

## EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-11 BULAN

Anjeli Ratih Syamlingga Putri<sup>1</sup>, Tenny Tarnoto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Rengat, Riau

<sup>2</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Wallacea, Mamuju, Sulawesi Barat

Jl. H. Syarief Rantau Mapesai-Seberang, Rengat, Riau

[anjeliratih1593@gmail.com](mailto:anjeliratih1593@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia perlu mendapatkan perhatian serius, salah satunya yaitu melakukan stimulasi yang memadai guna merangsang otak balita. Salah satu stimulus yang dapat memberikan respon terhadap pertumbuhan dan perkembangan yaitu istirahat atau tidur. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan melakukan pijat bayi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-11 bulan

**Metode:** penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan *pre experimental design* dengan *design intact group comparison*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 0.11 bulan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 bayi. Penelitian ini menggunakan data primer dengan memberikan kuisioner pada ibu responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji independent t-test.

**Hasil penelitian:** dapat diketahui bahwa nilai *mean* bayi yang dipijat yaitu 74,10 dengan standar deviasi 19,644 sedangkan yang tidak di pijat didapatkan *mean* 71,40 dengan standar deviasi 18,827

**Simpulan:** Tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan, namun secara klinis terdapat perbedaan kualitas tidur bayi yang dipijat dan tidak dipijat.

**Kata kunci:** Pijat Bayi, Kualitas Tidur, 0-11 Bulan

### ABSTRACT

**Background:** The quality of growth and development of toddlers in Indonesia needs serious attention, one of which is adequate stimulation to stimulate the toddler's brain. One stimulus that can respond to growth and development is rest or sleep. One way to improve sleep quality is to do baby massage.

**Purpose:** This study aims to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants 0-11 months

**Method:** analytic research with a pre-experimental design approach with a whole group comparison design. The population in this study were all infants aged 0.11 months in the Working Area of the Sipayung Health Center, Sipayung Health Center. The sample in this study was 32 infants. This study uses primary data by giving questionnaires to the respondent's mother. Data analysis was performed using an independent t-test.

**Result:** it is known that the mean value of babies who are massaged is 74.10 with a standard deviation of 19.644 while those who are not massaged mean 71.40 with a standard deviation of 18.827

**Conclusion:** There was no effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 0-11 months, but clinically there was basically a difference between babies who were massaged and those who were not massaged

**Keywords:** Baby Massage, Sleep Quality, 0-11 Months

## PENDAHULUAN

Kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia perlu mendapatkan perhatian serius, salah satunya yaitu melakukan stimulasi yang memadai guna merangsang otak balita sehingga perkembangan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian dapat berlangsung secara optimal sesuai dengan umur anak. Salah satu stimulus yang dapat memberikan respon terhadap pertumbuhan dan perkembangan yaitu istirahat atau tidur (1).

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (2) Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam (2).

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat tidur terjadi *repair neuro brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60%. Tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Saat tidur tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan saat bayi terbangun. Selain itu, kualitas tidur memiliki efek yang besar

terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Pola tidur bayi berbeda-beda, namun kebutuhan tidur bayi baru lahir lebih banyak. Setiap 3 jam sekali bayi akan terjaga untuk minum. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur akan semakin berkurang. Bayi akan tidur di malam hari, sedangkan siang harinya terjaga. Pada usia 6 bulan, bayi akan tidur sejenak pagi harinya, sedangkan siang harinya terjaga dan malam harinya tertidur pulas hingga menjelang subuh terjaga untuk menyusu. Tidur bayi dengan kuantitas lima atau enam jam namun saat bangun bayi terlihat segar, menandakan kualitas tidurnya baik. Bayi yang tidurnya cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel (3).

Oleh karena itu, kualitas tidur bayi perlu dijaga. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan *baby massage* atau pijat bayi (4).

*Massage* adalah terapi sentuh tertua dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, saraf) yang memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah. *Baby massage* atau Pijat Bayi merupakan bagian dari cara memelihara agar bayi tumbuh dan berkembang secara optimal (5).

