



## PENGARUH BABY MASSAGE DAN THERAPY MUSIC LULLABY TERHADAP KUALITAS TIDUR NEONATUS DI SMC RS TELOGOREJO

Kristianto Dwi Nugroho<sup>1</sup>, Sri Hartini<sup>1</sup>, Indah Kurniawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 keperawatan STIKES Telogrejo Semarang

### SUBMISSION TRACK

Received: June 24, 2023  
Final Revision: July 20, 2023  
Available Online: August 23, 2023

### KEYWORDS

*Baby Massage, Lullaby Music Therapy, Neonatal Sleep Quality*

### CORRESPONDENCE

Phone: 085791282955  
E-mail:  
kristianto\_dwi@stikestelogorejo.ac.id

### ABSTRACT

*There are quite a lot of babies in Indonesia who experience sleep problems, namely around 44.2% of babies experience sleep disturbances such as frequent awakenings at night. Sleep disorders in infants in Central Java in 2018 had a prevalence of around 44%. Poor sleep quality in infants can cause several problems such as decreased immunity, impaired physical growth and impaired baby brain development. Given the importance of sleep time for the development of the baby, the need for sleep must really be met so as not to adversely affect its development. One of the non-pharmacological therapies to overcome baby sleep problems is baby massage and lullaby music therapy. This study aims to determine the effect of baby massage and lullaby music therapy on the sleep quality of neonates at the Telogorejo Hospital SMC. This study uses a quasi-experimental research type with a one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 34 respondents using the accidental sampling technique. The results of the study of the sleep quality of neonates were measured using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) showing that baby massage and lullaby music therapy had an effect on the sleep quality of newborns at the Telogorejo Hospital SMC ( $p = 0.000 < 0.05$ ), the average score of newborn sleep quality before carried out by 5.41 in the category of poor sleep quality, the average score of neonatal sleep quality after was 11.85 in the good sleep quality category, where every 1 time giving baby massage and lullaby music therapy made the neonate potentially 5.103 times able to improve sleep quality ( $Z = 5, 103$ ). The conclusion of this study is that baby massage and lullaby music therapy have an effect on the sleep quality of neonates at the Telogorejo Hospital SMC.*

## I. PENDAHULUAN

Bayi baru lahir disebut juga dengan neonatus merupakan individu yang

sedang bertumbuh dan baru saja mengalami trauma kelahiran serta harus dapat melakukan penyesuaian diri dari kehidupan intrauterine ke kehidupan

ekstrauterin (Saifudin, 2018). Neonatus merupakan bayi yang berusia antara 0 (baru lahir) sampai 1 bulan (28 hari). (Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, 2019).

Tidur merupakan proses fisiologis dan perilaku yang kompleks saat seseorang mencapai keadaan terlepas dari lingkungan secara reversibel dan tidak responsif secara parsial atau sebagian. Fisiologi tidur berubah dengan cepat dari janin hingga bayi dan anak. Kebutuhan tidur bagi bayi sangat mendasar sebagai bentuk manifestasi kesehatannya. Bayi yang baru lahir menghabiskan 80% waktunya dalam sehari untuk tidur. Pada saat tidur, terjadi perbaikan sel – sel otak dan diproduksi kurang lebih 75% hormon pertumbuhan. Hormon ini berfungsi merangsang pertumbuhan tulang panjang, tulang rawan, jaringan lunak, dan berperan juga mengatur metabolisme otak (Ifalahma, D., Sulistiyanti, 2019).

Oleh karenanya, bayi yang tidurnya lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di dalam tubuh (Kusumastuti, 2019). Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya di keesokan hari (Dewi, U., 2019). Tidur juga mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh (Ifalahma, D., Sulistiyanti, 2019).

Berdasarkan data WHO tahun 2012 tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak bayi (Mahareni, S.,

Sukowati, F., Ulfiana, 2017a).

Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Menurut hasil penelitian dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Nurlela, S., Saryono & Yuniar, 2015).

Gangguan tidur pada bayi di Jawa Tengah pada tahun 2018 memiliki prevalensi sekitar 44% bayi yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan kurang tidur (Rofiah, L., Purwaningsih, W., Nurrohmah, 2018).

Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak bayi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Khasanah, 2017).

aat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi

masalah tidur bayi adalah *baby massage* (Hikmah, 2019). Menurut (Roesli, 2018b) Pijat bayi akan meningkatkan kadar sekresi *serotonin* yang akan meningkatkan kualitas tidur bayi. *Serotonin* akan berubah menjadi *melatonin* yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam (Lilik, M., 2019).

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Umanailo, R., Saraha, 2021) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, dengan nilai  $p=0,038 < \alpha (0,05)$ . responden dengan frekuensi *baby massage* 3-4 kali dalam 1 bulan sebanyak 50% (5 orang) dan frekuensi 1-2 kali dalam 1 bulan sebanyak 50% (5 orang). Responden yang dilakukan *baby massage* dengan kategori 1 (pemijatan 1-2 kali/bulan) memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang dan kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang. Sedangkan responden dengan frekuensi *baby massage* kategori 2 (pemijatan 3-4 kali/bulan) sebanyak 5 orang, seluruhnya memiliki kualitas tidur dengan kategori baik.

Penelitian (Pratiwi, 2021) hasil penelitian ditemukan kualitas tidur bayi terlihat meningkat dimana setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi kurang menurun dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%). Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%) setelah dilakukan pijat bayi. Uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,000) lebih kecil dari 0,05 maka berarti ada pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi Usia 1-6 bulan. Selain *baby massage*, terapi non farmakologi lainnya yang bisa digunakan adalah terapi musik. Terapi musik merupakan terapi komplementer di ruangan digunakan untuk meningkatkan perkembangan dan promotif maturasi

pada bayi. Musik digunakan untuk menenangkan, meningkatkan kemampuan menerima stimulasi, meningkatkan refleks hisap, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan vital signs, meningkatkan hubungan ibu dan bayi dan mempersingkat lama rawat (Barcellos, A.A., Mathioli, C., Mator, G.M., Zani, 2021). Terapi musik memiliki efek positif terhadap respon fisiologis bayi juga dibuktikan melalui penelitian (Efendi, D., Tane, 2019) bahwa terapi musik memberikan pengaruh terhadap fungsi fisiologi yang lebih stabil, menjaga tidur pada bayi, dan meningkatkan menghisap pada bayi. Terapi music merupakan terapi merupakan terapi yang aman bagi bayi. Sejauh ini belum ada laporan penelitian tentang efek samping terapi musik pada bayi.

Seseorang akan kehilangan kontrol termoregulasi pada saat tidur REM (*rapid eye movement*). Kondisi tidur REM dapat dialami bayi sebagai efek relaksasi yang terjadi saat pemberian terapi musik *lullaby* (Rahmania, A., 2021). Hal ini didukung oleh penelitian (Pranata, B.D., Novayelinda, R., Wahyuni, 2020) Hasil penelitian menunjukkan rata-rata durasi tidur setelah diberikan musik *lullaby* pada kelompok eksperimen adalah 89,41 menit dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan musik *lullaby* adalah 67,06 menit. Hasil statistik diperoleh  $p$  value (0,000)  $< \alpha (0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa musik *lullaby* efektif terhadap peningkatan jumlah durasi tidur anak usia *toddler*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ruang Amaryllis 5 SMC RS Telogorejo terdapat ruang bayi sehat dengan kapasitas 15 tempat tidur, dan ruang perinatologi 10 tempat tidur. Data bayi yang diambil adalah data bayi baru lahir antara bulan September sampai dengan Desember 2022, data bayi yang lahir pada bulan September 77 bayi, bulan Oktober

68 bayi, bulan November 67 bayi, bulan Desember 77 bayi. Fenomena yang terjadi di ruang Amaryllis 5 SMC RS Telogorejo yaitu, banyak ibu yang mengatakan bahwa bayi mengalami masalah tidur terutama di malam hari sehingga bayi menjadi rewel. Selama ini di SMC RS Telogorejo hanya ada kegiatan *baby massage* tanpa *music lullaby*.

Berdasarkan fenomena dan data yang dikemukakan diatas, maka peneliti ingin mengkombinasikan *baby massage* dan *music lullaby* yang masing-masing stimulasi tersebut berdampak positif pada kualitas tidur bayi. Selain itu, kombinasi *baby massage* dan musik *lullaby* memiliki banyak manfaat untuk bayi dan mudah di aplikasikan oleh tenaga kesehatan maupun orang tua. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Baby Massage* dan *Therapy Music Lullaby* Terhadap Kualitas Tidur Neonatus di SMC RS Telogorejo”.

