



Article

**Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur di TPMB Rosliana Tahun 2022**

Renince Siregar<sup>1</sup>, Wiwit Desi Intarti<sup>2</sup>, Alvinda Prativi<sup>3</sup>, Rosliana<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi, STIKes Medistra

<b>SUBMISSION TRACK</b>	<b>A B S T R A C T</b>
Recieved: August 29, 2022 Final Revision: September 19, 2022 Available Online: September 21, 2022	Sleep is a top priority for babies, so that the body can produce growth hormone and also the brain will grow 3 times from birth. In addition, sleep also provides benefits for the mental, emotional, physical health and immune system of the baby. The journal Pediatrics noted that about 33% of babies experience sleep problems, but they are not detected and not handled properly. Almost 72% of parents do not consider sleep disorders in infants as a problem, even though they can interfere with infant growth, cause impaired immune function, and endocrine system regulation (Sekartini & Adi, 2016). The purpose of the study was to determine the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 0-6 months at TPMB Rosliana – South Tambun in 2022. Pre-Experimental Research Method with one group pretest-posttest (Adiputra et al., 2021). The results of the study showed the effect of Baby Massage on the quality of sleep of infants aged 0-6 months at TPMB Rosliana With a p value of 0.001 where after massage there was an increase in the quality of baby's sleep, namely before massage 13% of babies with good sleep quality, while after massage 78.3% of babies with good sleep quality.
<b>KEYWORDS</b>	
<i>baby massage, sleep quality</i>	
<b>CORRESPONDENCE</b>	
Phone: 0813-1925-3159 E-mail: <a href="mailto:renin72gar@gmail.com">renin72gar@gmail.com</a>	

**I. INTRODUCTION**

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Saat tidur nyenyak otak bayi akan berkembang dan mencapai puncaknya karena tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga (Kusumastuti et al., 2016). Selain itu, di tahun pertamanya otak bayi akan tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir

atau sekitar 80% dari otak orang dewasa. 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. Tidur juga mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh (Tang, 2018).

Berdasarkan data yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar

33 % bayi mengalami masalah tidur (Tang, 2018). Seringkali gangguan tidur pada anak tidak terdeteksi oleh orangtua dan tidak ditangani dengan benar. Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 %. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orangtua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Sekartini & Adi, 2016)

Pijat bayi juga merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Seorang anak yang mendapatkan stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak lain yang kurang atau tidak mendapatkan stimulasi. Pemberian pijat pada bayi memberikan efek rileks pada bayi yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormon di dalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi- fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperatur, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur sistem endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang bisa konsentrasi (Herliana & Widaryanti, 2019).

## II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain metode penelitian Pre-Eksperimental dengan rancangan kelompok tunggal dengan rangkaian waktu (One Group Pretest-Posttest), yaitu suatu desain penelitian dengan menggunakan satu

kelompok observasi sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan tanpa ada kelompok pembanding. Dengan demikian efektifitas perlakuan dapat diketahui dengan akurat dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (Adiputra et al., 2021).

Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Kelompok	Pre test	Intervensi	Post Test
Eksperimen	N1	X	N2

Keterangan :

N1 : Nilai Pretest (Sebelum dilakukan Pijat)

X : Intervensi

N2 : Nilai Posttest (Sesudah dilakukan Pijat Bayi)

Populasi pada penelitian ini adalah semua bayi usia 0-6 bulan yang mengikuti kelas pijat bayi di TPMB Rosliana Sumber jaya Tambun periode agustus – Oktober 2022. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dengan beberapa kriteria.

