

EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 3-12 BULAN

Jihan Virgia Wardani, Risza Choirunissa*, Rini Kundaryanti

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional
Jl. Harsono RM No.1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550

e-mail : 2022.jihan.virgia.wardani@student.unas.ac.id, risza.choirunissa@civitas.unas.ac.id
rini.kundaryanti@civitas.unas.ac.id

Artikel Diterima : 09 Februari 2023, Direvisi : 21 Maret 2023, Diterbitkan : 28 Maret 2023

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, saat anak tidur otak mengeluarkan 75% hormon pertumbuhan yang bertugas merangsang pertumbuhan dan jaringan. Pijat bayi adalah memberikan rangsangan taktil pada kulit bayi yang dapat meningkatkan sekresi hormon serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik wilayah kota Bogor Tahun 2022. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan *Quasy-experiment* dengan *Pretest-posttest with control group desain*. Populasi pada penelitian ini adalah bayi usia 3-12 bulan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proporsive sampling* yang berjumlah 30 bayi yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok dan *uji mann withney* untuk mengetahui perbandingan antar kelompok. **Hasil:** Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi dengan hasil *uji Wilcoxon test p value* 0,001 ($p < 0,05$). **Diskusi:** Ada pengaruh pemberian intervensi pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik wilayah kota Bogor tahun 2022. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pijat bayi dapat menjadi pilihan obat nonfarmakologi dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan.

Kata Kunci: pijat bayi, kualitas tidur, bayi

ABSTRACT

Background: Good quality sleep is very important for the growth of babies, because sleep activity is a stimulus for the process of brain development, when a child sleeps the brain secretes 75% growth hormone which is responsible for stimulating growth and tissue. Baby massage is to provide tactile stimulation to the baby's skin which can increase the secretion of the hormone serotonin which will produce melatonin which plays a role in sleep and makes sleep longer and deeper at night. **Objective:** This study is to determine the effectiveness of baby massage on sleep quality in infants aged 3-12 months at Clinic city of Bogor in 2022. **Methodology:** This research used Quasy-experiment with pretest-posttest with control group design. The population in this study were infants aged 3-12 months. Sampling was carried out using a proportional sampling technique with a total of 30 babies consisting of 15 people in the intervention group and 15 in the control group. The instrument in this study was a questionnaire sheet. Data analysis used the Wilcoxon test to determine differences in mean within the groups and the Mann Withney test to determine comparisons between groups. **Results:** The results showed that there was a difference in the average intensity of sleep quality in infants aged 3-12 months before and after being given a baby massage intervention with the results of the Wilcoxon test p value 0.001 ($p < 0.05$). **Discussion:** There is an effect of giving baby massage interventions on sleep quality in infants aged 3-12 months at clinic city of Bogor in 2022. With this research, it is hoped that baby massage can be an option for nonpharmacological drugs in improving sleep quality in infants aged 3-12 months.

Keywords: baby massage, sleep quality, infants

PENDAHULUAN

Pengenalan pola tidur yang teratur dan cukup sangat penting dilakukan agar bayi mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta agar di siang hari bayi dapat terjaga dengan bugar untuk beraktifitas dengan ceria bayi tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, melainkan juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Permata A, 2017)

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari bayi itu lahir hingga nanti berusia 1 tahun. Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus dari lahir hingga berusia 28 hari dan bayi dari 29 hari hingga 12 bulan (*World Health Organization*, 2013)

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti Cincinnati Children's Hospital Medical Center menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak lahir. (*World Health Organization*, 2012).

Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur

tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal (Retnosari 2021).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sesuai kebutuhan istirahat, lingkungan, fisik, olahraga, nutrisi dan penyakit. Ingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka perlunya tidur harus benar-benar agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Nasution 2021)

Bayi dimasa tumbuh kembang membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur sangat penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi Ketika bayi tidurr ditahap *Rapid Eye Movement* (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormone pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Handayani 2015).

