

## PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI ROEMAH MINI BABY KIDS & MOM CARE SIAK

Yuni Citra Dewi<sup>(1)</sup>, Nurman<sup>(2)</sup>, Dhini Anggraini Dhilon<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email : yuniridhanaqeel@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email : m.nurman311277@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email : dhinianggrainidhilon@gmail.com

### ABSTRAK

Pijat bayi merupakan terapi berupa sentuhan dengan tekanan di bagian tubuh tertentu. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani serta menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Sebagian besar masalah kualitas tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) atau gangguan dan fragmentasi dari tidur (kualitas tidur yang buruk). Salah satu terapi untuk menyelesaikan masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6- 12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. Jenis penelitian kuantitatif dengan *Quasi Exsperimen* jenis *pre test* dan *post test design*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi berusia 6-12 bulan yang melakukan pijat bayi di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. Sampel kasus diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 30 orang. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan bahwa pada pengukuran kualitas tidur bayi *pretest*, 15 responden (50%) memiliki kualitas tidur yang kurang, 12 responden (40%) dengan kualitas tidur cukup dan sisanya 3 responden (10%) dengan kualitas tidur yang baik. Pada pengukuran kualitas tidur bayi *posttest*, 30 responden (100%) memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil penelitian bahwa *p value* sebesar 0,000 sehingga ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Disarankan bagi Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak agar lebih menjelaskan dan mempromosikan mengenai efek pijat bayi agar ibu yang mempunyai bayi mau memijat bayinya sehingga kualitas tidur bayi meningkat.

**Kata Kunci** : Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi

### PENDAHULUAN

Bayi merupakan tahap pertama kehidupan seorang manusia setelah terlahir dari Rahim ibunya. Masa bayi merupakan masa kritis perkembangan seseorang (*golden period*), karena bayi sudah peka terhadap lingkungannya (Kusumastuti *et all*, 2016). Pada periode ini dibutuhkan nutrisi yang cukup, tidur yang berkualitas, kesegaran jasmani, lingkungan yang baik, stimulasi, dan

rekresai agar pertumbuhan optimal (dr. Soetjiningsih, 2012).

WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 menyatakan sekitar 54% kematian bayi dan balita dilatar belakang oleh keadaan gizi yang buruk dan gizi kurang. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes tahun 2018 persentase balita yang memiliki gizi kurang di Indonesia sebesar 13,8%. Berdasarkan Laporan

Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Kesehatan Propinsi Riau tahun 2018 jumlah gizi kurang sebesar 10,7%, sedangkan gizi kurang di Kabupaten Siak sebesar 12,5%.

Gizi kurang yang terjadi pada masa pertumbuhan bayi disebabkan oleh berbagai kondisi lingkungan maupun medis. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya asupan ASI. ASI merupakan nutrisi penting untuk pertumbuhan dan membuat sistem kekebalan tubuh. Bila kekebalan tubuh menurun, bayi akan rentan terserang penyakit, bayi mudah lelah, lemah, rewel, kehilangan nafsu makan dan waktu istirahat berkurang sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Saat tidur, 75% hormon pertumbuhan bayi dikeluarkan. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Dewi, 2014). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun optimal dengan kualitas tidur yang baik (Marta, 2014).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 40% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil bahwa 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et al*, 2012).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2011) di lima kota besar Indonesia yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari tiga kali dengan lama bangun lebih dari satu jam (Sekartini, 2011).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Siak tahun 2019 Pelayanan Kesehatan Bayi berjumlah 8,364 bayi (88,7%). Berbagai pelayanan kesehatan dilakukan melalui gizi yang baik, kebersihan, imunisasi, Vitamin A, kasih sayang dan stimulasi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi serta mengurangi kematian bayi sebagai tolak ukur keberhasilan pelayanan kesehatan bayi.

Bentuk pelayanan Kesehatan bayi melalui stimulasi sentuhan dan usapan lembut dengan pijat bayi memberikan kenyamanan dan rangsangan sel-sel syaraf mengurasi lelah dan masalah gangguan tidur sehingga bayi tertidur lelap dan lebih lama.

