

## **PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 3-6 BULAN DI KLINIK HENNY KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG**

*The Effect of Baby Massage on The Quality of Babies 3-6 Month at Henny Klinik Tanjung Morawa Sub-District Deli Serdang Regency*

**YATINI<sup>1</sup>, SHOFI SAPUTRI<sup>2</sup>**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang-Sumatera Utara  
Email : [yatini6irl@gmail.com](mailto:yatini6irl@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1866

### **Abstrak**

Tumbuh kembang bayi yang optimal dapat di tingkatkan dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang baik, selain itu faktor lain yang dapat mendukung hal tersebut adalah dengan pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup bagi bayi sesuai dengan usianya. Tidur yang berkualitas bagi bayi adalah tidur dengan frekuensi yang teratur dan juga durasi tidur yang cukup. Pada bayi usia 0-12 bulan durasi tidur yang dibutuhkan oleh bayi adalah 12 sampai 17 jam termasuk dengan jam tidur siang, hal ini sangat penting untuk dipenuhi karena bayi masih dalam masa periode nocturnal. Salah satu alternatif pilihan untuk meningkatkan frekuensi dan durasi tidur adalah dengan melakukan *baby massage*, pijat bayi dapat memberikan rangsangan syaraf sehingga dapat mensekresi keluarnya hormon yang dapat memberikan rasa ngantuk dan nyaman. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan rancangan *one grup pretest - post test design*. Populasi pada penelitian ini bayi usia 3-6 bulan, tehnik total sampling digunakan untuk menentukan dengan jumlah sampel 25 bayi. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan sebelum dilakukan pijat pada bayi berusia 3-6 bulan, kualitas tidur bayi dalam kategori cukup yaitu berjumlah 12 responden (48 %) dan setelah dilakukan pijat pada bayi berusia 3-6 bulan, kualitas tidur bayi dalam kategori baik yaitu berjumlah 17 responden (68 %). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang berusia 3 - 6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa dengan nilai signifikan  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi berusia 3 - 6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Diharapkan orang tua dapat memilih dan memanfaatkan pijat pada bayi agar bayi dapat tumbuh kembang melalui peningkatan durasi dan frekuensi tidur.

**Kata Kunci:** Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi 3-6 bulan

### **Abstract**

*Optimal baby growth and development can be increased by meeting good nutritional needs, besides that another factor that can support this is by meeting the needs of adequate sleep for babies according to their age. Quality sleep for babies is sleep with regular frequency and also adequate sleep duration. In infants aged 0-12 months the duration of sleep needed by the*

*baby is 12 to 17 hours including nap hours, this is very important to fulfill because the baby is still in the nocturnal period. One alternative option that can be done to improve sleep quality is to do baby massage or baby massage, baby massage can provide nerve stimulation to the baby's skin so that it can secrete out hormones that can provide drowsiness and comfort. this study used a pre-experimental design (Quasy experiment) with a one group pretest – post test design. The population in this study smelled 3-6 months old, sampling using total sampling techniques with a total sample of 25 babies. The results of the study using the Wilcoxon test showed that before massage was carried out on infants aged 3-6 months, the quality of sleep of infants in the sufficient category amounted to 12 respondents (48%) and after massage was carried out on infants aged 3-6 months, the quality of sleep of infants in the good category amounted to 17 respondents (68%). The results showed that there was an effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3-6 months at Henny Clinic, Tanjung Morawa District, with a significant value of  $p$  value =  $0.000 < \alpha (0.05)$ . It can be concluded that baby massage has an effect on improving sleep quality in infants aged 3 - months at Henny Clinic, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency. It is expected that parents can choose baby massage as an alternative non-pharmacological method in improving the quality of baby's sleep in order to achieve a more optimal degree of health and growth and development.*

**Keywords:** *Baby massage, the quality of sleep of babies 3-6 month.*

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) merekomendasikan frekuensi tidur yang baik bagi bayi yang berusia kurang dari 1 tahun, dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik selama 14 – 17 jam (usia 0-3 bulan) atau 12 – 16 jam (usia 4 – 11 bulan) termasuk dengan jam tidur siang, selain itu mengupayakan agar bayi aktif secara fisik beberapa kali dalam sehari melalui permainan interaktif di lantai dan bagi bayi yang belum bisa bergerak agar di posisikan dalam posisi tummy time sekitar 30 menit. Bayi berusia 0 – 12 bulan tidak dapat mengontrol lingkungan tidurnya. Orang tua wajib untuk menyediakan lingkungan tidur yang aman bayi bayi. Kurangnya kualitas tidur yang baik bagi bayi dapat menyebabkan terjadinya resiko kematian mendadak pada bayi (WHO, 2019).

