

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS  
TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN**  
**(Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)**

**Fauziah Rohmawati<sup>1</sup> Ratna Sari Dewi<sup>2</sup>**

12STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email : [fauziah.r@gmail.com](mailto:fauziah.r@gmail.com), <sup>2</sup>email : [bidanratnasaridewi@gmail.com](mailto:bidanratnasaridewi@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu *baby massage*. Peneliti mewawancara 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. **Tujuan:** Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-12 bulan. Sampel penelitian 35 bayi usia 3-12 bulan, secara *total sampling*. *Variable independent baby massage* dan *variable dependent kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic *Wilcoxon*. **Hasil penelitian:** menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan sebelum diberi *baby massage* hampir dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 16 responden (45,7%) dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah di lakukan *baby massage* sebagian besar baik sebanyak 21 responden (60,0%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p$  value = 0,000  $<$   $\alpha$  (0,05), sehingga  $H_1$  diterima. **Kesimpulan:** ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

**Kata kunci :** *baby massage, kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan*

**THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY  
OF INFANTS AGE 3-12 MONTHS**  
**(In Cottage Health Village Grogol, District Diwek, Jombang District)**

**ABSTRACT**

**Introduction** *Needs sleep is not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the quality of the baby sleep better, baby's growth and development can be achieved optimally, one of the ways that baby massage. Researchers interviewed 10 mothers of infants. obtained 7 the baby's mother never memijatkan her baby and 3 baby's mother never memijatkan her baby.* **Purpose:** *The research aims to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants age 3-12 months in cottage health Village Grogol, District Diwek, Jombang District.* **Metode:** *This type of research is pre experimental design with one group pretest-posttest design. The study population is infants aged 3-12 months. The research sample of 35 infants aged 3-12 months, in total sampling. Independent Variable baby massage and dependent variable sleep quality infants aged 3-12 months. Research Instrument using a questionnaire. Processing of data statistical test Wilcoxon.* **Results:** *showed the quality of sleep of the baby Age 3-12 months before being given the baby massage almost of half of quite as many as 16 respondents (45,7%) and quality of sleep baby age 3-12 months after the in do baby massage most of the good many as 21 respondents (60,0%). A statistical test of wilcoxon showed that the significant value of  $p$  value = 0.000  $<$   $\alpha$  (0.05), so that  $H_1$  is accepted.* **Conclusions:** *of the study which means there is the Influence of Baby Massage On*

*the Sleep Quality of Infants Age 3-12 months in cottage health Village Grogol, District Diwek Jombang District. Advice expected the midwife needs to develop a promotion and education especially the training of baby massage.*

**Keywords:** *baby massage, sleep quality infants ages 3-12 months.*

## PENDAHULUAN

Masa bayi yaitu masa emas pada tumbuh kembang bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Faktor yang berpengaruh tumbuh kembang bayi yaitu tidur, istirahat, Kebutuhan tidur tidak hanya dapat terlihat dari kuantitas namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Vina, 2010).

Berdasarkan Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang tercantum pada jurnal pediatrics, bahwa sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur.

Di Indonesia cukup banyak masalah tidur pada bayi, yaitu terdapat 44,2% bayi mengalami gangguan tidur adalah sering terbangun malam hari.

Di Jawa Timur terdapat 572.634 bayi, jumlah bayi kabupaten Jombang terdapat 20.167 bayi (Dinkes Jombang, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 14 maret 2018 Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, Dengan wawancara 10 ibu bayi, 7 ibu bayi mengatakan tidak pernah memijatkan bayinya dan bayinya mengalami gangguan tidur, terbangun pada malam hari serta rewel. 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya dan bayinya tidak mengalami gangguan tidur serta rewel.

Saat ini terapi telah dikembangkan, terapi farmakologis dan non farmakologis salah satu terapi non farmakologis yaitu baby massage (Riksani, Ria 2014).

Saat dilakukan pijatan pada bayi, bayi akan tidur terlelap dan daya konsentrasi akan lebih bagus. Bayi yang di pijat kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur terlelap (Roesli, 2010).

Berdasarkan data maka peneliti ingin mengetahui tentang "Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental, jenis penelitian pra eksperimental. Proposal dilakukan bulan Maret sampai Juli 2018 di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Populasi yaitu semua ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan. dengan jumlah 35 bayi. Pengolahan data pada penelitian ini terdiri *editing, scoring, coding, tabulating*, analisis data Uji Wilcoxon

## HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	3-6 bln	11	31,4
2	7-9 bln	19	54,3
3	10-12 bln	5	14,3
Jumlah		35	100,0

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.1 Menunjukkan sebagian besar bayi usia 7-9 bulan yaitu 19 responden (54,3%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan kesehatan

No	Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sehat	35	100,0
2	Sakit	0	0
	Jumlah	35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.2 Menunjukkan seluruh bayi usia 3-12 bulan dengan kondisi sehat yaitu 35 responden (100,0%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pernah melakukan baby massage sebelumnya.

