

Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, nafsu makan dan kenaikan berat badan pada bayi

Dwi Herdianti Nova Lita, Rosa Susanti

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Indonesia

How to cite (APA)

Lita, D. H. N., & Susanti, R. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, nafsu makan dan kenaikan berat badan pada bayi. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 95-100.

<https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1228>

History

Received: 19 Agustus 2024

Accepted: 28 November 2024

Published: 01 Desember 2024

Corresponding Author

Rosa Susanti, Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Indonesia;

rosasusanti1985@gmail.com



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

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah masa bayi sehingga pada masa ini diperlukan perhatian khusus. Factor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan pada bayi adalah istirahat atau lamanya waktu tidur, nafsu makan dan kualitas tidur. Adapun tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh intervensi pijat bayi terhadap kualitas tidur, nafsu makan, dan pertumbuhan berat badan pada bayi berusia 6-12 bulan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain non-randomized pretest-posttest design, di mana kondisi bayi akan diamati sebelum dan setelah diberikan perlakuan pijat.

Hasil: Didapatkan Hasil ada pengaruh pijat bayi dengan kenaikan berat badan dengan $p=0,003$, peningkatan nafsu makan bayi dengan $p=0,000$ dan kualitas tidur bayi dengan $p=0,000$.

Kesimpulan: Ada pengaruh antara pijat bayi dengan kenaikan berat badan bayi, nafsu makan dan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan.

Kata Kunci : Pijat Bayi, peningkatan, berat badan, nafsu makan, kualitas tidur

ABSTRACT

Background: The golden period in the growth and development of children is infancy, so special attention is needed during this period. Factors that can affect development in infants are rest or length of sleep, appetite and sleep quality. This study aims to test the effect of infant massage intervention on improving sleep quality, appetite, and weight gain in infants aged 6-12 months.

Method: The research design used was a non-randomized pretest-posttest design, where the condition of the infant will be observed before and after being given massage treatment.

Result: There is an effect of infant massage on weight gain with $p = 0.003$, an increase in infant appetite with $p = 0.000$ and infant sleep quality with $p = 0.000$.

Conclusion: There is an effect of infant massage on infant weight gain, an increase in infant appetite and sleep quality before and after massage.

Keyword : Infant massage, increase, weight gain, appetite, sleep quality

Pendahuluan

Masa bayi, yang sering disebut sebagai "masa emas", yang merupakan periode pertumbuhan serta perkembangan anak yang sangat pesat. Pada tahap ini, bayi sangat membutuhkan perhatian khusus. Diantara faktor yang memengaruhi perkembangan bayi adalah kualitas tidur dan pola makannya (Sari, 2017). Bayi, yang baru saja memulai perjalanan hidupnya, mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam setahun pertama kehidupannya. Masa ini sering disebut sebagai "masa emas" karena sangat krusial bagi perkembangan anak. Setiap pengalaman dan stimulasi yang diberikan pada bayi selama periode ini akan sangat memengaruhi perkembangannya di masa depan (Soetijiningsih, 2013).

Tahun 2012 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melakukan studi dan telah diterbitkan dalam jurnal *Pediatrics* didapatkan hasil bahwa persentase bayi yang mengalami gangguan tidur cukup tinggi, yakni sekitar 33%. Penelitian oleh Abdulrahman juga mendukung temuan ini, di mana ia menyebutkan bahwa meskipun bayi umumnya membutuhkan tidur sekitar 16 jam sehari, gangguan tidur pada masa bayi tetap menjadi masalah yang sering dihadapi (Abdurrahman, 2015). Studi yang dilakukan oleh Mindell dkk. di kawasan Asia, termasuk Indonesia, menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada anak yang cukup tinggi, yaitu berkisar antara 25% hingga 50% berdasarkan laporan orang tua. Penelitian di Tulungagung memperkuat temuan ini, dengan 31% dari 493 anak yang diteliti mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang umum ditemukan meliputi lama tidur malam kurang dari sembilan jam, bangun malam lebih dari tiga kali, dan durasi bangun pada malam melebihi satu jam (Irwanto, 2021).

Orang tua sering mengalami permasalahan gangguan tidur pada bayinya. Penelitian pada 30 bayi berusia 3-5 bulan menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang cukup tinggi. Sebagian besar bayi dalam penelitian ini mengalami kesulitan tidur

malam, ditandai dengan durasi tidur malam yang singkat, frekuensi bangun malam yang tinggi, dan total waktu tidur harian yang kurang dari 13 jam. Hanya sekitar 33% bayi yang memiliki durasi tidur yang dianggap normal, yaitu sekitar 15 jam per hari (Suryati, & Oktavianto, 2020).

