

Article

PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI ATHA MOM AND BABY CARE LUMAJANG

Hindun Wasaynab Dian Cahya Saputri¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti², Anik Sri Purwanti³

^{1,2,3} Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V

SUBMISSION TRACK

Received: May 10, 2024

Final Revision: May 29, 2024

Available Online: June 13, 2024

KEYWORDS

Baby Massage, Quantity of Infant Sleep

CORRESPONDENCE

Phone: 082351319636

E-mail: dwic6985@gmail.com

ABSTRACT

The quantity of sleep in infants aged 3-6 months is an essential aspect of their development and well-being, as well as for their families. During this stage, infants undergo rapid changes in their sleep patterns, and parents often face challenges in ensuring that their babies sleep soundly. This study aims to determine the Influence of Baby Massage on the Quantity of Sleep in Infants Aged 3-6 months at Atha Mom And Baby Care Lumajang. The type of research to be used in this study is pre-experimental design using the pretest and posttest one-group design method. The sample of this study consists of 20 infants aged 3-6 months using total sampling technique. From the research results, it was found that the majority of respondents had poor sleep quality, with 12 respondents (60%) before receiving Baby Massage, and those with good sleep quality were 18 respondents (90%) after receiving Baby Massage. From the analysis table using the Wilcoxon test, the α value obtained was 0.002, which means that $\alpha < 0.05$, and it can be concluded that there is an Influence of Baby Massage on the Quantity of Sleep in Infants Aged 3-6 months at Atha Mom And Baby Care Lumajang. The increase in sleep quantity in infants who received massage is caused by an increase in the secretion of serotonin produced during the massage. Serotonin is the main neurotransmitter associated with the onset of sleep by suppressing the activity of the reticular activating system and other brain activities.

I. INTRODUCTION

Kualitas tidur bayi antara usia 3-6 bulan memiliki dampak signifikan terhadap pertumbuhan dan kesejahteraan baik bayi maupun keluarga mereka. Pada periode ini, pola tidur bayi mengalami perubahan yang cepat, yang seringkali menantang bagi para

orangtua untuk memastikan bayi mereka tidur dengan tenang. Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah pijat bayi, sebuah proses lembut dan terstruktur yang dilakukan pada bayi menggunakan tangan atau minyak tertentu.

Menurut data WHO pada tahun 2022, sekitar 33% bayi menghadapi kesulitan tidur.

Di Indonesia, situasinya juga mencemaskan dengan sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari. Meskipun demikian, lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah kecil atau bahkan tidak masalah sama sekali. Temuan ini diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2019-2020 di lima kota besar Indonesia, termasuk Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam (Minarti, 2022).

Jumlah tidur bayi memiliki dampak yang signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan mereka, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan dan budaya. Selain memengaruhi aspek emosional, jumlah tidur juga berperan dalam perkembangan fisik bayi. Menurut Dhamayanti et al. (2019), jumlah tidur bisa diukur menggunakan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang mencakup tujuh komponen seperti penilaian subjektif tentang tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan penggunaan obat. Pijat bayi telah diidentifikasi sebagai salah satu cara untuk mendorong jumlah tidur bayi yang baik (Cahyani & Prastuti, 2020).

Pijat bayi adalah salah satu cara yang digunakan oleh ibu untuk berinteraksi dengan bayi mereka melalui sentuhan yang dapat menciptakan rasa nyaman dan sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain itu, pijat bayi juga memiliki manfaat dalam meningkatkan berat badan bayi. Menurut penelitian Nuryannisa (2018), berat badan bayi sebelum menjalani pijat bayi adalah 790 gram, namun setelah mendapat pijatan berat badannya meningkat menjadi 980 gram, artinya terjadi peningkatan sebanyak 190 gram (Mutmainah et al., 2015). Pijat bayi tidak hanya berdampak pada peningkatan berat badan, tetapi juga dapat mempercepat pertumbuhan dan meningkatkan kualitas tidur bayi karena memberikan efek relaksasi yang membuat

