



Pengaruh pemberian *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun

Ike Yunita, Anik Purwati, Reny Retnaningsih

Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen Malang

How to cite (APA)

Yunita, I., Purwati, A., & Retnaningsih, R. Pengaruh pemberian baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2). 353-358.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1082>

History

Received: 01 Mei 2024

Accepted: 19 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Ike Yunita, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang; ikkeyunita20@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 bayi adalah masa emas untuk tumbuh kembang anak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah istirahat dan tidur. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Arjowinangun pada tanggal 31 Oktober 2023 didapatkan hasil yaitu 19 bayi mengalami gangguan tidur. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh pemberian baby massage terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun"

Metode: Metode penelitian ini menggunakan *Pra-eksperimen* dengan teknik *Purposive Sampling One grup pretest-posttest*.

Hasil: Uji Statistic *Wilcoxon Match paired test Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi. Diperoleh nilai *P value* $0,001 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Ada Pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi di Posyandu Arjowinangun.

Kata Kunci : Pijat Bayi, kualitas tidur, Bayi 3-6 bulan, Posyandu

ABSTRACT

Background: Infancy is a golden period for a child's growth and development so it is necessary to receive attention and affection. One of the factors that greatly influences a baby's growth and development is rest and sleep. Currently, various therapies have been developed, both pharmacological and non-pharmacological. One non-pharmacological therapy to overcome baby sleep problems is baby massage. Based on a preliminary study conducted at Posyandu Arjowinangun on October 31 2023, the results showed that 19 babies experienced sleep disorders. Based on the above background, researchers are interested in conducting research entitled "The effect of giving baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at Posyandu Arjowinangun".

Method: This research method uses pre-experiment with Purposive Sampling technique One group pretest-posttest.

Result: Statistical Test Wilcoxon Match paired test Baby Massage on baby sleep quality. The P value obtained was $0.001 \leq 0.05$, which means that there were differences in respondents before being given treatment and after being given treatment. So H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an influence of Baby Massage on the quality of baby sleep at Posyandu Arjowinangun.

Keyword : Baby massage, sleep quality, babies 3-6 months, Posyandu

Pendahuluan

Masa bayi adalah masa emas untuk tumbuh kembang anak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang (Cahyani et al., 2020). Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah istirahat dan tidur (Kamalia et al., 2022). Tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, karena pada saat tidur perkembangan otak bayi mencapai puncaknya. Pada saat bayi tidur tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun, dimasa tumbuh kembang, bayi membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur penting bagi bayi untuk mematangkan otak (Irayani, 2022).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage (Istikhomah, 2020). Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir (Lutfiasari, 2019). Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi (Niasty et al., 2019). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak (Ns et al., 2012). Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Mirmiran et al., 2006).

Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada

masa pertumbuhan (Besedovsky et al., 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Arjowinangun pada tanggal 31 Oktober 2023 didapatkan hasil yaitu 19 bayi mengalami gangguan tidur. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh pemberian baby massage terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun"

Metode

Rancang bangun penelitian ini adalah dengan rancangan *pre-experimental design* belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat, dengan *One Group pre test – post test*. Kemudian diberi pre test untuk mengetahui keadaan awal sebelum intervensi sedangkan post test diberikan untuk mengetahui sesudah dilakukannya intervensi. Dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Hasil

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Bayi Di Posyandu Arjowinangun

Usia Bayi		
Keterangan	Frequency	Percent
3-4	9	56.2
5-6	7	43.8
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa sebagian besar usia bayi yaitu 3-4 bulan sebanyak 9 responden (56,2%) dan usia 5-6 bulan sebanyak 7 responden (43,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Bayi Di Posyandu Arjowinangun

Jenis Kelamin		
Keterangan	Frequency	Percent
Laki-Laki	4	25.0
Perempuan	12	75.0
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa sebagian besar usia bayi yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (75%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 4 responden (75 %).