Istirahat atau lamanya waktu tidur merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi perkembangan bayi. Proses pertumbuhan otak pada bayi mencapai puncaknya selama tidur, hal ini dipengaruhi oleh peningkatan produksi hormon pertumbuhan hingga tiga kali lipat dibandingkan saat terjaga. Oleh karena itu, kebutuhan tidur yang cukup penting untuk memastikan perkembangan dan pertumbuhan bayi berlangsung secara maksimal (Permata, 2017). Faktor lain yang turut mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah asupan nutrisi melalui makanan. Gangguan nafsu makan dapat diidentifikasi melalui berbagai perilaku makan yang menyimpang dari pola makan yang normal. Perilaku tersebut dapat berupa penurunan konsumsi susu, penurunan durasi menyusui, porsi makan yang lebih sedikit, permainan saat makan, atau penolakan makanan secara total. Bagi bayi dengan masalah berat badan, pijatan teratur dapat menjadi intervensi yang efektif. Pijatan diketahui dapat merangsang sistem saraf dan kulit bayi, serta mempengaruhi produksi hormon pertumbuhan yang berperan penting dalam peningkatan berat badan.

Penelitian menunjukkan bahwa memijat bayi baru lahir selama 4-5 hari dapat menurunkan risiko penyakit kuning dengan meningkatkan frekuensi defekasi dan mengurangi kadar bilirubin selain itu, pijatan teratur juga dapat memperbaiki pola tidur bayi, mengurangi durasi tidur REM, dan meningkatkan pertumbuhan berat badan maupun tinggi badan (Field, 2017). Memijat bayi sejak dini memberikan banyak manfaat jangka panjang. Selain meningkatkan perkembangan motorik, pijatan juga dapat membantu bayi tumbuh lebih optimal karena meningkatkan nafsu makan dan

penyerapan nutrisi hal ini sangat baik guna mendukung perkembangan dan pertumbuhan bayi secara keseluruhan.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen untuk menguji efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur,

nafsu makan, dan berat badan bayi berusia 6-12 bulan. Sampel penelitian berjumlah 30 bayi yang berasal dari Mi_Mon Care, Desa Daru, Kabupaten Tangerang. Data dikumpulkan sebelum dan setelah perlakuan pijat, data tersebut dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik untuk membandingkan kedua kelompok data.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

| | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Usia | | |
| 6 -9 bulan | 22 | 73.4 |
| 9-12 bulan | 8 | 26.6 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 13 | 43.3 |
| Perempuan | 17 | 56.7 |

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berusia 6-9 bulan yaitu 22 bayi (73.4%) dan sebagian besar

responden berjenis kelamin perempuan yaitu 17 (56.7%).

Tabel 2. Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan

| BB Sebelum Dipijat – BB Sesudah Di Pijat | Paired Differences | | | 95% CI | | t | df | Sig (2-tailed) |
|---|--------------------|----------|-----------------|--------|-------|--------|----|----------------|
| | Mean | Std. Dev | Std. Error Mean | Lower | Upper | | | |
| | -.179 | .298 | .054 | -.290 | -.067 | -3.286 | 29 | .003 |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi

antara sebelum dipijat dan sesudah dipijat didapatkan nilai $p=0,003$

Tabel 3. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan nafsu makan sebelum dan sesudah pemijatan

| Peningkatan Nafsu Makan Sebelum Dipijat – Peningkatan Nafsu Makan Sesudah Di Pijat | Paired Differences | | | 95% CI | | t | df | Sig (2-tailed) |
|---|--------------------|----------|-----------------|--------|--------|--------|----|----------------|
| | Mean | Std. Dev | Std. Error Mean | Lower | Upper | | | |
| | -1.383 | .897 | .164 | -1.718 | -1.048 | -8.445 | 29 | .000 |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan

nafsu makan bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat dengan nilai $p=0,000$.

Tabel 4. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah pemijatan

| Peningkatan Kualitas Tidur Sebelum Dipijat – Peningkatan Kualitas Tidur Sesudah Di Pijat | Paired Differences | | | 95% CI | | t | df | Sig (2-tailed) |
|--|--------------------|----------|-----------------|--------|--------|---------|----|----------------|
| | Mean | Std. Dev | Std. Error Mean | Lower | Upper | | | |
| | -3.067 | .740 | .135 | -3.343 | -2.790 | -22.708 | 29 | .000 |

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terdapat hasil berbeda kualitas tidur bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat dengan nilai $p=0,000$.

Pembahasan

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar bayi berusia 6-9 bulan yaitu 22 bayi (73.4%) dengan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 17 (56.7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi antara sebelum dipijat dan setelah dipijat dengan nilai $p=0,003$, peningkatan nafsu makan bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat dengan nilai $p=0,000$, terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dipijat dan setelah dipijat dengan nilai $p=0,000$.