Gangguan tidur pada bayi merupakan masalah yang sering kali dianggap sepele oleh banyak

masyarakat khususnya di Indonesia, gangguan tidur pada bayi dapat menyebabkan terganggunya proses tumbuh kembang pada bayi. Saat tidur akan terjadi perbaikan sel pada otak dan perbaikan sel tersebut di pengaruhi oleh hormon pertumbuhan yang berfungsi pertumbuhan tulang rawan, jaringan dan juga metabolisme dari kerja otak (Retnosari, G.Y, et al, 2021).

Salah satu pendukung dari maksimalnya tumbuh kembang pada bayi adalah bagaimana kuantitas dan kualitas tidur dari bayi. Terutama pada bayi yang berusia pada periode masa keemasan (*Golden Age*). Salah satu masalah yang sering kali di hadapi oleh ibu adalah bayi sulit tidur di malam hari sehingga berpengaruh kepada hal-hal yang dapat membuat tumbuh kembang bayi menjadi terganggu. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan melakukan pijat bayi atau baby massage. Pijat bayi dapat memberikan

rangsangan pengeluaran hormone endorphin sehingga membuat bayi menjadi tenang dan sehingga frekuensi menangis bayi menjadi berkurang (Ifalhma & Rahma, 2019).

Bayi dengan gangguan tidur dapat menyebabkan terjadinya gangguan tubuh kembang pada bayi, tumbuh kembang pada bayi dapat dilakukan dengan mestimulasi bayi, salah satu bentuk stimulasi yang bermanfaat pada bayi adalah melakukan stimulasi taktil atau pijat pada bayi. Pijat pada bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pola tidur, meningkatkan konsentrasi dan pijat bayi yang dilakukan oleh ibu dapat meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi (Herlina et al., 2023).

Pijatan pada bayi usia 0 – 12 bulan juga memberikan manfaat lain diantara adalah perkembangan motorik kasar pada bayi melalui sentuhan yang dapat merangsang peredaran darah membawa banyak oksigen keseluruh tubuh sehingga adanya keseimbangan antara otak dan anggota gerak. sentuhan lembut pada pijatan ke ujung syaraf ke permukaan kulit dapat mengirimkan sinyal ke otak melalui jaringan syaraf di sum-sum tulang belakang (Kurniarum A, et al, 2022).

Pijatan pada bayi akan meningkatkan aliran darah akibat dari adanya vasodilatasi sehingga terjadi peningkatan pasokan oksigen dalam darah. Peminjatan pada bayi usia 6-12 bulan dapat meningkatkan kadar sekresi serotonin yang merupakan zat transmitter yang berperan dalam penekanan sistem aktivasi retikularis sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi (Dewi Citra Y, et al 2020).

Untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi, pijat bayi menjadi salah satu alternatif terapi bagi bayi yang sulit tidur.

Kualitas tidur pada bayi dapat dilihat dari beberapa cara yaitu dengan melihat cara tidur bayi, pola tidur bayi, lama waktu tidur bayi, kepulasan tidur bayi dan juga frekuensi bayi terbangun pada saat tidur. Baby massage atau pijat bayi adalah salah satu tehnik non farmakologi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan juga menurunkan stress pada bayi (Sepvania Sesari Wahyudhita, et al, 2022).

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pre test and post test* untuk melihat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi. Penelitian ini dilakukan diklinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

## 3. HASIL

### Analisa Univariat

Data pada penelitian ini didapatkan dari hasil observasi yang berdasarkan hasil pemeriksaan Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, berdasarkan data yang diperoleh di dapatkan hasil karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	3-4	7	28,0
2	5	14	56,0
3	6	4	16,0
Jumlah		25	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bayi berusia 3-4 bulan sebanyak 7 (28 %), dan bayi berusia 5 bulan sebanyak 14 (56 %) dan bayi berusia 6 bulan sebanyak 4 (16 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Kesehatan

NO	Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Sehat	25	100
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan jumlah responden bayi berusia 3-6 bulan dengan status kesehatan sehat berjumlah 25 orang (100%).

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan pernah melakukan Pijat Bayi sebelumnya.

No	Pernah Pijat Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Sudah	8	32
2	Belum	17	68
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bayi yang belum pernah mendapatkan pijat bayi sebanyak 17 responden (68 %) dan bayi yang sudah pernah mendapatkan pijat bayi sebanyak 8 responden (32 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi.

No	Kualitas tidur post Test	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	18	72
2	Cukup	7	28
3	Kurang	0	0
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan jumlah bayi yang memiliki kualitas tidur cukup setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 7 responden (28%) dan jumlah bayi yang memiliki kualitas

tidur baik setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 18 responden (72%).