Penting untuk memberi bayi baru lahir stimulus yang tepat untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan. Sebagai ilustrasi, dengan menawarkan baby spa. Dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan perawatan baby spa, bayi yang mendapatkan perawatan baby spa memiliki berat badan yang lebih tinggi, kontrol kepala yang lebih baik, dan gerakan motorik yang lebih terkoordinasi daripada bayi yang tidak mendapatkan perawatan baby spa. Mereka terlihat lebih sehat. (Choirunissa *et al.*, 2021)

Berdasarkan data pada bulan Oktober tahun 2022 di Klinik wilayah kota

Bogor jumlah bayi yang melakukan massage atau pijat bayi sebagian besar adalah bayi usia 0-6 bulan sebanyak 33 bayi, sedangkan usia 7-12 bulan sebanyak 43 bayi bayi, jadi total bayi yang melakukan massage pada bulan Oktober 2022 di Klinik wilayah kota Bogor sebanyak 76 bayi. Dari 76 bayi tersebut terdapat 12 bayi dengan keluhan batuk pilek, 20 bayi di pijat tanpa keluhan dengan tujuan relaksasi, 2 bayi mengalami keluhan sembelit, 5 bayi dengan keluhan kolik dan yang paling banyak melakukan massage yaitu dengan keluhan susah tidur, sering rewel terbangun malam hari atau kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 bayi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada bidan yang memberikan pemijatan selama 15-30 menit pada 37 bayi tersebut, dan terdapat 32 bayi yang mengalami perubahan pola tidurnya menjadi lebih baik, terbangun hanya 1-2 x pada malam hari, jumlah tidur malam rata-rata 9-10 jam, dan pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik dibandingkan sebelum dipijat. Sedangkan 5 responden lainnya mengatakan tidak ada perubahan karena beberapa faktor kemungkinan seperti bayi menangis saat dipijat, waktu pemijatan yang terlalu singkat kurang dari 15 menit, dan frekuensi pemijatan yang tidak teratur.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *two group Pretest-Posttest Design* yang dilakukan pada dua kelompok berbeda.

Pada kelompok pertama yaitu kelompok intervensi responden diberikan penilaian *Pretest-Posttest* serta memperoleh intervensi pijat bayi sebanyak 2 kali dalam satu minggu yang dilakukan selama dua minggu, lalu pada kelompok kedua sebagai kelompok kontrol yang hanya diberikan penilaian *Pretest-Posttest* tanpa diberikan perlakuan intervensi pijat bayi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam

penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan menetapkan ciri yang sesuai dengan tujuan. Sampel yang diperoleh sebanyak 30 orang.

Intrumen dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner dengan 5 item pertanyaan penilaian tentang kualitas tidur bayi, yang dikategorikan menjadi 2 kategori, kategori baik jika hasil skor ≥ 3 dan kategori buruk jika hasil skor <3 , *informed consent*, dan standar operasional (SOP) pijat bayi.

Teknik analisis data bivariat menggunakan *uji wilcoxon test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok dan *uji mann withney* untuk mengetahui perbandingan antar kelompok

HASIL

Analisi Univariat

Tabel 1

Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
3-5 Bulan	5	33,3	5	33,3
6-9 Bulan	4	26,7	7	46,7
10-12 Bulan	6	40	3	20
Jumlah	15	100	15	100
Jenis Kelamin				
Laki-laki	7	46,7	8	53,3
Perempuan	8	53,3	7	46,7
Jumlah	15	100	15	100

Tabel 1 menunjukkan pada kelompok intervensi sebagian besar responden berusia 10-12 bulan sebanyak 6 orang (40%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (53,3%). Pada kelompok intervensi didapatkan sebagian besar responden berusia 6-9 bulan sebanyak 7 orang (46,7%) dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 2

Kategori	Intervensi				Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	13	86,7	0	0	14	93,3	12	80
Buruk	2	13,3	15	100	1	6,7	3	20
Jumlah	15	100	15	100	15	100	15	100

Distribusi Frekuensi kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah

Pada tabel 2 diperoleh hasil bahwa pada kelompok intervensi didapatkan kualitas tidur sebelum diberikan intervensi berupa pijat bayi dengan kategori baik sebanyak 2 orang (13,3%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 13 orang (86,7%) dan setelah diberikan intervensi berupa pijat bayi menunjukkan kenaikan sebanyak 15 orang

(100%). Pada kelompok kontrol didapatkan kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (6.7%) dan kualitas buruk sebanyak 14 orang (93,3%), setelah 2 minggu kemudian dilakukan pengukuran kualitas tidur kembali, didapatkan kualitas tidur baik sebanyak 3 orang (20%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 12 orang (80%).

