

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) MUARA ENIM KABUPATEN MUARA ENIM TAHUN 2021

Rita Kamalia^a, Nurayuda^b,
rita.kamalia.rk@gmail.com, nurayuda8@gmail.com
Poltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia

Abstrak

Bayi dengan kualitas tidur buruk akan menyebabkan stress. Kualitas tidur bayi berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya. Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim, bidan telah melakukan pendidikan kesehatan untuk pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan pendekatan pre-post test with group. Subjek penelitian adalah ibu-ibu yang memiliki bayi usia 3 sampai 6 bulan yang berkunjung di PMB kelurahan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan setelah diberikan *informed consent*. Jumlah sampel yang diteliti minimal 30 orang per kelompok total 60 orang, masing-masing 30 subjek penelitian kelompok intervensi dilakukan pijat bayi dan 30 bayi kontrol. Pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Analisis data menggunakan uji *mann whitney*. Hasil statistic menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control (-1,19±0,03; 2,23±2,23). Hasil uji statistic menunjukkan p value= 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB Kelurahan Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Disarankan kepada ibu untuk memijat bayinya secara teratur untuk meningkatkan kualitas tidur bayi

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Pijat Bayi

Abstract

Babies with poor sleep quality will cause stress. The quality of a baby's sleep affects its growth and development. At Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim, midwives have conducted health education for baby massage. This study aims to determine the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3-6 months at (PMB) Muara Enim Village, Muara Enim Regency in 2021. This study used a quasi-experimental design with a pre-post test with group approach. The research subjects were mothers who had babies aged 3 to 6 months who visited the (PMB) Muara Enim sub-district who met the inclusion criteria and were willing to become respondents by signing the consent form after being given the informed consent. The number of samples studied was at least 30 people per group, a total of 60 people, each 30 subjects in the intervention group received infant massage and 30 control babies. The sample was taken using quota sampling. Data analysis using Mann Whitney test. The statistical results showed that the improvement in sleep quality in the intervention group was higher than the control group (-1.19±0.03; 2.23±2.23). The results of the statistical test showed p value = 0.000, which means that there is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at the Health Post, Muara Enim Village, Muara Enim Regency. It is recommended for mothers to massage their babies regularly to improve the baby's sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Baby Massage

I. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tubuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina, 2010).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tambak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009).

Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal (Retnosari, Irwanto and Herawati, 2021).

Bayi yang mengalami kurang tidur akan meningkatkan stress. Tidur menyumbang 39-56 persen dari varians dalam skor kesehatan tergantung pada ukuran kesehatan yang digunakan. Bayi yang mengalami kurang tidur akan berdampak pada perkembangannya. Oleh sebab itu kualitas

tidur pada bayi sangatlah penting (Benham, 2010).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sesuai kebutuhan istirahat, lingkungan, fisik, olahraga, nutrisi dan penyakit. Ingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka perlunya tidur harus benar-benar agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Nasution, Nuraidah and Imelda, 2021)

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Rohmawati and Dewi, 2019). 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, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Roesli, 2012).

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 merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan (Liaw, 2000 dalam Hikmah 2010). Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Prasetyo, 2009).

Menurut penelitian, kelompok yang mendapat pijat bayi ada perbedaan kualitas tidur bayi antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest). Terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dipijat bayi, Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 1-7 bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa pijat bayi, disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 1-7 bulan antara pretest dan posttest (Saputro and Bahiya, 2021).

Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi 0-6 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormone stress,

dan bertambahnya kadar serotonin. Manfaat yang dapat diperoleh pijat bayi yaitu baik untuk bayi maupun orang tua sendiri (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016; Korompis, Tomboka and Tendean, 2019). Di Indonesia dalam Peraturan Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan oleh masyarakat adalah dengan melakukan pijat bayi.

