadir di dunia pada hari pertama tahun baru 2020.
2. Ifalahma D, Sulistiyanti A. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. Infokes. 2016;6(2):14–7.
3. Kusumastuti NA, Tamtomo D, Salimo H. Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. J Matern Child Heal. 2016;01(03):161–9.
4. Dewi U, Aminin F, Gunnara H. Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery). 2014;1(3):230–5.
5. Apriningrum N, Aisyah DS. Panduan pijat bayi sehat bagi para orang

- tua. Rahayu S, editor. Karawang: Aqila; 2021. 33 p.
6. Andaruni NQR. Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015. *Midwifery J J Kebidanan UM Mataram*. 2018;3(1):54.
  7. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta; 2016.
  8. Delfriana AA, Prodalima. Implikasi Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *J Keperawatan dan Fisioter*. 2019;1, No 2(2):1–6.
  9. Tang A. *Global Health Science* , Volume 3 No . 1 , Maret 2018 ISSN 2503-5088      global      health      science      -----  
<http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs> *Global Health Science* ,  
Volume 3 No . 1 , Maret 2018 ISSN 2503-5088 *Global Health Science*  
----- <http://jurnal.csdforum.com>. 2018;3(1):12–6.
  10. Sinaga A, Laowo N. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excell Midwifery J*. 2020;3(1):27–31.