Analisis Bivariat

Tabel 3

Perbedaan Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi

Kelompok		N	Mean	Std.Deviation	p
Intervensi	<i>Pretest</i>	15	1,80	0,676	0,001
	<i>Posttest</i>	15	4,47	0,516	
Kontrol	<i>Pretest</i>	15	1,67	0,617	0,102
	<i>Posttest</i>	15	1,93	0,884	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis *pretest* pada kelompok intervensi dengan jumlah 15 responden memiliki nilai *mean* sebesar 1,80 dengan nilai Standar deviasi sebesar 0,676. Sedangkan, pada kelompok kontrol dengan jumlah 15 responden didapatkan nilai *mean* 1,67 dengan nilai Standar deviasi sebesar 0,617 dan hasil analisis pada *posttest* di dapatkan nilai *mean* pada kelompok intervensi sebesar 4,47 dengan nilai Standar deviasi sebesar 0,516 , sedangkan nilai *mean* pada kelompok kontrol sebesar 1,93 dengan nilai Standar deviasi 0,884.

Hasil analisis dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok intervensi diperoleh nilai *p-value* 0,001 ($P < 0,05$) Maka H_0 di tolak H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pijat bayi, sedangkan pada kelompok Kontrol diperoleh nilai *p-value* 0,102 ($P < 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah intensitas kualitas tidur bayi pada kelompok kontrol.

Tabel 4
Pengaruh Pemberian Intervensi Pijat Bayi Pada Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan

Kelompok	N	Mean	Selisih Nilai Mean	Std. Deviation	P
Intervensi	15	4,47	2,54	0,516	0.001
Kontrol	15	1.93		0,884	

Tabel 4 menunjukkan rata-rata kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan pada kelompok intervensi sebesar 4,47 dengan nilai standar deviasi 0,561, sedangkan hasil analisis dari kelompok kontrol mendapatkan hasil rata – rata kualitas tidur sebesar 1,93 dengan nilai standar deviasi 0,884. Didapatkan nilai selisih mean pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 2,54. Berdasarkan hasil p-value didapatkan nilai sebesar 0,001 < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan.

PEMBAHASAN

Perbedaan Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi.

Hasil analisis berdasarkan uji wilcoxon pada tabel 3 menunjukan adanya perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi. Pada tabel tersebut diketahui nilai rata – rata sesudah intervensi pada kelompok intervensi adalah 4,47 dengan nilai standar deviasi 0,516. Sedangkan rata – rata dalam kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan memiliki nilai rata rata 1,93 dengan standar deviasi 0,884.

Berdasarkan analisis tersebut pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai Sig. 0.001 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pemberian intervensi pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aryani dkk (2022) yang menunjukkan bahwa hasil sebelum diberikan pijat bayi dengan VCO (Virgin coconut oil) memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 11 responden (68,8%), setelah diberikan tindakan pijat bayi dengan VCO (Virgin coconut oil), dapat disimpulkan terjadi peningkatan kualitas tidur yaitu sebanyak 14 responden (87,5%) memiliki kualitas tidur baik. Didukung oleh Febriyanti dkk (2020), bahwa stimulasi pijat dilakukan keluar pada bayi akan merangsang sekresi beta endorphin hormon. Hormon ini adalah hormon yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Sebuah penelitian mengatakan bahwa bayi yang rutin melakukan terapi sentuhan (pijat) akan cenderung berkembang sesuai dengan usia mereka. Respon ibu dan bayi saat itu pijat akan membuat bayi belajar dengan bahasa isyarat dilakukan oleh ibu selama proses pemijatan.