## III. RESULT

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini antara lain :

### Karakteristik Bayi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Jenis Kelamin Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-Laki	13	56,5
2	Perempuan	10	43,5
Total		23	100,0

Berdasarkan Tabel.1 diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 13 bayi (56,5%) adalah bayi berjenis kelamin laki-laki dan

10 bayi (43,5%) adalah bayi berjenis kelamin perempuan

### Karakteristik Bayi Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Usia Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	0-2 Bulan	12	52,2
2	3-4 Bulan	4	17,4
3	5-6 Bulan	7	30,4
Total		23	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 12 bayi (52,2%) adalah bayi berusia 0-2 bulan, 4 bayi (17,4%) adalah bayi berusia 3-4 bulan dan 7 bayi (30,4%) adalah bayi berusia 5-6 bulan

### Karakteristik Bayi Berdasarkan Status Kesehatan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Status Kesehatan Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022

No	Status Kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	23	100,0
2	Sakit	0	0,0
Total		23	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 23 bayi (100%) adalah bayi dalam kondisi sehat.

### Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi di TPMB Rosliana Sumberjaya

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi di TPMB Rosliana Sumberjaya Tahun 2022

No	Kualitas Tidur (Pre Test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	3	13,0
2	Kurang	20	87,0
Total		23	100,0

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 3 bayi (13,0%) adalah bayi dalam kondisi baik dan 20 bayi (87,0%) adalah bayi dalam kondisi kurang.

### Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022.

No	Kualitas Tidur (Post Test)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	18	78,3
2	Kurang	5	21,7
Total		23	100,0

Berdasarkan Tabel 5 setelah dilakukan pijat bayi, diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 18 bayi (78,3%) adalah bayi yang memiliki kualitas tidur baik dan 5 bayi (21,7%) adalah bayi yang memiliki kualitas tidur kurang.

## Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Tabel 6. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022

Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan		Baik	Kurang	P Value
Sebelum dilakukan pijat bayi	N	3	20	0,001
	Persentase (%)	13,0	87,0	
Sesudah dilakukan pijat bayi	N	18	5	
	Persentase (%)	78,3	21,7	
Total N		23	23	
Total Persentase (%)		100,0	100,0	

Berdasarkan Tabel 6 sebelum dilakukan pijat bayi, diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 20 bayi (87%) adalah bayi yang memiliki kualitas tidur kurang dan setelah dilakukan pijat bayi terdapat 18 bayi (78,3%) adalah bayi yang memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti Ada Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022.

## IV. Pembahasan

### Karakteristik Bayi Menurut Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 13 bayi (56,5%) adalah bayi berjenis kelamin laki-laki dan 10 bayi (43,5%) adalah bayi berjenis kelamin perempuan. Menurut peneliti, bayi laki-laki lebih beresiko mengalami infeksi saluran kemih karena belum dilakukan sirkumsisi yang mana jika bayi

mengalami infeksi tersebut, bayi akan merasa kesakitan pada saat ia akan berkemih, hal ini tentu akan berpengaruh pada kualitas tidur bayi. Bayi akan terbangun dan menangis karena merasa sakit saat berkemih, terlebih bila bayi sering BAK pada malam hari. Hal ini

sesuai dengan pendapat (Batara et al., 2019) yang menyatakan bahwa sebelum usia 1 tahun, ISK lebih banyak terjadi pada anak laki-laki sedangkan setelahnya anak perempuan lebih dominan, rasio ini terus meningkat hingga di usia sekolah. Salah satu faktor penyebab ISK adalah sirkumsisi, dimana anak laki-laki yang sudah disirkumsisi resiko terjadi ISK menurun dari 0,2 – 0,05% dari anak laki-laki yang tidak disirkumsisi. Pada anak laki-laki yang tidak disirkumsisi, ISK terjadi karena daerah di bawah kulit preputium sangat peka terhadap mikrolesi dan lingkungan yang lembab sehingga dapat memudahkan terjadinya infeksi.

### Karakteristik Bayi Menurut Usia

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 12 bayi (52,2%) adalah bayi berusia 0-2 bulan, 4 bayi (17,4%) adalah bayi berusia 3-4 bulan dan 7 bayi (17,4%) adalah bayi berusia 5-6 bulan. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar bayi yang memiliki kualitas tidur kurang sebelum dilakukan pijat bayi adalah kategori bayi berusia 0-2 bulan. Menurut peneliti, bayi usia 0-2 bulan masih berada didalam fase beradaptasi menyesuaikan diri dengan dunia diluar rahim dalam banyak aspek,

serta bayi belum dapat membedakan siang dan malam. Hal ini sesuai dengan pendapat (Subakti & Anggraini, 2018) yang menyatakan bahwa pada usia 3-6 bulan bayi sudah mulai dapat membedakan siang dan malam serta bayi sudah lebih mudah diatur untuk waktu tidur dan minumnya.

