

Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-24 Bulan di Klinik Al-Husna Bogor

Della Erriani Akaputri, Dewi Nawang Sari, Lina Herlina
Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
gavaputridea@gmail.com

Abstrak

Waktu tidur bagi perkembangan bayi sangatlah penting, kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitas. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Tujuan dari penelitian ini menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-24 di Klinik Al-Husna Bogor. Penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-24 bulan sebanyak 50 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan kualitas tidur bayi usia 3-24 bulan kategori baik sebesar 28% pada responden sebelum diberikan *baby massage* sedangkan pada responden yang sudah diberikan *baby massage* kategori baik sebesar 82% dan diperoleh nilai $p = 0,04$ (p kurang dari 0,05). Kesimpulannya bahwa pemberian *baby massage* berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-24 bulan. Saran : Peneliti menyarankan kepada masyarakat, keluarga termasuk orang tua bayi usia 3-24 bulan untuk melakukan *baby massage* karena terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-24 bulan

Kata Kunci: Baby Massage, kualitas tidur, usia 3-24 bulan

Abstract

Sleep is crucial for a baby's development, and their sleep needs must be fully met to avoid negative impacts on their growth. Sleep needs should be assessed not only in terms of quantity but also quality. If a baby has good sleep quality, their growth and development can be optimized. One way to meet these needs is through baby massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, and when they wake up, their concentration levels will be higher. The aim of this study is to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3-24 months at the Al-Husna Clinic in Bogor. The research uses a one-group pretest-posttest design. The study population consists of 50 respondents, infants aged 3-24 months. The research instrument is a questionnaire. The results show an improvement in sleep quality in infants aged 3-24 months, with 28% of respondents having good sleep quality before receiving baby massage and 82% having good sleep quality after receiving baby massage, with a p-value of 0.04 ($p < 0.05$). The conclusion is that baby massage has an impact on the sleep quality of infants aged 3-24 months. Recommendation: Researchers suggest that the public, families, including parents of infants aged 3-24 months, practice baby massage, as it has been proven to affect the sleep quality of infants in this age group.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, 3-24 Month

PENDAHULUAN

Periode emas dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak usia 2 tahun, periode ini sangat penting berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan karena pertumbuhan otak anak sangat pesat sehingga membutuhkan perhatian khusus. Status kesehatan, nutrisi yang baik dan cukup, dan pengasuhan yang benar serta stimulasi yang tepat akan membantu anak untuk tumbuh sehat dan memiliki kemampuan optimal. 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).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Sihombing, 2020). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2012).

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*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu

bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Roesli, 2013).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang 6 masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock et al, 2011). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam.

Kualitas tidur bayi dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan

kebutuhannya. Berdasarkan ulasan lainnya bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis dan sulit untuk memulai tidur kembali. Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* yang dicantumkan dalam jurnla *pediatrics* tercatat sekitar 33 bayi mengalami masalah tidur.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Marta, 2014).

Erika, Agung & Nahariani (2016), melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi didapatkan hasil sebelum dilakukan teknik pijat bayi rata-rata kualitas tidur baik 31,3%, setelah dilakukan pijat bayi rata-rata kualitas tidur baik didapatkan 75,0% dengan *p-value* 0,002

(<0,05) yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada sample, dimana penelitian lain banyak meneliti terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, sedangkan pada penelitian ini menggunakan sample bayi dengan usia 3-12 bulan.

Hal tersebut mendorong penulis untuk mengetahui Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-24 Bulan di Klinik Al-Husna Bogor.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode PreEksperimental Design dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Satu kelompok yang diteliti tanpa menggunakan kelas kontrol. Pertama adalah perlakuan dengan kondisi biasa atau sebelum dilakukan eksperimen dan yang kedua adalah dengan kondisi setelah dilakukan eksperimen. Eksperimen dilakukan dengan pemberian *baby massage* seminggu sekali yang dilakukan selama 2 minggu (total jumlah 2 kali *baby massage*)