Nasution dkk (2021) dalam penelitiannya mengatakan bayi tertidur lelap setelah dipijat karena melalui pemijatan dan

gelombang otak dapat mengubah. Perubahan ini terjadi dengan penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta dan theta terbukti oleh EEG (Electroencephalography). Pengaruh kualitas tidur bayi dilihat dari perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pijat. Rerata nilai kualitas tidur bayi sebelum dipijat adalah 4,3235 dan setelah dipijat rerata 5,3382. Ini berarti bayi setelah dipijat mengalami peningkatan kualitas tidur.

Hasil penelitian lain oleh Nurjanah *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa responden sebanyak 30 bayi dengan kualitas tidur kurang sebelum dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar. Sedangkan setelah dilakukan pijat bayi dengan minyak essensial mawar, bayi usia 3-6 bulan dengan kualitas tidur kurang tidak ada (0%), kemudian sebanyak 5 bayi (16,7%) dengan kualitas tidur cukup, dan sebanyak 25 bayi (83,3%) dengan kualitas tidur baik. Adanya pengaruh yang kuat dari pijat bayi dengan minyak essensial mawar yang diberikan kepada responden akan dapat bermanfaat untuk relaksasi, sebab pijat bayi dengan minyak essensial mawar memberi efek menenangkan serta merilekskan otot, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi sesuai kebutuhan demi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Peningkatan kualitas tidur pada bayi dikarenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan dari pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya, serotonin yang disintesis dari asam amino triptrophan akan diubah menjadi 5- hidroksitriptrophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah

menjadi melatonin. Pemijatan dapat merangsang keluarnya hormon tidur (melatonin), dimana dengan hormon tersebut yang akan membuat kualitas tidur bayi baik (Fitria, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Anggraini *et al.*, (2020) yang mengatakan ada peningkatan kualitas tidur pada bayi yang sudah diberikan pijat bayi, dengan data- data sebelum pemijatan yaitu dari 30 bayi yang diberikan pijat bayi, awalnya paling banyak dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 20 bayi (67%), kualitas tidur sedang 6 bayi (20%), dan paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu 4 bayi (13%). Kemudian setelah diberikan pijat bayi, terdapat paling banyak dengan kualitas tidur baik yaitu 18 bayi (60%), kualitas tidur cukup yaitu 9 bayi (30%), dan paling sedikit kualitas tidur buruk yaitu hanya 3 bayi (10%). Hal ini dikarenakan kualitas tidur bayi akan semakin baik setelah diberikan pijat bayi secara teratur, dengan memijat bayi secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Jadi bayi yang mengalami gangguan tidur seharusnya diberikan pijat bayi secara teratur agar tidak mengalami gangguan tidur.

Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji Mann Whithney pada table 4 didapatkan nilai rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 4,47 dan pada kelompok kontrol 1,93. Terdapat perbedaan yang signifikan dari 2 kelompok tersebut yaitu sebesar 2,54. Dengan nilai p-Value $0,001 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya dapat disimpulkan terdapat ada pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi pijat

bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik wilayah kota Bogor.

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Berdasarkan hasil penelitian kuantitas tidur seluruh responden sesudah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan. Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Pada saat pemijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Akib dan Merina, 2020)

Hasil penelitian Safitri *et al.*, (2023) menunjukkan hasil kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 80% responden dalam kategori kualitas tidur baik, sebanyak 20% responden dalam kategori kualitas tidur cukup dan dalam kategori kualitas tidur kurang sebanyak 0%. Responden yang mengalami kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur kurang dan cukup mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kualitas tidur baik dan cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Aryani *et al.*, (2021) terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan sebelum dan setelah diberikan baby massage dengan VCO (virgin coconut oil). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh baby massage dengan menggunakan VCO (virgin coconut oil) terhadap kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan

di Posyandu Balita Desa Pabelan, Kartasura, Sukoharjo.

