

## Pengaruh Banyaknya Pijat pada Kualitas Tidur Anak usia 1-6 Bulan

Andriya Syahriyatul Masrifah<sup>1</sup> Aldi Febrian Wieminaty<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Bhakti Al-Qodiri

<sup>1-2</sup>Prodi D3 Kebidanan

\*e-mail: andriyasyahriyatul2016@gmail.com<sup>2</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi:

### Abstrak

*Inisiatif kesehatan sejak dalam kandungan selama 5 tahun pertama kehidupan bertujuan untuk peningkatan kualitas pertumbuhan anak secara optimal. Pemberian pijatan yang diberikan pada bayi saat usia dini akan dapat membantu dalam tumbuh dan berkembang pijat bayi akan menstimulasi peningkatan gelombang beta dan juga gelombang tesa yang membuat tidur bayi menjadi lebih nyenyak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh banyaknya pemberian pijatan terhadap kualitas tidur anak usia 1 hingga 6 bulan. Penelitian yang digunakan adalah eksperimental semu melalui desain pra-eksperimental. Didapatkan 10 responden (bayi 1-6 bulan): 5 orang kurang dipijat (1-2 kali sebulan), dari 5 anak yang dipijat didapatkan hasil 3 anak dengan kualitas tidur yang buruk dan 2 anak dengan kualitas tidur yang baik. Sedangkan kelima responden yang memiliki banyaknya pijat baik (3-4 kali dalam sebulan) mendapat pola tidur yang baik, p-value = 0,038. Kesimpulan penelitian ini adalah frekuensi pijat bayi berpengaruh dengan pola tidur anak usia 1 hingga 6 bulan. Hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi Anda. Perlunya dukungan pijat kebidanan pada ibu baru untuk merangsang pertumbuhan bayi.*

**Kata Kunci:** pijat bayi, frekuensi. Kualitas tidur bayi.

### Abstract

*Health initiatives from the womb during the first 5 years of life aim to improve the quality of children's growth optimally. Giving massage to babies at an early age will help them grow and develop. Massage for babies will stimulate an increase in beta waves and also tesa waves which make babies sleep more soundly. The aim of this research is to determine the effect of giving lots of massage on the quality of sleep of children aged 1 up to 6 months. The research used was quasi-experimental through a pre-experimental design. There were 10 respondents (babies 1-6 months): 5 people received less massage (1-2 times a month), of the 5 children who were massaged, the results showed that 3 children had poor sleep quality and 2 children had good sleep quality. Meanwhile, the five respondents who had a lot of good massages (3-4 times a month) had good sleep patterns, p-value = 0.038. The conclusion of this study is that the frequency of baby massage influences the sleep patterns of children aged 1 to 6 months. This aims to optimize your baby's growth and development. The need for obstetric massage support for new mothers to stimulate baby growth.*

**Keywords:** baby massage, frequency. Baby sleep quality

## 1. PENDAHULUAN

Kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia perlu mendapatkan perhatian serius, salah satunya yaitu melakukan stimulasi yang memadai guna merangsang otak balita sehingga perkembangan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian dapat berlangsung secara baik dan sesuai dengan batasan usia pada bayi maupun anak (1). Salah satu stimulus yang dapat menimbulkan respon terhadap pertumbuhan dan perkembangan adalah istirahat atau tidur.

Kegiatan istirahat yang biasa dikenal dengan tidur malam maupun siang adalah kegiatan utama yang sering dilakukan oleh bayi, terutama pada bayi baru lahir. Pada saat bayi tertidur akan terjadi kegiatan perbaikan saraf otak pada tubuh bayi dan sebanyak 75% hormon pertumbuhan juga akan diproduksi. Bayi baru lahir menghabiskan rata-rata sekitar 60% waktunya untuk tidur (2). Kegiatan istirahat pada bayi sangatlah penting, kegiatan ini yang dimaksud adalah tidur bayi, dengan bayi tertidur pulas maka akan meningkatkan perkembangan otak bayi. Hormon yang diproduksi pada bayi yang sedang tidur menjadi tiga kali lebih banyak dari pada saat bayi terbangun dan beraktifitas. Dengan tidur yang berkualitas maka bayi akan mendapatkan dampak yang baik pada sistem imun, fisik hingga emosional. Hal ini dapat diukur dari lama dan kualitas tidur bayi serta kenyamanan yang bayi dapatkan selama tidur (3).

