

**PENGARUH KOMBINASI PIJAT BAYI DENGAN MUSIK KLASIK MOZART  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI DI WILAYAH PUSKESMAS  
PATTINGALLOANG TAHUN 2021**

***THE EFFECT OF BABY MASSAGE COMBINATION WITH MOZART  
CLASSIC MUSIC ON SLEEP QUALITY IN INFANTS IN THE  
PATTINGALLOANG PUSKESMAS AREA IN 2021***

Sutrani Syarif<sup>1</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

\*Correspondensi: Sutrani Syarif \_\* [sutranisyarif@gmail.com](mailto:sutranisyarif@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Pattingalloang Tahun 2021. Metode penelitian menggunakan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design dengan sampel 30 bayi, Teknik sampling menggunakan Purposive Sampling, Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ), Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian kelompok perlakuan menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum pemijatan dengan musik klasik mozart sebagian besar cukup yaitu sebanyak 16 bayi (53,3 %) dan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan dengan musik klasik mozart sebagian besar baik yaitu sebanyak 20 bayi (66,6 %). Uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

**Kata kunci:** Pijat bayi, Musik Klasik Mozat, Kualitas Tidur

**ABSTRACT**

The study was to determine the effect of the combination of baby massage with Mozart classical music on sleep quality in infants in the work area of the Pattingalloang Health Center in 2021. The research method used a One-Group Pretest-Posttest Design study with a sample of 30 infants, the sampling technique used purposive sampling, the research instrument used a questionnaire. Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ), Data analysis using Wilcoxon test. The results of the treatment group study showed that the sleep quality of infants before massage with Mozart classical music was mostly sufficient, namely as many as 16 infants (53.3%) and the quality of sleep of infants after massage with Mozart classical music was mostly good, as many as 20 infants (66.6 %). Wilcoxon statistical test obtained the value of  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$  so that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.

**Key words:** Baby massage, Mozat Classical Music, Sleep Quality

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia mengalami penurunan dari tahun ke tahun dibuktikan dengan jumlah AKB Indonesia pada tahun 2017 Sebesar 22,23 per 1000 lebih rendah dari tahun 2018 yaitu sebesar 32 per 1000 kelahiran hidup. AKB di Provinsi Jawa Tengah mengalami penurunan dari 2 tahun terakhir. Hal ini dibuktikan dengan jumlah AKB Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 sebesar 10 per 1000 kelahiran hidup yang lebih rendah dari tahun 2018 yaitu 10,08 per 1000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan 2021).

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Ketika bayi mengalami gangguan tidur seperti tidur tidak nyenyak, gelisah dan terbangun saat tengah malam tentu memberikan kekhawatiran tersendiri bagi orang tua bayi, selain itu akan menyebabkan orang tua bayi kekurangan waktu untuk beristirahat sehingga kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi. Untuk mengatasi masalah tidur pada bayi dapat dilakukan salah satu terapi nonfarmakologis yaitu dengan melakukan pijatan pada bayi (Sartika et al. 2021).

Upaya yang dilakukan antara dengan melakukan promosi kesehatan tentang gizi bayi kepada masyarakat serta di berikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk bayi kurang gizi diatas usia 6

bulan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan adalah stimulasi. Beberapa pedoman untuk stimulasi bayi di antaranya stimulasi penglihatan, stimulasi pendengaran, stimulasi taktil atau perabaan, serta koordinasi visual dan gerak (Rokayah and Nurlatifah 2018; T Prianti, Darmi, and Kamaruddin 2021).

Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke 10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan lebih baik yang akan meningkatkan pertumbuhan. Pijat bayi akan meningkatkan kadar sekresi serotonin yang akan meningkatkan kualitas tidur bayi. Serotonin akan berubah menjadi melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam. Selain dengan pijat bayi, pemberian musik juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Suharto, Suriani, and Arpandjam'an 2018).

Kualitas tidur akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sehingga gangguan tidur yang terjadi pada bayi perlu mendapatkan perhatian yang serius (Pratiwi 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah melakukan pijat bayi dengan musik klasik mozart, dengan sentuhan dan tekanan lembut dari pijat bayi serta musik klasik

mozart akan membantu merileksasikan ketegangan otot dan jaringan otak sehingga bayi menjadi tenang dan tidur dengan nyaman. Musik klasik atau lembut jenis mozart selain memberikan stimulasi pada jaringan otak juga memberikan efek menenangkan pada bayi dan membuat bayi rileks yang akan membantu meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rekam Medik Puskesmas Pattingalloang pada tahun 2021 jumlah bayi lahir hidup sebanyak 218 bayi dan pada tahun 2017 jumlah bayi lahir hidup sebanyak 161 bayi sedangkan pada tahun 2018 jumlah bayi lahir hidup sebanyak 193 bayi. (Rekam Medis Puskesmas Ulaweng, 2017-2019)

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pattingalloang dengan mewawancarai 5 orang tua bayi, diperoleh 3 bayi yang mengalami masalah ketika tidur yaitu sering terbangun saat tidur di malam hari, menangis ketika terbangun. Dan semua orang tua bayi pernah mendengar tentang pijat bayi namun tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui lebih dalam

tentang “Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dengan Musik Klasik Mozart terhadap Kualitas Tidur pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingalloang Tahun 2021”.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan *Pre-Experimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu dengan memberikan *pretest* atau pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali *posttest* atau pengamatan akhir (Sugiyono 2015). Penelitian dilaksanakan 19 Mei sampai 19 Juni Tahun 2021 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingalloang Pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 30 bayi dan menggunakan analisis data uji *Wilcoxon*.

## **HASIL**

Berdasarkan dari tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas bayi yang dipijat dengan menggunakan musik Mozart adalah umur 3 bulan sebanyak 18 bayi (60%), dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 bayi (53,3%).