Sebagian besar masalah tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) atau gangguan dan fragmentasi dari tidur (kualitas tidur yang buruk). 72,2% orang tua bayi menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah masalah kecil, padahal gangguan masalah tidur akan dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi, psikologi, fungsi kognitif dan gerak bayi (Sekartini, 2011).

Dampak fisiologi tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif lebih rendah. Tubuh bayi yang mengalami gangguan tidur lebih rentan sakit karena menurunnya daya tahan tubuh bayi. Disamping itu terjadi gangguan pertumbuhan seperti berat badan menjadi kurang, pada perkembangan fisik ditandai bayi tampak lelah dan rewel serta mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi seperti daya tangkap dan daya ingat berkurang (Wong, 2010).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Berbagai macam terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu memutar audio relaksasi (terapi musik), terapi hidro (spa), senam bayi, pijat bayi serta menggunakan aromaterapi (Mahareni, 2017). Diantara berbagai macam terapi farmakologis tersebut, yang banyak memberikan manfaat adalah pijat bayi. Selain meningkatkan kualitas tidur, pijat bayi memiliki manfaat untuk melancarkan sistem pencernaan, mengurangi frekuensi menangis bayi, meningkatkan kemampuan saraf motorik serta membuat bayi lebih ceria (Sekartini, 2011).

Salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu dengan pijat bayi. Kualitas tidur yang adekuat dapat diperoleh jika bayi diberikan pijat secara rutin (Putra, 2012). Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI No 8 tahun 2014 tentang pelayanan SPA pasal 1 ayat 10 yang berbunyi bahwa pijat adalah teknik usapan dan

penekanan menggunakan anggota gerak tubuh seperti tangan, jari, siku, dan atau stimulasi dan relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah, melancarkan sistem peredaran limfe (getah bening) dan penguatan sistem tubuh lainnya, dimaksudkan untuk kesehatan dan kebugaran (Kemenkes, 2014).

Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riskani, 2014). Pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Pijat bayi sangat perlu dilakukan untuk membantu tumbuh kembang bayi. Pijat merupakan terapi sentuh paling tua dan paling populer yang dikenal manusia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan sejak berabad-abad silam (Sekartini, 2011).

Adapun manfaat pijat bagi bayi adalah menurunkan kadar hormon stress sehingga mengurangi ketegangan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi kolik (bayi yang menangis lebih dari 3jam), melancarkan sirkulasi peredaran darah dan meningkatkan hubungan orang tua dengan bayi. Terapi sentuh, khususnya pijat bayi terbukti dapat menghasilkan perubahan fisiologi yang menguntungkan, yang dapat diukur secara ilmiah (Handy, 2011). Selanjutnya manfaat pijat bayi bagi ibu yaitu dapat meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayi, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan suasana hati ibu (Mindell, 2017).

Berdasarkan survey pendahuluan di klinik Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak, jumlah pijat bayi tahun 2019 sebanyak 656 bayi yang melakukan pijat bayi. Pada awal Bulan

April 2020 dengan wawancara yang dilakukan pada 10 orang tua bayi usia 6-12 bulan, 7 orang tua bayi mengatakan sebelum dilakukan pemijatan, bayinya mengalami gangguan tidur, sering terbangun pada malam hari yang berulang-ulang, rewel, menangis, apabila terbangun sulit untuk memulai tidur kembali, nafsu makan berkurang, setelah dilakukan pemijatan 7 orang tua bayi mengatakan bayi tidur lebih lelap dan tidak rewel, nafsu makan juga bertambah. Sedangkan 3 orang tua bayi lainnya mengatakan sebelum dan sesudah dilakukan pijatan, bayinya tetap tidur lelap.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak”

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* menggunakan *one group pretest-post test design*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak pada tanggal 18 Mei sampai dengan tanggal 21 Juni tahun 2020. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi berusia 6-12 bulan yang melakukan pijat bayi di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak Bulan Mei s/d Juni 2020 berjumlah 30 orang dengan jumlah sampel sebanyak 30. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak Tahun 2020 didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak Tahun 2020**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
7 bulan	3	10
8 bulan	3	10
9 bulan	9	30
10 bulan	6	20
11 bulan	4	13,3
12 bulan	5	16,7
Jumlah	30	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	46,7
<b>Perempuan</b>	<b>16</b>	<b>53,3</b>
Jumlah	30	100
<b>Kualitas Tidur Bayi (Pretest)</b>		
<b>Kurang</b>	<b>15</b>	<b>50</b>
Cukup	12	40
Baik	3	10
Jumlah	30	100
<b>Kualitas Tidur Bayi (Posttest)</b>		
<b>Baik</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa berdasarkan usia, yang paling banyak responden berusia 9 bulan dengan persentase (30%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 bayi dengan persentase (53,3%). Pada pengukuran kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan (*pretest*) sebagian besar kualitas tidur bayi kurang sebanyak 15