Memijat bayi secara teratur memberikan banyak manfaat jangka panjang. Selain meningkatkan nafsu makan dan berat badan, pijatan juga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara keseluruhan. Data yang diperoleh menunjukkan adanya korelasi positif antara pemberian pijatan bayi secara rutin dengan peningkatan berat badan bayi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pijatan bayi dapat menjadi alternatif yang efektif dan ekonomis dalam upaya meningkatkan pertumbuhan bayi, dengan catatan intervensi pijatan dilakukan secara konsisten dan dengan durasi yang tepat. Dari beberapa penelitian diketahui hasil bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi (Damanik et al., 2022) (Agustin et al., 2020). Pemijatan bayi dapat memberikan banyak sekali manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain membantu meningkatkan berat badan, pijatan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh,

konsentrasi, dan kualitas tidur bayi. Selain itu, pijat juga menguatkan ikatan antara orang tua dan anak serta merangsang produksi ASI pada ibu menyusui." (Damanik et al., 2022). Kualitas dan kuantitas tidur bayi memiliki korelasi yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan emosional bayi. Bayi yang mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas cenderung memiliki status kesehatan yang baik dan pertumbuhan yang optimal. Pijat bayi terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga berkontribusi pada kesejahteraan umum bayi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan nafsu makan bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat nilai $p=0,000$ hal ini sejalan dengan hasil penelitian Novita yang menyatakan bahwa semakin sering bayi dipijat dengan frekuensi yang teratur peningkatan nafsu makannya terus naik (Fitriani & Nurhidayati, 2007). pijat balita merupakan perilaku sehat yang sangat besar kontribusinya dalam meningkatkan pertumbuhan fisik dan mental (Hidayat et al., 2021).

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat nilai $p=0,000$ hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga dan Sukmawati dkk menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi (Sinaga et al., 2022) (Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang kurang pada bayi dapat berdampak negatif pada sistem kekebalan tubuh, menyebabkan bayi lebih sering menangis dan rewel, serta menghambat pertumbuhan fisik. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur bayi sangat krusial untuk mendukung perkembangan optimalnya. Latihan fisik, seperti pijat bayi, sangat penting untuk

pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijatan dapat merangsang sistem saraf bayi, meningkatkan sirkulasi darah, dan membantu bayi rileks. Kondisi relaksasi yang optimal ini akan memudahkan bayi untuk tidur nyenyak. Tidur yang cukup sangat penting untuk proses pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh bayi. Tidur yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi secara keseluruhan. Pijatan bayi dapat membantu bayi mencapai kualitas tidur yang optimal, sehingga mendukung pertumbuhan otak dan perkembangan kognitif bayi. Bayi yang tidur nyenyak dan memiliki daya konsentrasi yang baik akan lebih siap untuk belajar dan berkembang di masa depan (Cahyani & Prastuti, 2020). Kualitas tidur adalah seberapa baik tubuh kita beristirahat dan memperbaiki diri saat tidur. Bayi yang tidur nyenyak biasanya akan lebih sehat dan ceria keesokan harinya. Pijat bayi bisa jadi cara yang bagus untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak, karena pijatan lembut bisa membuat otot-otot bayi rileks dan tenang (Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Ada perubahan yang cukup mencolok pada kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat. Sebelumnya, sebagian besar bayi sulit tidur dengan nyenyak. Namun, setelah diberikan pijat secara teratur, banyak bayi yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan (Supriatin et al., 2022) (Suryati et al., 2019)

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini memberikan bukti ilmiah bahwa pijatan bayi memiliki pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi serta dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi kebidanan yang berbasis bukti, khususnya dalam meningkatkan berat badan, nafsu makan, dan kualitas tidur bayi dan dapat dijadikan bahan edukasi kesehatan bagi para ibu.

Daftar Pustaka

Agustin, I., Sekar Arum, K. A., & Noviadi, P. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap

Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 1-3 Bulan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 144–150.

<https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.396>

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), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>

Damanik, N. S., Simanjuntak, P., & Febrina Sinaga, P. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 83–89. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.15>

Field, T. (2017). Newborn Massage Therapy. *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 1(2), 54–64.

Fitriani, L., & Nurhidayati, N. (2007). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia Ditas 6 Bulan Di Ploklinik Fisioterapi Handicamp International Wedi Klaten Tahun 2007. 7(3), 213–221. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v2i1.74>

Hidayat, T., Triana, N. Y., & Utami, T. (2021). Pengaruh Pijat Tui Na terhadap Nafsu Makan pada Balita: Literature Review. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1321–1330.

Irwanto, D. (2021). Prevalence and characteristic of sleep problems of Indonesian children in 0-36 months old. *Journal of Medicine and Health*, 12, 28–33.

Permata. (2017). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al - Irsyad*, 10(2), 37–45.

Sari, D. M. (2017). *Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3 - 6 bulan*. Insan Cendekia Medika.

Sinaga, A., Sinaga, K., Triana Ginting, S. S., Sitorus, R., Yudiyanto, A. R., & Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6

- Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(2018), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>
- Soetijingsih, R. (2013). *Tumbuh dan kembang Edisi Ke-2*. EGC.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (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, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (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), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Suryati, & Oktavianto, E. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3 - 10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy*, 4.
- Suryati, S., Rizqiyah, N., & Oktavianto, E. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan*, 8(1), 75. <https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215>