

PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA METESEH BOJA KENDAL

Widya Mariyana^{1*}, Qomariyah², Desi Soraya³, Mudy Oktanungrum⁴

Stikes Telogorejo Aemarang^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : widya_mariyana@gmail.com

ABSTRAK

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Peneliti melakukan wawancara kepada 6 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 3/6 (50%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 3/6 (60%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel padamalam hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Meteseh Boja Kendal. Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 6-12 bulan. Sampel penelitian sejumlah 30 bayi usia 6-12 bulan, diambil secara *purposive sampling*. *Variable independent* adalah *baby massage* dan *variable dependent* adalah kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, tabulating* dan uji statistic *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi Usia 6-12 bulan sebelum diberi *baby massage* sebagian besar cukup yaitu sebesar 13 orang (43,3%) dan kualitas tidur bayi Usia 6-12 bulan sesudah diberi *baby massage* sebagian besar baik yaitu sebesar 17 orang (56,7%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukan bahwa nilai signifikan $p\text{ value} = 0,001 < (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan Di Desa Meteseh Boja Kendal

Kata kunci : *Baby Massage*, Kualitas tidur bayi 6-12 bulan

ABSTRACT

Sleep need is not only seen from the aspect of quantity but also quality. With good quality sleep, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to meet these needs is with baby massage. Researchers conducted interviews with 6 mothers of babies. The results of the interviews showed that 3/6 (50%) of mothers said that their babies were easily fussy and often woke up at night, crying and if their babies woke up it was difficult to start sleeping again. Out of 3/6 (60%) mothers said their children slept soundly and were never fussy at night. This study aims to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 6-12 months in Meteseh Village, Boja Kendal. This research design was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population of this study were infants aged 6-12 months. The research sample consisted of 30 infants aged 6-12 months, taken by purposive sampling. The independent variable is baby massage and the dependent variable is the sleep quality of infants aged 6-12 months. The research instrument used a questionnaire. Data processing uses editing, coding, tabulating and Wilcoxon statistical tests. The research results showed that the sleep quality of infants aged 6-12 months before being given a baby massage was mostly sufficient, namely 13 people (43.3%) and the quality of sleep for infants aged 6-12 months after being given a baby massage was mostly good, namely 17 people (56.7%). The Wilcoxon statistical test shows that the significant value is $p\text{ value} = 0.001 < (0.05)$, so that H_1 is accepted. The conclusion of the study means that there is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 6-12 months in Meteseh Village, Boja Kendal

Keywords : *Baby Massage, quality of baby sleeping ages 6-12 month*

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak 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. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2008). Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010). 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 (Roesli, 2013). Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Anggraini, 2009).

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan. 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).

Berdasarkan studi pendahuluan di desa Meteseh Boja kabupaten Kendal pada tanggal 11-13 Mei 2021, peneliti melakukan wawancara kepada 5 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 3/5 (60%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 2/5 (40%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan. 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).

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 menggabungkan pengalamannya lebih rendah. 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. 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. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post tes desain ini diukur dengan menggunakan pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan post test setelah diberi perlakuan *baby massage*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan September-februari 2022. Populasi pada penelitian ini bayi usia 6-12 bulan di desa meteseh Kecamatan Boja Kendal, sampel penelitian ini 30 bayi uisa 6-12 bulan. Tehnik penelitian ini menggunakan *infant instrument Questionntre (BISQ)*. Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan melakukan data primer dan sekunder. Data sekunder yang di peroleh dari pencatatan diwilayah meteseh akan memudahkan peneliti dalam pengambilan sampel untuk responden. Pengumpulan data primer dilakukan dengan ibu mengisi sendiri semua pertanyaan yang ada pada kuesioner *Brief infant instrument questionntre (BISQ)*. Pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu sampel dalam penelitian ini seluruh bayi berusia 6-12 bulan di wilayah desa meteseh boja Kendal berjumlah 30 bayi. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah *baby massage* dan kualitas tidu bayi usia 6-12 bulan, analisis bivariat yaitu pengaruh *baby massage* dan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.

