

## Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 - 11 Bulan

Eka Faizaturrahmi<sup>1\*</sup>, Nurannisa Fitria Aprianti<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi S1 Pendidikan Bidan dan Profesi Bidan, STIKES Hamzar Memben  
Lombok Timur, Indonesia

\*Corresponding Author: [ekafaizaturrahmi@yahoo.co.id](mailto:ekafaizaturrahmi@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun. Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-11 bulan di Nur Azhari Mom & Baby SPA. Desain Penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen dengan menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel berjumlah 11 orang yang didapatkan menggunakan Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariate. Hasil penelitian ini adalah rata-rata kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi dan sesudah dilakukan pijat bayi adalah 5,5 dengan angka signifikan (0,004) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-11 bulan di Nur Azhari Mom & Baby SPA.

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

### ABSTRACT

*Sleep and rest are one of the factors that influence a child's growth and development, because when a baby is asleep, three times more growth hormone is secreted than when the baby is awake. Because sound sleep is very important for growth, especially for babies. During sleep, baby's brain growth reaches its peak. The aim of this research is to determine the effect of baby massage on sleep quality in babies aged 0-11 months at Nur Azhari Mom & Baby SPA. This research design is pre-experimental research using a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 11 people obtained using Purposive Sampling. Data collection uses primary data and secondary data. Data processing uses univariate and bivariate analysis. The results of this study were that the average sleep quality of babies aged 0-11 months before baby massage stimulation and after baby massage was 5.5 with a significant number (0.004) much lower than the significant standard of 0.05. The conclusion of the research results shows that there is an influence of massage on the sleep quality of babies aged 0-11 months at Nur Azhari Mom & Baby SPA.*

**Keywords : Baby Massage, Sleep Quality, Baby**

### PENDAHULUAN

Periode emas dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun yang merupakan periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak karena pertumbuhan otak anak sangat pesat sehingga butuh perhatian khusus. Status kesehatan, nutrisi yang baik dan cukup, dan pengasuhan yang benar serta stimulasi yang tepat akan membantu anak untuk tumbuh sehat memiliki kemampuan optimalnya. Stimulasi yang tepat akan merangsang otak anak sehingga

perkembangan kemampuan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian pada anak sesuai dengan usianya (Kemenkes RI, 2018).

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Tang, 2018). Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. (Moters & Europe, 2016).

Tidur merupakan salah satu bentuk

adaptasi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi telah lahir, kebutuhan tidur pada bayi biasanya bayi tertidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur pada malam hari dibandingkan siang hari. Sampai usia 3 bulan, bayi yang baru lahir akan tidur selama 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang hari dan 9 jam untuk tidur malam hari. Semakin usia bayi bertambah maka jam tidurnya juga semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam sehari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip orang dewasa (Zaen & Arianti, 2019).

Penelitian Candraini dan Fitriana (2019) mengatakan bahwa gangguan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama dalam hal kemampuan berfikir ketika dewasa. Menurut data WHO (World Health Organization) yang dicantumkan dalam jurnal *pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi yang memiliki masalah tidur. Penelitian di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur. Dilakukan penelitian di 5 kota besar di Indonesia yakni di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. Terdapat 51,3% bayi memiliki masalah tidur, 42% jam tidur pada malam hari kurang dari 9 jam kemudian terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dan lama nya waktu terbangun kurang lebih 1 jam pada malam hari (Tang & Aras, 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).

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Rohmawati and Dewi, 2019). Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi yang tertua di masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah mengenal

pijat bayi sejak jaman nenek moyang yang diturunkan secara turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada bayi hingga orang tua karena banyak memiliki banyak manfaat yang diperoleh dari pijat tersebut. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2019).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018). Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya diantaranya usia bayi dalam penelitian ini dari 0 sampai dengan 11 bulan. Pijat bayi sebagai terapi nonfarmakologis diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, namun efektivitas dari terapi ini perlu dibuktikan secara ilmiah dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-11 bulan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini, menggunakan rancangan penelitian pre eksperimental. Penelitian pre eksperimental adalah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji (Hardani, dkk. 2020).

Jenis penelitian ini menggunakan prae eksperimental, dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Hardani, dkk. 2020).

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 0-11 bulan di Nur Azhari Mom & Baby SPA berjumlah 21 orang. Teknik sampling yang akan digunakan dalam

penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu peneliti menentukan jumlah sampel melalui pertimbangan karakteristik ataupun ciri-ciri populasi yang sudah diketahui (Sugiyono, 2018).

Pelaksanaan dimulai dengan mengumpulkan responden. Tahap selanjutnya menilai kualitas tidur bayi dengan menggunakan kuesioner yang sudah diuji validitas  $sign > 0.05$  dan reliabilitas  $0.758 > r$  tabel. Kemudian memberikan perlakuan terapi pijat bayi pada area kaki, perut, dada, tangan, muka, dan punggung selama 15 menit bagi kelompok intervensi tanpa ada batasan waktu. Peneliti dalam melakukan pijat benar-benar dilakukan secara pribadi dan profesional dalam menerapkan teori pijat bayi guna mendapatkan hasil yang akurat. Setelah dilakukan pemijatan, hari selanjutnya dilakukanlah penilaian kualitas tidur pada bayi kembali.

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel yaitu variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi Usia 0-11 bulan. Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala ordinal untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0. Untuk analisis Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi, yaitu kriteria variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi Usia 0-11 bulan di Nur Azhari Mom & Baby SPA.

