

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan

Nurmupida Abbas¹, Amelia Nur Hidayanti², Okky Merben³

Korespondensi

e-mail : amelianurhidayanti10@gmail.com¹⁾,

Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains, Universitas Bhakti Pertiwi
Indonesia^{1,2,3}

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah pijat bayi. Tujuan penelitian ini adalah pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan. Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Populasi pada penelitian ini ibu yang mempunyai bayi usia 1-3 bulan dengan sampel sebanyak 35 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi lembar KPSP dan SOP pijat bayi. Uji analisis data menggunakan uji shapiro wilk dan paired samples T-Tes. Hasil penelitian *paired samples T- test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi ($p < 0,05$). Kesimpulan: bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: Pijat bayi, Konsep kualitas tidur bayi

ABSTRACT

Good sleep quality is very important for the growth and development of babies aged 0-6 months. One factor that can affect sleep quality is baby massage. The purpose of this study is the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 1-3 months at TPMB Jamilah, Pesanggrahan District, South Jakarta. The study used a pre-experimental design with a one group pre-test post-test design approach. The population in this study were mothers who had babies aged 1-3 months with a sample of 35 people taken using the total sampling technique. The instruments used included the KPSP sheet and the baby massage SOP. Data analysis tests used the Shapiro Wilk test and paired samples T-test. The results of the paired samples T-test showed that there was a significant difference between the quality of baby sleep before and after baby massage ($p < 0.05$). Conclusion: that baby massage has a significant effect on improving the quality of baby sleep.

Keywords : Infant massage, Concept of infant sleep quality

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Masa bayi dianggap sebagai periode kritis dalam perkembangan kepribadian karena merupakan periode di mana dasar-dasar di awal kehidupannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi tubuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak, orang tua dan keluarga memiliki peran yang sangat penting yaitu memenuhi nutrisi yang cukup, memberikan perhatian, kasih sayang dan juga memberikan stimulus untuk membantu proses penyempurnaan jaringan syarat (Nazwa, 2013).

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. Selain itu, tidur juga merupakan saat terjadinya repair neuro-brain. Kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu diperhatikan dengan melihat cara, kenyamanan serta pola tidur dari sang bayi (Rambe, 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 33 % bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia, sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur dengan gejala sering terbangun di malam hari. Namun hampir atau bahkan lebih 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Mereka hanya menganggap sebagai masalah kecil dan masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Anggraini & Sari, 2020).

Tidur suatu siklus atau proses fisiologis yang bergantian dengan periode bangun yang lebih lama. Tidur merupakan prioritas utama untuk bayi, karena saat ini ada perbaikan neuro-brain dan sekitar 75% hormon pertumbuhan yang dihasilkan. Bayi menghabiskan jumlah waktu tidur rata-rata sekitar 60%. Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikap pada hari berikutnya. Bayi yang tidur nyenyak tanpa sering bangun akan bugar dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur pada bayi adalah jika bayi tersebut tidur kurang dari 9 jam pada malam hari, bayi sering terbangun lebih dari 3 kali dan bayi bangun lebih dari 1 jam. Bayi pada saat tidur rewel, mengangis dan menunjukkan sulit untuk kembali tidur (Rambe, 2019).

Aktivitas regenerasi sel-sel tubuh dan tumbuh kembang otak berlangsung mencapai puncaknya pada saat bayi dan balita sedang tidur, oleh karena itu tidur merupakan salah satu aktivitas penting dalam proses perkembangan anak. Pola tidur bayi berbeda-beda. Kebutuhan tidur bayi yang baru lahir sangat banyak. Setiap 3 jam sekali, bayi akan terjaga untuk minum. Bertambahnya usia kebutuhan tidur semakin berkurang. Bayi akan tidur di malam hari, sedangkan di siang harinya bayi akan terjaga (Rohmawati, 2018).

Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Seorang bayi baru lahir sampai kira-kira usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah

rata-rata waktu tidur sekitar 60% . Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Rohmah et al., 2016).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan asupan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki,perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Nurmalasari et al., 2016).

Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1 – 6 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin. Pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ

tubuh dengan baik. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Widyaningsih et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Korompis (2019) menunjukkan frekuensi tidur sebelum dilakukan pijat pada bayi usia 0-6 bulan adalah 12 jam. Sedangkan, frekuensi tidur setelah dilakukan pijat pada bayi usia 0-6 bulan adalah 14 jam. Pada uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Jika dilihat dari nilai p ada perbedaan peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan perawatan pijat bayi, dengan demikian ada pengaruh antara pemberian perawatan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Poskdes Winenet I Kecamatan Aertembaga Kota Bitung. Dilakukan pemijatan pada bayi dapat meningkatkan kadar sekresi serotonin dan melatonin yang dihasilkan pada saat pemijatan sehingga dapat merilekskan otot-otot bayi sehingga bayi merasa lebih rileks dan membuat bayi mengantuk serta tidur lebih lama (Korompis et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada saat ibu berkunjung di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan dengan mewawancarai 5 orang tua bayi yang berusia 1-3 bulan diperoleh data 3 ibu mengatakan bahwa bayi mereka mengalami masalah tidur yaitu sering terbangun, bayi rewel pada saat bangun tidur, bayi tampak gelisah ketika tidur, bayi tidak mau menyusu banyak, bayi sering menangis pada

malam hari, bayinya sulit tidur pada malam hari, lebih dari 3x terbangun saat malam hari, bayi tidur pada malam hari kurang dari 9 jam, dan 2 ibu bayi mengatakan bayi yang mempunyai tidur normal yaitu dengan rata-rata 14 jam

perhari dan belum pernah mendengarkan informasi tentang pentingnya pijat bayi dan belum pernah sama sekali dipijat oleh bidan. Untuk mengatasi masalah tidur ibu hanya digendong sampai bayi tertelap.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Variabel independen penelitian ini adalah pijat bayi dan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan. Lokasi penelitian dilakukan di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 1-3 bulan

sejumlah 35 orang. Jumlah sampel sejumlah 35 bayi dengan teknik sampling menggunakan *total sampling*. Instrumen pada penelitian ini adalah pijat bayi menggunakan SOP teknik pijat bayi sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Analisis penelitian dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden

a. Usia responden

Katagori usia bayi terbagi menjadi 3 yaitu bayi usia 1 bulan, bayi usia 2 bulan dan bayi usia 3 bulan.

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia responden

Usia bayi	N	%
1 bulan	15	42,9%
2 bulan	5	14,3%
3 bulan	15	42,9%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, Bayi berusia 1 bulan sebanyak 15 bayi (42,9%), Bayi berusia 2 bulan sebanyak 5 bayi (14,3%), dan Bayi berusia 3 bulan sebanyak 15 bayi (42,9%).

b. Jenis kelamin

Katagori jenis kelamin bayi terbagi menjadi 2 yaitu laki – laki dan perempuan

Tabel 2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	18	51,4%
Perempuan	17	48,6%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, bayi berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 18 (51,4%) dan bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 bayi (48,6%).

2. Analisis univariat

a. Kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi

Kategori kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi ada 3 yaitu kualitas tidur bayi kurang, kualitas tidur bayi cukup dan kualitas tidur bayi baik

Tabel 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi

Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Pijat Bayi	N	%
Kurang	14	40,0%
Cukup	21	60,0%
Baik	0	0 %
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, sebelum dilakukan pijat bayi, bayi dengan kualitas tidur kurang sebanyak 14 bayi (40,0%), dan bayi dengan kualitas tidur cukup sebanyak 21 bayi (60,0%).

b. Kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sesudah diberikan pijat bayi

Kategori kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sesudah diberikan pijat bayi ada 3 yaitu kualitas tidur kurang, kualitas tidur cukup, dan kualitas tidur baik.

Tabel 4 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sesudah diberikan pijat bayi

Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Pijat Bayi	N	%
Kurang	1	2,9%
Cukup	13	37,1%
Baik	21	60,0%
Total	35	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, sesudah dilakukan pijat bayi, bayi dengan Kualitas tidur kurang sebanyak 1 bayi (2,9%), bayi dengan Kualitas tidur cukup sebanyak 13 bayi (37,1%), dan bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 21 bayi (60,0%).