Data Khusus

Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Baby Massage

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Baby Massage

Kualitas Tidur Sebelum di Baby Massage		
Keterangan	Frequency	Percent
Kualitas Tidur Terganggu	16	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa seluruh responden bayi sebelum di baby massage mengalami gangguan kualitas tidur, yaitu 16 bayi (100%)

Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah di Baby Massage

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah di Baby Massage

Kualitas Tidur Sebelum di Baby Massage		
Keterangan	Frequency	Percent
Tidur Terganggu	5	31.2
Baik	11	68.8
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang sudah diberikan terapi murottal qur'an memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 11 bayi (68,8%) dan sebagian kecil yaitu 5 bayi (31,2%) mengalami gangguan kualitas tidur.

Menganalisa Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Kualitas Tidur Berdasarkan Sesudah dan Seebelum diberikan Intervensi Baby Massage

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Baby Massage

Kualitas Tidur Sebelum di Baby Massage		
Keterangan	Frequency	Percent
Kualitas Tidur Terganggu	16	100.0

Kualitas Tidur Sebelum di Baby Massage		
Keterangan	Frequency	Percent
Tidur Terganggu	5	31.2
Baik	11	68.8
Total	16	100.0
Wilcoxon		0.001

Berdasarkan tabel 5 hasil uji statistik menunjukkan bahwa semua responden memiliki gangguan kualitas tidur sebelum diberikan intervensi kepada 16 responden. Setelah diberikan intervensi sebagian besar sebanyak 11 bayi (68,8%) dan sebagian kecil yaitu 5 bayi (31,2%) mengalami gangguan kualitas tidur.

Berdasarkan Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Kualitas Tidur Berdasarkan Sesudah dan Seebelum diberikan Baby Massage di Posyandu Arjowinangun didapatkan hasil analisa diatas diperoleh p value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6

Bulan di Posyandu Arjowinangun Kota

Malang.

Pembahasan

Identifikasi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Baby Massage Pada Bayi Umur 3-6 Bulan (*Pre-Test*)

Berdasarkan tabel 3 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa seluruh responden bayi sebelum di baby massage mengalami gangguan kualitas tidur, yaitu 16 bayi (100%). Menurut (Iglowstein at al., 2003), seseorang yang dapat tidur dengan kualitas dan kuantitas yang cukup akan dapat tenang karena tidur lebih maksimal dan diyakini dapat menjaga kesehatan mental dan emosional, fisiologis, dan kesehatan.

Jika kualitas tidurnya bagus berarti fisiologis tubuh dalam sel otak akan pulih kembali, seperti semua saat bangun. Bayi dengan tidur baik, tanpa sering terbangun, pada saat bangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur yang baik pada bayi tidak hanya mempengaruhi kecerdasan dan perkembangan otak bayi, tetapi juga mempengaruhi sikap bayi pada saat suda terbangun (Sadeh, 2007). Sedangkan bayi yang mengalami kualitas tidur akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan (Beebe et al., 2008).

Identifikasi Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Terapi Baby Massage Pada Bayi Umur 3-6 Bulan (*Post-Test*)

Berdasarkan Berdasarkan tabel 5.4 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang sudah diberikan terapi murottal qur'an memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 11 bayi (68,8%) dan sebagian kecil yaitu 5 bayi (31,2%) mengalami gangguan kualitas tidur.

Menurut (Field, 2010) baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan

system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah.

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu di antaranya sebagai berikut (Scafidi et al., 1993).

- 1) Status Kesehatan
- 2) Lingkungan
- 3) Stres Psikologis
- 4) Diet
- 5) Gaya hidup
- 6) Obat-obatan

Analisis Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Berdasarkan Berdasarkan tabel 5.5 hasil uji statistik menunjukkan bahwa semua responden memiliki gangguan kualitas tidur sebelum diberikan intervensi kepada 16 responden. Setelah diberikan intervensi sebagian besar sebanyak 11 bayi (68,8%) dan sebagian kecil yaitu 5 bayi (31,2%) mengalami gangguan kualitas tidur.

Berdasarkan Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Kualitas Tidur Berdasarkan Sesudah dan Seblum diberikan Intervensi Baby Massage didapatkan hasil analisa diatas diperoleh p value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan diPosyandu Arjowinangun.

