

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN

The Effect of Baby Massage on Improving The Sleep Quality of Babies Aged 1-12 Months

**Violita Siska Mutiara¹, Dewi Ratnasari², Ani Kristianingsih², Sukarni²,
Ida Rahmawati¹, Vivian Nanny Lia Dewi²**

¹STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

²Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Email: umivivian@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [08 Juni 2024]

Revised [05 Desember 2024]

Accepted [07 Desember 2024]

KATA KUNCI:

bayi, kualitas tidur, pijat bayi

KEYWORDS:

baby, baby massage, sleep quality

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur adalah dengan pijat bayi. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan penelitian pre experiment designs (pra eksperimen) dengan pendekatan one group pretest posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi 1-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Dwikora Jaya Tulang Bawang Barat sebanyak 51 responden dengan sampel yang digunakan sebanyak 15 responden menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis secara univariat dan bivariat (uji wilcoxon). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 40,9 dan sesudah diberikan pijat adalah 77,1. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah kerja Puskesmas Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat. Saran bagi tenaga kesehatan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi kepada masyarakat khususnya orangtua yang memiliki bayi agar kualitas tidur bayi dapat terjaga dengan baik.

ABSTRACT

Infancy is a golden period of growth and development that requires special attention. One of the factors that affects a baby's growth and development is sleep and rest. One way to meet the need for sleep is through baby massage. Infant massage stimulates the body in a sustained manner, providing a sense of security and comfort to the baby. The purpose of the study was to determine the effect of infant massage on improving sleep quality in the working area of Dwikora Jaya Health Center, West Tulang Bawang Regency. This type of research was quantitative with pre-experimental designs with a one group pre-test post-test approach. The population in this study was infants 1-12 months in the Dwikora Jaya Health Center Working Area of West Tulang Bawang as many as 51 respondents with a sample of 15 respondents using Purposive Sampling technique. Data collection using observation sheets. Univariate and bivariate analysis (Wilcoxon test). The results showed that the average sleep quality of infants before massage was 40,9 and after massage was 77,1. There was an effect of baby massage on improving sleep quality in the working area of Dwikora Jaya Health Center, West Tulang Bawang Regency. Suggestions for health workers need to develop promotion and education about baby massage to the community, especially parents to improve the quality of infant sleep.

Pendahuluan

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Handayani & Maryatun Maryatun, 2024). Setiap bulan, pertumbuhan berat badan dan panjang badan serta perkembangan gerakan motorik dan sensorik harus selalu dipantau karena dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Fauziah & Wijayanti, 2018). *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa terdapat sebanyak 51,3% bayi mengalami gangguan tidur. Bayi yang mengalami gangguan tidur ini, sebanyak 42% jam tidur malam kurang dari sembilan jam, lebih dari tiga kali terbangun pada malam hari dan durasi terbangun di malam hari lebih dari satu jam (Muthmainnah, 2021).

Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pada masa pertumbuhannya, sehingga pertumbuhannya tidak optimal. Selain peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi, hal ini juga dapat dijadikan tolak ukur pertumbuhan bayi (Muthmainnah, 2021).

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang, tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Eka, Sanjaya, Primadevi, & Fara, 2024). Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Susilawati, Hanifa, & Valianda, 2024).

Mengingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka kebutuhan tidur harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur

adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahiran. Hal tersebut dikarenakan perasaan takut salah memijat, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Gultom, 2020).

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan. Pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan baik (Anissa & Hariyanti, 2024).

Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Wulandari & Parwati, 2019). Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan *tonus nervus vagus* (saraf otak ke10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusui (Gultom, 2020).

Menurut Muthmainnah (2021) pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan jumlah 73,3% responden usia 0-6 bulan. Hal ini sejalan dengan penelitian Tang & Aras (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1- 4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat. Menurut Handriana & Nugraha (2019) hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil lavender*.

Penambahan *essential oil lavender* juga menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Minyak lavender yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurai stress (sedatif), antispasmodic,

analgesic, antiseptic, serta mengobati berbagai gangguan kulit. aromaterapi lavender memiliki efek sedative, *hypnotic*, dan anti-neurodepressive karena lavender memiliki kandungan linalool asetat yang mampu mengendorkan sistem saraf dan otot yang tegang. Penelitian tersebut memberikan aromaterapi lavender terhadap wisatawan yang melakukan perjalanan wisata cukup jauh. Hasilnya setelah diberi aromaterapi lavender, dapat beristirahat dengan kualitas tidur yang baik dan bangun dengan kondisi tubuh yang lebih buger (Handriana & Nugraha, 2019).

