



PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 0-6 BULAN

Listin Safitri¹, Vitalia Hanako Murni Simanjuntak²

Jurusan kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: listinsafitriiii@gmail.com

ABSTRAK

Periode bayi merupakan fase penting dan kritis dalam perkembangan individu karena sensitivitasnya terhadap lingkungan, waktu yang singkat, dan tidak dapat diulang. Bayi yang mendapat tidur yang cukup akan terlihat lebih segar dan jarang rewel. Gangguan tidur pada bayi dapat diidentifikasi dengan durasi tidur malam kurang dari sembilan jam, bangun tidur lebih dari 3 kali, dan terjaga lebih dari 1 jam. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest design. Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi yaitu sebanyak 60%. Hasil dari perhitungan p value adalah $0,02 < \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

Kata Kunci: bayi, kualitas tidur, pijat

ABSTRACT

The infancy period is an important and critical phase in individual development because of its sensitivity to the environment, short time, and non-recurrence. Babies who get enough sleep will look fresher and less fussy. Sleep disorders in babies can be identified by a night's sleep duration of less than nine hours, waking up more than 3 times, and being awake for more than 1 hour. This research is a pre-experimental research with a one group pretest-posttest design type. The sleep quality of babies aged 0-6 months before and after baby massage was 60%. The result of calculating the p value is $0.02 < \alpha$ (0.05). This shows that there is application of baby massage to the sleep quality of babies aged 0-6 months.

Keywords: baby, massage, sleep quality

PENDAHULUAN

Periode bayi merupakan fase penting dan kritis dalam perkembangan individu karena sensitivitasnya terhadap lingkungan, waktu yang singkat, dan tidak dapat diulang. Bayi adalah individu usia 0-12 bulan. Tidur dan istirahat merupakan faktor krusial dalam pertumbuhan bayi. Kualitas dan durasi tidur merupakan aspek penting yang memengaruhi pertumbuhan optimal bayi (Gunarsa & Wibowo, 2021; Nurhafni, 2023; Puter & Adjie, 2023). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 335 bayi mengalami kesulitan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30% ibu melaporkan permasalahan tidur pada bayi mereka. Di Indonesia, sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur dengan gejala sering terbangun di malam hari (Andani & Riyanti, 2023; J. I. L. N. Sari et al., 2023). Bayi yang mendapat tidur yang cukup akan terlihat lebih segar dan jarang rewel. Gangguan tidur pada bayi dapat diidentifikasi dengan durasi tidur malam kurang dari sembilan jam, bangun tidur lebih dari 3 kali, dan terjaga lebih dari 1 jam. Selama tidur, bayi mungkin tampak rewel, sulit tidur kembali, dan menangis (Dewi et al., 2024; Prajayanti et al., 2017; J. Sari & Rahmadana, 2020).

Menurut penelitian sebelumnya oleh Erlina et al. (2023), disimpulkan bahwa sebagian besar ibu (92%) tidak melakukan pijat pada bayi, yang berkorelasi dengan kualitas tidur bayi yang "Cukup" atau "Kurang" berdasarkan pre-test. Setelah perlakuan pijat bayi, seluruh bayi (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi "Baik", dengan hasil uji bivariat menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$. Kesimpulannya, penerapan pijat pada bayi memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Desa Langa, Kecamatan Syamtalira Bayu, Kabupaten Aceh Utara. Pada tahun 2022, peneliti lain, Sepvania Sesari Wahyudhita, juga menyimpulkan dari penelitiannya bahwa mayoritas bayi dalam kelompok perlakuan menunjukkan penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas tidur setelah menerima Pijat Bayi. Penerapan Pijat Bayi terhadap stres dan kualitas tidur bayi menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Pijat Bayi efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga dapat menjadi alternatif terapi untuk mengatasi stres dan gangguan tidur pada bayi (Wahyudhita et al., 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-6 bulan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest design. Rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan di klinik Rimenda tahun 2023 sebanyak 30 bayi. Teknik pengambilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 30 bayi.