Kebiasaan tidur bayi baru lahir sangat bervariasi, namun bayi baru lahir membutuhkan tidur lebih banyak. Bayi Anda akan bangun setiap 3 jam untuk menyusui. Seiring dengan usia yang bertambah maka kebutuhan jam tidur juga akan berbeda. Pada umumnya, bayi istirahat saat malam hari, dan aktif pada siang hari. Pada bayi yang saat ini berusia 6 bulan akan sedikit istirahat di saat pagi, namun bayi akan aktif pada saat tengah hari, dan tidur sepanjang malam hingga mereka bangun pagi untuk menyusui (4). Bayi yang tertidur lelap dengan waktu yang cukup akan membuat bayi lebih

sehat dan tidak mudah rewel jika dibandingkan dengan bayi yang saat tidur tinyak lelap. Dari pada itu ibu harus lebih memperhatikan kualitas dan kenyamanan bayi dalam waktu tidurnya (5). Bayi yang sulit tidur akan mengalami masalah serupa di kemudian hari, terutama saat ia beranjak dewasa.

Masalah gangguan saat tidur yang dialami oleh bayi dapat diatasi yaitu dengan memberikan relaksasi dan tekanan ringan yang sering disebut dengan pijatan bayi. Pijat merupakan terapi sentuhan tertua yang menggunakan teknik manipulasi jaringan lunak (kulit, otot, tendon, saraf) dengan memakai gerakan bagian tubuh (tangan, jari, siku, kaki) dan alat lainnya, menstimulasi, melemaskan, dan mengedarkan. Ini membantu meningkatkan sirkulasi (7). Pijat bayi merupakan bagian dari perawatan bayi Anda untuk menjamin tumbuh kembangnya optimal. Pijat bayi dilakukan melalui sentuhan setelah lahir untuk memastikan skinship berkelanjutan dan membantu menjaga kesehatan bayi. Terapi sentuhan, khususnya pijat bayi, dapat menimbulkan perubahan fisiologis yang positif. Sejumlah penelitian telah dilakukan di negara maju yang membuktikan manfaat pijat bayi. Ibu yang sudah mencoba memijat bayinya sudah merasakan efek serta manfaat yang dinilai cukup baik, dan perawatan bayi dianggap sama pentingnya dengan pemberian ASI eksklusif, persalinan, dan vaksinasi. Pijat bayi menjadi semakin populer di Indonesia.

Pijat bayi secara teratur oleh tenaga kesehatan yang bersertifikat maupun dari orang tua bayi akan meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini didukung oleh temuan pada penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, dimana mengatakan bahwa pijat bayi yang dilakukan selama tiga bulan dengan teratur oleh ibu maupun tenaga kesehatan ahli dapat meningkatkan kualitas tidur bayi jika dibanding dengan bayi yang tidak mendapat pijatan secara teratur (5). Penelitian sebelumnya mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur hanya menilai kualitas tidur bayi baik atau buruk.

Sementara itu, penelitian tersebut menilai kualitas tidur bayi, termasuk berapa lama mereka tidur pada saat malam hari, seberapa sering mereka terjaga di tengah malam, dan berapa lama mereka tetap terjaga.

Pada reseach terbaru yang dilakukan yaitu meneliti mengenai tehnik pijatan dalam memberikan pijatan pada bayi dalam penelitian ini bayi diberikan pijatan lembut seluruh bagian tubuh bayi dalam jangka waktu yang disesuaikan dengan kebutuhan bayi, diawali dari jari di ujung kaki, tungkai bawah, pantat, bagian perut, dada depan, dan punggung belakang hingga muka. bahwa itu adalah suatu hal. Pada umumnya pijat bayi bida diberikan slama 30 menit, selama memberikan pijatan dibantu dengan baby oil maupun minyak terapi khusus untuk bayi dalam menghindari alergi pada kulit.