Minyak aromaterapi memiliki struktur *molecule* yang kecil sehingga dapat menembus kulit ke lapisan epidermis, *molecule* minyak ini dapat dengan mudah menyebar ke tubuh yang lain, misalnya saluran limfa, pembuluh darah, saraf, *kolagen*, *fibroblast*, *mast cell* dan lain-lain, menghantar pesan ke otak, melepaskan ke berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulant, sedative dan sifat eforik (menimbulkan rasa senang) sehingga dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan) (Kalsum, 2021).

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan pada bulan April 2023, data kunjungan bayi dari Puskesmas Dwikora Jaya didapat jumlah bayi 613 Tahun 2022 dan jumlah bayi usia 1-12 bulan berjumlah 48 bayi. Terkait gangguan tidur peneliti melakukan survei terhadap lima bayi usia 1-6 bulan, didapatkan bahwa sebanyak empat bayi mengalami gangguan tidur dan satu bayi tidak mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami, berupa sering terbangun di malam hari dan di siang hari bayi rewel. Orang tua bayi belum pernah melakukan intervensi berupa pijat bayi untuk mengatasi kondisi tersebut, petugas kesehatan juga belum memberikan edukasi kepada ibu ketika bayi mengalami gangguan tidur.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas

Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat dengan rumusan masalah apakah terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi?.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan *pre experiment designs (pra eksperimen)* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 1-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Dwikora Jaya Tulang Bawang Barat sebanyak 51 responden dengan sampel yang digunakan sebanyak 15 responden menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan lembar wawancara orang tua dan lembar observasi orang tua terhadap tidur bayi. Intervensi dilakukan selama dua minggu dengan 3x pemijaatan pada setiap minggunya selama 15 menit. Untuk mengukur kualitas tidur bayi menggunakan kuesioner yang diadopsi dari Sari (2017), menggunakan skala gutmann untuk pernyataan positif bila dijawab ya nilainya 1 dan tidak nilainya 0, sedangkan untuk pernyataan negative bila dijawab ya nilainya 0 dan tidak nilainya 1. Untuk mengetahui pola tidur digunakan rumus $P = \frac{f}{N} \times 100$.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk* dengan nilai *p-value* <0,05 yang berarti data tidak normal, sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan *p-value* = 0,002 (*p-value* < α = 0,05) sehingga dapat disimpulkan erdapat pengaruh yang bermakna (ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur) atau H_a diterima.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi, dan nilai mean dari karakteristik responden, rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi, dan rata-rata setelah diberikan pijat bayi yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1.

Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	F (N=15)	Mean±SD
Usia Bayi	2-6	9	6,20 ± 3,05
	7-12	6	
BB Bayi	4.000-7.600	8	7,180±2,091
	7.700-11.000	7	
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	
	Perempuan	6	

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui dengan berat badan bayi rata – rata sebesar 7,1 dari 15 responden sebanyak 5 (33,3%) dengan kg, dan sebanyak 9 (60,0%) responden dengan usia 4-6 bulan atau rata-rata berusia 6 bulan, jenis kelamin laki-laki.

Tabel 2.

Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat

Kualitas Tidur	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	40,9	9,1	28,6	57,1

Berdasarkan Tabel 2. Diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 40,9 dengan nilai standar deviation 9,1, nilai minimal 28,6 dan nilai maksimal 57,1.

Tabel 3.

Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Sesudah Diberikan Pijat

Kualitas Tidur	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	77,1	9,0	57,1	85,7

Berdasarkan Tabel 2. Diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 77,1 dengan nilai standar deviation 9,0, nilai minimal 57,1 dan nilai maksimal 85,7.

Tabel 4.

Uji Normalitas Data

Variabel	Pijat Bayi	Shapiro Wilk	Keterangan
Kualitas tidur	Sebelum	0,003	Tidak Normal
	Setelah	0,001	Tidak Normal

Uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk tersebut untuk kualitas tidur seblum dan sesudah intervensi diperoleh nilai signifikan $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya data

tersebut tidak normal, maka dilanjutkan untuk pengujian.

2. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Mean	SD	$p\text{-value}^*$
Sebelum	40,9	9,1	0,001
Sesudah	77,1	9,0	

*Uji Wilcoxon

Hasil uji Wilcoxon, $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat. Dari hasil penelitian pada kelompok intervensi sebanyak 15 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dan tidak ada responden yang tidak mengalami peningkatan kualitas tidur.