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan uji wilcoxon dengan software SPSS, dimana  $p_a = 0,05$  tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-11 bulan di Nur Azhari Mom & Baby SPA.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1 Deskripsi Responden Menurut Umur

Umur	N	%
0-3	1	9,1
4-6	1	9,1
7-9	5	45,5
10-11	4	36,4
Total	11	100,0

Tabel 2 Deskripsi responden menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki- laki	7	63,6
Perempuan	4	36,4
Total	11	100,0

### Kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Tabel 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Kualitas tidur (pretest)	N	%
Baik	2	18,2
Kurang	9	81,8
Total	11	100,0

### Kualitas Tidur Bayi Usia 0-11 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Tabel 4 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan setelah dilakukan pijat bayi

Kualitas tidur (posttest)	N	%
Baik	11	100,0
Kurang	0	0,0
Total	11	100,0

Berdasarkan tabel 3 dan 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur baik sebesar 2 responden (18,2%), kualitas tidur kurang yaitu sebesar 9 responden (81,8%). Kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi dengan kualitas tidur baik sebesar 11 responden (100%), kualitas tidur kurang yaitu sebesar 0 responden (0 %).

### Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur

Tabel 5. Uji Wilcoxon

Variabel	Mean	Standar Deviasi	95% Confidence Interval		P Value
			Lower	Upper	
Prestest	1,82	0,75	-2,45	-1,18	0,004
Posttes	3,64	0,67	-2,45	-1,18	

Berdasarkan tabel 5 hasil uji Wilcoxon

menunjukkan kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan angka signifikan (0,004) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05 maka berarti ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-11 bulan di Nur Azhari Mom & Baby SPA.

### **Kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan pijat bayi**

Kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur baik sebesar 2 responden (18,18%), kualitas tidur kurang yaitu sebesar 9 responden (81,82%). Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Moters & Europe, 2016).

Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi yang tertua di masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah mengenal pijat bayi sejak zaman nenek moyang yang diturunkan secara turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada bayi hingga orang tua karena banyak memiliki banyak manfaat yang diperoleh dari pijat tersebut. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan sistem saaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2019).

Tindakan sentuhan lembut saat pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Saat pemijatan akan terjadi pelepasan hormone aksitosin dan hormone endorphin. Hormone tersebut bisa menghilangkan rasa tidak nyaman, membuat tenang, nyaman dan meningkatkan kualitas tidur.

Hal ini didukung dalam penelitian Ellyzabeth Sukmawati, Norif Didik Nur Imanah (2020) Hasil penelitian ini adalah terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik

### **Kualitas Tidur Bayi Usia 0-11 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi**

Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa setelah dilakukan pijat bayi seluruh responden memiliki kualitas tidur baik yaitu 11 responden (100%).

Perkembangan motorik dan kognitif pada bayi dipengaruhi oleh system saraf, system tersebut dapat dibangkitkan dengan pijat. Dalam penelitian ini setelah bayi dipijat semua bayi memiliki kualitas tidur baik. Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi telah lahir, kebutuhan tidur pada bayi biasanya bayi tertidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur pada malam hari dibandingkan siang hari. Sampai usia 3 bulan, bayi yang baru lahir akan tidur selama 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang hari dan 9 jam untuk tidur malam hari. Semakin usia bayi bertambah maka jam tidurnya juga semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam sehari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip orang dewasa (Zaen & Arianti, 2019).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Pijat bayi juga salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Rohmawati dan Dewi, 2019).

### **Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi usia 0-11 Bulan**

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pijat bayi kualitas tidur bayi dengan p value sebesar 0,004 ( $\alpha=0,05$ ). Artinya ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut dikarenakan adanya peningkatan kesiagaan (*alertness*) dan konsentrasi. Ini karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha*. Perubahan gelombang otak ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*) (Ratih Prananingrum, dkk, 2017).

Menurut penelitian Tang (2018) yang

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzar Ahlian dan Retno Wulan (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang melakukan pijat bayi sebanyak 24 (53,3 %) dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 19 (42,2%). Terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah 2 tahun, dengan nilai p value adalah 0,001.

Menurut asumsi peneliti ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan di Nur Azhari Mom & Baby SPA. Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya jumlah sampel yang sedikit yakni 11 bayi dan tidak ada kelompok kontrol untuk mengetahui sejauh mana tingkat efektifitas pijat dengan kualitas tidur bayi.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan pijat pada bayi yang kesulitan tidur. Pijat bayi dapat diintegrasikan melalui program kesehatan ibu dan anak di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat memberikan edukasi dan praktik pijat bayi kepada ibu untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Diharapkan adanya penelitian lanjutan mengenai penelitian ini diantaranya menggunakan sampel yang lebih banyak dan desain penelitian yang lebih kuat seperti *randomized controlled trial*.

## DAFTAR PUSTAKA

Anzar Ahlian, Retno Wulan. 2021. Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah dua tahun di desa winong pat. Jurnal ilmiah ilmu kebidanan dan kesehatan. Volume 12 no 1, hal 26 - 28, januari 2021.

Candrani, E. T., Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-

12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59-68.

- Ellyzabeth Sukmawati, Norif Didik Nur Imanah. 2020. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* Volume 13, Nomor 1, Maret – Agustus 2020
- Hardani, dkk. 2020 metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Cv. Pustaka ilmu group. Yogyakarta
- Kemenkes RI. (2018). Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19–23.
- Rambe, K. S. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*.<https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/86>.
- Ratih Praningrum, dkk. 2017 panduan Pijat bayi. Surakarta. Yama Pustaka
- Rohmawati, F. and Dewi, R. S. (2019) ‘Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan’, *Jurnal Kebidanan*, 8(5), p. 55.
- Sugiyono. 2020. Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Alfabeta. Bandung
- Tang, A, & Aras, D. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science (GHS)*. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/182>
- Zaen, N. L., & Arianti, R. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah KebidananImelda*.[https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNAL\\_KEBIDANAN/article/view/389](https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNAL_KEBIDANAN/article/view/389).