Di Indonesia, *baby massage* mulai diperkenalkan pada masyarakat luas. Untuk

tumbuh kembang anak secara komprehensif dan berkualitas akan lebih baik dilakukan pada masa periode krisis yaitu mulai dari dalam kandungan sampai dengan usia 3 tahun, sehingga sangat dibutuhkan stimulasi untuk tumbuh kembang yang optimal. Upaya pemerintah dan pemerintah daerah wajib menyediakan fasilitas dan menyelenggarakan upaya kesehatan yang komprehensif bagi anak agar setiap anak memperoleh derajat kesehatan yang optimal. Upaya kesehatan komprehensif meliputi: promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, baik untuk pelayanan kesehatan dasar atau rujukan (pasal 44 UU RI Nomor 35 Tahun 2014 tentang perlindungan anak). Salah satu upaya promotif yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesehatan anak adalah teknik manual berupa stimulasi pijatan. *Baby massage* yang dilakukan baik oleh bidan ataupun orangtua bayi secara rutin diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (6).

Hal ini mengacu padahasil penelitian sebelumnya tentang efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi didapatkan hasil bayi yang dipijat dengan durasi 30 menit memiliki waktu tidur lebih lama dibandingkan bayi yang dipijat dengan durasi 15 menit. Oleh karena itu, telah terbukti durasi pemijatan yang lebih lama memberikan efek durasi tidur yang lebih lama sehingga peneliti memilih untuk durasi pemijatan yang lebih lama yaitu 30 menit. Perbedaan dan kebaruan dari penelitian sebelumnya yaitu pada peneltian di lihat juga bayi dengan tidak diberikan pijat bayi dengan durasi 60 menit (7).

Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormon di dalam tubuh, satu

substansi yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperatur, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur system endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang bisa konsentrasi (8)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualita tidur bayi pada usia 0-11bulan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan *pre experimental design* dengan *design intact group Comparison*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 0-11 bulan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 bayi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Februari tahun 2021. Responden penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu bayi dengan usia 0-11 bulan yang berada di wilayah Puskesmas Sipayung, dan yang saat melakukan penelitian berada di Posyandu tempat melakukan penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu bayi dalam 1 minggu terakhir tidak sedang mengalami sakit dan tidak menderita kelainan. Penelitian ini menggunakan data primer dengan memberikan kuisioner pada ibu responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *independent t-test*. Penelitian ini menggunakan data primer

yaitu dengan menggunakan kuisioner yang langsung diberikan pada responden untuk melihat kualitas tidur bayi yang sudah diadopsi dari penelitian Gultom, 2020 dengan judul Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020.

## HASIL

### A. Karakteristik Responden

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Umur Bayi</b>		
0-6 bulan	26	81,3%
7-11 bulan	6	18,7%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	7	21,9%
Laki-Laki	25	78,1%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa umur bayi mayoritas berusia 0-6 bulan (81,3%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bayi mayoritas yaitu laki laki sebanyak 25 bayi (78,1%).

### B. Analisis Bivariat

**Tabel 3 Pijat bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-11 bulan**

Perlakuan	N	Mean	Mean different	Std. Deviasi	P-Value	CI	
Dipijat	16	74,10		19,644	0,694	Lower	Upper
Tidak Dipijat	16	71,40	2,703	18,827		-11,190	16,595
Jumlah	32					-11,191	16,596

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai *mean* bayi yang dipijat yaitu 74,10 dengan standar deviasi 19,644 sedangkan yang tidak di pijat didapatkan *mean* 71,40 dengan standar deviasi 18,827.

Berdasarkan uji statistik didapatkan *p-value* 0,694 yang berarti tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan, namun secara klinis pada *mean different* terdapat perbedaan sebesar 2,703 antara bayi yang dipijat dan yang tidak dipijat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik *independent test* didapatkan *p-value* 0,694 yang berarti tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas

tidur bayi usia 0-11 bulan, namun secara klinis pada *mean different* terdapat perbedaan sebesar 2,703 antara bayi yang dipijat dan yang tidak dipijat. Hal ini mungkin bisa dijelaskan karena adanya faktor pengganggu seperti usia bayi, lingkungan dan aktivitas bayi.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rismawati Tahun 2019 dengan judul Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar yang menyatakan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) (9).