Pembahasan

Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 40,9 dengan nilai standar deviation 9,1 nilai minimal 28,5 dan nilai maksimal 57,1. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum di berikan intervensi masuk dalam kategori kualitas tidur kurang baik. Umanailo & Saraha (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur bayi yang baik adalah tidurnya cukup tanpa sering terbangun dengan kuantitas lima atau enam jam, tergantung dari usia bayi. Sedangkan menurut Handayani dan Maryatun (2024) kualitas tidur bayi yang baik pada malam hari adalah harus tercukupi > 9 jam.

Kualitas tidur bayi adalah keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses- proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Dewi, Aminin, & Gunnara, 2014). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pada masa pertumbuhannya, sehingga pertumbuhannya tidak optimal. Selain peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi, hal ini juga dapat dijadikan tolak ukur pertumbuhan bayi (Nurseha & Lintang, 2022)

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang, tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Eka et al., 2024). Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas

dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Susilawati, Hanifa, & Valianda, 2024).

Sejalan dengan penelitian Gultom (2020) hasil penelitian menunjuk kan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi baby massage mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%). Penelitian Umanailo & Saraha (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi *baby massage* sebagian besar cukup yaitu sebesar 17 orang (53,1%). Penelitian Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi, kulitis tidur kurang sebesar 11 responden (31,4%), kulitis tidur cukup yaitu sebesar 21 responden (60%), dan responden kualitas tidur baik sebesar 3 orang (8,6%). Penelitian lain menunjukan bahwa rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat yaitu 7-9 jam saja (Utami, 2021).

Menurut peneliti pada usia 1-12 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 1 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 1-12 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 15 bayi status kesehatannya adalah sehat namun mengalami gangguan kualitas tidur hal ini diketahui dari hasil kuesioner sebanyak 2 (13,3%) dengan kualitas tidur yang cukup dan sebanyak 13 (86,7%) dengan kualitas tidur yang kurang

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan baby massage. Sedangkan bayi yang dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

Terlihat dari hasil penelitian bahwa secara keseluruhan ibu yang memiliki bayi masih belum mengetahui bahwa pijat yang dilakukan kepada bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Pijat bayi sebenarnya sudah sering dilakukan di kalangan ibu yang memiliki bayi, namun pijat tersebut dilakukan bukan untuk

meningkatkan kualitas tidur namun untuk tujuan lain seperti karena bayinya sakit, atau ketika bayi rewel dan dianggap oleh orang tua karena “kecetit” sehingga dilakukan pijat. Di saat penelitian, ketika dilakukan pijatan dan terdapat hasil bahwa dari pijatan tersebut meningkatkan kualitas tidur sehingga membuat ibu merasa senang dan terbantu.

Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Sesudah Diberikan Pijat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat adalah 77,1 dengan nilai standar deviation 9,0 nilai minimal 57,1 dan nilai maksimal 85,7. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum di berikan intervensi masuk dalam kategori kualitas tidur baik.

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan. Pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan baik (Nuraida & Herawati, 2022).

Sejalan dengan Umanailo & Saraha (2021) kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sesudah diberi *baby massage* sebagian besar baik yaitu sebesar 24 orang (75%). Penelitian Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 2 orang (5,7%), kualitas tidur cukup sebesar 13 responden (37,1%) dan kualitas tidur baik meningkat menjadi (57,1%). Penelitian Gultom (2020) hasil penelitian menunjuk kan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah mayoritas baik sebanyak 22 (73,3%). Hasil penelitian lain yang dilakukan Handayani & Maryatun (2024) menyatakan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi dari skor BISQ 7 menjadi 15 pada Bayi Ny. S dan skor BISQ meningkat dari skor 6 menjadi 14 pada bayi Ny. A.

Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimu lasi tumbuh kembangnya

(Pratiwi, 2021). Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusui (Gultom, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 15 responden yang telah dilakukan pijat bayi, sebanyak 8 (53,3%) bayi dengan kualitas tidur yang cukup baik dan sebanyak 7 (46,7%) bayi dengan kualitas tidur yang baik, terlihat adanya peningkatan kualitas tidur pada bayi. Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby massage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria.

Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat.

Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi.

Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Pratiwi, 2021). Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusui (Gultom, 2020).

Sejalan dengan penelitian Pratiwi (2021) yang kesimpulannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1–6 bulan. Peneliti menemukan kualitas tidur bayi terlihat meningkat dimana setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi kurang sebesar menurun dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%). Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%) setelah dilakukan pijat bayi.

