

**Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi
di Rumah Sakit Nurul Hasanah
Aceh Tenggara 2023**

**The Effect of Baby Massage on the Quality of Baby's Sleep
at Nurul Hasanah Hospital Southeast Aceh 2023**

Fika lestari¹, Uci Lestari²

¹D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

²D4- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

*Korespondensi Penulis: afikalove@gmail.com, ucilestari0104@gmail.com

Abstrak

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali (Departemen Kesehatan, 2009). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan pretest posttest one group design. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Nurul Hasanah kutacane. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu bayi yang berjumlah 30 bayi dengan menggunakan teknik sampling total population.

Hasil pretest dan posttest menunjukkan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagian sebanyak 16 orang (53,3%) dan sedangkan minoritas kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang (6,7%). uji Wilcoxon antara pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai $p=0,001$.

Kesimpulan bahwa Pijat bayi dapat meningkatkan Kualitas Tidur pada Hal ini didasari pada Hasil analisis sebelum dan setelah diberikan intervensi yang didapatkan nilai signifikansi. Saran Dengan adanya penelitian ini kiranya dapat memberi edukasi tentang pijat bayi dan para ibu bisa selanjutnya menerapkan pijat bayi kepada bayinya di kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi

Abstract

Infancy is a golden period as well as a critical period of a person's development. It is said to be a critical period because during this period the baby is very sensitive to the environment and it is said to be the golden age because the baby period is very short and cannot be repeated (Ministry of Health, 2009). The aim of this research is to determine the effectiveness of baby massage in improving the quality of baby sleep.

The research method used in this research is pre-experimental with a pretest posttest one group design approach. This research was conducted at the Nurul Hasanah Kutacane Hospital. In this study, the population was mothers of 30 babies using total population sampling techniques.

The pretest and posttest results showed an increase in the quality of baby's sleep as evidenced by the respondents who experienced a partial increase in sleep quality as many as 16 people (53.3%) and while the minority had poor sleep quality as many as 2 people (6.7%). The Wilcoxon test between pretest and posttest shows that there is an effect of giving baby massage on the quality of baby sleep with a value of $p=0.001$.

The conclusion that baby massage can improve sleep quality is based on the results of the analysis before and after the intervention was given, which obtained significant values. Suggestions. This research can provide education about baby massage and mothers can then apply baby massage to their babies in their daily lives.-day.

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality, Baby*

PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali (Departemen Kesehatan, 2009). Masa bayi dibagi menjadi dua periode, yaitu masa neonatal dan masa post neonatal. Masa neonatal dimulai dari umur 0 sampai 28 hari, sedangkan masa post neonatal dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan. Departemen Kesehatan (2009) Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari terjaga (Supratti et al., 2023).

Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir si ibu. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatik bagi bayi karena bayi yang lahir harus meninggalkan rahim yang hangat, aman, dan nyaman, dan dengan keterbatasan ruang gerak menuju ke suatu dunia dengan keterbatasan gerak tanpa batas, yang menakutkan, tanpa sentuhan-sentuhan yang nyaman dan aman di sekelilingnya, seperti halnya ketika berada di dalam rahim (Pratiwi & Keb, 2021)

Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 %. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orangtua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah, mereka hanya menanggapnya sebagai masalah kecil. Padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Putra, 2011) Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa kurangnya rangsangan pada saat awal, yang merupakan hari-hari yang kritis dalam perkembangan, dapat memperlambat perkembangan pasca natal terlebih bagi bayi yang belum cukup umur yang tinggal lebih lama di rumah sakit daripada biasanya dan yang tidak menerima atau hanya menerima rangsangan melalui belaian, diayun-ayun, dan dirawat (Aditya, 2020)

Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Tri Wahyuni, 2016). Bayi perlu adaptasi karena tubuh mereka masih lemah. Jadi, adaptasi bayi lebih penting untuk perkembangan dan membuat perilaku baik mereka untuk mencegah dari konsekuensi fatal, yaitu kematian. Bayi yang tidak dapat menenangkan dirinya untuk tertidur akan menangis, sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat untuk membantu mereka tertidur (Permata, 2017). Pijat bayi memberikan stimulus dalam perkembangan motoric karena gerakan meremas pada pijat bayi dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi (Prasetyo, 2017). Pijat bayi dapat memiliki efek motorik positif, termasuk kemampuan untuk mengontrol koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki (Nilawati, 2022)

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Tiffany Field di Touch Research Institute America yang menunjukkan bahwa bayi yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pijatan (Rizqina, 2019)

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di Rumah sakit nurul hasanah kutacane mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur pada malam hari karena ketika siang hari terlalu banyak melakukan aktivitas fisik ringan, seperti belajar merangkak, belajar mencoba duduk sebentar dengan ditopang, kondisi anaknya yang lagi sakit, sering mendengar suara dengkur, dan suhu kamar yang terlalu panas. Ibu-ibu menganggap masalah gangguan tidur (bayi tidak bisa tidur nyenyak / sering terbangun dan menangis dimalam hari) merupakan hal yang biasa dan akan hilang dengan sendirinya, dan kebanyakan ibu-ibu melakukan pijat bayi pada tukang pijat hanya pada saat kondisi bayi lagi sakit saja.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Rumah Sakit Nurul Hasanah Kutacane 2023”

METODE

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian ini bersifat *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *one grup*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus sampai dengan september. Penelitian ini bertujuan untuk mengatahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Rumah Sakit Nurul Hasanah Kutacane 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Sebelum (Pretest) dan Setelah (Posttest) Pemberian Pijat Bayi Di Rumah Sakit Nurul Hasanah 2023.