bayi lebih mudah tertidur (Zaen & Arianti, 2019). Di Indonesia, praktik pijat bayi semakin diterima oleh masyarakat secara luas. Menurut Undang-Undang Kesehatan nomor 36 tahun 2009, pijat bayi dianggap sebagai salah satu bentuk layanan kesehatan tradisional yang termasuk dalam kategori keterampilan. Selain itu, sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 1109 tahun 2007, pijat bayi diklasifikasikan sebagai bagian dari pengobatan komplementer-alternatif yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Penelitian mengenai efek pijat bayi terhadap jumlah tidur bayi usia 3-6 bulan menjadi hal penting karena tidur yang berkualitas pada bayi memiliki dampak langsung terhadap perkembangan fisik dan psikologis mereka. Jumlah tidur bayi juga berpengaruh besar pada kualitas hidup keluarga serta kesejahteraan orang tua (Tang, 2018). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi apakah pijat bayi bisa menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan jumlah tidur bayi pada rentang usia ini. Penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap jumlah tidur bayi telah menjadi topik yang semakin diperhatikan dalam beberapa tahun terakhir. Seiring dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya tidur bayi yang baik, metode alternatif seperti pijat bayi telah muncul sebagai solusi yang potensial. Meskipun banyak klaim tentang manfaatnya, penelitian ilmiah yang kuat masih diperlukan untuk mengukur dampaknya secara objektif dan menentukan apakah metode ini efektif dalam meningkatkan jumlah tidur bayi. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Jumlah Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Atha Mom And Baby Care Lumajang".

II. METHODS

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *pre experimental*

design dengan jenis *pre test and post test one group design*. Sampel penelitian ini adalah Bayi Usia 3-6 bulan sebanyak 20 responden dengan menggunakan teknik sampling adalah *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data penelitian dianalisis univariat dengan distribusi frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon paired test*.

III. RESULT

Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur kurang baik sebanyak 12 responden (60%) sebelum diberikan Baby Massage, dan yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 18 responden (90%) setelah diberikan Baby Massage. Hasil uji analisis dengan *uji Wilcoxon tests* di dapatkan nilai $p\text{-value}=0,002$ yang berarti bahwa $\alpha<0,05$ dan dapat disimpulkan ada pengaruh baby massage terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Atha Mom And Baby Care Lumajang.

Table 1. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Atha Mom And Baby Care Lumajang

Kuantitas Tidur Bayi	Baby Massage			
	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
Baik	8	40.0	18	90.0
Kurang	12	60.0	2	10.0
Total	20	100.0	20	100.0
<i>p-value</i>	0,002			

IV. DISCUSSION

Dari hasil penelitian, didapati bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik, yaitu sebanyak 12 responden (60%) sebelum mereka menjalani sesi Baby Massage. Setelah sesi Baby Massage, sebanyak 18 responden (90%) menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-nilai}$ sebesar 0,002, yang mengindikasikan bahwa $\alpha<0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan dari Baby Massage terhadap jumlah tidur bayi usia 3-6 bulan di Atha Mom And Baby Care Lumajang.

Jumlah tidur bayi pada usia 3-6 bulan merupakan faktor penting dalam perkembangan dan kesejahteraan baik bayi maupun keluarga. Kuantitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Faktor yang mempengaruhi kuantitas tidur diantaranya faktor lingkungan dan kultural. Kuantitas tidur selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpengaruh pada perkembangan fisik. Kuantitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya. Menurut Dhamayanti et al., (2019).

Kuantitas tidur dapat diukur dengan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kuantitas tidur subjektif (penilaian kuantitas tidur menurut individu), latensi tidur (durasi ketika akan tidur hingga tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari (rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, penggunaan obat. Kuantitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Pijat bayi merupakan metode interaksi antara ibu dan bayi yang melibatkan sentuhan yang dapat menciptakan rasa nyaman bagi bayi serta memiliki peran penting dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, pijat bayi juga memiliki manfaat dalam meningkatkan berat badan bayi. Menurut penelitian Nuryannisa (2018), sebelum menjalani pijat bayi, berat badan bayi rata-rata adalah 790 gram, namun setelah sesi pijat, berat badannya meningkat menjadi 980 gram, mengalami peningkatan sebesar 190 gram. Pijat bayi tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan berat badan, pijat bayi juga dapat meningkatkan pertumbuhan, serta dapat berpengaruh terhadap kuantitas tidur bayi karena pijat bayi dapat membuat bayi tidur lebih lelap (Zaen & Arianti, 2019).

Penelitian tentang pengaruh baby massage terhadap kuantitas tidur bayi pada usia 3-6 bulan penting karena tidur yang baik pada bayi memiliki implikasi langsung pada perkembangan fisik dan psikologis mereka.

