

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Gowa

The Effect of Baby Massage on Baby Sleep Quality in the Gowa Regency Regional Health Center

¹Rahayu Eryanti Kusniyanto, ¹Marlina Aziz, ¹Nurul Fitri Sugiarti Syam

ABSTRAK

Pendahuluan Tidur berpengaruh besar pada mental, emosional, fisik kesehatan, dan sistem kekebalan tubuh pada bayi. Bayi yang kurang tidur lebih rentan mengalami gangguan kecerdasan, kesulitan berkonsentrasi, daya ingat lemah, dan hilangnya kreativitas. Kualitas tidur bayi dapat distimulus melalui pemberian pijat bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di Puskesmas wilayah Gowa. **Metode** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperiment dengan rancangan one group pre-post test design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 bayi usia 5-6 bulan. **Hasil** penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pemijatan mayoritas kualitas tidur bayi buruk sebanyak 22 responden (73,3%), kemudian setelah diberikan pemijatan selama 3 minggu terjadi peningkatan kualitas tidur dimana sebanyak 28 responden (93,3%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji Paired T Test didapatkan nilai p value 0,000 (P value $< 0,05$). **Kesimpulan** Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

ABSTRACT

Introduction Sleep has a major Influence on the mental, emotional, physical health and immune system of baby. Babies who don't sleep enough are more susceptible to intelligence disorders, difficulty concentrating, weak memory and loss of creativity. The Quality of Baby Sleep can be stimulated by giving baby message. The aim of this research is to determine the effectiveness of baby massage on the quality of sleep in babies at Gowa area Health Center. **Method** The type of research used in this research is quasi-experimental with one group pre-post test design. The sampling technique used purposive sampling with a total of 30 respondent aged 5-6 months. **Result** This research shows that before being given a massage, the majority of babies sleep quality was poor, as many as 22 respondents (73,3%), then after being given a message for 3 weeks, there was an increase in sleep quality, where as many as 28 respondents (93,3% had good sleep quality. The Paired T Test result obtained a P Value of 0.000 (P value < 0.05). **Conclusion** There is an effect of baby massage on the quality of Baby sleep.

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Keperawatan & Kebidanan
Universitas Megarezky

Korespondensi e-mail:
rahayueryanti@gmail.com

Submitted: 27-01-2024

Revised: 23-07-2024

Accepted: 16-08-2024

How to Cite: Kusniyanto, R. E., Aziz, M., & Syam, N. F. S. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Gowa : The Effect of Baby Massage on Baby Sleep Quality in the Gowa Regency Regional Health Center. *Jurnal Midwifery*, 6(2).
<https://doi.org/10.24252/jmw.v6i2.45279>

Kata Kunci:

Pijat Bayi; Kualitas Tidur; Pertumbuhan; Perkembangan

Keywords:

Baby Massage; Sleep Quality; Growth; Development

PENDAHULUAN

Masa Bayi adalah masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan merupakan proses peningkatan pada tubuh seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam ukuran. Peningkatan karena kesempurnaan dan bukan karena penambahan yang baru. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks sebagai hasil dari proses pematangan. Pertumbuhan berdampak pada aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ (Lucin 2018)

DOI: <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i2.45279>

Email : jurnal.midwifery@uin-alauddin.ac.id



Copyright 2024 © the Author(s)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah kebutuhan tidur bayi, karena tidur akan merangsang pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan ketika anak sedang tidur. Hormon ini merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Kualitas tidur anak tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik tetapi juga sikap keesokan harinya (Yuantari and Kes 2022). Tidur juga berpengaruh penting secara mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh (Cahyani and Prastuti 2020).

Bayi yang tidur selama selama 5-6 jam dan bangun segar dipagi harinya menandakan bahwa bayi tersebut memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidur, pola tidur dan kenyamanan tidurnya. Semakin kecil umur bayi semakin banyak kebutuhan jam tidurnya Secara umum bayi memiliki waktu tidur yang bervariasi diantaranya bayi yang berumur 1 minggu jumlah tidurnya 16,5 jam perhari, Bayi yang berusia 1 bulan jumlah tidurnya 15,5 jam perhari, sedangkan pada bayi usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam perhari begitu seterusnya. Kualitas tidur bayi tidak hanya dilihat dari kuantitasnya saja namun kualitasnya. Dengan Kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (D. A. Putri and Ningsih 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan (Retnosari, Irwanto, and Herawati 2021) mengatakan bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak usia 0-36 bulan di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 31%. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Dhamayanti and Pasiriani 2022). Pada saat bayi dipijat akan melepaskan hormon oksitosin dan endorphin. Endorphin merupakan hormon pereda nyeri sehingga mengusir rasa tidak nyaman dan meningkatkan kualitas tidur (Sifa Altika and Siti Ni'amah 2020).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 5-6 Bulan Di Puskesmas Wilayah Kabupaten Gowa Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *Quasy Eksperimen*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pre-post test design*. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas wilayah Gowa yaitu Puskesmas Samata. Penelitian ini dilakukan pada Bulan februari – Agustus 2023. Sampel penelitian ini sebanyak 30 Bayi yang diberikan pretest dan posttest menggunakan kuisisioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia Bayi		
5 bulan	11	36,7%
6 bulan	19	63,3%
Jenis Kelamin		

Laki-laki	16	53,3%
Perempuan	14	46,7%

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa bayi yang diberikan pijat bayi yaitu mayoritas berada pada usia 5 bulan sebanyak 11 orang (36,7%), dan sedangkan bayi yang berusia 6 bulan sebanyak 19 orang (63,3%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, mayoritas bayi yang diberikan pijat bayi yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 bayi (53,3%) sedangkan perempuan sebanyak 14 bayi (46,7%).

