



## EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR UMUR 0-6 BULAN DI LEMAHABANG RT 001 RW 001 DUSUN 01 CIREBON 2022

Titin Supriatin, Yani Nurhayani, Ruswati, Yani Trihandayani, Marwati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ahmad Dahlan Cirebon

*titinsupriatin821@gmail.com*

### Abstrak

*Baby massage* atau pijat bayi merupakan terapi usapan yang halus atau pemijatan pada bayi, ini merupakan stimulasi melalui rangsangan raba pijatan lembut mendekati *soft and gentle massage* pada permukaan kulit bayi dengan lembut, pada jaringan dan organ tubuh. Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia 2012, menyatakan bahwa terdapat 33% bayi mengalami masalah tidur (WHO, 2012). Sejak janin masih dalam kandungan hingga umur 2 tahun adalah masa penting yang disebut juga dengan *golden age*, masa yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, rangsangan atau stimulasi yang tepat sangat dibutuhkan untuk merangsang otak (Depkes RI, 2016). Pijat bayi ini diberikan agar dapat memberikan stimulasi pada sistem saraf dan juga system respiratory serta melancarkan peredaran darah. Pijatan dapat memberikan rangsangan pada hormon di dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan bisa membantu bayi yang sulit tidur dengan nyenyak. Pijat bayi selain dapat meningkatkan kualitas tidur, juga memperkuat ikatan batin (Hartanti A, 2019). Tujuan kegiatan ini agar dapat mengukur efektivitas *baby massage* pada kualitas tidur setelah diberikan pijatan pada bayi 0-6 bulan di Lemah abang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon. Populasi dalam penelitian ini bayi usia 0-6 bulan di RT. 001 Rw. 001 Dusun 01 Lemah Abang Cirebon. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni *purposive* sampel dengan desain penelitian *quasi experimental study pretest-posttest one group design*. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 30 bayi. Pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 maka  $p < \alpha$  dimana  $H_0$  ditolak, artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi saat belum diberikan terapi pijat dan setelah diberikan terapi pijat bayi. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi lahan praktik untuk memfasilitasi sarana dan prasarana, khususnya di pelayanan kesehatan, memberikan pendidikan kesehatan terkait efektivitas pijat bayi kepada masyarakat, khususnya ibu dengan bayi usia 0-6 bulan.



*Kata Kunci : Baby massage, kualitas tidur*

---

## **Pendahuluan**

Bagi sebuah keluarga seorang anak mempunyai nilai yang sangat berharga sekali. Pertumbuhan dan perkembangan secara optimal dari sang buah hati sehingga dapat menjadi individu yang berkualitas serta Tangguh. Hasil interaksi dari beberapa faktor yang saling berkaitan yang menjadi stimulasi tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal (Prasetyono, 2013).

Tumbuh kembang bayi dan anak penting untuk diperhatikan orang tua. Salah satu upaya yang dapat dilaksanakan yakni memberikan Air Susu Ibu secara 6 bulan berturut-turut (eksklusif), pemberian MPASI dan makanan yang bervariasi serta yang memiliki nutrisi seimbang. Sedangkan kebutuhan psikologis pada buah hati dapat dipenuhi dengan asah asih dan asuh dari keluarga dan orang-orang terdekat. Hal ini lebih bersifat pada peningkatan sistem imunitas tubuh, pada kebutuhan psikologis dapat diberikan melalui dekatnya hubungan antara buah hati dengan orang tuanya. *Baby massage*, ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan buah hati metode tersebut adalah metode pijat bayi yang dapat

dilakukan sendiri oleh orang tua bayi (Maharani, 2017).

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, yang merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Rismawati et al., 2019).

Salah satu yang penting bagi bayi adalah tidur. Perkembangan otak bayi akan berkembang dengan baik, melindungi dan mengatur seluruh aktivitas yang luar biasa dan daya ingat kognitif bayi (Fauziah & Wijayanti, 2018).

Pijat bayi merupakan cara yang baik untuk komunikasi bersama ibu, serta memperkenalkan cara bermain yang menyenangkan padanya (Riksani, 2018).

*Stimulus touch* yakni pijatan yang diberikan pada si kecil melalui sentuhan – sentuhan atau usapan lembut, dilakukan setiap hari selama 20 menit. Bayi merasakan



rileks melalui pijatan ini dan dapat menstimulasi saraf otaknya (Sinaga, 2020).