Pada penelitian Rohmawati tahun 2019 yang berjudul *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan* juga menyatakan hasil analisis menggunakan wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,005$ ) (7).

Tidur efektif pada bayi dapat membantu mengarahkan perkembangan otak di awal kehidupan. Pada saat itu otak mengembangkan sinapsis, yaitu koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk belajar, bergerak, dan berpikir dan mengembangkan berbagai keterampilan baru. Saat tidur kadar hormon pertumbuhan dalam keadaan tinggi. Hormon pertumbuhan berfungsi untuk menstimulasi pertumbuhan tulang dan jaringan, selain itu juga mampu untuk memperbaiki dan memperbarui sel-sel pada kulit, sel darah dan sel otak. Kemampuan kognitif, mental, emosi dan konsentrasi juga dibangun saat tidur. Oleh karena itu, tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan pada bayi (8).

Kualitas tidur bayi dikatakan kurang, jika bayi mengalami gangguan tidur jika malam harinya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (10).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur yang membuat tidur anak menjadi tidak nyenyak yaitu : 1) rasa lapar dan haus, 2) Adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, atau saluran cerna. 3) Masalah psikis, yang terkait dengan tahapan perkembangan

anak, pola asuh, temperamen, aktifitas dan faktor lingkungan. (11)

Pada penelitian ini tidak terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bisa juga disebabkan karena tidak rutinnya dalam melakukan pijat bayi. Oleh karena itu, perlunya dilakukan pijat bayi karena memberikan stimulus dalam perkembangan motorik karena gerakan meremas dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi. Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Rutinitas pijat bayi yang dilakukan sebelum tidur akan menghilangkan gangguan tidur. Mengingat pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Bayi yang mendapatkan *massage* secara teratur akan tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (12).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa secara statistik tidak terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan dengan *p-value* 0,694 ( $P < 0,005$ ), namun secara klinis terdapat perbedaan kualitas tidur bayi yang dipijat dan tidak dipijat sebesar 2,703.

Peneliti mengharapkan adanya penelitian lanjutan berupa pijat bayi yang dilakukan secara rutin untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dan perkembangan bayi

## REFERENSI

1. Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi | Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo [Internet]. [cited 2023 Aug 2]. Available from: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/59>
2. Rohmawati F, Dewi RS. Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*. 2019;9(2):108–13.
3. Tang A, Aras D. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1–4 BULAN. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*. 2018 Mar 31;3(1):12–6.
4. Akib HS dr S. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI DI DESA BEDADUNG KECAMATAN SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER. LP3M STIKES dr. Soebandi;
5. Anggraini RD, Sari WA. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*. 2020 Jul 31;10(1):25–32.
6. PUBLIKASI TENGGE LAM PESISIR HEFA.pdf [Internet]. [cited 2023 Aug 3]. Available from: <http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/45/1/PUBLIKASI%20TENGGE LAM%20PESISIR%20HEFA.pdf>
7. Umanailo R, Saraha RH. Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG*. 2021 Dec 31;9(2):69–75.
8. Sinaga A. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI BPM PERA KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN TAHUN 2019. *Excellent Midwifery Journal*. 2020 Jul 10;3(1):27–31.
9. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar | Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur [Internet]. [cited 2023 Aug 3]. Available from: <https://uit.e-journal.id/SemNas/article/view/709>
10. Yulianingsih E, Rasyid PS. Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*. 2019;7(1):20–8.
11. Ifalahma D, Sulistiyanti A. EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI KELURAHAN KADIPIRO BANJARSARI SURAKARTA. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* [Internet]. 2016 Dec 16 [cited 2023 Aug 3];6(2). Available from: <https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/143>
12. Widiani NNA, Chania MP. 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). 2022

Jun 3;9(1):29–33.