### **Karakteristik Bayi Menurut Status Kesehatan**

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 23 bayi yang menjadi responden terdapat 23 bayi (100%) adalah bayi dalam kondisi sehat. Menurut peneliti, status kesehatan bayi menjadi sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi. Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidurnya. Selain itu, status kesehatan bayi saat dilakukan pijat merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pijat bayi. Hal ini sesuai dengan pendapat (Subakti & Anggraini, 2018) yang menyatakan bahwa saat bayi sedang demam atau sedang sakit maka saat pemijatan bayi merasa tidak nyaman sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan pemijatan yang diberikan.

### **Kualitas Tidur Bayi**

#### **1. Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi**

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebanyak 20 responden (87%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal no 4 mencapai 73,9% yaitu pernyataan "Saat bayi saya

terbangun pada malam hari" dengan banyaknya jawaban "Bayi selalu rewel, menangis dan sulit tertidur kembali". Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Menurut (Haryanti, 2019) tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan psikologi. Dampak psikologisnya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dapat disebabkan oleh banyak hal seperti status kesehatan, lingkungan yang

kurang kondusif, aktivitas fisik, nutrisi serta obat-obatan.

## 2. Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 6 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 18 responden (78,3%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal nomor 3 mencapai 91,3% dengan soal pernyataan " Sesudah dilakukan pijat bayi, saat bayi saya terbangun pada malam hari, rata-rata terbangunnya" dengan banyaknya jawaban "< 1 jam". Menurut pendapat peneliti, bayi yang tidur malamnya cukup tanpa terbangun lama pada malam hari akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, selain itu bayi akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya setelah bangun tidur. Hal ini juga sesuai dengan pendapat (Tang, 2018) yang menyatakan bahwa saat tidur nyenyak otak bayi akan berkembang dan mencapai puncaknya karena tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Selain itu, di tahun pertamanya otak bayi akan tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa. 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. Tidur juga mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental,

emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh.

## 3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 6 Bulan

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebanyak 20 responden (87%), sedangkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 18 responden (78,3%). Pada penelitian ini berdasarkan analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 25 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standar signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022.

Menurut pendapat peneliti, mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan melakukan salah satu terapi non farmakologis yaitu pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada

waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pijat bayi merupakan perawatan kesehatan berupa terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu yang diberikan kepada bayi sehingga pengobatan dan terapi dapat tercapai. Tujuan diberikan pemijatan pada bayi adalah untuk mengeluarkan hormon endorphin sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi semakin nyaman membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologisnya. Selain sebagai salah satu terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi merupakan salah satu cara pengungkapan kasih sayang orangtua dengan buah hatinya, melalui sentuhan kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak (Juwita & Jayanti, 2019).

Pijat bayi menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah. Pijat bayi mempunyai efek biokimia yang positif, diantaranya menurunkan kadar hormone stress (catecholamine) dan meningkatkan kadar serotonin serta dapat mengubah gelombang otak. Pijat bayi dapat membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha yang dapat dibuktikan dengan menggunakan EEG (electroencephalogram) (Ayuningtyas, 2019). Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Darah Ifalagma dan Anik Sulistiyanti (2016) tentang "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta".