No	Kualitas Tidur	Pre		Post	
		n	%	N	%
1.	Buruk	10	33,3	2	6,7
2.	Cukup Baik	12	40	12	40
3	Baik	8	26,7	16	53,3
Jumlah		30	100	30	100

Berdasarkan pada tabel 5, Hasil pretest kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menunjukkan kualitas tidur dengan kategori cukup baik yang mayoritas yakni sebanyak 12 orang (40%), sedangkan yang paling minoritas yaitu kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 8 orang(26,7%).Sedangkan hasil posttest kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi sebanyak 6 kali dimana kualitas tidur mayoritas yakni kategori baik yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan sedangkan minoritas kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi nilai mean Kualitas Tidur Sebelum (Pretest) dan Setelah (Posttest) Pemberian Pijat Bayi Di Rumah Sakit Nurul Hasanah 2023.

Kualitas Tidur	<i>p-value</i>
Pre-test	0,001
Post-test	

Hasil analisis data statistik menggunakan uji Wilcoxon antara pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai $p=0,001$.

4.3. Pembahasan

Hasil pretest kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menunjukkan kualitas tidur dengan kategori cukup baik yang mayoritas yakni sebanyak 12 orang (40%), sedangkan yang paling minoritas yaitu kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 8 orang(26,7%).Sedangkan hasil posttest kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi

sebanyak 6 kali dimana kualitas tidur mayoritas yakni kategori baik yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan sedangkan minoritas kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang (6,7%).

Hasil penilitan ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh . J. David Hull, ahli virology molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul Touch Theraphy: Science Confirms Instinct, menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Pijat 15 menit selama 6 minggu pada bayi usia 1 - 3 bulan juga meningkatkan kewaspadaan (alertness) dan tangisnya berkurang (Widiani & Chania, 2022). Hal ini akan diikuti dengan peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, bertambahnya kadar serotonin, dan berkurangnya hormone stress dengan memproduksi hormon oksitosin sehingga membuat bayi lebih rileks dan tidur lebih lelap. Jika dukungan keluarga baik, maka perilaku ibu dalam melaksanakan pijat bayi akan baik pula, karena keluarga bisa memberikan bantuan apa saja yang dibutuhkan ibu bisa terpenuhi. Dukungan keluarga adalah komunikasi verbal dan non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan sebyek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran.

Dukungan keluarga yang cukup mampu melakukan komunikasi efektif setiap kali berinteraksi dengan ibu, maka akan memfasilitasi ibu dalam melaksanakan pijat bayi, khususnya aspek informasional dan emosional dari ibu, sehingga ibu akan memperoleh informasi mengenai pijat bayi dan mendapat perhatian dalam melaksanakan pijat bayi sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan perilaku ibu dalam melaksanakan pijat bayi (Sukmawati & Imanah, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Pijat bayi dapat meningkatkan Kualitas Tidur pada Hal ini didasari pada Hasil analisis sebelum dan setelah diberikan intervensi yang didapatkan nilai signifikansi $p = 0.01$

SARAN

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dimana Hasil pretest kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menunjukkan kualitas tidur dengan kategori cukup baik yang mayoritas yakni sebanyak 12 orang (40%), sedangkan yang paling minoritas yaitu kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 8 orang (26,7%). Sedangkan hasil posttest kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi sebanyak 6 kali dimana kualitas tidur mayoritas yakni kategori baik yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan sedangkan minoritas kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang (6,7%).

Dengan adanya penelitian ini kiranya dapat memberi edukasi tentang pijat bayi dan para ibu bisa selanjutnya menerapkan pijat bayi kepada bayinya di kehidupan sehari-hari. Untuk fisioterapi dan tenaga kesehatan lainnya pun diharapkan mampu mengembangkan ilmu dan praktek pijat bayi sehingga program terapi anak lebih inovatif dan memberi pengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan observasi pola tidur bayi secara berkala untuk mencegah hasil data yang subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. (2020). *Handbook for new mom*. Stiletto Book.
Nilawati, I. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di

- Bpm Simpang Kandis Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 16–21.
- Pratiwi, T., & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9–13.
- Rizqina, Y. T. (2019). *Perbedaan Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Srikandi Rumah Bunda Kota Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.
- Supratti, S., Hasir, H., Zees, R. F., & Hikmah, N. (2023). Stimulasi Pijat Bayi dan Murottal Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4153–4165.
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 29–33.
- Aditya, N. (2020). *Handbook for new mom*. Stiletto Book.
- Nilawati, I. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di Bpm Simpang Kandis Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 16–21.
- Pratiwi, T., & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9–13.
- Rizqina, Y. T. (2019). *Perbedaan Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Srikandi Rumah Bunda Kota Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.
- Supratti, S., Hasir, H., Zees, R. F., & Hikmah, N. (2023). Stimulasi Pijat Bayi dan Murottal Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4153–4165.
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 29–33.