

**EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 3-6 BULAN DI POSYANDU TERATAI**

**Dessy Lutfiasari<sup>1)</sup>**

**Email:** [dessylutfiasari@unik-kediri.ac.id](mailto:dessylutfiasari@unik-kediri.ac.id)

**ABSTRAK**

Kualitas tidur bayi akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Sehingga gangguan tidur yang terjadi pada bayi perlu mendapatkan perhatian yang serius. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah dengan melakukan pijat bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pretest posttest one group design. Populasi yaitu seluruh ibu bayi dan bayi usia 3 – 6 bulan dengan jumlah sampel sebanyak 21 bayi. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan alpha 0,05. Hasil penelitian menunjukkan 71,4% bayi mempunyai kualitas tidur yang baik dan sebanyak 7 bayi (33,3%) bayi mengalami peningkatan kualitas tidur. Uji *Wilcoxon* didapatkan  $p$  value = 0,034 dimana  $p$  value <  $\alpha$  (0,05) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Hasil penelitian dapat dijadikan rekomendasi bagi para ibu untuk dapat menggunakan pijat bayi sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangannya dapat dimaksimalkan.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas tidur, bayi

**ABSTRACT**

*The quality of the infant sleep will affect its growth and development. Sleep disturbances that occurred to the infant need to get serious attention. One of the intervention to improve the quality infant's sleep is by doing baby massage. The aim of this research is to know the effect of baby massage through quality infant's sleep age 3-6 months. Research design used pretest posttest one group design. The population of this research is all of the infant and infant's mom with the sample numbered 21. The instrument used observation sheet. Result of this research showed that 71,4% infant had a good slept quality and 7 of the infant had improved the quality of their slept. Wilcoxon signed test showed that  $p$  value 0,034 which  $p$  value <  $\alpha$  (0,05) it means that there are effect of baby massage through infant's sleep quality by age 3-6 month. The result of this research could be showed as a recommendation to the mother who had a baby age 3-6 month can use baby massage as an alternative treatment to improve the quality of infant's sleep to reach the best growth and development.*

*Key word : baby massage, sleep quality, infant*

**PENDAHULUAN**

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun<sup>1</sup>.

Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa – masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur pada bayi sampai usia 12 bulan<sup>2</sup>.

Tidur yang nyaman dan aman pada bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kecukupan pemberian ASI, kontak kulit ibu dengan kulit bayi, penggunaan dot bayi.<sup>3</sup>

---

1) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri

Hal yang bisa dilakukan untuk menurunkan gangguan tidur pada bayi diantaranya adalah melalui konsultasi dengan dokter, penyuluhan tentang cara mengatasi gangguan tidur, serta melakukan pemijatan pada bayi oleh orang tua<sup>4</sup>. Pijat bayi menjadi salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan kedekatan ibu dan bayi<sup>5</sup>. Sehingga ibu yang baru saja mempunyai anak akan lebih mudah beradaptasi menjalankan perannya sebagai ibu<sup>6</sup>. Pijat bayi juga akan menurunkan angka kecemasan atau depresi pada ibu post partum dalam menjalankan perannya serta meningkatkan pola tidur yang baik pada ibu maupun bayinya<sup>4</sup>.

Selain itu, pijatan yang dilakukan pada bayi akan mengubah gelombang otak yaitu menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha sehingga akan membuat bayi tidur lelap, meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi<sup>1</sup>. Penelitian<sup>7</sup> didapatkan juga bahwa pijat bayi akan meningkatkan pertumbuhan terutama peningkatan berat badan bayi.

## BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan pendekatan *pretest posttest one group design*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu bayi dan bayi usia 3-6 bulan yang berjumlah 21 orang dengan menggunakan teknik sampling *total population*.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu pijat bayi, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon sign test*.

## HASIL

### Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Tabel 1

Kualitas Tidur Bayi sebelum pijat bayi		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	12	57,1 %
Baik	9	42,9 %

Sumber : Data Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar (57,1%) responden mempunyai kualitas tidur yang buruk.

### Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi

Tabel 2

Kualitas Tidur Bayi setelah pijat bayi		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	6	28,6 %
Baik	15	71,4 %

Sumber : Data Penelitian, 2018

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar (71,4%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik.

### Efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value* sebesar 0,034 dimana  $p\text{ value} < \alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di posyandu teratai.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 7 responden, yang mengalami penurunan kualitas tidur 1 responden sedangkan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 13 orang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 57,1 % mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 71,4% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah dilakukan pemijatan.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value* sebesar 0,034 dimana  $p\text{ value} < \alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di posyandu teratai..

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti<sup>8</sup> bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Rutinitas pijat bayi yang dilakukan sebelum tidur akan menghilangkan gangguan tidur<sup>9</sup>.

Selain itu, pijatan yang dilakukan pada bayi akan mengubah gelombang otak yaitu menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha

sehingga akan membuat bayi tidur lelap, meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi<sup>1</sup>.

Pijat bayi menjadi salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan kedekatan ibu dan bayi. Sehingga ibu yang baru saja mempunyai anak akan lebih mudah beradaptasi menjalankan perannya sebagai ibu<sup>6</sup>. Penelitian Ginazzo<sup>10</sup> menyatakan bahwa dengan melakukan pijat bayi oleh orang tua baik ayah maupun ibu maka akan menurunkan angka kejadian gangguan peran menjadi orang tua terhadap kehadiran anak.

Responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 7 responden, Jeneau<sup>11</sup> dalam penelitiannya menyatakan bahwa pijat bayi mempunyai manfaat untuk meningkatkan berat badan, pertumbuhan, kualitas tidur serta menurunkan hiperbilirubin pada bayi cukup bulan. Dalam penelitian didapatkan sebagian besar responden (90,4%) bayi merupakan bayi yang cukup bulan.

## KESIMPULAN

Terdapat efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poyandu teratai tahun 2018.

## SARAN

Pijat bayi dapat dijadikan sebagai alternatif mengatasi gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Griya Sehat Indonesia. 2015. *Baby Spa Training (Baby Massage, Baby Swin and Baby Gym)*. Malang : Griya Sehat Indonesia
- Sette, Stefania. 2017. *Predictors of Sleep Disturbances in the First Year of Life : a Longitudinal Study*. Sleep Medicine volume 36, August 2017 pages 78-85. <http://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.04.015>
- Hitchcock, Sharon. 2017. *An Update on Safe Infant Sleep*. Nursing for Woman's Health volume 21 Issue 4 August-September 2017 pages 307-311.

<https://doi.org/10.1016/j.nwh.2017.06.007>

- Field, Tiffany. 2017. *Newborn Massage Therapy*. International Journal of Pediatrics and Neonatal Health. volume 1 Issue 2, March 2017. Pages 54-65.
- Ayşe Gurool, Sevinc Polat. 2012. *The Effect of Baby Massage on Attachment Between Mother and Their Infant*. Asian Nursing Research vol. 6 Issue 1 pg. 35-41
- Vicente, Sonia, Eva Diniz. 2017. *Infant Massage Improves Attitudes toward , Childbearing, maternal satisfaction and Pleasure in Parenting*. Infant Behaviour and Development volume 49, November 2017, pages 114-119
- Mirmohammadali, Mandana, et al. 2015. *The effect of Massage with Oils on the Growth of Term Infant : A Randomized Control Trial*. Open Journal of Pediatric volume 5 page 223-231. <http://doi.org/10.4236/ojped.2015.53034>
- Kusumastuti, Nurry Ayuningtyas. 2016. *Effect of Massage on Sleep Quality, Gross and Fine Motor Development among Infant Age 3-6 Months*. Journal of Maternal and Child Health. Vol. 1 Issue 3 pg. 161-169
- Mindell, Jodi, Katie Rotella. 2018. *Massage-Basde Bedtime Routine : Impact on Sleep and Mood in Infant and Mother*. Sleep Medicine volume 41, January 2018 pages 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.09.010>
- Ginazzo, Zavattini. 2015. *The Effect of Neonatal Massage on Couple Perinatal Deperession Syndrome*. European Psychiatry volume 30, Supplement 1, March 2015 page 1950
- Juneau, Aita, Heon. 2015. *Review and Critical Analysis of Massage Studies for Term and Preterm Infants*. Neonatal Network 34 (3)