Tabel 5. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi berusia 3-6 bulan

Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi	Kualitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi						Jml	P - value	
	Kurang		Cukup		Baik				
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Kurang	0	7,1	2	71,4	2	21,4	4	100	
Cukup	0	0,0	2	18,8	14	81,2	16	100	
Baik	0	0,0	0	0,0	5	100	5	100	
Jumlah	0	2,9	4	37,1	21	60,0	25	100	0,000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur cukup sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi berjumlah 14 responden (81,2%).

Berdasarkan uji statistik wilcoxon Signed Ranks, dapat disimpulkan bahwa P value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ , artinya  $H_0$  diterima atau ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berusia 3-6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3. menjelaskan bahwa kualitas tidur pada bayi berusia 3-6 bulan sebelum di lakukan pijat bayi memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup dengan jumlah 17 responden (68%). Kualitas tidur bayi di lihat dari frekuensi tidur dan durasi atau lamanya tidur pada bayi, bayi yang tidur kurang dari 9 jam dapat di katakan bahwa bayi tersebut mengalami gangguan tidur, sedangkan bayi dengan durasi tidur lebih dari 9 jam dapat di katakan memiliki jam tidur yang mencukupi dengan kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan bahwa jumlah bayi yang memiliki

kualitas tidur cukup setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 7 responden (28%) dan jumlah bayi yang memiliki kualitas tidur baik setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 18 responden (72%), pijat pada bayi dapat memberikan ketenangan pada bayi melalui aktifitas hormon akibat dari rangsangan pada pijatan, sehingga bayi dapat merasa tenang dan nyaman.

Berdasarkan tabel 5. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur cukup sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi berjumlah 14 responden (81,2%), pijat bayi dapat memberikan efek ketenangan dan juga bounding antara anakbayi dan ibu. bayi bisa saja terbangun karena merasa lapar atau bayi buang air pada malam hari saat bayi sedang tidur, faktor lain seperti kesehatan fisik bayi juga menjadi penyebab dari berkurangnya kualitas tidur pada bayi, bayi yang sehat secara fisik akan memiliki tidur yang baik di bandingkan dengan bayi yang sakit, bayi akan mudah rewel dan menangis di malam hari.

Baby Growth Stimulation with mommy's dapat meningkatkan gerakan peristaltik yaitu semacam gelombang dan kontaksi teratir saluran menuju lambung yang menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan. selain itu baby massage juga dapat meningkatkan berat badan pada bayi (Maftuchah, Royhanaty & Handayani, 2019).

Baby massage atau pijat bayi dapat memberikan rangsangan pada permukaan kulit yang memiliki banyak syaraf. Rangsangan tersebut di teruskan ke sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menyebabkan terjadinya sekresi hormon serotonin yang secara langsung dapat menyebabkan terjadinya perasaan mengantuk dan memberikan efek ketenangan.

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang:

1. Pijat bayi dapat memberikan kualitas tidur yang cukup pada bayi berusia 3-6 bulan.
2. Pijat bayi dapat memberikan kualitas tidur yang baik pada bayi berusia 3-6 bulan.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berusia 3-6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Herlina, S., Qomariah, S., Sartika, W., Kebidanan, P. S. D., & Abdurrab, U. (2023). *Pengaruh baby massage terhadap perkembangan bayi*. 7(2), 92-99.
- Ifalahma, D., & Rahma, L. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH) 2019*, 7(6), 1-25.
- Maftuchah, Royhanaty, I., & Handayani, A. F. (2019). *Stimulasi Pertumbuhan Bayi usia 3-6 Bulan dengan Mommy 's Loving Massage*. 80-88.
- Herlina, S., Qomariah, S., Sartika, W., Kebidanan, P. S. D., & Abdurrab, U. (2023). *Pengaruh baby massage terhadap perkembangan bayi*. 7(2), 92-99.
- Ifalahma, D., & Rahma, L. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH) 2019*, 7(6), 1-25.
- Kurniarum, A., Paryono, P. and Putri, E. (2022) "Effect Of Baby Massage On Gross Motor Development In Infants Aged 0-12 Months In Maharani Baby Care Girimarto Wonogiri", *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 2(2), pp. 208-213. doi: 10.36086/maternalandchild.v2i2.1478.
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). Prevalence and characteristics of sleep

problems of Indonesian children in 0 – 36 months old. *JKKI : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol12.Iss1.art6>.

Sepvania Sesari Wahyudhita, Mukhoirotin, M., Mukhamad Rajin, & Diah Ayu Fatmawati. (2022). Baby Massage untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi: Quasy Eksperimental. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 181–190. Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1263>

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>

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.