Penambahan *essential oil* lavender juga menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Minyak lavender yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurai stress (sedatif), antispasmodic, analgesic, antiseptic, serta mengobati berbagai gangguan kulit. aromaterapi lavender memiliki efek sedative, hypnotic, dan anti-neurodepressive karena lavender memiliki kandungan linalool asetat yang mampu mengendorkan sistem saraf dan otot yang tegang. Penelitian tersebut memberikan aromaterapi lavender terhadap wisatawan yang melakukan perjalanan wisata cukup jauh. Hasilnya setelah diberi aromaterapi lavender, dapat beristirahat dengan kualitas tidur yang baik dan bangun dengan kondisi tubuh yang lebih bugar (Handriana & Nugraha, 2019).

Menurut 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 pijat bayi. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Bayi yang dipijat akan dapat

tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh.

Kesimpulan

1. Kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 40,9 dengan nilai standar deviation 9,1 nilai minimal 28,5 dan nilai maksimal 57,1.
2. Kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat adalah 77,1 dengan nilai standar deviation 9,0 nilai minimal 57,1 dan nilai maksimal 85,7.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat.
4. Saran bagi ibu bayi dan keluarga untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang sudah bersertifikat.
5. Saran bagi tempat penelitian dapat memberi sosialisasi tentang pijat bayi dan para ibu bisa selanjutnya menerapkan pijat bayi dikehidupan sehari-hari pada bayinya.
6. Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat mengembangkan ilmu dan praktek pijat bayi sebagai sarana stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak mengingat manfaat pijat bayi baik untuk kualitas tidur yang berkaitan erat dengan kesehatan dan tumbuh kembang anak.

Daftar Pustaka

- Anissa, K., & Hariyanti, R. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Febra Ayudiah, SST., MH. *Journal of Midwifery*, 12(2), 220–224. DOI:<https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jm.v12i2>
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungnggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 230–235. DOI:<https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235>
- Eka, W. A., Sanjaya, R., Primadevi, I., & Fara, Y. D. (2024). Pengaruh Pijay Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di PBM Rini W, A. Md Keb Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Maternitas Aisyah*

- (*JAMAN AISYAH*), 5(2), 59–66.
DOI:<https://doi.org/10.30604/jaman.v5i2.1531>
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 14–19.
DOI:<https://doi.org/10.13057/placentum.v>
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Padangsidempuan*. Skripsi. Padangsidempuan: Universitas AUFA Royhan. Retrieved from <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2898>
- Handayani, S. L. R., & Maryatun Maryatun. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 204–214.
DOI:<https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.747>
- Handriana, I. and Nugraha, Y. (2019) 'Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(2): 79–92.
DOI:[10.51997/jk.v7i2.74](https://doi.org/10.51997/jk.v7i2.74)
- Kalsum, U. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dan Aromaterapi Serai Wangi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan*. Naskah Publikasi. Madura: STIKES Ngudia Husada Madura. Retrieved from <https://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/908/1/20153020052-2021-MANUSCRIPT.pdf>
- Muthmainnah, 'A.N. (2021). *Pengaruh Massage Bayi Terhadap Tidur Pada Bayi: Narrative Review*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah. Retrieved from: https://digilib.unisayogya.ac.id/6087/1/ACC_NASKAH_PUBLIKASI_ARIFAH_NURUL_1710301128_-_Arifah_Nurul.pdf
- Nuraida, N., & Herawati, N. (2022). Sosialisasi dan Pelatihan Pijat Bayi Menuju Bayi Sehat Desa Penyengat Olak. *Indonesia Berdaya*, 3(4), 1121–1128.
DOI:<https://doi.org/10.47679/ib.2022356>
- Nurseha, & Lintang, S. S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34.
DOI:<https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 7(1), 9–13.
DOI:<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.9>
- Susilawati, Hanifa, F., & Valianda, F. (2024). Pengaruh Pijat Bayi dengan Murotal dan Pijat Bayi dengan Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur Bayi di Klinik Keluarga Cianjur Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6):3405–3410.DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/ji rk.v4i6>
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 339–345.
DOI:<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/ghs.v3i1.182>
- Umanailo, R., & Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75. Retrieved from: <https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/view/367/pdf>
- Utami, M. W. (2021). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan*. Banyumas: KTI. Banyumas: Politeknik YAKPERMAS Banyumas. Retrieved from: http://repository.politeknikyakpermas.ac.id/id/eprint/314/1/18.024_Politeknik_Yakpermas_Banyumas_KTI_Lengkap.pdf
- Wulandari, I. ayu, & Parwati, N. W. M. (2019). Tingkat Pengetahuan dan Motivasi Ibu

Dalam Memberikan Baby Spa pada
Bayi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*,

3(1),82–85.DOI:
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v3i1.143>