Kemudian membandingkan kedua hasil tersebut untuk melihat apakah terdapat kenaikan dari kondisi sampel sebelum dan sesudah dikenakan eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh Bayi yang rutin melakukan *baby massage* di Klinik Al-Husna-Bogor pada bulan Desember 2023-Februari 2024, sebanyak 50 orang yang keseluruhannya dijadikan sampel penelitian. Bayi

dikategorikan menjadi 3 yaitu bayi usia 3-6 bulan, sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk 7-15 bulan dan 16-24 bulan. Sebelum penelitian melihat pengaruh *baby massage* terhadap kualitas dilaksanakan telah diberikan *informed consent* tidur bayi Usia 3-24 bulan di klinik Al-Husna-Bogor. terlebih dahulu sebagai persetujuan menjadi Analisis uji statistic menggunakan Paired Sample T-responden dalam penelitian. Untuk menentukan Tes. sebaran data menggunakan analisis univariat

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Bayi Usia (3-24 bulan)	
	N	%
Usia		
3-6 bulan	7	14
7-15 bulan	26	52
16-24 bulan	17	34
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	64
Laki-Laki	18	36
Pernah <i>Baby Masage</i>		
Ya	19	38
Tidak	31	62
Kualitas Tidur (<i>PreTest</i>)		
Baik	14	28
Kurang	36	72
Kualitas Tidur (<i>Post Test</i>)		
Baik	41	82
Kurang	9	18

2. Perbandingan Kualitus Tidur Bayi Usia 3-24 Bulan sebelum dan sesudah diberikan *Baby Massage*

Grafik 1



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan jumlah jawaban benar (ya) pada *pre test* sebelum diberikan *baby massage*, soal berjumlah 4 pertanyaan. Jawaban setiap responden cukup bervariasi, seperti responden dengan nomor urut 2, 8, 30 dan 31 mendapatkan nilai terendah

dibandingkan responden lainnya, Responden tersebut hanya dapat menjawab ya sebanyak 1 pertanyaan, sedangkan responden dengan nomor urut 10,11,12, dan 27 memperoleh nilai tertinggi dengan jumlah menjawab ya sebanyak 3 pertanyaan. Setelah diberikan *baby massage* pada bayi memperlihatkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi. Materi pertanyaan maupun jumlah pertanyaan dibuat sama seperti soal pre test yaitu 4 pertanyaan. Jawaban setiap responden cukup beragam.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-24 Bulan di Klinik Al-Husna Bogor

Kualitas Tidur	Rata-Rata nilai	N	Standar Deviasi	P Value
Pre Test	2.00	50	0.454	0,04
Post Test	3.05	50	0.388	

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan rerata Tingkat kualitas tidur Bayi Usia 3-24 bulan pada Pre test adalah 2.00 sedangkan Post test rata-rata tingkat kualitas tidur bayi adalah 3.05. Hasil uji statistik didapatkan P value 0,04 ($P < 0,05$) artinya terdapat perbedaan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-24 bulan di klinik Al-Husna Bogor.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-24 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 36 responden (72%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 41 responden (82%). Berdasarkan dari hasil data di atas dan menurut hasil uji statistik *Paired Sample T test* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,04) lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$) maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-24 bulan di Klinik Al-Husna Bogor. 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*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidur lebih nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara

bayi dan orang tuanya. (Lutfiasari, D. (2019). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Kamalia (2022) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPT Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan tingkat kualitas tidur baik baik sebesar 28% pada responden sebelum diberikan *Baby massage* sedangkan pada responden yang sudah diberikan *Baby Massage* kategori baik sebesar 82% dan diperoleh nilai $p = 0,04$ ($p < 0,05$). Kesimpulannya bahwa pemberian *baby massage* berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-24 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Irayani, F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan, 1(1), 9–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.61327/Wahana.V1i1.2>.
- [2] Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia

- 3-6 Bulan Di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 1, 14–22..
- [3] Kamalia, Rita, And N. 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jikk.V13i1.1277>
- [4] Lutfiasari, D. (2019). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. Jurnal Kebidanan Malahayati, 4(3), 97–99. <http://www.ejurnalalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/659>
- [5] Notoatmodjo, S. 2010. Metode Peneliiyan Kesehatan. Jakarta : Rineka
- [6] Cipta
- [7] Niasty Lasmy Zaen, And R. A. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 5(2), 87–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.52943/jikebi.V5i2.389>.
- [8] Prasetyono, D.S. 2012. Buku Pintar Pijat Bayi. Jogjakarta : BukuBiru
- [9] Roesli, 2013. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- [10] Roesli. 2012. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Puspa Swara.
- [11] Saputra. 2011. Kualitas Tidur Bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/05/2024
- [12] Sekartini, R. 2012. Buku Pintar Bayi. Jakarta: PustakaBunda.