No	Pelaksanaan Baby massage	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sudah	13	37,1
2	Belum	22	62,9
	Jumlah	35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan sebagian besar belum yaitu 22 (62,9%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi sebelum di lakukan baby massage

No	Kualitas Tidur Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	14,3
2	Cukup	16	45,7
3	Kurang	14	40,0
	Total	35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.4 Menunjukkan kualitas tidur bayi sebelum di lakukan baby massage hampir setengahnya cukup yaitu 16 responden (45,7%).

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi setelah di lakukan baby massage.

No	Kualitas Tidur Post Test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	21	60,0

2	Cukup	13	37,1
3	Kurang	1	2,9
	Jumlah	35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan table 5.5 Menunjukkan kualitas tidur bayi usia setelah di lakukan *baby massage* sebagian besar baik 21 responden (60%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi tabulasi silang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi.

Kualitas Tidur Bayi	Kualitas Tidur Sesudah dilakukan Baby Massage		Jumlah
	Kurang	Cukup	
dilakukan Baby	F	%	
Massage	1	7,1	
Kurang	10	71,4	3
Cukup	3	18,8	13
Baik	81,2	16	100,0
Jumlah	5	100,0	5
			100,0

Uji Wilcoxon Signed Ranks  $\rho$  value  $< \alpha$  (0,05)

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabulasi silang 5.6 Menunjukkan sebagian kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah di lakukan yaitu (81,2%).

Berdasarkan data di atas yaitu  $\rho$  value adalah 0,000  $< \alpha$  (0,05). Hal ini H1 menunjukkan ada pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

## PEMBAHASAN

### Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan sebelum dilakukan Baby Massage

Berdasarkan tabel 5.4 Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup sebanyak 16 responden (45,7%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage*

didukung oleh cukupnya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal no 1 merupakan pernyataan positif yaitu “Apakah Bayi tidur malam  $\geq$  9 jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 0,8 pada soal no 1 yaitu 28 responden menjawab “Ya” dan 7 responden menjawab “Tidak”.

Menurut peneliti Bayi yang tidurnya  $\geq$  9 jam maka tergolong bayi tidak mengalami gangguan tidur dan Kualitas Tidur bayi tercukupi, apabila bayi tidurnya  $\leq$  9 jam dapat dikatakan bayi mengalami gangguan tidur.

Menurut Roesli (2010), Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan.

Berdasarkan tabel 5.1 Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan dimana keadaan fisik bayi sudah memungkinkan untuk dilakukan pemijatan. Menurut (Subakti 2011), bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya.

Berdasarkan tabel 5.3 Menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 35 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang hampir dari setengahnya usia 7-9 Bulan sejumlah 9 responden (47,4%).

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu 9-11 jam. Menurut Roesli (2010), Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel.

### **Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Setelah Dilakukan Baby Massage**

Berdasarkan tabel 5.5 Menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting

dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

Menurut Sekartini (2012), Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya.

Berdasarkan tabel 5.1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 19 bayi (54,3%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 3-12 bulan kualitas tidurnya baik 21 responden (60,0%).

Menurut peneliti bayi yang berumur 3-12 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik.

Menurut Subakti (2011) Bayi umur 3-12 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 15 jam perhari.

Berdasarkan tabel 5.3 Menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 35 bayi status kesehatannya yaitu sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan sebagian besar kualitas tidurnya baik yaitu 21 responden (60,0%).

Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal.

Menurut Subakti, (2011) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Penelitian ini mengungkapkan bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *baby massage* juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Sekartini, 2012).

## Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup yaitu 16 responden (45,7%), kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5%.

Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani,Ria 2014).

Saat bayi di pijat akan muncul hormon endorphin yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli,2010).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* Hampir dari setengahnya kualitas tidur adalah cukup di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage*

sebagian besar kualitas tidur adalah Baik Di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

3. Ada pengaruh *Baby massage* terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

## Saran

### 1. Bagi Bidan Desa

Di harapkan bidan dapat mengikuti pelatihan *baby massage* sehingga dapat mengaplikasikan nya kepada orang tua bayi yang mengalami gangguan tidur.

### 2. Bagi Institusi STIKes ICMe

Dapat digunakan sebagai acuan mahasiswa tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

### 3. Bagi Responden

Di harapkan orang tua bayi dapat mengetahui manfaat *baby massage*.Serta mengerti langkah- langkah dalam pelaksanaan *baby massage di rumah secara rutin*.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan sehubungan dengan pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

## KEPUSTAKAAN

Dinkes Jombang. 2016. *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang* 2016. Diakses 9/03/18. <https://goo.gl/j8y7B4>.

Riksani, Ria. 2014. Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi. Jakarta: Dunia Sehat

Roesli. 2010. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.

Sekartini, R . 2012. *Buku Pintar Bayi*.  
Jakarta: Pustaka Bunda.

Subakti, Anggraini . 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.

Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*. Jakarta : Putra media.