Hasil penelitian oleh Sukmawati *et al.*, (2020) menunjukkan hasil pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Dengan hasil menunjukkan bayi yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 19 responden, yang mengalami penurunan kualitas tidur 1 responden sedangkan yang tidak mengalami perubahan sebanyak 10 orang. Sukmawati *et al.*, (2020) mengatakan ada efek pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur pada bayi. Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian dalam tidur bayi ke periode nokturnal pada bayi cukup

Hasil penelitian oleh Rismawati *et al.*, (2020) menunjukkan hasil penelitian diperoleh nilai asymp sig (2 – tailed) 0,000 (kurang dari nilai $\alpha = 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar. Pemijatan akan merangsang peredaran darah dan menambah energi karena oksigen lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan

Hasil penelitian yang sama dan sejalan oleh Suryati *et al.*, (2019) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pemberian tindakan pijat bayi usia 3-10 bulan. Kualitas tidur yang meningkat setelah diberikan terapi pijat bayi dikarenakan adanya rangsangan/stimulus yang diberikan oleh orangtua, serta pengaturan lingkungan sekitar kamar tidur yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di Klinik wilayah kota Bogor peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik bayi pada kelompok intervensi mayoritas bayi usia 10-12 bulan sebanyak 40%, mayoritas bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 53,3%, dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil karakteristik bayi usia 6-9 bulan sebanyak 46,7%, mayoritas bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 46,7%.
2. Nilai perbedaan rata – rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan intervensi pijat bayi kelompok intervensi sebesar 1,80 dan kelompok kontrol sebesar 1,67 sedangkan Nilai rata – rata kualitas tidur bayi sesudah diberikan intervensi pijat bayi kelompok intervensi sebesar 4,47 dan kelompok kontrol sebesar 1,93.
3. Adanya efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Rumah Ratu dengan nilai selisih mean 2,54 dan didapatkan nilai *p Value* 0.001.

Peneliti menyarankan bagi Institusi Pendidikan pada hasil penelitian ini dapat menambah kualitas, wawasan dan sebagai aplikasi dari ilmu pengetahuan yang telah dipelajari dalam pendidikan kebidanan, terutama dalam bidang ilmu asuhan kebidanan komplementer dari massage baby. Penelitian ini juga diharapkan menjadi bagian dari landasan dalam pengembangan *evidence based* dalam ilmu kebidanan kebidanan. Bagi Tenaga Kesehatan, peneliti menyarankan untuk mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi

kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan pemberian leaflet melalui posyandu-posyandu oleh petugas Kesehatan atau melalui media social. Dan bagi Masyarakat peneliti menyarankan untuk dapat melaksanakan pemijatan pada bayi dengan teratur minimal satu bulan sekali sehingga kebutuhan tidur bayi terpenuhi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang sesuai umurnya.

KEPUSTAKAAN

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25-32.
- Aryani, A., Widiyono, W., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Pengaruh Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi usia 3–10 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49-58.
- Dahlan, F. M., Choirunissa, R., & Misrati, M. (2021). Baby Spa memengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan di Jakarta Timur. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 11(2), 165-172.
- Gelania. (2014). Home Baby Spa. Jakarta: Penerbit Plus
- Harsi, S. K. (2019). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun 2018.
- Handayani, N., Azza, A., & Rhosma, S. (2015). Pengaruh Pijat Bayi

- Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat.
- Julianti, S. Kep, CHt. (2021). *Rahasia Baby Spa*. Jakarta. Whiterpreneur Club
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 106-113.
- Kemenkes R.I, (2014) Permenkes No 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nasution, A. F. D., Nuraidah, N., & Imelda, I. (2021). the Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of 3-12 Months Babies in Private Midwife Jambi City. *Nsc Nursing*, 3(2), 23-35.
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap peningkatan lama Tidur malam pada Bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-45
- Rismawati, R., Nahira, N., & Nuraeni, N. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur* (Vol. 1, No. 1, pp. 298-305).
- 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*, 28-33.
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 10(2), 37-45.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Siska Dewi. (2016). *Pijat & Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh kembang Anak*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-17.
- Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2).
- World Health Organization. (2013). *Essential nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition*.