## II. METODE

Penelitian ini memakai jenis quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* desain. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh semua bayi baru lahir di SMC RS Telogorejo sebanyak 289 bayi dari bulan September sampai bulan Desember tahun 2022 sehingga dapat dirata-ratakan tiap bulannya terdapat 71 bayi baru lahir. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling maka sample dalam penelitian ini didapat sebanyak 34 responden. Alat pengumpulan data (instrumen penelitian) yang digunakan SOP *baby massage* dan terapi musik *lullaby* dan brief sleep Questionnaire. Analisa data meliputi analisa univariat dan analisa bivariat.

## III. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu (n=34)

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia:		
Remaja Akhir (17 – 25 tahun)	8	23,5
Dewasa Awal (26 – 35 tahun)	21	61,8
Dewasa Akhir (36 – 45 tahun)	5	14,7
Total	34	100%
Pendidikan:		
Dasar (SD/SMP sederajat)	-	-
Menengah (SMA sederajat)	3	8,8
Tinggi (Perguruan Tinggi)	31	91,2
Total	34	100%
Pekerjaan:		
Bekerja	31	91,2
Tidak Bekerja	3	3
Total	34	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia masa dewasa awal (26 – 35 tahun) yaitu sebanyak 61,8%, mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi (perguruan tinggi) sebanyak 91,2% dan mayoritas responden bekerja sebanyak 91,2%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi (n=34)

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	47,1
Perempuan	18	52,9
Usia:		
1 – 3 hari	34	100
4 – 6 hari	0	0
7 – 14 hari	0	0
15 – 28 hari	0	0
Total	34	100%
Berat Badan Lahir		
Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (< 2500 gram)	0	0
Berat Badan Lahir Normal (BBLN) (2500 – 4000 gram)	34	100
Berat Badan Lahir Lebih (BBL) (> 4000 gram)	0	0
Total	34	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar neonatus berjenis kelamin perempuan (52,9%) dengan seluruhnya (100%) berusia 1 – 3 hari dan memiliki berat badan lahir normal (2500 – 4000 gram).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Neonatus Sebelum dilakukan *Baby Massage* dan *Therapy Music Lullaby* (n=34)

Kualitas tidur	Min - Max	Mean	Median	Mode	Std. Deviation
Pretest	5 - 9	5,41	5,00	5	1,019

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan

bahwa rata-rata skor kualitas tidur neonatus sebelum dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* sebesar 5,41 pada kategori kualitas tidur buruk dengan skor terendah 5 dan skor tertinggi 9.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Neonatus Sesudah dilakukan *Baby Massage* dan *Therapy Music Lullaby* (n=34)

Kualitas tidur	Min - Max	Mean	Median	Mode	Std. Deviation
Posttest	8 - 15	11,85	12,00	13	2,076

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur neonatus sesudah dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* sebesar 11,85 pada kategori kualitas tidur baik dengan skor terendah 8 dan skor tertinggi 15.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data (n=34)

Kelompok	pvalue
Sebelum <i>baby massage</i> dan <i>therapy music lullaby</i>	0,000
Sesudah <i>baby massage</i> dan <i>therapy music lullaby</i>	0,015

Hasil uji normalitas data pada tabel diatas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Sehingga analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji beda *wilcoxon*.

Tabel 6. Pengaruh *Baby Masage* Dan *Therapy Music Lullaby* Terhadap Kualitas Tidur Neonates (n=34)

Varabel	Rank	N	Z	P-Value
Kualitas tidur sebelum - sesudah diberikan <i>baby massage</i> dan <i>therapy music lullaby</i>	Negatif Positif Ties	0 34 0	5,103	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada 34 (100%) neonatus sesudah diberikan *baby massage* dan *therapy music lullaby*, tidak terdapat penurunan (0%) kualitas tidur sesudah diberikan *baby massage* dan *therapy music lullaby* dan tidak terdapat nenatus (0%) dengan hasil kualitas tidur tetap sesudah diberikan *baby massage* dan *therapy music lullaby*.

