

## HUBUNGAN PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI 1-6 BULAN DI HOME AFIFAH BABY SPA, KIDS & MOM TREATMENT KABUPATEN SINJAI

THE RELATIONSHIP OF INFANT MASSAGE WITH THE QUALITY OF SLEEP OF  
INFANTS 1-6 MONTHS AT HOME AFIFAH BABY SPA, KIDS & MOM TREATMENT  
SINJAI DISTRICT

Arfianita<sup>1\*</sup> Rosmawaty<sup>2\*</sup> Ishak Kenre<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan ITKES Muhammadiyah  
Sidrap

<sup>2\*</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan ITKES Muhammadiyah  
Sidrap

<sup>3\*</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan Fakultas Teknologi dan Sains ITKES Muhammadiyah Sidrap

Email Correspondence: [lilitha588@gmail.com](mailto:lilitha588@gmail.com) / 085236064054

### Abstrak

**Latar belakang :** Kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia memerlukan perhatian khusus. Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan saat tidur. Peran hormon ini adalah merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan Baby massage/pijat bayi, yang merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Melalui pemijatan peredaran darah akan lancar

**Tujuan penelitian** ini adalah untuk menganalisa hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi 1-6 bulan di Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment Kabupaten Sinjai Tahun 2024.

**Metode penelitian** yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 1-6 bulan yang melakukan kunjungan di Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment Kabupaten Sinjai bulan November-Desember sebanyak 42 bayi. Teknik sampling dengan total sampel.

**Hasil penelitian** Nilai p-value diperoleh nilai  $p < \alpha = 0.05$ , hal ini menjawab hipotesis penelitian bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan di Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment tahun 2024. Para petugas kesehatan dapat memberi sosialisasi tentang pijat bayi, serta tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan praktek pijat bayi sebagai sarana stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak

**Kata Kunci** : Pijat Bayi, Peningkatan Berat Badan

### Abstract

**Background:** The quality of growth and development of children under five in Indonesia requires special attention. About 75% of growth hormone is secreted during sleep. The role of this hormone is to stimulate bone and tissue growth and regulate body metabolism, including the brain. Nonpharmacological therapy to improve sleep quality is baby massage, which is one type of stimulation that will stimulate the development of the structure and function of the cells in the brain. Through massage, blood circulation will be smooth.

**The purpose** of this study was to analyse the relationship of baby massage with the quality of sleep of

infants 1-6 months at Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment Sinjai Regency Year 2024.

**The research method** used was quantitative research with a cross sectional study approach. The population in this study were all babies aged 1-6 months who visited Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment Sinjai Regency in November-December as many as 42 babies. Sampling technique with total sample.

**The results** of the study The  $p$ -value obtained  $p$  value  $< \alpha$  value = 0.05, this answers the research hypothesis that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted which means there is a relationship between baby massage and sleep quality in infants aged 1-6 months at Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment in 2024. Health workers can provide socialisation about baby massage, and health workers are expected to develop the knowledge and practice of baby massage as a means of stimulating children's growth and development.

**Keywords:** Infant Massage, Weight Gain

## PENDAHULUAN

Masa pertumbuhan seorang anak sangatlah penting bagi setiap orang tua. Kehadiran bayi dalam keluarga menciptakan kebahagiaan yang tak terlukiskan. Setiap orang tua tentunya akan memperhatikan kebutuhan anaknya mulai dari perkembangan fisik, pemenuhan kebutuhan gizi, dan lain sebagainya. Perolehan nutrisi yang optimal pada masa pertumbuhan 1000 hari memegang peranan penting. 1000 hari pertama tahun sering disebut dengan masa emas (*golden age*), yakni masa sejak seorang anak berada dalam kandungan ibunya hingga ia berusia dua tahun. Kesehatan yang baik, gizi yang cukup, serta perawatan dan stimulasi yang tepat akan membantu anak berkembang dengan sehat dan memiliki kemampuan yang optimal (Irayani, 2023).