Berdasarkan rekapitulasi data di Lemah Abang Puskesmas Astanajapura pada tahun 2021, jumlah angka persalinan sebanyak 1209. Jumlah bayi yang berkunjung sebanyak 1105 bayi. Jumlah bayi yang sakit sebanyak 1043. Jumlah angka kematian bayi sebanyak 2 bayi. Pada awal agustus 2022, penulis melakukan studi pendahuluan, dengan melakukan tanya jawab terkait pijat bayi. Dan dari 10 ibu bayi yang berkunjung, didapatkan hasil 70% dari ibu tidak mengetahui tentang pentingnya pijat bayi guna meningkatkan kualitas tidur, pertumbuhan dan perkembangan bayi.

## Metode

Metode merupakan upaya untuk memperoleh tujuan tertentu dengan cara ilmiah (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini menjelaskan tentang adanya kaitan antara sebab dan akibat agar dapat melihat pengaruh pijat bayi pada kualitas tidur pre dan post terapi pijat (Nursalam, 2013).

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental study pretest-posttest one group design*, yang bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur bayi sebelum diberikan terapi dan sesudah terapi pijat diberikan. Penelitian eksperimental

mempunyai tujuan untuk meneliti kemungkinan sebab akibat karena pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2018)

Arikunto, (2010), menyatakan *one group pretest-posttest design*, adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*Pretest*) sebelum diberikan perlakuan, kemudian diberikan tes akhir setelah diberikan perlakuan (*Posttest*).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra- eksperimental dengan rancangan *quasi experimental study pretest-posttest one group design*, desain karena dalam penelitian ini perlakuan/ treatment hanya diberikan pada satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding. Kemudian kelompok yang diberi perlakuan tersebut langsung diukur untuk diketahui hasilnya. Desain penelitian ini menggunakan populasi bayi usia 0-6 bulan yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan dengan menggunakan purposive sampling, yakni pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat ataupun ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Sampel yang diambil dalam kegiatan ini adalah bayi umur 0-6 bulan di Lemah Abang Rt. 001 Rw. 001 Dusun 01



Kabupaten Cirebon sebanyak 30 bayi yang memenuhi kriteria inklusi.

## Hasil

**Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Bayi Di Lemah Abang Rt. 001 Rw. 001 Dusun 01 Kabupaten Cirebon**

No	Variabel	N	%
<b>Umur</b>			
1	0-2 Bulan	15	50,0
2	3-4 Bulan	8	26,7
3	5-6 Bulan	7	23,3
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel. 1 diatas menggambarkan bahwa responden yang berusia 0-2 bulan sebanyak 15 orang (50,0%), 3-4 bulan sebanyak 8 orang (26,7%) dan 5-6 bulan sebanyak 7 orang (23,3%). Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak umur 0-2 bulan dari pada umur 3-4 bulan dan 5-6 bulan.

Menurut Hutasuhut, (2018), menyatakan bahwa tahap infant ini merupakan tahap awal kehidupan pada manusia setelah dilahirkan ibu selama sembilan bulan. Pada bayi umur 0-6 bulan merupakan fase awal perkembangan tubuhnya, kemudian uterus tumbuh dan berkembang sesuai tahapan usia.

**Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi di Lemah Abang Rt. 001 Rw. 001 Dusun 01 Kabupaten Cirebon**

No	Variabel	N	%
<b>Sebelum</b>			
1	Kurang	21	70,0
2	Cukup	7	23,3
3	Baik	2	6,7
<b>Sesudah</b>			
1	Kurang	5	16,7
2	Cukup	12	40,0
3	Baik	13	43,3
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel. 2 di atas menggambarkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang yakni

sebanyak 21 bayi (70,0%). Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 13 bayi (43,3%).



Hal ini senada dengan yang dinyatakan oleh Prasetyono, (2017), yang menyatakan bahwa tumbuh kembang pada bayi dipengaruhi oleh kualitas tidur. Masalah yang biasa dialami oleh ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur, dengan pijat bayi ini salah satu terapi untuk menanggulangi rewel dan buruknya kualitas tidur bayi, dimana dapat menstimulasi

keluarnya hormon endorfin yang dapat membuat bayi tenang dan menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi (*Rileks*) bayi tidak rewel dan nangis.

Menurut peneliti kualitas tidur dapat diperbaiki salah satunya dengan cara melakukan Teknik pijat bayi yang dapat memberikan stimulus sehingga kualitas tidur bayi akan meningkat.