Hasil statistisk uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$  yang berarti bahwa

$H_0$  "ditolak" dan  $H_a$  "diterima yang membuktikan bahwa *baby massage* dan *therapy music lullaby* berpengaruh terhadap kualitas tidur nenonatus di SMC RS Telogorejo. Berdasarkan nilai z diperoleh sebesar 5,103 yang berarti bahwa setiap 1 kali pemberian *baby massage* dan *therapy music lullaby* membuat neonatus berpotensi 5,103 kali dapat meningkatkan kualitas tidurnya

#### IV. PEMBAHASAN

##### Karakteristik Usia Ibu

Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya yaitu membesarkan anak dan mengelola rumah tangga, setelah menjadi pernikahan, dia akan berusaha mengelola rumah tangganya. Dia akan berusaha membentuk, membina, dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup. Mereka juga harus dapat melahirkan, membesarkan, mendidik, dan membina anak-anak dalam keluarga (Jannah, 2020).

##### Karakteristik Pendidikan Ibu

Pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir seseorang. Pola pikir seseorang tersebut akan mempengaruhi coping stres. Selain itu dengan pendidikan tinggi memungkinkan lebih banyak pengalaman dan wawasan dibandingkan dengan seseorang dengan pendidikan rendah sehingga lebih dapat mengelola masalah yang dihadapi dan terhindar dari masalah – masalah psikologis yang salah satunya *postpartum blues* (Saraswati, 2018).

Pendidikan terkait dengan tuntutan yang lebih besar, termasuk tuntutan investasi orang tua yang lebih berat dalam pengasuhan anak, ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih mungkin terlibat aktif dalam kehidupan anaknya untuk mengembangkan bakat dan keterampilan anaknya (hays Bennett, C.; Underdown, A.; Barlow, 2016). Ibu dengan gelar sarjana menghabiskan waktu paling

banyak berinteraksi langsung dengan anaknya (Sayer, Bianchi, 2014). Selain itu, ibu yang berpendidikan tinggi cenderung memperlakukan anaknya secara setara, termasuk mereka dalam percakapan orang dewasa dan memberi mereka “suara” dalam keputusan keluarga (Lareau Holditch-Davis, 2018)

### **Karakteristik Pekerjaan Ibu**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 ibu neonatus di SMC RS Telogorejo mayoritas yakni sebanyak 31 responden atau 91,2% dengan status bekerja. Peran ibu yang bertambah bukan hanya melahirkan dan mengurus rumah tetapi juga berkarir di bidang apapun yang didukung oleh Pendidikan tinggi, sehingga peran wanita bergeser dari tradisional menjadi modern. Ibu yang bekerja juga mempengaruhi perkembangan anak, baik yang berdampak positif maupun negative. Dampak positif ibu yang bekerja yaitu apabila anak dititipkan ke tempat penitipan anak yang memiliki pengasuh terlatih dan interaksi social anak lebih baik, perkembangan kognitif lebih pesat, dan fisik yang lebih aktif, sedangkan dampak negative, ibu yang bekerja lebih sedikit hadir dalam kehidupan anak sehari-hari sehingga kesempatan ibu memberikan stimulasi dan motivasi pada anak terbatas (Herlina, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hiqma, 2023) menjelaskan bahwa ada pengaruh pengetahuan ibu berkarier terhadap tumbuh kembang anak ( $p = 0,009$ ), dimana pengetahuan ibu berkarir lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak berkarir, hal ini dapat terjadi karena ibu yang tidak berkarir walaupun yang tetap berada dirumah memiliki waktu yang lebih banyak sehingga anak mereka lebih baik secara emosional dan secara akademis, waktu kebersamaan yang ada belum tentu selalu lebih baik dari pada ibu yang bekerja. Hal ini karena kebanyakan waktu semata-mata untuk membersihkan dan

mengurus rumah sehingga tidak memperhatikan stimulasi yang harus diberikan ibu untuk perkembangan anaknya. Sedangkan pada ibu yang berkarir memiliki kemampuan finansial tersendiri untuk dapat memberikan stimulasi anaknya dengan memberikan pengasuh terlatih, serta banyaknya relasi dari ibu berkarir membuatnya memiliki pengetahuan yang baik sehingga ibu berkarir memberikan kebutuhan yang sesuai dengan tahap perkembangan anaknya.