Kriteria inklusi meliputi Bayi usia 0-6 Bulan yang datang ke Klinik, bayi usia 0-6 Bulan yang sehat/ tidak sakit(panas) dan ibu bayi usi 0-6 bulan yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi terdiri dari bayi Usia 0-6 bulan yang sakit (panas) dan ibu bayi usia 0-6 bulan yang tidak bersedia menjadi responden.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Umur		
0 Bulan	3	10
1 Bulan	5	16,7

2 Bulan	3	10
3 Bulan	2	6,7
4 Bulan	4	13,3
5 Bulan	8	26,6
6 Bulan	5	16,7
Jenis Kelamin		
Laki- laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Status Kesehatan		
Sehat	28	93,3
Sakit	2	6,7
Kualitas Tidur Pre test		
Baik	4	13,3
Kurang	26	86,6
Kualitas Tidur Post Test		
Baik	22	73,3
Kurang	8	26,7

Tabel 2 Penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-6 bulan

Kualitas Tidur Sebelum dilakukan Pijat Bayi	Kualitas Tidur Sesudah dilakukan Pijat Bayi				Jumlah		P Value
	Baik		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	4	13,3	0	0	4	13,3	0,02
Kurang	18	60	8	26,7	26	86,7	

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas bayi berumur 5 bulan sebanyak 26,6%, jenis kelamin perempuan sebanya 56,7%, memiliki status kesehatan yang sehat sebanyak 93,3%, kualitas tidur hasil pretest itemukan kurang sebanyak 86,6% dan kualitas tidur post test ditemukan hasil baik sebanyak 73,3%. Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi yaitu sebanyak 60%. Hasil dari perhitungan p value adalah $0,02 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

PEMBAHASAN

Data penelitian menunjukkan bahwa 26 bayi (86,6%) dari usia 0-6 bulan memiliki kualitas tidur yang kurang, sedangkan 4 bayi (13,3%) memiliki kualitas tidur yang baik. Menurut peneliti, kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan tingkat kembung, dan mengganggu pertumbuhan selama masa pertumbuhan. Karena pentingnya tidur dalam perkembangan bayi, penting untuk memastikan kebutuhan tidurnya terpenuhi agar tidak berdampak negatif pada perkembangannya (Ginting, 2021; Maharani et al., 2022).

Faktor-faktor seperti usia dan kondisi kesehatan memengaruhi kualitas tidur yang memadai (Aminuddin, 2020; Biahimo et al., 2021; Damanik, 2020). Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berusia 5 bulan (26,6%), sementara yang berusia 3 bulan hanya sebagian kecil (6,7%).

Peneliti menyatakan bahwa fase usia 0-6 bulan merupakan periode penting ketika bayi

sudah cukup kuat fisiknya setelah usia 3 bulan untuk menerima pijatan. Karena bayi menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur, periode 0-6 bulan menjadi waktu yang ideal untuk mengatur pola tidur mereka mengingat durasi tidur bayi yang berkurang secara berkala setiap bulan. Hal ini sejalan dengan pandangan Rohmawati dan Dewi (2019) bahwa pada bulan ke-3 dan ke-4, jadwal makan dan tidur bayi mudah diatur, sementara setelah usia 6 bulan, teknik pijatan yang digunakan berbeda.

Data penelitian menunjukkan bahwa dari total bayi usia 0-6 bulan, 28 bayi (93,3%) dalam kondisi sehat, sementara 2 bayi (6,7%) dalam kondisi kurang sehat. Peneliti menyimpulkan bahwa bayi yang memiliki kualitas tidur yang memadai biasanya tidur selama 9-11 jam setiap malam, terutama jika bayi berada dalam keadaan fisik yang sehat atau tidak sakit, karena pijatan pada bayi yang sakit dapat memperburuk kondisinya. Pandangan ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Hadi et al. (2021) bahwa bayi yang tidur cukup dan tidak sering terbangun cenderung lebih sehat dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur pada bayi terjadi ketika durasi tidur malam kurang dari 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali, dan waktu terjaga lebih dari 1 jam.