**Tabel 3 Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Bayi di Lemah Abang Rt. 001 Rw. 001 Dusun 01 Kabupaten Cirebon**

Variabel	Mean	Std Deviasi	Std Error	P value	n
<b>Kualitas Tidur</b>					
Pre	1,37	0,615	0,112	0,000	30
Post	2,27	0,740	0,135		

Berdasarkan Tabel 3 di atas menggambarkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur bayi sebelum pijat bayi adalah 1,37 dengan standar deviasi 0,615. Pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 maka  $p < \alpha$  dimana  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi.

Hal ini selaras dengan yang diutarakan oleh Hutasuhut tahun 2018, bahwa kualitas tidur bayi bukan hanya berpengaruh pada perkembangan fisiknya, tapi akan berpengaruh juga pada sikapnya.

Bayi yang tidur nyenyak tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan jarang rewel. Bayi yang mengalami gangguan tidur jika tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam, dan selama tidurnya bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Bayi yang cukup tidur yaitu bayi yang dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel.

### Pembahasan

Berdasarkan Tabel. 1 di atas menggambarkan bahwa responden yang berusia 0-2 bulan sebanyak 15 orang



(50,0%), 3-4 bulan sebanyak 8 orang (26,7%) dan 5-6 bulan sebanyak 7 orang (23,3%). Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak usia 0-2 bulan dari pada usia 3-4 bulan dan 5-6 bulan. Menurut Hutasuhut (2018) Bayi merupakan sebuah tahap awal dari kehidupan. Kualitas tidur bayi sangatlah berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, dalam mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil pada 1000 hari pertamanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan lamanya waktu tidur bayi adalah melalui baby massage, dan dapat mengurangi frekuensi menangis (Prasetyono, 2017).

Berdasarkan Tabel. 2 di atas menggambarkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 orang (70,0%). Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%). Bayi yang cukup tidur yaitu bayi yang dapat malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel (Hutasuhut, 2018). hal ini senada dengan pernyataan bahwa tidur dan adalah hal yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi, hormon perkembangan saat siddur tiga kali disekresi dibandingkan saat bayi terjaga (Tang, 2018).

Kualitas tidur bayi sangatlah berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, dimana bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang (Rileks) dan dapat mengurangi frekuensi menangis (Prasetyono, 2017).

Sesuai dengan hasil penelitian (Pratiwi, 2021), terdapat pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi setelah diberikan terapi baby massage.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan karakteristik responden meliputi usia bayi dan kualitas tidur bayi masing-masing memiliki pengaruhnya sendiri terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi setelah dilakukan pijat bayi.

Diketahui setelah dilakukan penelitian, pijat bayi memiliki pengaruh pada meningkatnya kualitas tidur pada bayi 0-6 bulan di lemah Abang Rt. 001 Rw. 001 Dusen 01 Kabupaten Cirebon Kabupaten Cirebon Tahun 2022, besar responden memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 orang (70,0%). Setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%).

Kemudian terdapat peningkatan kualitas tidur pada bayi 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi. Hal ini bisa dilihat dari



data demografi responden hasil pretest dan posttest yang dilakukan oleh peneliti.

### Saran

Diharapkan agar dijadikan masukan pelayanan kesehatan untuk memfasilitasi sarana dalam melakukan pijat bayi.

Diharapkan untuk memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan guna memperkenalkan manfaat penerapan pijat bayi kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu. Salah satu pentingnya baby massage adalah untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Bumi Aksara.
- Depkes Ri. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, Dan Intervensi Tumbuh Kembang Anak*.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta*.
- Hartanti A, S. H. (2019). Effectiveness Of Infant Massage On Strengthening Bonding And Improving Sleep Quality. *Journal Of Medicine*, 165–175.
- Hutasuhut. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Usia 1-3 Bulan Diwilayah Kerja Puskesmas Pematang Siantar*. Kemenkes.
- Maharani. (2017). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Music Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. [https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/231018234.Pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/231018234.pdf)
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Prasetyono. (2013). *Buku Pintar Pijat Bayi (Cetak 1)*. Safirah.
- Prasetyono. (2017). *Buku Pintar Pijat Bayi*. Bukubiru.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>
- Riksani, R. (2018). *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*. Dunia Sehat.
- Rismawati, Nahira, & Nuraeni. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi- Kassi Makassar. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora Uit, 2009*.
- Sinaga, A. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019*. <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*





*Kualitatif Dan R&D.* Alfabeta.  
Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian  
Kuantitatif.* Alfabeta.  
Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap

Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan.  
*Global Health Science*, 12–13.  
Who. (2012). *World Health Organization,  
Jurnal Pediatrics.*