Menurut Juniawati Putri & Gumilang Pratiwi, 2021 dalam (Karomatunnisa et al., 2022) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil (Handayani, Lutfifiani et al., 2020).

Kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia memerlukan perhatian khusus,

antara lain dengan memberikan stimulasi yang tepat guna menstimulasi otak anak untuk perkembangan motorik, bicara, dan bahasanya. Agar proses sosialisasi dan kemandirian dapat berlangsung dengan baik dan sesuai dengan batasan usia pada bayi dan anak. Salah satu stimulus yang dapat menimbulkan respon terhadap pertumbuhan dan perkembangan adalah istirahat atau tidur (Masrifah & Wieminatry, 2023).

Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan saat tidur. Peran hormon ini adalah merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan seluruh sel dalam tubuh untuk memperbaiki dan beregenerasi. Proses pembaruan sel ini terjadi lebih cepat saat bayi Anda tertidur dibandingkan saat ia terjaga. Selama tahun pertama, otak bayi tumbuh tiga kali lipat ukurannya saat lahir, atau sekitar 80% dari ukuran otak orang dewasa (Karomatunnisa et al., 2022). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018

yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang di lakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia di dapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil (Isy Royhanaty 2018) dalam (Jayanti et al., 2023).

Di Sulawesi Selatan, Kabupaten Sinjai dan di *Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment* belum ada data terkait dengan gangguan tidur belum dilakukan pendataan khusus sehingga tidak dapat ditampilkan dalam penelitian ini.

Tidur merupakan proses fisiologis dan perilaku yang kompleks saat seseorang mencapai keadaan terlepas dari lingkungan secara reversibel dan tidak responsif secara parsial atau sebagian. Fisiologi tidur berubah dengan cepat dari janin hingga bayi dan anak. Kebutuhan tidur bagi bayi sangat mendasar sebagai bentuk manifestasi kesehatannya. Bayi yang baru lahir menghabiskan 80% waktunya dalam sehari untuk tidur (Nugroho et al., 2023).

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik. Pada pertumbuhan dan perkembangan bayi terdapat dampak motorik dan sensorik yaitu penambahan panjang badan dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap, kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika

dipanggil ataupun mendengar bunyi bunyian. Sedangkan tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Jayanti et al., 2023).

Tidur merupakan salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Karomatunnisa et al., 2022).

Karena pentingnya tidur bagi tumbuh kembang anak, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangannya. Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis.

Terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan *Baby massage*/pijat bayi, yang merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Melalui pemijatan peredaran darah akan lancar, Salah satu zat penting yang dibawa adalah

oksigen. Terpenuhiya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB (Jayanti et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Masrifah & Wieminatry, 2023) bahwa frekuensi pijat bayi berpengaruh dengan pola tidur anak usia 1 hingga 6 bulan. Penelitian yang dilakukan oleh (Karomatunnisa et al., 2022) bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Heni Kiswati desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani & Prastuti, 2020) menyatakan dengan terapi pijat tidur bayi lebih berkualitas. Terapi pijat merupakan bagian dari pengobatan alternatif, namun saat ini sudah diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan,

mengatasi rasa sakit, menjadi lebih siaga, mengatasi depresi dan meningkatkan fungsi sistem imun pada bayi yang baru lahir .

## **METODE**

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study* untuk hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di *Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment* Kabupaten Sinjai Tahun 2024.

Penelitian ini dilakukan di *Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment* Kabupaten Sinjai

Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 1-6 bulan yang melakukan kunjungan di *Home Afifah Baby SPA, Kids & Mom Treatment* Kabupaten Sinjai bulan November-Desember sebanyak 42 bayi.

Sampel dalam penelitian ini adalah bayi yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total Sampling*.