Manfaat Baby Massage (Vickers et al., 2004):

1. Pijat bayi mempunyai manfaat yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik kasar pada bayi selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan ikatan dan keterikatan antara ibu dan bayi, meningkatkan

berat badan, dan meningkatkan kualitas tidur bayi.

2. Pijat bayi membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon atau hormon yang menyampaikan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak lainnya. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk dan memberikan ketenangan sehingga membantu bayi untuk tidur nyenyak.

Waktu baby massage pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan. Bayi dapat dipijat pada waktu-waktu yang tepat meliputi :

1. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
2. Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Kesimpulan

Berdasarkan keimpulan hasil penelitian skripsi yang berjudul Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan Di Posyandu Arjowinangun Kota Malang, sebagai berikut:

1. Bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun Kota Malang, sebelum di Baby Massage semua 16 bayi mengalami gangguan kualitas tidur.
2. Bayi usia 3-6 bulan diPosyandu Arjowinangun Kota Malang, sebelum di Baby Massage semua 16 bayi mengalami gangguan kualitas tidur. hampir semuanya kualitas tidur menjadi baik
3. Berdasarkan Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Kualitas Tidur Berdasarkan Sesudah dan Seebelum diberikan Intervensi Baby Massage didapatkan hasil analisa diatas diperoleh p value $0,001 < 0,05$ yang

artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Terapi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan di Posyandu Arjowinangun Kota Malang.

Saran

Berdasarkan saran hasil penelitian skripsi yang berjudul Pengaruh Pemberian Terapi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan di Posyandu Arjowinangun Kota Malang., sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun Kota Malang.
2. Bagi Responden
Diharapkan terapi Baby Massage dapat diterapkan setiap hari oleh orang tua untuk diberikan kepada bayi dalam mengatasi masalah tidur bayinya.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang Baby Massage dan kualitas tidur, serta digunakan sebagai pedoman untuk melakukan intervensi kebidanan.

Daftar Pustaka

- Beebe, D. W., & Lewin, D. (2008). Sleep In Infants And Young Children: Part Two: Common Sleep Problems. *Journal Of Iranian Medical Council*, 26(1), 1–10.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Born, J. (2012). Sleep And Immune Function. *Pflügers Archiv. European Journal Of Physiology*, 463(1), 121–137.
- Cahyani, Mailiza, And B. P. (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>.
- Field, T. (2010). *Postpartum Depression Effects On Early Interactions, Parenting, And Safety Practices: A Review. Infant Behavior And Development*. 33(1), 1–6.
- Iglowstein, I., Jenni, O. G., Molinari, L., & Largo, R. H. (2003). *Sleep Duration From Infancy To Adolescence: Reference Values And Generational Trends. Pediatrics*. 111(2), 302–307.
- Irayani, F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 9–12.
<https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2>.
- Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1, 14–22.
- Kamalia, Rita, And N. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1277>.
- Lutfiasari, D. (2019). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3), 97–99.
<http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/659>
- Mirmiran, M., & Maas, Y. G. H. (2006). Sleep In Infants And Young Children: Part I: Normal Sleep. *Journal Of Iranian Medical Council*, 24(3), 249–264.
- Niasty Lasmy Zaen, And R. A. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87–94.
<https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389>.
- Ns. Ni Made Aries Minarti, S.Kep. M.Ng, And S. K. N. K. C. U. (2012). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas li Denpasar Timur Tahun*. 66, 37–39.
- Sadeh, A. (2007). Consequences Of Sleep Loss Or Sleep Disruption In Children. *Sleep Medicine Clinics*, 2(3), 513–520.
- Scafidi, F., Field, T., & Schanberg, S. (1993). *Factors That Predict Which Preterm Infants Benefit Most From Massage Therapy. Journal Of Developmental And Behavioral Pediatrics*. 14(3), 176–80.
- Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. B., & Horsley, A. (2004). *Massage For Promoting Growth And Development Of Preterm And/Or Low Birth-Weight Infants. Cochrane Database Of Systematic Reviews*. 2.