Akan tetapi dari hasil penelitian didapatkan dari 23 bayi yang dijadikan responden terdapat 5 bayi (21,7%) yang setelah dilakukan pijat bayi tetap memiliki kualitas tidur yang kurang. Peneliti melakukan wawancara kepada ibu bayi yang tetap memiliki kualitas tidur kurang setelah dilakukan pijat bayi, dari hasil wawancara didapatkan 2 bayi setelah dilakukan pijat bayi keesokan harinya mendapatkan jadwal imunisasi sehingga setelah dilakukan imunisasi bayi mengalami demam (suhu 38°C) dan kemungkinan bayi mengalami nyeri di bekas suntikan sehingga bayi menjadi lebih rewel dan tidak dapat tidur dengan nyenyak, 1 bayi kualitas tidurnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang tidak kondusif, karena cuaca yang panas sehingga bayi mudah berkeringat dan merasa tidak nyaman saat tidur sehingga bayi seringkali terbangun dan rewel, sedangkan 2 bayi lainnya kualitas tidurnya dipengaruhi oleh kondisi Growth Spurt yang sedang dialami bayi sehingga bayi seringkali terbangun di malam hari untuk menyusu.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa kualitas tidur pada bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya status kesehatan dan lingkungan. Seorang bayi yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk bayi yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan merasa nyeri maka kualitas tidurnya akan terganggu. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, pada lingkungan bersih, bersuhu hangat dan nyaman, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat bayi tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor,

bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Pusat Data dan Analisa Tempo, 2020).

Sedangkan menurut pendapat (Faristasari et al., 2019) percepatan pertumbuhan (growth spurt) akan terus terjadi sampai bayi menjadi seorang remaja. Tetapi, pada bayi kondisi ini berlangsung  $\pm$  3 hari dan terjadi di usia 10-14 hari, 3 minggu, 6 minggu, 3 bulan, 6 bulan dan 9 bulan. Pada masa ini, bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat, sehingga bayi membutuhkan ekstra kalori untuk mengimbangnya. Pada bayi ASI, ekstra kalori tersebut didapat dengan cara meningkatkan produksi ASI ibunya dan cara yang paling ampuh untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan bayi lebih sering menyusu. Dengan demikian, bayi yang sedang mengalami growth spurt akan menjadi lebih rewel karena dipicu oleh rasa sering haus, sehingga ia akan lebih banyak menyusu sepanjang hari dan lebih sering terbangun di malam hari untuk menyusu.

menerapkan hasil penelitian ini dengan melakukan pijat terhadap bayinya.

## V. CONCLUSION

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat mayoritas kurang, sedangkan setelah dilakukan pijat bayi, mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang baik. Pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 tahun di TPMB Rosliana Sumberjaya Tambun Selatan Tahun 2022.

Untuk mendukung dan meningkatkan hasil dan penerapan dari hasil penelitian ini, diperlukan adanya penelitian lanjut dan juga publikasi hasil penelitian, agar semakin banyak masyarakat yang



## REFERENCES

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. W. Janner Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Ayuningtyas, I. (2019). *Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press
- Batara, A. R., Umboh, A., & Wilar, R. (2019). Hubungan Sirkumsisi Dengan Infeksi Saluran Kemih Pada Anak Sekolah Dasar. *E-CliniC*, 1(3). <https://doi.org/10.35790/ecl.1.3.2013.3591>
- Cahyanto, E. B., Sukamto, I. S., Nugraheni, A., Musfiroh, M., Argaheni, N. B., Novika, R. G. H., & Fitri, E. R. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV Al Qalam Media Lestari.
- Haryanti, R. S. (2019). Pengaruh loving touch baby massage terhadap pola tidur batita. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(1), 61. <https://doi.org/10.26576/profesi.356>
- .Herliana, R., & Widaryanti, R. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris*. Deepublish.
- Ifalahma, D. dan A. S. (2016). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Infokes*, 6(2), 1–4.
- Juwita, S., & Jayanti, N. D. (2019). *Pijat Bayi* (M. K. Arie Dwi Alristianan, SKM (ed.)). CV Sarnu Untung.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161–169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Pusat Data dan Analisa Tempo. (2020). *Dunia Kesehatan - Komplementer Alternatif - Pengobatan Alternatif ke Layanan Rumah Sakit Modern*. TEMPO Publishing.
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2016). Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia. *Sari Pediatri*, 7(4), 188. <https://doi.org/10.14238/sp7.4.2006.188-93>
- Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Wijayanti, N. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Bounding Attachment dan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan. 6–34.