

## PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN

Endah purwani Sari<sup>1\*</sup>

STIKes Pekanbaru Medical Center, Program Studi S1Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center<sup>1</sup>

\*Corresponding Author : purwanisari.endah@gmail.com

### 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 *baby massage*. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru pekanbaru riau 2023. Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah ibu yang mempunyai bayi usia 1-12 bulan. Sampel penelitian 35 bayi usia 1-12 bulan, secara *total sampling*. Variable independent *baby massage* dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 1-12 bulan sebelum diberi *baby massage* hampir dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 16 responden (45,7%) dan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan setelah di lakukan *baby massage* sebagian besar baik sebanyak 21 responden (60,0%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukan bahwa nilai signifikan  $pvalue = 0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_1$  diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 bulan di Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru pekanbaru riau

**Kata kunci** : *baby massage*, bayi usia 1-12 bulan, kualitas tidur

### ABSTRACT

*Needs sleep is not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the quality of the baby sleep better, baby's growth and development can be achieved optimally, one of the ways that baby massage. Researchers interviewed 10 mothers of infants. obtained 7 the baby's mother never memijatkan her baby and 3 baby's mother never memijatkan her baby. The research aims to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants age 1-12 months in in Posyandu Jalan Suka Jaya, Handsome sub-district, Labuh Baru sub-district, Pekanbaru, Riau . This type of research is pre experimental design with one group pretest- posttest design. The study population is infants aged 1-12 months. The research sample of 35 infants aged 1-12 months, in total sampling. Independent Variable baby massage and dependent variable sleep quality infants aged 1-12 months. Research Instrument using a questionnaire. Processing of data statistical test Wilcoxon. The results showed the quality of sleep of the baby Age 1-12 months before being given the baby massage almost of half of quite as many as 16 respondents (45,7%) and quality of sleep baby age 1-12 months after the in do baby massage most of the good many as 21 respondents (60,0%). A statistical test of wilcoxon showed that the significant value of p value = 0.000 < a (0.05), so that H1 is accepted. The conclusions of the study which means there is the Influence of Baby Massage On the Sleep Quality of Infants Age 3-12 months in Posyandu Jalan Suka Jaya, Handsome sub-district, Labuh Baru sub-district, Pekanbaru, Riau Advice expected the midwife needs to develop a promotion and education especially the training of babymassage*

**Keyword** : *baby massage*, ages 1-12 months, sleep quality infants

### PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2010).

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan Perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Widyanti, 2008). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et all*, 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 (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. Di Riau terdapat 572.634 bayi (Profil kesehatan Riau, 2019).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Saputra, 2009). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan Baby massage. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009).

Pada saat di lakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifan 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 ke mata berkurang (Roesli, 2013).

Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB. Adapun tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru pekanbaru riau.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli tahun 2023 di Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru pekanbaru riau, penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah Ibu yang mempunyai bayi usia 1-12 bulan. Sampel penelitian 35 bayi usia 1-

12 bulan, secara *total sampling*. *Variable independent baby massage* dan *variable dependent* kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic *Wilcoxon*..

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Sebelum Dilakukan *Baby Massage***

No	Kualitas Tidur (Pre Test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	14,3
2	Cukup	16	45,7
3	Kurang	14	40,0
	Total	35	100,0

Tabel 1 Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup sebanyak 16 responden (45,7%). Kualitas tidur bayi Usia 1-12 bulan Setelah di lakukan *Baby Massage*. Kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan setelah di lakukan *baby massage* terbagi menjadi 3 kriteria yaitu baik, cukup dan kurang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Setelah Di Lakukan *Baby Massage***

No	Kualitas Tidur (Post Test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	21	60,0
2	Cukup	13	37,1
3	Kurang	1	2,9
	Jumlah	35	100,0

Tabel 2 Menunjukkan bahwa pengaruh kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden Baik sebanyak 21 responden (60,0%). Pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur Bayi usia 1-12 bulan.

Berdasarkan tabel 3 tabulasi silang Menunjukkan bahwa sebagian besar Kualitas Tidur bayi Usia 1-12 Sebelum dan Sesudah dilakukan *Baby massage* yaitu sebanyak 13 responden (81,2%). Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Wilcoxon Signed Ranks dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $p$  value adalah  $0,000 < \alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan  $H_1$  diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan Di di Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru pekanbaru riau.

## PEMBAHASAN

Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby masssage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayitidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Menurut Anggraini (2006) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai 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.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. *Baby massage* dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan tangisnya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998.

Pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 1-12 bulan Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya responden cukup yaitu sebesar 16 responden (45,7%), kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 bulan Di Puskesmas Desa Grogol Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Saat bayi di pijat akan muncul hormon endorfin yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli, 2010). Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu Penelitian Shofa (2016) yang berjudul tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Purworejo Kabupaten Surakarta. 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 Surakarta ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian yang dilakukan Lilik Mardiana (2014) yang berjudul pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi menggunakan metode pra eksperimen design dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel dari 18 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Variabel yang diukur dalam penelitian *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik *paired t-test* ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil peneliti menunjuk kan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) dari pada sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari. Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi. Penelitian dari Dessy (2017) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur

bayi usia 1-12 bulan di BPM Ny. Faroohah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang . Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Di Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru barat pekanbaru riau.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* Hampir dari setengahnya kualitas tidur adalah cukup Di Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru barat pekanbaru riau, Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage* sebagian besar kualitas tidur adalah Baik Di Posyandu jalan suka jaya kecamatan tampan kelurahan labuh baru barat pekanbaru riau Ada pengaruh *Baby massage* terhadap Kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Di Posyandu Jalan Suka Jaya Kecamatan Tampan Kelurahan Labuh Baru Barat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada pembimbing, Yayasan dan Stikes PMC yang sudah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aco, Tang. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science* 3(1): 12–16. Akib & Arikunto, S. 2006. *Prosedur suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT. RinekaCipta.
- Anggraini & Sari. 2020. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.8(1).25-32
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Kliien*. Jakarta : Salemba Medika
- Bennet.c. (2015). *Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months*. *Primary Health Care Research & Development*, 16(1), 3–4. <https://doi.org/10.1017/S1463423614000462>
- Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG
- Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliyian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta : ECG.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta :Salemba Medika
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Saputra. 2009. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana
- Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018