### **Karakteristik Jenis Kelamin Bayi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 neonatus di SMC RS Telogorejo mayoritas paling banyak berjenis kelamin perempuan yakni 18 bayi (52,9%). sampel ini diambil secara random disesuaikan dengan bayi yang lahir saat itu di SMC RS Telogorejo.

### **Karakteristik Usia Bayi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 neonatus di SMC RS Telogorejo seluruhnya (100%) berusia 1 – 3 hari. Hal ini disebabkan karena menyesuaikan kejadian bayi baru lahir di SMS RS Telogorejo selain itu intervensi juga dilakukan selama 3 hari berturut-turut, sehingga seluruh sampel dalam penelitian ini berusia 1 – 3 hari

Bayi baru lahir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres sejak awal kelahiran. Sebagian besar bayi baru lahir memerlukan perawatan di *perinatal*, mengalami kebisingan terhadap aktivitas di rumah sakit, intensitas pencahayaan yang terang dan perpisahan dengan ruang perawatan ibu serta berbagai prosedur medis yang harus dilakukan seperti pengambilan darah, dan lain sebagainya. Paparan stres yang terjadi pada bayi baru lahir akan menghambat perkembangan otak, terutama fungsi kognitif. Intervensi dini diperlukan untuk menurunkan stres pada bayi prematur, dengan intervensi yang kita berikan sejak dini, yaitu dengan



*baby massage* dan terapi music lullaby.

### **Kualitas Tidur Neonatus Sebelum Dilakukan *Baby Massage* dan *Therapy Music Lullaby***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur neonatus sebelum dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* sebesar 5,41 pada kategori kualitas tidur buruk dengan skor terendah 5 dan skor tertinggi 9. Hasil ini dapat diartikan bahwa neonatus sebelum dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* rata-rata memiliki kualitas tidur yang buruk, hal dapat disebabkan adanya faktor kelelahan pada bayi akibat proses persalinan, selain itu neonatus belum bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur, maupun faktor lingkungan seperti suara bising sering membuat bayi menjadi gelisah/rewel saat tidur malam (Hartini, 2016).

Bayi baru lahir juga sering terbangun di malam hari, tetapi mereka cenderung kurang memiliki kemampuan untuk menenangkan diri sendiri sehingga bayi menjadi rewel, selain itu, begitu terbangun bayi yang baru lahir seringkali mengalami kesulitan untuk tidur kembali dengan sendirinya (Dewar, 2020). *Sleep regression* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan fase ketika bayi sering terbangun saat sedang tidur di malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Penelitian menunjukkan bahwa banyak bayi tidak memproduksi lonjakan melatonin malam hari sampai sekitar 9-15 minggu pasca persalinan (Joseph P., 2015).

### **Kualitas Tidur Neonatus Sesudah Dilakukan *Baby Massage* dan *Therapy Music Lullaby***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur neonatus sesudah dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* sebesar 11,85 pada kategori kualitas tidur baik dengan skor terendah 8

dan skor tertinggi 15. Hasil ini dapat diartikan bahwa neonatus setelah dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* rata-rata memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini dapat disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan dan *music lullaby* yang didengarnya disamping itu juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi) (Roesli, 2018a).

Menurut (Wahyuni, 2018) , Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam. Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi frekuensi bangun bayi di malam hari adalah dengan *musik lullaby* yang diberikan pada saat pijat bayi. *Musik lullaby* merupakan salah satu musik klasik yang memiliki banyak manfaat. Salah satu manfaat dari *musik lullaby* adalah menenangkan bayi (Tanjung, 2014), sehingga bayi tertidur lebih lama dan jarang terbangun di malam hari. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis, dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi (Mahareni, S., Sukowati, F., Ulfiana, 2017b)

Bayi sesudah diberikan pijat bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Kualitas tidur yang baik itu membuat bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun lebih sedikit, selama bayi tertidur tidak rewel, frekuensi menangis menjadi berkurang dan saat bangun tidur pun bayi akan tampak lebih

ceria. Pijat bayi juga bisa dilakukan kesemua umur bayi, semakin bertambahnya usia semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dilakukan (Erika M Agung, 2016). Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang di beri pemijatan tersebut di karenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang di hasilkan pada saat pemijatan di samping itu pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan penningkatan gelombang beta serta theta yang dapat di lihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi) (Roesli, 2018a)