## 2. METODE

Penelitian yang dipakai ialah quasi ekperimen menggunakan single grup pretest design. Peneliti akan memperhatikan grup-grup kunci lalu selanjutnya akan memberikan intervensi kepada grup tersebut sepanjang masa penelitian (8). Penelitian akan dilakukan pada tanggal 2 s/d 28 September 2023 di Kelurahan Patemon yang berfokus di Puskesmas Paksari Kota Jember. Semua orang tua yang diwawancarai menerima informasi tambahan sebelum melaksanakan intervensi. Anda akan menerima formulir PSP (informed consent) untuk diisi. Variabel yang akan diteliti adalah durasi lama pijat sebagai variabel bebas dan kualitas tidur sebagai variabel terikat. Ada dua jenis frekuensi pijat: 1: Frekuensi pijat 1 hingga 2 kali sebulan, dan 2: Frekuensi pijat 3 hingga 4 kali sebulan. Sebaliknya jika tidur kurang dari 9 jam pada tiap-tiap malam, lalu bayi terjaga melebihi 3 kali, dan setiap kali terjaga durasi nya adalah 1 jam, maka kualitas tidur Anda akan buruk. Anda tergolong buruk, menandakan kualitas tidur yang baik. Instrumen yang dipakai selama penelitian ini nrlangsung dengan menggunakan angket. Subjeknya meliputi bayi usia 30 hari sampai dengan 6

bulan yang mana hadir dalam kegiatan Posyandu Desa Patemon yang terletak di wilayah kerja Puskesmas Paksari Kabupaten Jember.

Metode pengambilan sampel adalah random contoh. Sampel yang dikumpulkan untuk melakukan kegiatan penelitian ini sebanyak 10 bayi yang berusia 1 bulan sampai 6 bulan yang hadir di Posyandu di Desa Patemon. Analisis data yang dipakai pada saat penelitian dikerjakan dengan melakukan analisis univariat dan bivariat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Posyandu Desa Patemon Ruang Kerja Pakusari Jember dengan jangka waktu  $\pm$  30 hari. Penelitian diterapkan pada 10 bayi dengan metode random dimana dari 10 bayi berada pada usia 1 hingga 6 bulan yang memenuhi prsyarat dari kriteria inklusi. "Studi ini melihat protokol kesehatan, khususnya penggunaan masker dan pelindung wajah. Dan tolong cuci tanganmu. Responden mempunyai waktu kedatangan yang terpisah untuk menghindari kontak yang berkepanjangan antara responden dengan orang lain. - Kami melakukan uji kuesioner terhadap kualitas tidur bayi dan membagi bayi menjadi dua kelompok: sebagian bayi yang berjumlah 5 akan mendapat 1 hingga 2 kali pijatan dan 5 dari bagian bayi lainnya dari total 10 bayi akan mendapat 3 hingga 4 kali lebih banyak dari pijatan kelompok yang satunya. Uji Kolmogorov-Smirnov dilakukan pada satu sampel dan diperoleh signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 untuk variabel pre-test dan 0,000 untuk variabel post-test. Dari hasil akhir diperoleh nilai Sig dan dapat diketahui kurang dari 0,05 dan dari angka 0,05 bisa diambil kesimpulan bahwa data pengaruh banyaknya pembrian pijatan yang dibrikan pada bayi tidak berdistribusi normal. Hasil pencarian ditampilkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Nilai *Pretest* dan *Posttest* setelah bayi mendapatkan pijatan**

*signif				
N			Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0a	,00	,00
	Positive Ranks	5b	3,00	15,00
	Ties	5c		
	Total	10		

- PostTest < PreTest
- PostTest > PreTest
- PostTest = PreTest

Tabel 1 menunjukkan ketidaksamaan hasil dari sebelum dan sesudah tes setelah bayi diberi perawatan atau pijatan. Skor negatif dengan nilai N 0 berarti tidak ada kelompok yang menunjukkan pengurangan skor dari mulai pretest sampai dengan test terakhir (posttest). Skor positif dengan nilai N 5 berarti terdapat 5 sampel yang nilainya meningkat dari pretest ke posttest. Sedangkan N untuk Ties adalah 5 artinya ada 5 sampel yang nilainya sama sebelum dan sesudah pengujian.

**Tabel 2. Test Statistics**

	PostTest - PreTest
Z	-2,236b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,025
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks	

\*signifikan jika nilai  $p < \alpha$  (0,05)

Terlihat dari akhir uji statistik pada Tabel 2 menunjukkan Z-score sebesar -2,236 dan tingkat signifikansi sebesar 0,025. Yang selanjutnya akan dilakukan perbandingan dari hasil signifikansi tersebut dibandingkan dengan nilai  $\alpha$  sebesar 0,05. Hasil dari uji didapatkan signifikansi (0,025) yang kemudian diartikan bahwa nilai lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05), sehingga hipotesis nol ditolak. Dari uji tersebut yang sudah dilakukan dapat penulis ambil simpulan sebagai terdapat nilai yang berbeda serta signifikan dari hasil pre-test dan post-test.