3. Analisis bivariat

Analisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan

Tabel 5 Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan dengan uji *paired t-test*

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pa	Kualitas Tidur	-1,914	,919	,155	-2,230 -1,598	-12,317	34	,000
ir	Sebelum							
1	Dilakukan							
	Pijat Bayi -							
	Kualitas Tidur							
	Setelah							
	Dilakukan							
	Pijat Bayi							

Hasil uji *paires t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Usia responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, Bayi berusia 1 bulan sebanyak 15 bayi (42,9%) dimana bayi laki-laki sebanyak 8 bayi dan bayi perempuan sebanyak 7 bayi, Bayi berusia 2 bulan sebanyak 5 bayi (14,3%) dimana bayi laki-laki sebanyak 3 bayi dan bayi perempuan sebanyak 2 bayi, dan Bayi berusia 3 bulan sebanyak 15 bayi (42,9%) dimana bayi laki-laki sebanyak 8 bayi dan bayi perempuan sebanyak 7 bayi.

Bayi usia 3-6 bulan keatas anak lebih aktif melakukan kegiatan motorik kasar meliputi duduk, merangkak dan belajar berjalan sehingga menyebabkan bayi lebih sering merasa lelah pada malam hari, berdampak pada tidur bayi menjadi tidak nyenyak dan gelisah karena badan bayi akan terasa lebih lelah (Sartika et al., 2023).

Seseorang yang kondisi tubuhnya sakit atau kelelahan akan merasakan nyeri pada bagian tubuh sehingga kebutuhan tidurnya tidak nyenyak. Rasa lapar, haus, rasa tidak nyaman atau gangguan pada gigi, telinga, kulit, sistem pernafasan, atau sistem pencernaan, dan masalah psikologis (gaya pengasuhan, temperamen, aktivitas, dan pengaruh lingkungan) merupakan elemen lain yang berkontribusi terhadap kesulitan

tidur. Bayi mungkin menjadi kurang aktif saat bermain jika kualitas tidurnya menurun, yang mungkin menyebabkan perkembangan emosi dan kognitif kurang ideal. Seiring bertambahnya usia bayi, durasi tidurnya juga berkurang sekitar tiga kali lipat dan terus menurun. Kebutuhan tidur bayi usia 3-12 bulan yaitu 12-15 jam setiap hari termasuk tidur siang. Waktu tidur bayi sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sel sel terutama sel otak. Karakteristik bayi dalam pijat bayi berbeda-beda berdasarkan usia. Pada bayi baru lahir (0-1 bulan), pijatan lembut dan usapan halus dianjurkan, dengan menghindari area perut jika tali pusat belum lepas. Bayi usia 1-3 bulan, pijatan bisa lebih bervariasi dengan tekanan ringan dan gerakan halus dalam waktu singkat. Bayi usia 3-12 bulan, pijatan diketahui dapat meningkatkan kualitas tidur (Yulianingsih & Rasyid, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riona (2023) dengan judul Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi Di Hanika Baby Care Kota Batam menunjukkan hasil bahwa bahwa usia bayi sebagian besar adalah usia 3 bulan berjumlah 8 bayi (53,3%)

b. Jenis kelamin responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18

(51,4%) dimana bayi usia 1 bulan sebanyak 8 bayi, usia 2 bulan sebanyak 2 bayi, usia 3 bulan sebanyak 8 bayi dan bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 bayi dimana bayi usia 1 bulan sebanyak 7 bayi, usia 2 bulan sebanyak 3 bayi, usia 3 bulan sebanyak 7 bayi.

Salah satu unsur yang mungkin berdampak pada tumbuh kembang bayi adalah gender. Pada usia tertentu laki-laki dan perempuan ada perbedaan dalam ukuran pertumbuhan, kecepatan tumbuh, dan lainnya. Pertumbuhan fisik dan motorik laki-laki lebih aktif dibandingkan perempuan karena pengaruh hormon testosteron yang lebih tinggi dibandingkan bayi perempuan yang berdampak bayi perempuan lebih tenang dan nyaman. Kegiatan aktivitas fisik laki-laki yang berlebih akan menimbulkan ketegangan otot sehingga berdampak nyeri otot yang akan mengganggu tidur bayi dan bayi lebih rewel. Bayi laki-laki lebih aktif yang akan berdampak sering mengalami kelelahan dan kerusakan otot dibandingkan bayi perempuan. Sepanjang hari, bayi laki-laki seringkali lebih aktif sehingga waktu yang dihabiskan sepanjang hari menjadi lebih sedikit dan membuat bayi lebih cepat merasa lelah (Riona et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainul Maghfiroh (2025) dengan judul pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan menunjukkan hasil jumlah terbanyak pada jenis kelamin laki-laki yaitu 9 bayi (60%). Hal ini bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan

aktraktif sehingga kemungkinan mengalami kelelahan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan

2. Analisis univariat

a. Kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, sebelum dilakukan pijat bayi, bayi dengan kualitas tidur kurang sebanyak 14 bayi (40,0%), dan bayi dengan kualitas tidur cukup sebanyak 21 bayi (60,0%).