Namun demikian pijat bayi memiliki dampak kurang baik apabila dilakukan dengan cara yang tidak benar. Akibat kesalahan pemijatan maka bayi dapat mengalami trauma atau lebam pada kulit dan otot dan rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, serta pembengkakan. Selama pijat bayi dilakukan dengan benar dan lembut, maka pijat bayi tersebut aman dan bermanfaat (Suririnah, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan di (PMB) di Muara Enim Kabupaten Muara Enim dengan mewawancarai 10 orang tua bayi 3-6 bulan, Hasil wawancara dengan 8 orang tua bayi yang tidak pernah memijatkan bayinya mengatakan bayinya sering terbangun di malam hari dan jumlah tidurnya kurang dari 11 jam perhari. Bayi yang jam tidurnya kurang, keesokan harinya sering rewel dan menanggapi, mereka sangat cemas dan mengaku bahwa tidak mengetahui kualitas tidur bayi yang benar serta minimnya pengetahuan tentang manfaat pijat bayi yang dapat merangsang stimulasi tidur.. Sedangkan 2 orang tua bayi mengatakan pernah menstimulasi bayinya dengan pijat bayi ke klinik yang menyediakan fasilitas pijat bayi menjelaskan bahwa jumlah tidur bayinya normal dengan rata-rata 15 - 16 jam perhari.

Di Kelurahan Muara Enim menunjukkan aktivitas pijat bayi masih banyak dilakukan oleh dukun yang umumnya sudah berusia lanjut yang belum pasti memiliki pengetahuan pijat bayi yang kompeten. Dan dari data survey yang diperoleh di (PMB) Muara Enim, serta melalui wawancara

antara peneliti dengan tenaga kesehatan (bidan) yang memberikan pijat pada bayinya dipelayanan pijat bayi, dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan (Januari s.d Maret 2021) dalam pelayanan pijat bayi yang ada di (PMB) Muara Enim setidaknya kurang lebih 50 (Lima Puluh) orang tua yang memijatkan bayinya. Dan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden tersebut terdapat beberapa responden yang melakukan pemijatan bayi dengan frekuensi empat kali dalam satu bulan, tiga kali dalam satu bulan, dua kali dalam satu bulan dan ada yang satu kali dalam satu bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021.

II. LANDASAN TEORI

A. Kualitas tidur

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas system daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan dan kesehatan fisiknya secara umum (King *et al.*, 2019).

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya status kesehatan, lingkungan, stress psikologis, diet, gaya hidup dan obat-obatan (Tanjung and Sekartini, 2016).

B. Pijat bayi

Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, karena pijat sangat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2012). Pijat bayi

Merangsang sel-sel untuk mengeluarkan *endorphine (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman)*. Pijat bayi Merangsang *Humunculus Cerebri*, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak. Pijat bayi, Vasodilatasi Pembuluh darah, aliran darah lancar asupan nutrisi tersebar baik keseluruh tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang. Pemijatan akan meningkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormone stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (hormone stress). Penurunan kadar hormone stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG (Saputro and Bahiya, 2021).

III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Pre and Post Experimental test with control group Design*. (Creswell, 2016) Subjek penelitian adalah bayi usia 3 sampai 6 bulan yang berkunjung di Puskesmas kelurahan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan setelah diberikan *informed concent*. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu bagian populasi atau objek yang diteliti dan dipilih dengan menggunakan *conservative sampling* yaitu semua ibu yang memiliki bayi usia 3 sampai 6 bulan yang berkunjung di (PMB) Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi sampai jumlah sampel terpenuhi dalam kurun waktu tertentu. Jumlah sampel yang diteliti minimal 30 orang per kelompok total 60 orang, masing-masing 30 subjek penelitian kelompok intervensi dilakukan pijat bayi dan 30 bayi control.

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Ibu yang memiliki bayi usia 3 sampai 6 bulan, Bayi dalam keadaan sehat dan tidak sakit, Bayi sudah minum susu sekitar 1 jam yang lalu, Tidak ada yang alergi baby oil, Bersedia mengikuti prosedur penelitian. Kriteria Eksklusi adalah: Ibu atau bayi sakit, Bayi menangis saat akan dipijat, Bayi mengalami kelainan kongenital.