Tabel 3. Pengaruh lama pemberian pijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Lama pemberian pijatan	Kualitas Tidur Bayi	Jumlah	Nilai p*
	Buruk	Baik	0,038
Kurang	3	2	5
Baik	0	5	5
Jumlah	3	7	10

\*Nilai p berdasarkan uji Chi-Square.

Pada Tabel 3 dapat dilihat dari 10 orang yang memijat bayinya, 5 orang jarang memijat bayinya (sekali hingga 2 kali), 2 orang mempunyai kualitas istirahat tidur pada bayi yang baik dan 3 bayi mempunyai kualitas istirahat bayi tidur buruk. Sedangkan 5 orang menyatakan frekuensi pijat bayi sudah tepat (3 sampai 4 kali), 5 orang menyatakan kualitas tidur baik, dan dari 10 responden bayi yang hadir di posyandu tidak terdapat 1 bayi pun yang berkualitas tidur buruk. Berdasarkan uji chi-square diperoleh nilai  $p=0,038 < 0,05$  menunjukkan ditemukan pengaruh antara lama pemberian pijat pada bayi dengan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan.

## Pembahasan

Dalam nilai akhir penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh para pendahulunya tentang topik dan bahasan yang sama yakni pijat yang dihubungkan dengan kualitas tidur dan juga mengenai pemberian pijatan bayi yang dihubungkan dengan hasil perkembangan motorik di usia anak 1 hingga 6 bulan. terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik halus. (9). Hal ini juga didukung oleh penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada anak usia 1 hingga 6 bulan, dengan diberikannya sentuhan berupa pemberian tekanan kecil yang kita kenal sebagai pijatan maka bayi yang mendapatkan akan merasa lebih tenang (10).

Penelitian ini menemukan bahwa 5 dari 10 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dengan frekuensi pijat selama 30 menit sebanyak 3 hingga 4 kali per bulan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor sebelum dan sesudah pemijatan. - Dalam pengujiannya, 5 responden mendapat pijatan satu atau dua kali. Hasil sebelum dan sesudah tes sama, dan kualitas tidur tidak membaik.

Pada nilai yang ditemukan saat uji statistik menunjukkan hasil yang berbeda pada kualitas tidur bayi dari bayi yang belum dipijat dan bayi yang telah dipijat. Pada penelitian yang telah dilakukan ditemukan hasil jika bayi diberikan pijatan minimal 3 hingga 4 kali dalam kurun waktu satu bulan maka hal ini akan dapat mempengaruhi kualitas dari tidur bayi. Durasi lama sekali pijat adalah 30 menit,  $p\text{-value} = 0,025 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang mendapat pijatan lebih banyak maka pada saat bayi tidur akan lebih nyenyak jika dibandingkan dengan bayi yang kurang diberikan pijatan atau tidak mendapat pijatan yang terjadwal.

Pelepasan serotonin akan didapatkan pada saat bayi mendapatkan pijatan, melatonin akan membantu bayi dalam durasi tidur yang lebih lama dan lebih nyenyak sehingga tidur bayi dapat berkualitas. Serotonin akan melepaskan hormon yang memicu stress pada bayi sehingga bayi dapat lebih tenang (11).

Oksigen yang baik di dapatkan dari peredaran darah yang lancar sehingga dari lancarnya peredaran darah dalam tubuh akan membantu peningkatan oksigen pada sistem pernapasan. Menyentuh dan memijat lembut kulit bayi dapat merangsang sirkulasi darah, meningkatkan pasokan energi dan oksigen ke otak, merangsang perjalanan sirkulasi darah dalam tubuh dan pengambilan oksigen oleh paru-paru akan lebih baik, serta membuat bayi lebih tenang dan kalem. Merasa lebih baik dan tidur lebih nyenyak.