Kuantitas tidur bayi juga memiliki dampak signifikan pada kuantitas hidup keluarga dan kesejahteraan orang tua (Tang, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya. . Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan usia dan kematangan otak. Bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada, selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Lebih dari 90% serotonin dalam tubuh manusia terkonsentrasi dalam sel enterochromaffin yang terletak di saluran pencernaan, terutama di duodenum. Sel enterochromaffin adalah lokasi utama sintesis dan penyimpanan serotonin dalam tubuh. Selain itu, serotonin juga hadir dalam sel raphe di batang otak, tempat terdapat neuron serotoninergik yang bertugas mensintesis, menyimpan, dan melepaskan serotonin sebagai neurotransmitter. Serotonin dapat memicu rasa kantuk dan memberikan rasa tenang (efek antidepresan). Pelepasan serotonin dipicu oleh asupan makanan dan stimulasi pada saraf vagus. Selain itu, sistem neurotransmitter serotonin juga meningkatkan kemampuan reseptor sel untuk berikatan dengan glukokortikoid (hormon stres seperti adrenalin), yang pada gilirannya menyebabkan penurunan kadar hormon tersebut pada bayi, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan tenang saat tidur.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan :

1. Sebagian besar responden *di* Atha Mom And Baby Care Lumajang mempunyai kualitas tidur kurang baik sebanyak 12 responden (60%) sebelum diberikan *Baby Massage*.
2. sebagian besar responden *di* Atha Mom And Baby Care Lumajang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 18 responden (90%) setelah diberikan *Baby Massage*.
3. Ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Jumlah Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Atha Mom And Baby Care Lumajang.

REFERENCES

- Aditya. (2019). Handbook for New Mom (H. Dewi, Ed.). CV Diandra Primamitra Media. Ara, M., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Perbedaan Perkembangan Bayi Usia 6-12 Bulan Berdasarkan Pemberian ASI. *Muara Sains, Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 216–224.
- Ardhiyanti. (2019). Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I (U. P. Hastanto, Ed.). Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Arsini, W., & Sutriyanti, K. (2020). Internalisasi Nilai Pendidikan Karakter Hindu Pada Anak Usia Dini (K. Sudarsana, Ed.). Yayasan Gandhi Puri.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Dewi, Siska. (2012). Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Dewi. (2018). Modul Praktika Keperawatan Anak (Y. Supartini, Ed.). AIPViKI.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kuantitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Ismail, & Triyanto, B. (2019). Penulisan Karya Ilmiah (Skripsi) (I. Farahsanti & I. M. R. Rosanawati, Eds.). IKAPI.
- Juwita & Jayanti. (2019). Pijat Bayi (A. Alristina, Ed.). CV Sarnu Untung. Lutfiasari. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan*, Vol 4, No 3, Juli 2018 : 97- 99.
- Maftuchah, et al. (2020). Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Dengan Mommy's Loving Massage. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1).
- Medise, B. (2020). Canggung Merawat Bayi. Gema Indonesia Menyusui.
- Mutmainah, M., Hartini, S., & Solechan, A. (2015). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 1–10.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
- Padila. (2014). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Cetakan Pe). nuha medika.
- Pritasari, et al. (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purnama, B. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Terapi Story Telling Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah Dengan Hospitalisasi. *JOURNAL of*, 5, 40–51.
- Rosyaria&Khairah. (2019). Efluarage Message Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kuantitas Tidur Malam Ibu Hamil (B. Daz, Ed.). CV Jakad Publishing.
- Rusmawan, U. (2019). Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman. PT Elek media Komputindo.
- Saminan, Nurul F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia* 3(2), 40-47.
- Soebardhy, Samani, M., & Ibrahim, M. (2020). Kapita Selekta Metodologi Penelitian (D. Fatihudin & I. Holisin, Eds.). CV Penerbit Qiara Media.
- Sukma, H. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Fisioterapi Dada (Claping) Terhadap Bersihan Jalan Napas Pada Anak Dengan Bronkopneumonia. *Journal of Nursing & Health*, 5, 9–18.
- Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Tompunu. (2015). Superfood Untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi (D. Ari, Ed.). FMedia.
- Wagiyo & Putrono. (2016). Asuhan Keperawatan Antenata, Internatal, dan Bayi BAru Lahir Fisiologis dan Patologis (S. Wibowo, Ed.). CV Andi Offset.

Zaen, N. L., & Arianti, R. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 97–106.