### **Pengaruh *Baby Massage* dan *Therapy Music Lullaby* Terhadap Kualitas Tidur Neonatus**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *baby massage* dan *therapy music lullaby* berpengaruh terhadap kualitas tidur neonatus di SMC RS Telogorejo. Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05), kemudian diperoleh nilai z sebesar 5,103 yang berarti bahwa setiap 1 kali pemberian *baby massage* dan *therapy music lullaby* membuat neonatus berpotensi 5,103 kali dapat meningkatkan kualitas tidurnya, hal ini berarti bahwa dengan pemberian *baby massage* dan *therapy music lullaby* neonatus memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahareni, S., Sukowati, F., Ulfiana, 2017b) bahwa terdapat pengaruh antara kombinasi pijat bayi dengan *music lullaby* terhadap berat badan dengan *p value* 0,001 < 0,05 dan kualitas tidur dengan *p value* 0,001 < 0,05 pada bayi usia 3-6 bulan.

Sejalan dengan hasil penelitian (Anggriani, 2018) yang meneliti tentang kualitas tidur bayi 0 – 28 hari sebelum diberikan *therapy music lullaby* nilai Mean sebesar 15,46 dan

setelah diberikan *music lullaby* sebesar 18,00, selisih sebelum diberikan *music lullaby* dan setelah diberikan *music lullaby* yaitu sebesar 2,54, hal ini menunjukkan bahwa *music lullaby* efektif terhadap kualitas tidur bayi.

Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggriani, 2018) Bayi yang dipijat selama 30 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Murti, 2018). Saat bayi di pijat akan muncul hormon endorphin yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli, 2018a)

Hal ini sesuai dengan teori bahwa pijat bayi akan meningkatkan kadar sekresi serotonin yang akan meningkatkan kualitas tidur bayi (Roesli, 2018a). Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan. Serotonin akan di ubah menjadi 5 hidroksitriptophan (SHTP) kemudian menjadi N- asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat (lilik dan Diah, 2014)

Menurut Djohan (2016) terapi musik berdampak positif untuk mengatasi stres karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom pasien, sehingga kekebalan tubuh meningkat dan merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin. Serotonin merupakan zat kimia yang mentransmisikan impuls saraf di seluruh ruangantara sel-sel saraf atau neuron dan memiliki peran dalam mencegah kecemasan, muntah, dan migrain. Perubahan tingkat serotonin dapat membuat suasana tenang, rileks.

Musik mempunyai harmonisasi yang indah, sehingga ketika diperdengarkan maka harmonisasi yang indah akan masuk ke dalam telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gelombang telinga,



mengguncangkan cairan ditelinga dalam, serta menggetarkan sel-sel rambut didalam koklea dan selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kiri dan otak kanan, yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan ketenangan.

*Therapy music lullaby* adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis. Musik jenis ini akan mengaktifkan hormon endorpin yang berfungsi meningkatkan perasaan rileks, mengurangi stress, mengurangi ketegangan dalam tubuh serta mempengaruhi kerja kardiovaskuler, memperbaiki sistem kimia tubuh dan memperbaiki metabolisme tubuh (Loewy et al, 2013).

Pada saat *baby massage* diiringi *musik lullaby* dimana otak bayi akan bekerja mengirimkan impuls melalui saraf otak sehingga mengeluarkan hormon endorpin. Hormon ini merupakan salah satu obat yang diproduksi tubuh secara alami untuk memberi perasaan bahagia, bayi akan dibuat lebih tenang dan tidur bayi lebih nyenyak sehingga dapat meningkatkan durasi tidur bayi. Hormon yang juga distimulasi adalah melatonin, berfungsi mengatur pola tidur (Lathifah, 2015).

## V. KESIMPULAN

Rata-rata skor kualitas tidur neonatus sebelum dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* sebesar 5,41 pada kategori kualitas tidur buruk. Rata-rata skor kualitas tidur neonatus sesudah dilakukan *baby massage* dan *therapy music lullaby* sebesar 11,85 pada kategori kualitas tidur baik. *Baby massage* dan *therapy music lullaby* berpengaruh terhadap kualitas tidur neonatus di SMC RS Telogorejo ( $p = 0,000 < 0,05$ ), dimana setiap 1 kali pemberian *baby massage* dan *therapy music lullaby* membuat neonatus berpotensi 5,103 kali dapat meningkatkan kualitas tidurnya ( $Z =$

5, 103).

