

## PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

**Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb**

Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

---

### Article Info

#### Article history:

Received Apr 30, 2021

Revised Mei 05, 2021

Revised Mei 06, 2021

Revised Mei 08, 2021

Accepted Mei 25, 2021

#### Keywords:

Infants 1-6 months

Baby massage

Sleep quality

### ABSTRACT

*Sleep and rest are some of the factors that affect the growth and development of children. Growth hormone is secreted three times more when the baby sleeps. Baby massage is one way that can be used to improve sleep quality baby, according to the World Health Organization (WHO) published in the journal Pediatrics that 33% of babies experienced sleep disorder in 2012. The purpose of this study is to analyze the effect of infant massage on the quality of sleep for infants aged 1-6 months. This study is a pre-experimental, one-group pretest-posttest design with a total sample of 35 babies aged 1-6 months, taken by accidental sampling. The independent variable baby massage and the dependent variable is the sleep quality of babies aged 1-6 months. The research instrument refers to the BISQ questionnaire which has previously been tested for validity by previous researchers. Data processing using SPSS with Wilcoxon statistical test. The results showed that sleep quality babies improved after a baby massage from 8.6% of babies with good sleep quality to 57.2%, with statistical tests it was known that the significant value was  $p\text{-value} = 0.000$ . This showed that there is an influence on baby massage against sleep quality baby*

---

### Corresponding Author:

Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb,  
Department of Public Health, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah,  
Jl. Demang Lebar Daun, Lorok Pakjo Palembang, West Sumatera, Indonesia  
Email: [tiarapратиwi@stikes-sitikhadijah.ac.id](mailto:tiarapратиwi@stikes-sitikhadijah.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Periode emas dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun dimana pada periode ini penting terkait pertumbuhan dan perkembangan anak karena pertumbuhan otak anak sangat pesat sehingga butuh perhatian khusus. Status kesehatan, nutrisi yang baik dan cukup, dan pengasuhan yang benar serta stimulasi yang tepat akan membantu anak untuk tumbuh sehat memiliki kemampuan optimalnya. Stimulasi yang tepat akan merangsang otak anak sehingga perkembangan kemampuan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian pada anak sesuai dengan usianya (Depkes RI, 2016).

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Tang, 2018). Hal tersebut sangat mengkhawatirkan karena tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur pada tahun 2012 menurut data dari World Health Organization (WHO) yang dimuat dalam jurnal Pediatrics. Berdasarkan penelitian dari Tanjung (2004) bahwa ada 51,3% bayi mengalami gangguan tidur dimana 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, lebih dari 3 kali terbangun pada malam hari dan durasi terbangun di malam hari lebih dari 1 jam (Sekartini, 2006).

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik (Roesli, 2001). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas pijat bayi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan anak maka peneliti berpendapat perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berumur 1-6 bulan

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan *one group-test pre-post test design*, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Pada penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat untuk melihat kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi (Nursalam, 2013).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa :

1. Kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	11	31,4
2	Cukup	21	60,0
3	Baik	3	8,6
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 11 responden (31,4%), kualitas tidur cukup yaitu sebesar 21 responden (60%), dan responden kualitas tidur baik sebesar 3 orang (8,6%).

2. Kualitas tidur bayi usia pada 1-6 bulan setelah dilakukan stimulasi pijat bayi

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	2	5,7
2	Cukup	13	37,1
3	Baik	20	57,1
Total		35	100,0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 2 orang (5,7%), kualitas tidur cukup sebesar 13 responden (37,1%) dan kualitas tidur baik meningkat menjadi 57,1%)

3. Tabulasi silang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1-6 bulan  
 Tabel 4.6 Tabulasi Silang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-6 Bulan

No	Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan	Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Kurang	11	31,4	2	5,7
2	Cukup	21	60,0	13	37,1
3	Baik	3	8,6	20	57,2
	Total	35	100,	35	100,0

Uji wilcoxon  $p(0,000) < \alpha(0,05)$

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebesar 11 (31,4%) menurun menjadi 2 responden (5,7%) dan setelah dilakukan pijat bayi maka kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik yaitu dari 3 reponden (8,6%) menjadi 20 responden (57,2%).

Peneliti melakukan uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka berarti ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 bulan Di Kiddie Mom and baby Care.

#### 4. KESIMPULAN

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1–6 bulan. Peneliti menemukan kualitas tidur bayi terlihat meningkat dimana setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi kurang sebesar menurun dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%). Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%) setelah dilakukan pijat bayi. Peneliti berharap para petugas kesehatan dapat memberi sosialisasi tentang pijat bayi dan para ibu bisa selanjutnya menerapkan pijat bayi di kehidupan sehari-hari pada bayinya, serta tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan praktek pijat bayi sebagai sarana stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak mengingat manfaat pijat bayi baik untuk kualitas tidur yang berkaitan erat dengan kesehatan dan tumbuh kembang anak.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan banyak ucapan terima kasih atas semua pihak yaitu tempat dilakukan penelitian dan tenaga bidan yang melakukan intervensi dan para pihak yang membantuan pada penelitian ini hingga naskah penelitian ini dipublikasikan.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Ayuningtyas, IF. 2019. *Terapi Komplementer dalam Kebidanan*: Yogyakarta:Pustaka Baru Press
2. Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Depkes RI. (2016). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak*.
4. Fatma Dasdemi, A. T. (2018). Reliability and Validity of the Turkish Version of "Brief Infant Sleep Questionnaire and Daily Sleep Log". *International Journal of Caring Sciences*, 11(3), 1822-1829.
5. Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, A., Feijo, L., Vera, Y. & Karla, G. (2004). Massage therapy by parents improves early growth and development. *J Infant Behav and Dev*, 29(4): 574-8.
6. Hartanti A, S. H. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Journal of Medicine*, 165-175.
7. Roesli, U. (2001). *Pedoman Pijat Bayi Premature dan Bayi Usia 0-3 bulan*. Niaga Swadaya.
8. Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya
9. Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 12- 13.
10. M. Tanjung, R. S. (2004). Masalah Tidur pada Anak. *Sari Pediatri*, 138-142.
11. Marmi K, R.. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2015.
12. Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
13. Pamungkas B. A, 2014. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura. <http://eprints.ums.ac.id/48047/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
14. Rohmawati A. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. Naskah tidak dipublikasikan, Program Studi D4 Bidan Pendidik , Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendika Medika, Jombang.
15. Sadeh A. A Brief screening questionnaires for infant sleep problems: validations and findings for an internet sample. *Pediatrics* 2004; 113:570-6.
16. Adi NP, Sekartini R. Gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun di lima kota di Indonesia. *Sari pediatri*. 2006;7:188-93
17. Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
18. Rohmawati A. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. Naskah tidak dipublikasikan, Program Studi D4 Bidan Pendidik , Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendika Medika, Jombang.
19. Soetjningsih, Ranuh. (2016). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
20. Ulumuddin, A.B. (2011). Hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Skripsi publikasi di <http://eprints.undip.ac.id/33160/>
21. Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. & Horsley, A. (2009). Massage for promoting growth and development of preterm and/or low birth weight (review). *The Cochrane Library*, ssue 1.