Tabel 2. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Variabel	Kualitas Tidur	N	(%)	Mean± SD	P Value
Pijat Bayi	Sebelum				0.000
	Baik	0	0%	2,73 ± 0,450	
	Sedang	8	26,7%		
	Buruk	22	73,3%		
	Sesudah				
	Baik	28	93,3%	1,16±0,254	
Sedang	2	6,7%			
Buruk	0	0%			

Uji Paired T Test

Berdasarkan pada tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi hasilnya meningkat, dimana sebelum perlakuan mayoritas bayi mengalami kualitas tidur buruk yaitu 22 orang (73,3%), Sedangkan sesudah diberikan pijat bayi mayoritas mengalami kualitas tidur baik yaitu 28 orang (93,3%). Setelah dilakukan *Uji Paired T Test* didapatkan nilai *P* : 0.000, hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini melibatkan 30 bayi berumur 5-6 bulan untuk menjadi responden. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin dan usia, dimana menunjukkan bahwa bayi yang diberikan pijat bayi mayoritas jenis kelamin laki-laki yaitu 16 bayi (53,3%) dan perempuan 14 bayi (46,7%). Sedangkan untuk karakteristik usia, mayoritas bayi berusia 6 bulan sebanyak 19 bayi (63,3%) sedangkan yang paling sedikit usia 5 bulan sebanyak 11 bayi (36,7%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi didapatkan frekuensi kualitas tidur terbanyak adalah buruk yaitu sebanyak 22 bayi (73,3%) dan terendah adalah kualitas tidur baik yaitu tidak ada bayi dengan kualitas tidur baik (0%). Setelah pemberian pijat bayi didapatkan hampir seluruhnya yaitu 28 bayi (93,3%) dengan kualitas tidur baik dan serbanyak 2 bayi (6,7%) dengan kualitas tidur sedang. Dari hasil uji *Paired T Test* didapatkan nilai *P* = 0,000 < 0,05 yang berarti ada efektifitas pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 5-6 bulan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri et al., (2020) pada 30 responden bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6 bulan dengan uji nilai *P value* = 0,000 < 0,05. Penelitian ini diperkuat oleh teori dari Pengamat T.Field yang dikutip dr. J. David Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam

makalah berjudul Touch Therapy : Science Confirms Instinct, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur (Damayanti 2023). Penelitian (Nurhudariani et al. 2021) juga menyimpulkan bahwa Baby massage merupakan upaya yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Supriatin et al. 2022) pada 30 responden yang mengatakan bahwa ada pengaruh antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi. Hasil penelitian yang dilakukan Sukmawati & Nur Imanah, (2020) pada 30 responden yang mengatakan bahwa terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan nilai p value = 0,034.

Kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah sehingga rentan terjadinya penyakit. Bayi yang sakit atau merasakan lelah pada tubuhnya akan lebih mudah menangis, rewel di malam hari sehingga kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi. Hal ini dapat mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan dan perkembangan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi. Kualitas Tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi mayoritas buruk yaitu 73,3% sedangkan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi mayoritas baik yaitu 93,3%. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, Mailiza, and Betty Prastuti. 2020. "Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas 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>.
- Damayanti, Dini Fitri. 2023. "Baby Massage to Improve Baby's Sleep Quality" 2 (1): 11–18.
- Dhamayanti, Sri, and Novi Pasiriani. 2022. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022." *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kaltim* 1 (12): 12.
- Lucin, Yeni. 2018. "Pijat Bayi Modern Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Baby SPA Kota Palangka Raya." *Jurnal Forum Kesehatan* 008: 0–3. <https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/45>.
- Nurhudariani, Rose, Yeni Dwi Ratnasari, Sonhaji Sonhaji, and Siti Nur Umariyah Febriyanti. 2021. "Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan." *Jurnal Smart Kebidanan* 8 (1): 6. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.441>.
- Putri, D Astiana, and Surati Ningsih. 2016. "Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi." *Jurnal Penelitian Kesehatan* 1 (1): 67–69.
- Putri, Pratiwi Syah, Julidia Parinduri. 2020. "Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Klinik Pratama" 13 (2): 9–15.
- Retnosari, Giwang Yayi, Irwanto Irwanto, and Lilik Herawati. 2021. "Prevalence and Characteristics of Sleep Problems of Indonesian Children in 0 – 36 Months Old." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 12 (1): 28–33. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss1.art6>.
- Sifa Altika, and Siti Ni'amah. 2020. "Analisis Kualitas Tidur Bayi Yang Dilakukan Pemijatan Di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati." *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 11 (1): 31–35. <https://doi.org/10.52299/jks.v11i1.62>.

- Sukmawati, Ellyzabeth, and Norif Didik Nur Imanah. 2020. "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13 (1): 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>.
- Supriatin, Titin, Yani Nurhayani, Ruswati Ruswati, Yani Trihandayani, and Marwati Marwati. 2022. "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13 (02): 212–19. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>.
- Yuantari, M G Catur. 2022. "Hubungan Imunisasi Rutin Lengkap Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 36-59 Bulan Di Indonesia." *Jurnal Kesehatan* 21 (1): 1–12.