HASIL

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden (n=30)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
6-7 bulan	1	3,1
7-8 bulan	6	18,8
9-10 bulan	8	25,0
11-12 bulan	15	53,1
Total	30	100,0
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	18	37,5
Perempuan	20	62,5
Total	30	100
Status kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Sehat	30	100,0
Sakit	0	0
Total	30	100.0

Data umur responden terbanyak yaitu usia 11-12 bulan terdapat 15 bayi (53,1%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan 20 yaitu sebanyak 20 bayi (62,5%) dan karakteristik berdasarkan status Kesehatan sehat yaitu sebanyak 30 orang (100%).

Kualitas Tidur Bayi usia 6-12 bulan dengan baby massage di desa Meteseh Boja Kendal

Tabel 2 Kualitas Tidur Sebelum dilakukan Baby Massage

Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	3	10,0
Cukup	20	66,66
Kurang	7	23,33
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas bayi usia 6-12 bulan sebelum

dilakukan baby massage Sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 66,66%.

Tabel 3 Kualitas tidur setelah dilakukan Baby Massage

Post test	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	66,66
Cukup	7	23,33
Kurang	3	10,00
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan baby massage Sebagian besar responden baik yaitu sebesar 66,66%.

Tabel 4 Silang Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan

Kualitas Tidur	Sesudah		Sebelum	
	N	%	N	%
Baik	2	6,6	24	80,0
Cukup	22	74,0	4	13,4
Kurang	6	20,0	2	6,6
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan baby massage Sebagian besar responden baik yaitu sebesar 24 responden (80,0%). Berdasarkan data diatas dan menurut hasil uji statistic *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh baby massage kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di desa meteseh boja Kendal.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* Sebagian besar dari responden cukup sebesar (53,1%). Factor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan factor usia dan status kesehatan, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yaitu 17 bayi usianya 12 bulan (53,1%) dan berdasarkan hasil tabulasi silang antara bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 6-12 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 9 responden (28, 1%). Menurut peneliti pada usia 6-12 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 6-7 bulan karena fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 6-12 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Factor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan. Pada usia 6-12 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 6-7 bulan Ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat, karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur. Pada usia 6-12 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini sesuai pendapat dewi (2014) dalam penelitiannya bahwa bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 12 bulan maka Teknik sentuhan halus dilakukan sudah berbeda.

Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan setelah dilakukan *Baby Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden yaitu 20 bayi usianya 11-12 bulan (53,1%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 6 -12 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 12 responden (37,5%). Menurut peneliti bayi yang berumur 11-12 bulan

lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Baby massage dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Hal ini sesuai pendapat anggraeni (2018) dalam penelitiannya bahwa bayi umur 6-12 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan Tindakan *baby massage* diharapkan tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak. 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 kewaspadaan (alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010).

Pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi Usia 6-12 bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 20 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui adakah 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* (0,001) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ($p < 0,05$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan Di Desa Meteseh Boja Kendal. Waktu tidur bayi sangatlah penting bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang 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. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan bisa disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi usia sebelum dilakukan intervensi baby massage dalam kategori cukup, sedangkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan intervensi baby massage dalam kategori baik sehingga ada pengaruh baby massage kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di desa meteseh boja Kendal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada bidan dan kepala desa meteseh boja Kendal telah diberi kesempatan belajar, dan melakukan penelitian semoga hasilnya bisa bermanfaat untuk ibu balita usia 6-12 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, 2011. Manfaat pijat bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>.
- Arikunto. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Hidayat, AA. 2006. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk PendidikanKebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiscock 2002. Data masalah tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses22/02/2017
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta SalembaMedika.
- Marta, 2014. Manfaat tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>
- Matalia, Ni Putu Ike Windari. 2012. Pengruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas TidurBayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kera Puskesmas II Denpasar Timur.
- Medise,2011. Pola tidur bayi. Universitas Muhammadiya <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>.
- Murjito. 2007. Pedoman Pijat Bayi. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
- Notoatmodjo, S. *Metode Peneliatian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta 2012
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian IlmuKeperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta.Salemba Medika
- Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan* Salemba Medika. Jakarta.
- Riksani, 2014. Pijat bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta. Puspa Swara.
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA. 2016.
- Widiyanti, M. dkk. 2008. Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 –6Bulan Di Bidan Praktek Swasta . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.