Memijat bayi dengan lembut dapat meredakan ketegangan otot dan membuat

bayi lebih tenang dan kalem. Dari pada itu, memijat bayi akan melepaskan oksitosin dan endorfin, yang dapat membantu Anda tidur lebih lama. Endorfin adalah hormon yang menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan ketidaknyamanan, dan oksitosin mengurangi tingkat stres di otak, membuat bayi Anda lebih tenang dan rileks. Saat bayi tenang dan tertidur pulas akan meningkatkan gelombang theta dan beta sehingga bayi tertidur lebih tenang dan nyaman serta berkualitas pada penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang sama terutama pada kualitas tidur bayi, dimana pada bayi yang dipijat akan mendapatkan dirinya tidur dengan nyaman di siang dan malam hari, bayi juga lebih tenang dan tidak mudah rewel. Studi tersebut menemukan bahwa bayi yang mendapat pijatan selama 30 menit secara rutin, tiga hingga empat kali sebulan, tidur lebih dari sembilan jam setiap malam, bangun kurang dari dua jam sehari, dan tidak pernah bangun, serta menunjukkan kualitas tidur yang baik. Usahakan untuk tidak melebihi jumlah jam per malam. 2 jam. Dikatakan kualitas tidur bayi baik jika bayi tidur dengan nyaman dan saat terjaga pada malam hari juga tidak lebih dari 60 menit.

Pemberian tekanan pada tubuh bayi dengan metode yang telah di populerkan merupakan bagian dari perawatan bayi untuk membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pijatan sebaiknya dihindari jika anak sedang rewel maupun sakit yang blum diketagui penyebabnya. Anda perlu memperhatikan prinsip dasar dan menerapkannya dengan benar. Perbedaan pijat bayi dengan pijat tradisional adalah teknik pemijatannya lembut dengan menyesuaikan dari perasaan bayi saat dipijat, tidak boleh meksakan bayi pada saat memberikan pijatan, karna hal ini akan mempengaruhi dari kenyamanan yang dibutuhkan oleh bayi. Pijat bayi lebih tepat diserahkan pada oleh ahli terapi fisik atau bidan yang memiliki sertifikasi pijat bayi, namun orang tua juga harus mengetahui dan mempraktekkannya agar mereka dapat memijat sendiri bayinya kapan saja untuk memperlambat ikatan antara ibu dan anak. .

#### 4. KESIMPULAN

Dari telaah hasil penelitian sampai dengan pembahasan bisa peneliti biri kesimpulan bahwa jumlah semakin sering bayi diberikan pijatan lembut yang sesuai dengan prosedur yang ditetapkan akan membuat bayi tertidur lelap dan berkualitas di setiap tidurnya, dan juga pada saat terjaga dimalam hari pun akan bangun dengan lama tidak mlebihi 1 jam, dan bayi akan dapat mlanjutkan tidur dengan nyaman tanpa rewel, durasi dan lama pmberian pijatan adalah 30 menit pada setiap pijatan dengan kurun waktu 3 hingga 4 kali dalam satu bulan. Frekuensi pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur anak usia 3 hingga 6 bulan.  $p = 0,038 < \alpha (0,05)$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dewi, U., Aminin, F. & Gunnara, H. Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2019. *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*1, 230-235 (2014).
- [2] Ifalahma, D. dan A. S. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Infokes*6, 1-4 (2019).
- [3] Santi Enidya. *Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas.* (2015).
- [4] Setyaningsih, F. Y. PENGARUH FREKUENSI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN DI MOMBYKIDS JOMBANG: Effect Of Baby Massage Frequency On Baby Sleep Quality 1-3 Months In Mombykids Jombang. *J. Ilm. kebidanan*5, 21-26 (2019).
- [5] Sette, S., Baumgartner, E., Ferri, R. & Bruni, O. Predictors of sleep disturbances in the first year of life: a longitudinal study. *Sleep Med.*36, 78-85 (2017).
- [6] Prasetyono. *Teknik-Teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri.* (2019).
- [7] Farida, F., Mardianti, M. & Komalasari, K. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1 – 3 Bulan. *J. Kebidanan*7, 61 (2018).
- [8] Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* (Salemba Medika, 2016).
- [9] Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. & Salimo, H. Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 1-6 Months. *J. Matern. Child Heal.*01, 161-169 (2016).
- [10] Melorose, J. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. *Statew. Agric. L. Use Baseline* 20151, 109-115 (2015).
- [11] Utami, R. *Pedoman Pijat Bayi.* (Tribun Agriwidyaa, 2015).
- [12] Erlawati. Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*10, 16-20 (2019).