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani. (2018). *rt Rate, Respiration Rate, Saturasi Oksigen pada Bayi Prematur. JKP, 5 (3), 258–269.*
- Barcellos, A.A., Mathioli, C., Mator, G.M., Zani, A. V. (2021). *Effects Of Music Therapy On The Physiological Responses Of Preterm Newborns On Non-Invasive Ventilation: A Quasi-Experimental Study. Online Braz J Nurs [Internet].*
- Dewi, U., D. (2019). Pengaruh Pemijatan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjunggal Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan, 1, 3.*
- Efendi, D., Tane, R. (2019). The Effects Of Music Therapy On Vital Signs, Feeding, And Sleep In Premature Infants. *Nursline Journal, 4 (1), 31–36.*
- Erika M Agung, and P. Nahariani. (2016). . Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan 1.*
- hays Bennett, C.; Underdown, A.; Barlow, J. (2016). *Massage for Promoting Mental and Physical Health in Typically Developing Infants under the Age of Six Months.*
- Herlina. (2018). Hubungan Teknik Vulva Hygiene Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan, 04(1), 5–10.*
- Hikmah, I. & U. (2019). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Jumlah Kunjungan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikur Kabupaten Lombok Timur.*
- Hiqma, M. dan S. (2023). *Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Berkarier dan Tidak*

- Berkarier terhadap Tumbuh Kembang Anak pada Usia Toddler.*
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2019). *Maternal Child Nursing Care.*
- Ifalahma, D., Sulistiyanti, A. (2019). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.*
- Jannah. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Kehamilan.*
- Joseph P. (2015). *Behavior Modification: what it is and how to do it.*
- Khasanah, U. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3 – 6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 1 (3), 1–13.*
- Kusumastuti, T. & S. (2019). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health, 1(3), 161–169.*
- Lareau Holditch-Davis, D. (2018). *Maternally Administered Interventions for Preterm Infants in the Nicu: Effects on Maternal Psychological Distress and Mother–Infant Relationship. Infant Behav. Dev.*
- Lathifah. (2015). Hubungan faktor-faktor lingkungan fisik rumah dengan kejadian pneumonia pada balita di wilayah kerja Puskesmas Jatibarang Kabupaten Brebes. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia, 11 (2), 194–198.*
- Lilik dan Diah. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas.*
- Lilik, M., Diah. E. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan, 2(18), 109–110.*
- Loewy et al. (2013). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan.*
- Mahareni, S., Sukowati, F., Ulfiana, E. (2017a). Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan, 6(13), 57–63.*
- Mahareni, S., Sukowati, F., Ulfiana, E. (2017b). Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan, 6 (13), 57–63.*
- Murti. (2018). Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang ASI Eksklusif. *Jurnal. Jurnal. Kesehatan Samodra Ilmu, 07, 1–8.*
- Nurlela, S., Saryono & Yuniar, I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 5(1), 26–33.*
- Pranata, B.D., Novayelinda, R., Wahyuni, S. (2020). Efektifitas Musik Lullaby Terhadap Durasi Tidur Siang Anak Usia Toddler. *Jurnal Ners Indonesia, 11 (1), 87–97.*
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS), 7 (1), 9–13.*
- Rahmania, A., M. (2021). Penerapan Terapi Sentuhan Dan Musik Lullaby Terhadap Peningkatan Suhu Tubuh Pada Bayi Prematur. *Jurnal Masker Medika, 9 (1), 416–432.*
- Roesli. (2018a). *Pedoman Pijat Bayi.*
- Roesli, U. (2018b). *Pedoman Pijat Bayi.*
- Rofiah, L., Purwaningsih, W., Nurrohmah, A. (2018). *Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi 3-4 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari.*
- Saifudin. (2018). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.*
- Saraswati. (2018). *uku Asuhan Kehamilan.*
- Sayer, Bianchi, & R. (2014). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology.*
- Tanjung. (2014). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian mp-asi dengan status gizi anak (6-24 bulan). *Jurnal Kesehatan.*

- Umanailo, R., Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Wahyuni. (2018). Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Werda Bakti Dharma KM. 7 Palembang. *Jkk*, 2 (1), 2380–2388.