Bayi yang mengalami gangguan tidur akan berpengaruh pada kebutuhan tidur bayi berkurang yang seharusnya 14 jam terdapat tanda gejala seperti bayi sering terbangun, bayi sulit tidur kembali lebih dari 2 jam akan menimbulkan rasa kantuk dan hiperaktif, bayi lebih rewel sehingga sulit terkontrol yang menyebabkan gangguan proses tumbuh kembang karena tidur mempunyai peran ganda bagi bayi. Bayi yang mengalami kesulitan tidur akan menunjukkan tanda-tanda antara lain semakin rewel sebelum tidur, lebih sering terbangun dan sulit tidur kembali. Pada kualitas tidur kurang dengan gangguan tidur pada bayi diantaranya kualitas tidur bayi dengan tidur malam ≤ 9 jam atau bahkan sering terbangun ≥ 3 kali serta durasi terbangun ≥ 1 jam dan juga total tidur bayi selama 24 jam ≤ 14 jam serta rewel dan lemas saat bangun pagi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi (Sartika et al., 2023).

Bayi dengan usia 1-3 bulan potensi mengalami gangguan tidur karena anak mulai aktif, bermain,

membuka menutup tangannya hingga membuat gerakan tangan lebih sering. Kemampuan motorik anak usia tiga bulan mendorong mereka untuk mengulangi aktivitasnya, sehingga memperpendek durasi tidurnya karena mereka lebih banyak bermain dan beraktivitas. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi dari faktor internal dan faktor eksternal yaitu lingkungan, nutrisi, penyakit, dan kondisi fisik. Jika faktor yang mempengaruhi kualitas tidur tidak teratasi akan menimbulkan efek perubahan emosi, fisik, kognitif dan gerak pada bayi (Korompis et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titin Supriatin, dkk (2022) yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022” dimana hasil penelitian sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur kurang sebanyak 21 bayi dari 30 responden dan masalah yang dialami oleh ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur, dengan pijat bayi salah satu terapi untuk menanggulangi rewel dan kualitas tidur bayi yang buruk, pada nilai kualitas tidur setelah pijat bayi adalah 2,27 dengan standar deviasi 0,740. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 maka $p < \alpha$ dimana yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi saat belum diberikan terapi pijat dan setelah diberikan terapi pijat bayi

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa

mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar – benar terpenuhi.

- b. Kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sesudah diberikan pijat bayi

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 35 responden penelitian, sesudah dilakukan pijat bayi, bayi dengan Kualitas tidur kurang sebanyak 1 bayi (2,9%), bayi dengan Kualitas tidur cukup sebanyak 13 bayi (37,1%), dan bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 21 bayi (60,0%).

Bayi yang mendapat pijatan selama 30 menit secara rutin, tiga hingga empat kali sebulan, tidur lebih dari sembilan jam setiap malam, bangun kurang dari dua jam sehari, dan tidak pernah bangun, serta menunjukkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur bayi baik jika bayi tidur dengan nyaman dan saat terjaga pada malam hari juga tidak lebih dari 60 menit. Selain meningkatkan kesehatan fisik anak, pijat bayi dapat meningkatkan fungsi kognitif dan meningkatkan kecerdasan anak. Peningkatan sekresi serotonin dari pijatan, yang mengaktifkan saraf vagus dan mendorong pelepasan serotonin oleh sel enterochromaffin di sistem pencernaan, mempengaruhi berapa lama seseorang bisa tidur nyenyak. Serotonin dapat menyebabkan kantuk dan menyebabkan relaksasi (antidepresan). Memijat bayi akan melepaskan oksitosin dan endorfin, yang dapat membantu tidur lebih lama. Endorfin adalah hormon yang menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan ketidaknyamanan, dan oksitosin mengurangi tingkat

stres di otak, membuat bayi lebih tenang dan rileks. Sentuhan dan tekanan dalam pijatan dapat merangsang sirkulasi darah meningkatkan pasokan energi dan oksigen ke otak sehingga sirkulasi darah dan oksigen ke paru-paru lebih baik yang membantu bayi lebih tenang dan tidur nyenyak. Bayi yang mendapat tidur cukup akan tumbuh dan berkembang secara normal serta memiliki perkembangan otak yang terbaik (Widhiastuti et al., 2022).