## HASIL

### 1. Analisa Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Tabel 5.1

Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
1 Bulan	1	2.4
2 Bulan	3	7.1
3 Bulan	9	21.4
4 Bulan	16	38.1
5 Bulan	7	16.7
6 Bulan	6	14.3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	47.6
Perempuan	22	52.4
Berat Badan Lahir		
Normal	42	100
Tidak Normal	0	0
Berat Badan Sekarang		
Meningkat	33	78.6
Tetap	0	0
Menurun	9	21.4
ASI Eksklusif		
ASI Saja	34	81.0
ASI + Susu Formula	8	19.0
Total	42	100

*Sumber: Data Primer, 2024*

Tabel 5.1 di atas menunjukkan karakteristik bayi usia 1-6 bulan yang terlibat dalam penelitian ini, berdasarkan karakteristik umur mayoritas pada kelompok umur 4 bulan sebanyak 16 responden (38.1%), umur 3 bulan sebanyak 9 responden (21.4%), 5 bulan sebanyak 7 responden (16.7%), 6 bulan sebanyak 6 responden (14.3%), 2 bulans ebanyak 3 responden (7.1%) dan 1 bulan sebanyak 1 responden (2.4%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas sampel adalah bayi berjenis kelamin Perempuan sebanyak 22 responden (52.4%) dan laki-laki

sebanyak 20 responden (47.6%). Berdasarkan Riwayat berat badan lahir keseluruhan responden (100%) adalah bayi dengan Berat badan lahir normal (2.500 gram-4.000 gram). Berdasarkan berat badan sekarang mayoritas bayi mengalami peningkatan berat badan dari pengukuran sebelumnya sebanyak 33 responden (78.6%) dan 9 responden (21.4%) mengalami penurunan berat badan. Berdasarkan Riwayat pemberian ASI Eksklusif mayoritas responden adalah bayi yang hanya diberikan ASI sebanyak 34 responden (81.0%) dan 8 responden (19.0%) yang memperoleh

ASI dan susu formula.

## b. Variabel Penelitian

**Tabel 5.2**  
**Kualitas Tidur Bayi 1-6 Bulan Sebelum dan Setelah Memperoleh Terapi Pijat**

Kualitas Tidur	Pre Tes		Post Test	
	n	%	n	%
Berkualitas	19	45.2	41	97.6
Kurang Berkualitas	23	54.8	1	2.4
Total	42	100	42	100

*Sumber: Data Primer, 2024*

Tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemijatan bayi (*pre test*) di dapatkan bahwa dari 42 bayi usai 1-6 bulan mayoritas memiliki kualitas tidur kategori kurang berkualitas sebanyak 23 responden (54.8%) dan kaategori kualitas tidur yang berkualitas sebanyak 19 responden (45.2%). Setelah dilakukan intervensi pemijatan bayi selama 1 bulan diperoleh hasil yang cukup signifikan Dimana dari 42 responden mayoritas kualitas tidurnya dalam kategori berkualitas sebanyak 41 responden (97.6%) dan hanya 1 responden (2.4%) dalam kategori kurang berkualitas.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 5.3**  
**Hubungan Pemberian Terapi Pijat dengan Kualitas Tidur**  
**Bayi 1-6 Bulan Di *Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment* Tahun 2024**

	N	Mean	Chi-Square	Asymp.Sig.
Pre-Test	42	1.55	0.381	0.537
Post-Test	42	1.02	38.095	0.000

*Sumber: Data primer, 2024*

Hasil Analisa rerata kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di *Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment* sebelum di berikan pijat bayi di atas menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur bayi sebelum pemijatan sebesar 1.55 dan setelah pemijatan sebesar 1.02. hal ini menandakan bahwa terjadi perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi, Dimana setelah pemijatan bayi mengalami perbaikan kualitas tidur. Berdasarkan nilai Chi-Square nilai Post test lebih tinggi dibandingkan nilai pret test dengan selisih 37.714 hal ini berarti bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang cukup signifikan pada bayi 1-6 bulan setelah diberikan intervensi pijat bayi. Hal ini berarti kualitas tidur bayi meningkat 37 kali lebih berkualitas dibandingkan sebelum pemijatan. Nilai *p-value* diperoleh nilai  $p < \alpha = 0.05$ , hal ini menjawab hipotesis penelitian bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan di *Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment* tahun 2024