Membagi Kelompok Intervensi (Perlakuan) : akan kita bagi menjadi dua,

yaitu 10 bayi mendapatkan Pijat bayi 4 kali dalam satu bulan dan 10 bayi lagi mendapatkan pijat bayi 2 kali dalam satu bulan dengan duras. Menjelaskan pada Kelompok II (Kontrol) diberikan Edukasi dan atau kesempatan untuk melihat pelaksanaan pijat bayi oleh peneliti dan akan mendapatkan perlakuan yang sama dengan kelompok I apabila responden menghendaki tetapi pelaksanaannya setelah penelitian selesainya disesuaikan dengan usia bayi. Instrumen yang digunakan adalah *Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* Kuesioner kualitas tidur Bayi umur 0-36 bulan (Tanjung and Sekartini, 2016). Uji yang digunakan adalah uji T Independent bila sebaran datanya normal atau Uji mann Whitney jika data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2011).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim **Sebelum Dipijat** Secara Rutin

Kelompok	Mean±SD	Median	Minimum	Maksimum	P Value
Kontrol	3,33±1,06	3,0	2	5	0,742*
Intervensi	3,40±1,03	3,0	2	5	

*Mann Whitney

Berdasarkan tabel 1 didapatkan kualitas tidur pada kelompok control adalah $3,33 \pm 1,06$, sedangkan pada kelompok intervensi adalah $3,40 \pm 1,03$. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim sebelum dipijat secara rutin pada kedua kelompok (*p value* 0,742).

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim **Sesudah Dipijat** Secara Rutin.

Kelompok	Mean±SD	Median	Maksimum	P Value
Kontrol	3,37±0,92	3,0	5	0,000
Intervensi	5,63±1,12	6,0	7	

*Mann Whitney

Berdasarkan tabel 2 didapatkan kualitas tidur pada kelompok control adalah $3,37 \pm 0,92$, sedangkan pada kelompok

intervensi lebih tinggi adalah $5,63 \pm 1,12$. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim setelah dipijat secara rutin pada kedua kelompok (*P value* 0,000).

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim

Kelompok	Mean±SD	Median	Minimum	Maksimum
Kontrol	1,19±0,03	0,0	-2	3
Intervensi	2,23±2,23	2,0	1	4

*Mann Whitney

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa didapatkan bahwa peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control ($-1,19 \pm 0,03$; $2,23 \pm 2,23$). Hasil uji statistic menunjukkan *p value* = 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim

B. Pembahasan

Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Sebelum Dipijat Secara Rutin

Pada penelitian ini, menunjukkan kelompok intervensi memiliki kualitas tidur ($3,40 \pm 1,03$) sedangkan pada kelompok control memiliki kualitas tidur ($3,33 \pm 1,06$). Hasil analisis menunjukkan pada kedua kelompok memiliki kualitas tidur yang tidak berbeda secara signifikan ($0,742$).

Hal ini sesuai dengan teori bahwa, Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada masa ini terjadi perbaikan neuro-otak dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Saat tidur, otak bayi akan berkembang dan mencapai puncaknya karena tubuh akan memproduksi lebih banyak hormon pertumbuhan daripada saat bayi terjaga (Prasetyono, 2013). Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Sekartini, 2012).

Sejalan dengan penelitian Dewi et al., (2014) Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya keesokan harinya. Tidur juga

memiliki efek yang besar pada tubuh mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh. Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya (Ifalahma and Cahyani, 2019).

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Perubahan keadaan bangun dan tidur merupakan suatu proses neuron yang kompleks, banyak faktor internal dan eksternal yang dapat mengganggu. Pada kenyataannya, setiap faktor yang mengganggu ascending reticular activating system (ARAS) dapat meningkatkan keadaan terjaga dan mengurangi kemungkinan untuk tertidur. Berbagai faktor lingkungan telah dilaporkan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak. Contohnya suara bising dan keadaan rumah tangga yang padat, penggunaan obat-obatan dan Penyakit dapat mengganggu tidur. Berbagai kebiasaan dan perilaku juga ihubungkan dengan gangguan tidur seperti interaksi sosial dan karakteristik temperamen individu memegang peran penting dalam kualitas tidur (Tanjung and Sekartini, 2016).

Menurut pendapat peneliti, Bayi yang cukup tidur tanpa bangun lebih bugar dan tidak rewel keesokan harinya. Tidak hanya itu, kurang tidur juga memiliki berdampak pada kemampuan berpikir bayi. Jika tubuh lelah, kualitas berpikir menjadi rendah. Sebagai Akibatnya, bayi tidak dapat merespon dengan baik. Bayi yang kurang tidur menjadi lebih rewel, cengeng dan mengalami kesulitan tidur. Untuk solusi ini, bayi perlu dipijat.

Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Sesudah Dipijat Secara Rutin.

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan kualitas tidur pada kelompok control $3,37 \pm 0,92$ lebih rendah dibandingkan pada kelompok intervensi $5,63 \pm 1,12$. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim setelah dipijat secara rutin pada kedua kelompok (*P value* 0,000). Terapi pijat bayi pada penelitian ini dilakukan setiap akan mandi pagi dan pemijatan dilakukan selama 15 menit. Pada

kelompok control diberikan Pendidikan Kesehatan tentang perawatan bayi.

Menurut Roesli (2012) pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangangan raba yang dilakukan dipermukaan kulit, manupulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Salah satu manfaat pijat bayi adalah membuat tidur lebih lelap.

Bayi yang otot-ototnya distimulus denganurut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usia dilakukan. Selain lama, bayi Nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Prasetyono, 2013).

Bayi tertidur lelap setelah dipijat karena melalui pemijatan dan gelombang otak dapat mengubah. Perubahan ini terjadi dengan penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta dan theta terbukti oleh EEG (Electroencephalography). Pengaruh kualitas tidur bayi dilihat dari perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pijat. Rerata nilai kualitas tidur bayi sebelum dipijat adalah 4,3235 dan setelah dipijat rerata 5,3382. Ini berarti bayi setelah dipijat mengalami peningkatan kualitas tidur (Nasution, Nuraidah and Imelda, 2021).

Berbeda dengan penelitian ini, sebuah penelitian di Yogyakarta menemukan bahwa tidak ada pengaruh antara Pijat Bayi pada penambahan berat badan dan kualitas tidur bayi

Menurut penelitian Minarti & Utami, (2012) tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi menunjukkan sebagian responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage* yaitu 21 responden (70 %), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage*, hasil penelitian

juga menunjukkan *mean* atau rata-rata kalitas tidur *pre* sebesar 23,77 dan *mean* kualitas tidur *post* sebesar 30,83. Hal tersebut menyimpulkan adanya peningkatan rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi.

Sejalan dengan Ifalahma & Cahyani, (2019) bahwa terdapat perbedaan yang bermakna lama tidur bayi pada kelompok pijat dan non pijat antara sebelum dan sesudah perlakuan hal tersebut menunjukkan bahwa bayi yang dipijat memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat.

Menurut pendapat peneliti, berdasarkan hampir semua responden setelah diberikan pijat rata-rata kuantitas tidur meningkat. Secara tidak langsung, pijat untuk bayi memiliki efek positif, salah satunya salah satunya adalah dengan meningkatkan kuantitas tidur bayi.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa didapatkan bahwa peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control ($2,23 \pm 2,23$; $-1,19 \pm 0,03$). Hasil uji statistic menunjukkan p value= 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Electro Encephalogram*) (Roesli, 2012).

Penelitian Field dan Schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (syaraf otak ke 10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat.

Penelitian Shofa (2016) tentang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Purworejo menunjukkan hasil dari penelitian rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat 6,88 % sedangkan bayi yang sudah dilakukan pemijatan adalah 8,75% hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh baby massage terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Puskesmas Purworejo ($p < 0,05$).

Pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian pada tidur bayi dengan periode nokturnal bayi cukup bulan. Pijat bayi dapat mengurangi tangisan bayi. Pijat bayi yang dilakukan selama dua minggu menunjukkan bahwa waktu tidur menjadi lebih mudah dan bayi mengalami lebih sedikit malam terjaga. Bayi dalam kelompok pijat memiliki siklus tidur yang lebih teratur daripada bayi dalam kelompok yang tidak memijat (Sukmawati and Nur Imanah, 2020).

