

HUBUNGAN PIJAT DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI

THE RELATIONSHIP BETWEEN MASSAGE AND THE QUALITY OF BABY SLEEP

Esitra Herfanda¹, Enny Fitriahadi²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email Correspondence: Esitra_herfanda@unisayogya.ac.id

Abstract: *The Relationship Between Massage And The Quality Of Baby Sleep.* Introduction Sleep quality is a person's satisfaction with sleep where a person can easily start and maintain sleep, the quality of sleep itself can be described by looking at the length of sleep, soundness during sleep, and feeling refreshed when waking up and the quality of sleep can also affect overall health and quality of life (Delaune & Ladner, 2011). One of the factors that affect the growth and development of babies is the fulfillment of their sleep needs. One of the stimuli for brain development is sleep. When a child sleeps, growth hormone will be released from the body by about 75%, because when the baby is asleep, the process of cell renewal will be faster than when he wakes up. The purpose of this study is to determine the quality of sleep of babies after massage. The research design methodology used is one group pre test-post test design. The population in this study is mothers who have toddlers aged 6-24 months and in Sidoarum Godean Village, Sleman which totals 109 people. The sampling technique used is purposive sampling. The statistical test used is the Wilcoxon Test. Results The results of this study are that there is a relationship between baby massage and baby sleep quality with a P-Value of <0.005. Discussion needs to be improved again on baby massage by parents

Keyword : Baby Massage; Growth; Toddler Development; Sleep Quality

Abstrak: *Hubungan Pijat Dengan Kualitas Tidur Bayi.* Pendahuluan Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dimana seseorang itu dapat dengan mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Delaune & Ladner, 2011). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidurnya. Salah satu rangsangan bagi perkembangan otak adalah tidur. Saat anak tidur, hormon pertumbuhan akan dikeluarkan dari tubuh sekitar 75%, karena saat bayi tertidur, proses pembaruan sel akan lebih cepat dibandingkan saat ia bangun. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kualitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan. Metodologi Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan di Desa Sidoarum Godean Sleman yang berjumlah 109 orang. Teknik sampling yang dipakai yaitu purposive sampling. Uji statistik yang digunakan yaitu Wilcoxon Test. Hasil Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dengan P-Value <0,005. Diskusi perlu ditingkatkan kembali pemijatan bayi oleh orang tua

Kata Kunci : Pijat Bayi; Pertumbuhan; Perkembangan Balita; Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dimana seseorang itu dapat dengan mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Delaune & Ladner, 2011). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidurnya. Salah satu rangsangan bagi perkembangan otak adalah tidur. Saat anak tidur, hormon pertumbuhan akan dikeluarkan dari tubuh sekitar 75%, karena saat bayi tertidur,

proses pembaruan sel akan lebih cepat dibandingkan saat ia bangun. Di tahun pertama kelahirannya, otak bayi akan tumbuh tiga kali lipat ukurannya setelah lahir (Ifalahma, 2016).

Pijat bayi merupakan perawatan rutin untuk bayi yang sudah dikenal lama oleh masyarakat dan merupakan salah satu terapi tertua di dunia (Pitre, 2012). Pijat bayi dapat meningkatkan ikatan kasih sayang antara anak dengan orang tua karena dilakukan langsung oleh orang tua kepada bayinya secara langsung (Serrano, et al., 2010). Pijat bayi ternyata berpengaruh pada peningkatan motorik kasar dan halus bayi usia 3-24 bulan, hal ini seperti dengan penelitian yang dilakukan oleh Suharto, Suriani, Arpandjam'an, menunjukkan bahwa terdapat 20 sampel, sampel yang didapatkan rentang umur 6-18 bulan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (45%) dan perempuan sebanyak 11 orang (55%), dapat disimpulkan dari hasil penelitian diperoleh kemampuan mengontrol lengan, kemampuan mengontrol badan, kemampuan mengontrol tungkai dan kemampuan koordinasi jari tangan, sehingga pijat bayi berpengaruh pada peningkatan motorik kasar dan halus bayi (Soeharto, 2018)

Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, sekitar 33% ibu bayi melaporkan bayinya mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti Cincinnati Children's Hospital Medical Center menyatakan gangguan tidur pada bayi tidak selamanya akan hilang saat mereka dewasa. Adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2002) di Melbourne Australia didapatkan hasil sebanyak 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah gangguan tidur pada anak mereka. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, studi yang dilakukan Sekartini pada tahun 2004 menunjukkan bahwa 44,2% anak di bawah usia 3 tahun menderita gangguan tidur (Nugraheni et al., 2018). Namun, hampir lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur bayi sebagai masalah dalam perkembangan bayinya. Faktanya, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, melemahkan fungsi kekebalan tubuh dan mengganggu pengaturan sistem endokrin (Trivedi, 2015). Bayi usia 2-6 bulan membutuhkan tidur yang cukup, sehingga perlu diberikan stimulasi eksternal yaitu terapi pijat. Salah satu terapi pijat yang dapat dilakukan adalah pijat bayi (Nugraheni et al., 2018). Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui pijat bayi dengan kualitas tidur bayi atau anak.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test-post test design dengan Lokasi penelitian di Desa Sidoarum Godean dengan waktu penelitian dari bulan Januari 2024 sampai dengan Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan yang berjumlah 109 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan, ibu yang memberikan MP-ASI dan bersedia menjadi responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik purposive sampling. Pengambilan data ini dilakukan secara primer dengan menggunakan kuisioner. Kuisioner penelitian yang digunakan sudah dilakukan validasi dengan pakar. Kuisioner terdiri dari pengisian data demografi, intervensi pijat bayi dan kuisioner kualitas tidur. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi pendidikan dan usia ibu, pijatan bayi dan kualitas tidur, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur balita di Desa Sidoarum Godean Sleman dengan uji wilcoxon.

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Hasil tidak mendiskripsikan pengulangan metodologi dan konten pada pembahasan. Hindari duplikasi data dari tabel figure. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	F (%) / Mean ± SD
Pendidikan Ibu	
SMA/SMK	23 (76,7%)
D3	4 (13,3%)
S1	2 (6,7%)
S2	1 (3,3%)
Jenis Kelamin Anak	
Laki-laki	12 (40%)
Perempuan	18 (60%)
Usia Ibu (th)	31,3 ± 5,42
Usia Anak (bln)	7,4 ± 2,6

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan pada kelompok penelitian sebagian besar pendidikan responden adalah SMA/SMK yaitu sebesar 23 orang (76,7%), Jenis kelamin anak laki-laki sebesar 40% dan anka perempuan sebesar 60 %. Pada penelitian ini usia ibu dan usia dihitung dengan nilai mean sebesar 31,3 ± 5,42 dan usia anak sebesar 7,4 ± 2,6.

Tabel 2. Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur

Variabel	Pre		Post		P
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	
Tidur Malam > 9 Jam					
Tidak	6	20.0	0	0	0.014
Ya	24	80.0	30	100.0	
Tidur Malam Terbangun < 3 Kali					
Tidak	12	40.0	15	50.0	0.083
Ya	18	60.0	15	50.0	
Terbangun Malam < 1 Jam					
Tidak	16	53.3	29	96.7	0.000
Ya	14	46.7	1	3.3	
Tidak Terlihat Rewel, Mengangis dan Sulit Tidur					
Tidak	22	73.3	29	96.7	0.008
Ya	8	26.7	1	3.3	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2, Pijat bayi berpengaruh pada “Tidur Malam > 9 Jam” dengan nilai P = 0,014. Sebelum dilakukan pemijatan. 6 bayi (20%) yang tidur malam tidak lebih dari 9 jam. Setelah pemijatan seluruh bayi (100%) tidur malam lebih dari 9 jam. Pijat bayi tidak berpengaruh pada “Tidur Malam Terbangun < 3 Kali” dengan nilai P = 0,083. Sebelum dilakukan pemijatan. 18 bayi (60%) yng bangun malam < 3 kali. Setelah pemijatan seluruh bayi turun menjadi 15 bayi (50%). Penurunan ini tidak signifikan secara statistic. Pijat bayi berpengaruh pada “Terbangun malam < 1 jam” dengan nilai

$P = 0,000$. Sebelum dilakukan pemijatan. Ada 14 bayi (46,7%) yang terbangun malam < 1 jam. Setelah pemijatan hanya ada 1 bayi (3,3%). Pijat bayi berpengaruh pada “Tidak Rewel” dengan nilai $P = 0,008$. Sebelum pemijatan terdapat 8 bayi (26,7%) yang tidak rewel sedangkan setelah pemijatan hanya ada 1 bayi (3,3%).