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik bayi usia 1-6 bulan yang terlibat dalam penelitian ini, berdasarkan karakteristik umur mayoritas pada kelompok umur 4 bulan sebanyak 16

responden (38.1%), umur 3 bulan sebanyak 9 responden (21.4%), 5 bulan sebanyak 7 responden (16.7%), 6 bulan sebanyak 6 responden (14.3%), 2 bulans ebanyak 3 responden (7.1%) dan 1 bulan sebanyak 1 responden (2.4%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas sampel adalah bayi berjenis kelamin Perempuan sebanyak 22 responden (52.4%) dan laki-laki sebanyak 20 responden (47.6%). Berdasarkan Riwayat berat badan lahir keseluruhan responden (100%) adalah bayi dengan Berat badan lahir normal (2.500 gram-4.000 gram). Berdasarkan berat badan sekarang mayoritas bayi mengalami peningkatan berat badan dari pengukuran sebelumnya sebanyak 33 responden (78.6%) dan 9 responden (21.4%) mengalami penurunan berat badan. Berdasarkan Riwayat pemberian ASI Eksklusif mayoritas responden adalah bayi yang hanya diberikan ASI sebanyak 34 responden (81.0%) dan 8 responden (19.0%) yang memperoleh ASI dan susu formula.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jayanti et al., 2023), bahwa dari 15 responden, didapatkan usia responden sebagian besar adalah 3-6 bulan yaitu 8 orang (53,3%), jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu 10 orang (66,7%),

berdasarkan pola makan pada responden hampir setengahnya adalah ASI + Susu Formula yaitu 7 orang (46,7%).

Berdasarkan teori bayi baru lahir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres sejak awal kelahiran. Sebagian besar bayi baru lahir memerlukan perawatan di perinatal, mengalami kebisingan terhadap aktivitas di rumah sakit, intensitas pencahayaan yang terang dan perpindahan dengan ruang perawatan ibu serta berbagai prosedur medis yang harus dilakukan seperti pengambilan darah, dan lain sebagainya. Paparan stres yang terjadi pada bayi baru lahir akan menghambat perkembangan otak, terutama fungsi kognitif. Intervensi dini diperlukan untuk menurunkan stres pada bayi prematur, dengan intervensi yang kita berikan sejak dini, yaitu dengan *baby massage* (Nugroho et al., 2023).

Dari hasil penelitian ini dapat diasumsikan bahwa pemberian terapi pijat (*baby massage*) pada bayi usia 1-6 bulan memungkinkan untuk mencegah stress pada bayi dan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi.

## 2. Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemijatan bayi (*pre test*) di dapatkan bahwa dari 42 bayi usai 1-6 bulan mayoritas memiliki kualitas tidur kategori kurang berkualitas sebanyak 23 responden (54.8%) dan kaategori kualitas tidur yang berkualitas sebanyak 19 responden (45.2%). Setelah dilakukan intervensi pemijatan bayi selama 1 bulan diperoleh hasil yang cukup signifikan Dimana dari 42 responden mayoritas kualitas tidurnya dalam kategori berkualitas sebanyak 41 responden (97.6%) dan

hanya 1 responden (2.4%) dalam kategori kurang berkualitas.

Pada penelitian ini asih ditemukan 1 responden setelah tindakan pemijatan bayi masih mengalami kualitas tidur yang kurang. Hal ini bisa saja disebabkan oleh beberapa faktor misalnya bayi bangun karena lapar, popok basah, ruangan terlalu terang atau bising dan faktor lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Irayani, 2023) menemukan bahwa bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan sebelum dilakukan stimulus pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 14 responden (31,1%), kulaitas tidur cukup sebesar 25 responden (55,6%), dan responden kualitas tidur baik sebanyak 6 bayi (13,3%). Setelah Dilakukan Pijat Bayi, kualitas tidur kurang sebanyak 4 responden (8,9%), kualitas tidur cukup sebanyak 16 responden (35,5%), dan kualitas tidur baik sebanyak 25 responden (55,6%).