Didukung oleh Febriyanti et al., (2020), bahwa stimulasi pijat dilakukan keluar pada bayi akan merangsang sekresi beta endorfin hormon. Hormon ini adalah hormon yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Sebuah penelitian mengatakan bahwa bayi yang rutin melakukan terapi sentuhan (pijat) akan cenderung berkembang sesuai dengan usia mereka. Respon ibu dan bayi saat itu pijat akan membuat bayi belajar dengan bahasa isyarat dilakukan oleh ibu selama proses pemijatan. Ini

Interaksi akan membentuk latihan gerak dan sosialisasi dan kemampuan bayi untuk mengekspresikan respon yang diberikan oleh ibu. Ini adalah dasar bahwa pijat pada bayi dapat merangsang perkembangan pada bayi.

Menurut pendapat peneliti, pijat bayi mampu meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Bayi akan merasa lebih rileks setelah otot-otot bayi dipijat dan diberikan sentuhan yang lembut. Pemijatan secara teratur akan membuat bayi tidur lebih dalam sehingga keesokan paginya akan bangun lebih tenang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dengan tidak mengontrol kondisi bonding bayi dengan ibu, kecukupan nutrisi dan

kebisingan lingkungan sekitar sehingga efek confounding tidak dapat diperhitungkan. Selanjutnya, penelitian ini menemukan beberapa bayi minum susu sebelum tidur dan ada yang tidak. Karena itu, bayi yang sebelum tidur dikasih minum susu, tidur nyenyak dan lebih lama dari mereka yang tidak minum susu

sebelum tidur. Faktor usia juga mempengaruhi kuantitas tidur bayi. Bertambahnya usia, jumlah tidur berkurang

V. KESIMPULAN

Ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait pijat bayi yang memperhatikan factor lain. Hal ini penting untuk menghindari confounding sehingga efek pijat bayi dapat dilihat secara penuh. Disarankan kepada tenaga Kesehatan untuk mengajarkan orang tua dalam memijat bayinya sehingga orang tua memiliki keterampilan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Benham, G. (2010) 'Sleep: An important factor in stress-health models', *Stress and Health*, 26(3), pp. 204–214. doi: 10.1002/smi.1304.
- Creswell, J. (2016) *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, U., Aminin, F. and Gunnara, H. (2014) 'Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungngat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), pp. 230–235. doi: 10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235.
- Febriyanti, S. N. U. et al. (2020) 'The Effect of Baby Massage Toward the Development of Three Months Baby', 436(May 2019), pp. 713–716. doi: 10.2991/assehr.k.200529.149.
- Ifalahma, D. and Cahyani, L. R. D. (2019) 'Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency)', *1st International Conference of*

- Health, Science & Technology (ICOHETECH)*, 7(6), pp. 1–25. Available at: %0APENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI ...ojs.unud.ac.id › index.php › coping › article › download%0A. 10.30994/jrph.v2i2.32.
- King, T. L. *et al.* (2019) *Varney's Midwifery*. Burlington: World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J. and Tendean, S. C. (2019) 'Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I', *Ejurnal.Poltekkes-Manado*, (February), pp. 97–101.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. (2016) 'Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months', *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), pp. 161–169. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.03.03.
- Minarti, N. M. A. and Utami, K. C. (2012) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Denpasar Timur Tahun 2012', *Universitas Udayana*, p. 32.
- Nasution, A. F. D., Nuraidah, N. and Imelda, I. (2021) 'the Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of 3-12 Months Babies in Private Midwife Jambi City', *Nsc Nursing*, 3(2), pp. 23–35. doi: 10.32549/opi-nsc-51.
- Prasetyono, D. (2013) *Buku Pintar Pijat Bayi (Smart Baby Massage Book)*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I. and Herawati, L. (2021) 'Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), pp. 28–33. doi: 10.20885/jkki.vol12.iss1.art6.
- Roesli, U. (2012) *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Rohmawati, F. and Dewi, R. S. (2019) 'Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan', *Jurnal Kebidanan*, 8(5), p. 55.
- Saputro, H. and Bahiya, C. (2021) 'The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months', 2(2), pp. 88–94. doi:
- Sekartini, R. (2012) *Buku Pinter Bayi*. Jakarta: Pustaka bunda.
- Sugiyono (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, E. and Nur Imanah, N. D. (2020) 'Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi', *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), pp. 11–17. doi: 10.36746/jka.v13i1.49.
- Tanjung, M. C. and Sekartini, R. (2016) 'Masalah Tidur pada Anak', *Sari Pediatri*, 6(3), p. 138. doi: 10.14238/sp6.3.2004.138-42.