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	n	Persentase (%)
<b>Umur Bayi</b>		
3 bulan	18	60
4 bulan	12	40
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7
Total	30	100

*Sumber : Data Primer 2021*

Berdasarkan dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum treatment terdapat 5 responden (16,7 %) yang kualitas tidurnya baik, 16 responden (53,3 %) yang

kualitas tidurnya cukup, dan 9 responden (30 %) yang kualitas tidurnya kurang.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Treatment Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingalloang Tahun 2021**

Kualitas Tidur (Pre test)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	5	16,7
Cukup	16	53,3
Kurang	9	30
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2021*

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden setelah treatment terdapat 20 responden (66,7%) yang kualitas tidurnya baik, 8 responden (26,7 %) yang kualitas

tidurnya cukup, dan 2 responden (6,7 %) yang kualitas tidurnya kurang karena faktor lingkungan.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Treatment Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingalloang Tahun 2021**

Kualitas Tidur (Post Test)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	20	66,7
Cukup	8	26,7
Kurang	2	6,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden, kualitas tidur bayi sebelum dilakukan treatment memiliki rata-rata 25,98 dengan skor minimum 15 dan skor maximum 36. Sedangkan setelah dilakukan treatment memiliki rata-rata 33,37 dengan skor minimum 20 dan skor maximum 45. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur post test lebih besar

dibandingkan pre test.

Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* dengan menggunakan SPSS 23 diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Pattinggaloang Tahun 2021.

**Tabel 5 Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingalloang 2021**

Kualitas Tidur	Mean	Minimum	Maximum	Value
Pre Test	25,98	15	36	0,000
Post Test	33,37	20	45	

Sumber : Data Primer, 2021

## PEMBAHASAN

Keadaan lingkungan yang tidak aman dan nyaman akan memperlambat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi

tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur (Tang 2018). Lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai, cuaca yang tidak sesuai

dengan bayi (terlalu panas dan terlalu dingin) ataupun banyak nyamuk diruang tidur bayi, serta pola tidur dalam keluarga yang tidak teratur dan tidur pada larut malam (Awal 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Maharani, Sukowati, and Ulfiana 2017) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan terapi pijat dengan nilai  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ . Hal ini sesuai dengan penelitian yang penulis lakukan diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  artinya ada pengaruh pemijatan dengan kualitas tidur pada bayi. Namun terdapat perbedaan pada desain penelitian dan frekuensi pijat. Pada penelitian yang dilakukan oleh sendi mahareni menggunakan desain pre post control dan pemijatan dilakukan 2x dalam 4 minggu, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan desain penelitian one group pre post test dengan pemijatan dilakukan 8x dalam 4 minggu.

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan antara lain : kekuatan dan kelenturan fikiran,

tubuh dan emosi dapat ditingkatkan, tidur dapat berkualitas, restrukturisasi tulang, otot dan organ yang dapat dibantu, cedera lama dan baru dapat disembuhkan, konsentrasi dan ingatan dapat ditingkatkan. Selain itu, meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI (Candrani and Fitriana 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart dapat dijadikan sebagai salah satu terapi farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Kualitas tidur pada bayi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, sehingga hal tersebut perlu mendapat perhatian khusus. Kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart yang diberikan berpengaruh pada kualitas tidur bayi. Hal ini disebabkan karena pijat bayi memberikan sentuhan dan tekanan

yang lembut sehingga akan membantu merileksasikan ketegangan otot pada bayi. Sedangkan musik klasik Mozart yang didengar akan berpengaruh pada jaringan otak sehingga memicu perasaan rileks pada saat pijatan berlangsung.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ada pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Pattingalloang Tahun 2021. Bidan diharapkan mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi kepada para orang tua bayi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Awal, Muhammad. 2018. "Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Dan Motorik Halus Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Lisu Kecamatan Tanete Riaja Kabupaten Barru." *Global Health Science* 3(1):28–36.
- Candrani, Eka Trilova, and Lala Budi Fitriana. 2019. "Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Yang Dilakukan Baby Spa Dan Tidak Dilakukan Baby Spa." *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 2(2):59. doi: 10.32584/jika.v0i0.347.
- Maharani, Sendi, Farida Sukowati, and Elisa Ulfiana. 2017. "Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan." *Jurnal Kebidanan* 6(13):57. doi: 10.31983/jkb.v6i13.2869.
- Pratiwi, Tiara. 2021. "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN." 07(1):9–13.
- Profil Kesehatan, RISKEDES. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Rokayah, Yayah, and Lisa Nurlatifah. 2018. "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 5-6 Bulan Di Desa Rangkasbitung Barat Tahun 2017." *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)* 5(2):156–67. doi: 10.36743/medikes.v5i2.56.
- Sartika, Sri, Sari Dewi, Delfi Ramadhini, and Yulinda Aswan. 2021. "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di Ruang Perinatologi RSUD Inanta Kota Padangsidempuan." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(1):170–75.
- Sugiyono. 2015. "Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)."

- Suharto, Suharto, Suriani Suriani, and Arpandjam'an Arpandjam'an. 2018. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Dan Motorik Halus Bayi Usia 3-24 Bulan Di Klinik Fisioterapi Sudiang Makassar." *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar* 13(1):34. doi: 10.32382/medkes.v13i1.99.
- T Prianti, Ani, Darmi, and Mudyawati Kamaruddin. 2021. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Motorik Pada Bayi 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar." *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* 3(1):5-10. doi: 10.31970/ma.v3i1.66.
- Tang, Aco. 2018. "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-4 BULAN." *GLOBAL HEALTH SCIENCE* 3(1):12-16.