Teori mengatakan < 6 bulan juga sering terbangun di malam hari, tetapi mereka cenderung kurang memiliki kemampuan untuk menenangkan diri sendiri sehingga bayi menjadi rewel, selain itu, begitu terbangun bayi yang baru lahir seringkali mengalami kesulitan untuk tidur kembali dengan sendirinya (Nugroho et al., 2023).

Bayi sesudah diberikan pijat bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Kualitas tidur yang baik itu membuat bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun lebih sedikit, selama bayi tertidur tidak rewel, frekuensi menangis menjadi berkurang dan saat bangun tidur pun bayi akan tampak lebih ceria. Pijat bayi juga bisa dilakukan kesemua umur bayi,

semakin bertambahnya usia semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dilakukan. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang di beri pemijatan tersebut di karenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang di hasilkan pada saat pemijatan di samping itu pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan penningkatan gelombang beta serta theta yang dapat di lihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi) (Nugroho et al., 2023).

Dari hasil penellitian ini dapat diasumsikan bahwa terapi pijat bayi (*baby massage*) dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, tidur lebih lama dengan frekuensi bangun lebih sedikit, selama bayi tertidur tidak rewel, frekuensi menangis menjadi berkurang dan saat bagun tidur pun bayi akan tampak lebih ceria.

### 3. Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi 1-6 Bulan

Hasil Analisa rerata kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di *Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment* sebelum di berikan pijat bayi di atas menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur bayi sebelum pemijatan sebesar 1.55 dan setelah pemijatan sebesar 1.02. hal ini menandakan bahwa terjadi perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi, Dimana setelah pemijatan bayi mengalami perbaikan kualitas tidur. Berdasarkan nilai Chi-Square nilai Post test lebih tinggi dibandingkan nilai pret test dengan selisih 37.714 hal ini berarti bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang cukup signifikan pada bayi 1-6 bulan setelah diberikan intervensi pijat bayi. Hal ini berarti kualitas tidur bayi

meningkat 37 kali lebih berkualitas dibandingkan sebelum pemijatan.

Nilai *p-value* diperoleh nilai  $p < \alpha = 0.05$ , hal ini menjawab hipotesis penelitian bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan di *Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment* tahun 2024

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani & Prastuti, 2020) Dimana hasil analisis uji statistik chi square dengan derajat kepercayaan 95%  $p=0,05$  didapatkan pijat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dengan ( $p=0,003$ ).

Pijat bayi disebut juga stimulasi *touch* atau terapi sentuh. Pijat bayi terbagi dalam berbagai bentuk jenis gerakan, terapi dan tujuan. Selain sebagai jenis terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan salah satu cara bentuk cinta ibu ke anaknya. Melalui sentuhan pada kulit berdampak positif pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak (Cahyani & Prastuti, 2020).

Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. dipijat selama 30 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik hormon endorphen yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Nugroho et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Roesli dalam (Cahyani & Prastuti, 2020) bahwa pijat

dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Selain itu, serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi meningkatkan glukokortikoid atau adrenalin

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan karena adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Cahyani & Prastuti, 2020).

Dari hasil penelitian ini dapat diasumsikan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh terhadap peningkatan kuantitas tidur. Sehingga pijat bayi menjadi alternatif pengobatan non farmakologi untuk kuantitas tidur

## KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemijatan bayi (*pre test*) di dapatkan bahwa dari 42 bayi usia 1-6 bulan mayoritas memiliki kualitas tidur kategori kurang berkualitas sebanyak 23 responden (54.8%) dan kategori kualitas tidur yang berkualitas sebanyak 19 responden (45.2%). Setelah dilakukan intervensi pemijatan bayi selama 1 bulan diperoleh hasil yang cukup signifikan Dimana dari 42 responden mayoritas kualitas tidurnya dalam kategori berkualitas sebanyak 41 responden (97.6%) dan hanya 1 responden (2.4%) dalam kategori kurang berkualitas.
2. Nilai *p-value* diperoleh nilai  $p < \alpha = 0.05$ , hal ini menjawab hipotesis penelitian bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan

antara pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan di *Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment* tahun 2024

## DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, N. (2022). *Handbook for New Mom*. Stiletto Book.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Children, S., Owens, J. A., Spirito, A., & Bs, M. M. (2020). The Children ' s Sleep Habits Questionnaire ( CSHQ ): Psychometric Properties of A Survey Instrument for. *Sleep*, 23(8).
- Diana, S., Mail, E., & Rufaida, Z. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. F.D. Abdillah.
- Handayani, Lutfifiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Vainsa, & Baiti, N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Hasnidar, Sulfiati, Putri, N. R., & Tahir, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi dan Balita*. Yayasan Kita Menulis.
- Irayani, F. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *WAHANA: Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 9–12. <https://journal.akbidwahana.ac.id/index.php/wahana>
- Jayanti, Y. T., Purwanti, A. S., & Wijayanti, T. R. A. (2023). Pengaruh Penerapan Pijat Bayi (Baby Massage) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-12 Bulan di PMB Afita Delianah Turen. *Scientific Journal of Midwifery*, 80–

- 89.
- Karangkidul. (2018). *Pijat Bayi Dalam Rangka Menurunkan Angka Kesakitan Balita*. Karangkidul.
- Karomatunnisa, N., Indanah, & Yulisetyaningrum. (2022). the Effect of Baby Massage on Sleep Quality in Babies Aged 6-12 Months At Bpm Heni Kiswati, Bulung Kulon Village, Jekulo District, Kudus Regency. *The 16 Th University Research Colloqium*, 1143–1151.
- Kemendes RI. (2023). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan Oleh Tubuh*. Kementerian Kesehatan RI. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Masrifah, A. S., & Wieminatry, A. F. (2023). Pengaruh Banyaknya Pijat pada Kualitas Tidur Anak usia 1-6 Bulan. *Medikal Journal Of Al-Qadiri*, 8(2), 215–220.
- Nugroho, K. D., Hartini, S., & Kurniawati, I. (2023). Pengaruh Baby Massage dan Therapy Music Lullaby terhadap Kualitas Tidur Neonatus di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(3), 476–486.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (Lestari (ed.); Edisi ke 4). Salemba Medika.
- Nurseha, & Komalasari, D. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-24 Bulan. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 42–47.
- Parenting. (2022). *7 Terapi Sensori Ini Atasi Anak Susah Tidur*. <https://www.parenting.co.id/balita/7-terapi-sensori-ini-atasi-anak-susah-tidur>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books. [https://books.google.com/books?id=9dZWEAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com/books?id=9dZWEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false)
- Redaksi. (2020). *Tidur dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*. Redaksi.
- Roesli, U. (2018). *Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel dan Variabel dalam Penelitian Kedokteran*. PT Nesya Expanding Management (Penerbit NEM). [https://books.google.com/books?id=ISYrEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=populasi+dan+sampel+penelitian&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjJ5Y7gvaaAAxW11QIHHcRXCRIQ6AF6BAGLEAI#v=onepage&q=populasi dan sampel penelitian&f=false](https://books.google.com/books?id=ISYrEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=populasi+dan+sampel+penelitian&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjJ5Y7gvaaAAxW11QIHHcRXCRIQ6AF6BAGLEAI#v=onepage&q=populasi dan sampel penelitian&f=false)
- Subakti, Y., & Anggarani, D. R. (2018). *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. Kawah Media.
- Wahyuni, C. (2018). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun*. [http://repository.iik-strada.ac.id/20/3/BUKU\\_AJAR\\_TUMBUH\\_KEMBANG\\_ISI\\_new.pdf](http://repository.iik-strada.ac.id/20/3/BUKU_AJAR_TUMBUH_KEMBANG_ISI_new.pdf)
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.14238/sp2.3.2000.139-45>