bayi dengan persentase (50%). Pada pengukuran kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan (*posttest*) 30 responden (100%) memiliki kualitas tidur baik.

### Analisa Bivariat

Hasil analisa bivariat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak Tahun 2020**

Kualitas Tidur Bayi	n	Rata-Rata	Selisih Nilai Rata-Rata	p
<i>Pretest</i>	30	4,47	3,2	0,000
<i>Posttest</i>		7,67		

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kualitas tidur bayi *pretest* memiliki nilai rata-rata 4,47 dan kualitas tidur bayi *posttest* memiliki nilai rata-rata 7,67. Selisih nilai rata-rata yaitu 3,2. Hasil uji statistik diperoleh *p value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak tahun 2020.

### Pembahasan

#### Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak Tahun 2020

Hasil penelitian pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak tahun 2020 dapat dilihat bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi (*pretest*) memiliki nilai rata-rata 4,47% dengan kualitas tidur kurang, 15 responden (50%) memiliki kualitas tidur kurang,

12 responden (40%) memiliki kualitas tidur cukup dan 3 responden (10%) memiliki kualitas tidur baik.

Pada pengukuran kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi (*posttest*) memiliki nilai rata-rata 7,67%, 30 responden (100%) memiliki kualitas tidur baik.

Hasil uji statistik diperoleh *p value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak tahun 2020.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Saat tidur, 75% hormon pertumbuhan bayi dikeluarkan. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik sistem imunitas tubuh. Tetapi permasalahan bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Dewi, 2014). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun optimal dengan kualitas tidur yang baik (Maulana, 2014).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas,dkk (2016) tentang "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura" didapatkan hasil

bahwa terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan dengan ( $p$ -value = 0,001) dimana bayi yang mendapatkan pijatan bayi berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darah Ifalhma dan Anik Sulistiyani (2016) tentang “Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan di Kelurahan Kadapiro Banjarsari Sukarta” penelitian dilakukan selama satu minggu dan menggunakan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan durasi waktu pijat terhadap kualitas tidur bayi dengan ( $p$ -value= 0,001<0,05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diah Eko Martini (2014) tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan” dengan menggunakan sampel yang berbeda yaitu sebanyak 18 bayi yang berusia 3-6 bulan dan pemijatan dilakukan selama 3x/minggu dalam 2 minggu. Setelah dilakukan pijat bayi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan dengan nilai( $p$  value = 0,000)

Sebelum dilakukan pijat bayi (*pretest*) kepada 30 bayi, 7 bayi (17,5%) bayi memiliki jam tidur malam yang lebih dari 9 jam, 22,5% bayi terbangun kurang dari 3 kali di malam hari dan 35% bayi terbangun kurang dari 1 jam pada malam hari. Setelah dilakukan pijat bayi (*posttest*), 100% bayi memiliki jam tidur malam yang lebih dari 9 jam, 100% bayi terbangun kurang dari 3 kali dimalam hari dan 100% bayi terbangun kurang dari 1 jam pada malam hari. Kualitas tidur bayi salah satunya ditentukan oleh adanya

gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika lama terbangunnya dimalam hari lebih dari 1 jam dan terbangun lebih dari 3 kali dimalam hari.

Hasil ini sesuai dengan teori bahwa sentuhan dan pijat setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Kulit merupakan organ tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia, sensasi sentuh atau raba adalah indra yang aktif dan berfungsi sejak awal. Ujung-ujung saraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan. Selanjutnya akan mengirim pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada ditulang belakang. Sentuhan pun akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan keseluruhan tubuh.