PEMBAHASAN

Hasil analisis berdasarkan uji wilcoxon pada tabel 2 menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi. Berdasarkan analisis tersebut pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai Sig. $0.001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Nasution dkk (2021) yang menyatakan bayi tertidur lelap setelah dipijat dengan 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 dapat 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. Hasil penelitian lain oleh Nurjanah et al., (2022) menunjukkan bahwa responden sebanyak 30 bayi dengan kualitas tidur kurang sebelum dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar. Sedangkan setelah dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar, bayi usia 3-6 bulan dengan kualitas tidur kurang tidak ada (0%), kemudian sebanyak 5 bayi (16,7%) dengan kualitas tidur cukup, dan sebanyak 25 bayi (83,3%) dengan kualitas tidur baik. Adanya pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan minyak essensial mawar yang diberikan kepada responden akan dapat bermanfaat untuk relaksasi, sebab pijat bayi dengan minyak essensial mawar memberi efek menenangkan serta merilekskan otot, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi sesuai kebutuhan demi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Peningkatan kualitas tidur pada bayi dikarenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan dari pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya, serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5- hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Pemijatan dapat merangsang keluarnya hormon tidur (melatonin), dimana dengan hormon tersebut yang akan membuat kualitas tidur bayi baik (Fitria, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Anggraini et al., (2020) yang mengatakan ada peningkatan kualitas tidur pada bayi yang sudah diberikan terapi pijat bayi, dengan data- data sebelum pemijatan yaitu dari 30 bayi yang diberikan pijat bayi, awalnya paling banyak dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 20 bayi (67%), kualitas tidur sedang 6 bayi (20%), dan paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu 4 bayi (13%). Kemudian setelah diberikan pijat bayi, terdapat paling banyak dengan kualitas tidur baik yaitu 18 bayi (60%), kualitas tidur cukup yaitu 9 bayi (30%), dan paling sedikit kualitas tidur buruk yaitu hanya 3 bayi (10%). Hal ini dikarenakan kualitas tidur bayi akan semakin baik setelah diberikan pijat bayi secara teratur, dengan memijat bayi secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Jadi bayi yang mengalami gangguan tidur seharusnya diberikan pijat bayi secara teratur agar tidak mengalami gangguan tidur.

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Berdasarkan hasil penelitian kuantitas tidur seluruh responden sesudah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan. Peningkatan kuantitas 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. Pada saat pemijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Akib dan Merina, 2020). Hasil penelitian oleh Sukmawati et al., (2020) menunjukkan hasil pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Dengan hasil menunjukkan bayi yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 19 responden, yang mengalami penurunan kualitas tidur 1 responden sedangkan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 10 orang. Sukmawati et al., (2020) mengatakan ada efek pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur pada bayi. Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian dalam tidur bayi ke periode nokturnal pada bayi cukup

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi. Berdasarkan analisis tersebut pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai Sig. $0.001 < 0.05$ sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

SARAN

Peneliti menyarankan bagi Institusi Pendidikan pada hasil penelitian ini dapat menambah kualitas, wawasan dan sebagai aplikasi dari ilmu pengetahuan yang telah dipelajari dalam pendidikan kebidanan, terutama dalam bidang ilmu asuhan kebidanan pada bayi dan anak. Penelitian ini juga diharapkan menjadi bagian dari landasan dalam pengembangan evidence based dalam ilmu kebidanan. Bagi Tenaga Kesehatan, peneliti menyarankan untuk mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dengan metode yang menarik..

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, H. N. (2023). Pengaruh Pijat Bayi. *Jurnal Menara Medika*, 5(2), 251.
- Anggraini, R. &. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. . *Jurnal Penelitian Kesehatan* , 25-32.
- Aryani, A. W. (2022). Pengaruh Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi usia 3–10 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49-58.
- Dahlan, F. M. (2021). Baby Spa memengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan di Jakarta Timur. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 11(2), 165-172.
- Gelania. (2014). *Home Baby Spa*. Jakarta: Penerbit Plus .
- Handayani, N. A. (Handayani, N., Azza, A., & Rhosma, S. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Jurnal Menara Medika JMM 2023 <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862). Pengaruh Pijat Bayi. *Jurnal Menara Medika*.

- Harsi, S. K. (2019). *Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun.*
- Kurniadi. (2020). The Effect of Bima Traditional Baby Massage. *Indonesian Journal of Medicine*, 142-147.
- Kurniati Puji Lestari, 1. F. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research* , 2332.
- Rista Dian Anggraini, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 25-32.
- Roesli, U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta: Trubus Agriwijaya.
- Sastroasmoro, P. d. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-5*. Jakarta: Sagung Seto.
- Walker, P. (2011). *Panduan Lengkap Pijat Bayi untuk Merangsang Tumbuh Kembang dan Terapi Kesehatan*. Jakarta: Puspa Swara .