Data penelitian menunjukkan bahwa 22 bayi (73,3%) memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 8 bayi (26,7%) memiliki kualitas tidur yang kurang. Peneliti menegaskan bahwa tidur memainkan peran krusial dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi; gangguan tidur dapat mengurangi efektivitas sistem kekebalan tubuh bayi, menyebabkan mereka menjadi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini konsisten dengan pandangan yang diungkapkan oleh Husnani (2021) bahwa kualitas dan jumlah tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisiknya tetapi juga aspek emosionalnya. Bayi yang tidur dengan cukup dan tanpa gangguan cenderung lebih energik dan tidak rewel keesokan harinya.

Untuk mendukung perkembangan bayi, penting bagi kebutuhan tidurnya dipenuhi secara memadai agar tidak berdampak negatif pada pertumbuhannya. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah Pijat Bayi. Melalui pijatan, bayi dapat tidur lebih nyenyak dan ketika bangun, kemampuan konsentrasinya akan lebih baik. Pijat Bayi merupakan terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi masalah tidur bayi, karena dapat merangsang perkembangan otak baik dari segi struktur maupun fungsi sel-sel otak (Cahyani & Prastuti, 2020; Nurmalasari & Nahariani, 2017; Sinaga, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberi pijat bayi dalam kategori cukup, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberi pijat bayi dalam kategori baik dan ada penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar. Pemberian perlakuan pemijatan hendaknya dilakukan oleh peneliti sendiri agar pemijatan yang dilakukan dapat sama antara bayi yang satu dengan yang lainnya. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menilai kualitas tidur bayi bukan hanya kuantitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Andani, E. W., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di Lmombabyspa Wonogiri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 253–269.
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Gangguan

- Tidur (Insomnia) pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916–924.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 107–113.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Khusus Ginjal Rasyida Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 47–57.
- Dewi, P. A. M. S., Suarniti, N. W., & Ningtyas, L. A. W. (2024). Pengaruh Baby Spa terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1273–1280.
- Erlina, N., Indah, D. R., & Salman, M. (2023). Determinans of Saving Decisions at Bank Muamalat Langsa. *Berater Journal International of Business Finance and Accounting*, 1(1), 10–23.
- Ginting, N. S. (2021). Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Bayi di Desa Lingga Kecamatan Ssimpang Eempat Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Arta*, 1(1), 25–31.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Hadi, S. P. I., Wahyuni, S., Gailea, A. S., Devi, S., & Pradana, N. (2021). Edukasi Online “Baby Massase” untuk Meningkatkan Kesehatan Bayi dan Anak. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 1(1), 15–17.
- Husnani, R. (2021). Pengaruh Baby SPA Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 5-6 Bulan di Desa Sumbul Kecamatan Kaanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Arta*, 1(1), 32–36.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D. R., Astuti, L., & Fitri, A. (2022). Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2002–2011.
- Nurhafni, N. (2023). Penyuluhan Kualitas Tidur yang Baik untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 801–807.
- Nurmalasari, D. I., & Nahariani, P. (2017). Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 77–83.
- Prajayanti, H., Baroroh, I., & Artanti, S. (2017). Hubungan antara Frekuensi Baby Spa dengan Pola Tidur pada Bayi Usia 6-12 bulan di Klinik Almawadah 2 Day Care Kabupaten Batang. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 2.
- Puter, P. A., & Adjie, E. K. K. (2023). Korelasi Kualitas Tidur terhadap Tinggi Badan pada Anak Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2355–2360.
- Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2019). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 108–113.
- Sari, J. I. L. N., Ningsih, W. T., & Nugraheni, W. T. (2023). Faktor Dominan Penyebab Terjadinya Karies Gigi pada Anak Usia Sekolah di SDN Sumberagung 01 Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20472–20479.
- Sari, J., & Rahmadana, L. H. (2020). Pengaruh Baby Spa terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 5-6 Bulan di Klinik Bersalin Bunda Riani Martubung Medan Labuhan. *Jurnal Al Ulum LPPM Universitas Al Washliyah Medan*, 8(2), 40–50.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31.

Wahyudhita, S. S., Mukhoirotin, M., Rajin, M., & Fatmawati, D. A. (2022). Baby Massage untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi: Quasy Eksperimental. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 181–190.