Pemijatan bayi yang dilakukan secara teratur juga akan meningkatkan frekuensi menyusu bayi. Frekuensi menyusu bayi berkaitan dengan pengeluaran ASI. Semakin sering bayi menghisap maka ASI akan diproduksi lebih banyak. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi. Saat bayi dipijat, mereka akan merasakan kenyamanan serta terjalinnya ikatan dan kontak mata orang tua ke bayi. Sentuhan dan pandangan kasih orang tua kepada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih diantara keduanya.

Pijat bayi akan membuat bayi tertidur lebih lelap dan meningkatkan konsentrasi. Pemijatan pada otot-otot akan mengakibatkan aliran darah mengalami vasodilatasi sehingga

oksigen dan nutrisi jumlahnya meningkat dan curah jantung meningkat. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan.

Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas system pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk kemata berkurang.

Saat menginjak usia 6 bulan, bayi memerlukan tidur sebanyak 14 jam sehari. Umumnya durasi ini akan terbagi menjadi 3 jam untuk tidur siang dan 11 jam untuk tidur malam. Di usia 9-12 bulan, durasi tidur bayi akan sedikit berkurang menjadi 13,5 jam sehari, yang terdiri dari 11 jam tidur malam dan 2,5 jam tidur siang. Di usia ini, bayi mungkin akan sulit tidur atau bahkan tidak mau tidur jika tidak bersama dengan orang tuanya. Di usia ini juga, rasa tidak nyaman saat gigi mulai tumbuh bisa memengaruhi pola tidur bayi.

Menurut Khasanah (2012) keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses tidur bayi. Keadaan yang aman dan nyaman bagi bayi dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif dapat membuat kualitas tidur bayi berkurang. Kebiasaan minum susu sebelum tidur juga akan berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas tidur bayi. Susu mengandung alfa protein

yang dapat meningkatkan kadar triptophan. Triptophan merupakan prekursor dari hormon melatonin dan serotonin yang bertugas sebagai penghubung antar syaraf (neurotransmitter) serta pengatur kebiasaan (neurobehavioral) yang berpengaruh pada pola kesadaran, persepsi dan rasa sakit juga akan berpengaruh terhadap pola tidur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pemijatan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak didapati bayi tidur malam kurang dari 9 jam dan terbangun lebih dari 3kali dengan lama bangun kurang lebih dari 1 jam. Didapati sebagian besar dengan kualitas tidur bayi kurang yaitu 50% dari 30 responden.
2. Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sesudah dilakukan pemijatan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak didapati bayi tidur malam lebih dari 9 jam dan terbangun kurang dari 3 kali dimalam hari, lama terbangun kurang dari 1 jam, pada saat bangun terlihat segar. Didapati kualitas tidur bayi baik yaitu 100% dari 30 responden.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak tahun 2020 yaitu terjadi peningkatan kualitas tidur bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini yaitu : responden dan pimpinan Roemah MiniBaby Kids & Mom Care Siak

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, Utami. dkk. 2014. *Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjung Pinang*. Jurnal Ners dan Kebidanan Vol. 1 No.3 pp. 144-150 [10 Maret 2020].
- Handi, Fransisca. 2011. *Panduan Cerdas Perawatan Bayi*. Jakarta.
- Ifalagma, Darah dan Anik Sulistiyanti. 2016. *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta*. Infokes, Vol. 6 No.2. [15 Maret 2020].
- Khasanah. 2012. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Dusun Gandekan Desa Tirenggo Bantul*. Vol.4 No.3. [15 Maret 2020].
- Marta, E. 2014. *Home Baby SPA*. Jakarta. Penerbit Plus.
- Mindell, Jodi. A. 2017. *Message-Based Bedtime Routine: Impact on Sleep and Mood in Infants and Mothers*. Science Direction Vol. 31, pp.51-57. [12 Maret 2020].
- Pamungkas, Bintang Aji. 2016. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura*. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. [15 Maret 2020].
- Putra, Sitiatava Rizema. 2012. *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Jogjakarta: D-Medika.
- Roesli, U. 2013. *Baby Message Guideliness*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Sekartini, Rini dan Bernie Endrayani Medise. 2011. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- World Health Organization (WHO). 2012. *Angka Kematian Bayi*. Amerika: WHO.
- Wong, Ferry. 2010. *Panduan Lengkap Pijat*. Jakarta. Penebar Plus.