Pijat bayi berdampak pada kualitas tidurnya. Secara umum, bayi yang dipijat akan tidur lebih nyenyak; ketika mereka bangun, mereka bahagia, tampak segar, dan tidak berteriak. Rata-rata bayi tidur lebih lama (lebih dari 12 jam sehari), dengan tenang, dan tanpa rewel setelah dipijat, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas tidur mereka. Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Bayi yang berumur 1-3 bulan harus diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Juwita & Jayanti, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Violita Siska Mutiara (2024) yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah kerja Puskesmas

Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 40,9 dan sesudah diberikan pijat adalah 77,1. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur di Wilayah kerja Puskesmas Dwikora Jaya Kabupaten Tulang Bawang Barat. Bayi yang mendapatkan terapi pijat tiga sampai empat kali sebulan selama 30 menit setiap kali memiliki kualitas tidur lebih tinggi dengan kategori sangat baik, yaitu tidur minimal sembilan jam, terbangun tidak lebih dari dua kali, dan terbangun di malam hari tidak lebih dari dua kali. lebih dari satu jam (dibandingkan bayi yang dipijat 1-2 kali sebulan (Siska Mutiara et al., 2024).

Menurut asumsi peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

3. Analisis bivariat

Hasil uji t- test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pijat

bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan.

Terapi sentuhan (touch therapy) atau pijat (massage) merupakan salah satu bentuk terapi yang kompleks dimana melibatkan sentuhan fisik dengan emosional. Pijat dapat diaplikasikan pada semua kalangan usia, termasuk bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi berupa sentuhan yang ditujukan bagi tumbuh kembang sang bayi). Peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan mempengaruhi tidur bayi. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin ini berperan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Selain itu melatonin apabila disekresikan pada siang hari akan memicu untuk tidur siang yang bermanfaat bagi bayi dan mengatur rutinitas harian mereka (Widhiastuti et al., 2022).

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon endorphin merupakan suatu hormon untuk meredakan nyeri

dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan hormon oksitosin berfungsi menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidurnya meningkat. Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alphan dan peningkatan gelombang betad dan theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Eli Widi Andani & Rita Riyanti, 2023).

Bayi yang telah dipijat menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan durasi tidur yang lebih lama yaitu 15-18 jam per hari, tersenyum saat terbangun, waktu untuk menidurkan bayi <15 menit hingga 30 menit, bayi tertidur lelap, frekuensi terbangun saat malam hari <3 kali dan mengeluarkan keringat saat tidur. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri bayi cukup tidur atau kualitas tidurnya baik yaitu akan lebih mudah jatuh tertidur, tampak lebih bugar saat bangun tidur, tidak rewel dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan berkurang akan diikuti dengan penurunan proporsi Rapid Eyes Movement (REM) dan non-REM. Periode tidur yang lama menjamin bahwa otak akan melalui siklus tidur yang lengkap (Julianti, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitin dari Wiwik Vuspita Sari (2023) yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 0-6 bulan Di PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah hasil penelitian menunjukkan bahwa kuantitas tidur bayi Usia 0-6 bulan sebelum diberi pijat bayi sebagian besar kurang baik yaitu sebesar sebesar 24 responden (75%), kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 28 responden (78.5%). Hasil dari uji statistik Wilcoxon di peroleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau $p\text{-value} < \alpha$ maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 bulan.

Menurut asumsi peneliti bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasi dalam proses perkembangan sangat baik dalam setiap usianya. Selain itu 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.

KESIMPULAN

Pijat bayi memiliki implikasi positif yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan, seperti membuat tidur lebih nyenyak, lebih lama, dan mengurangi frekuensi terbangun. Efek ini disebabkan oleh pijatan yang merangsang produksi hormon melatonin (hormon tidur) dan serotonin, serta menurunkan hormon

stres kortisol, yang pada akhirnya menciptakan kondisi rileks bagi bayi untuk tidur. Maka dari itu diharapkan bagi ibu yang memiliki bayi untuk memahami masalah terkait kebutuhan tidur pada bayi dan menyikapi untuk memenuhi kualitas tidur dengan cara melakukan pijat bayi

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Eli Widi Andani, & Rita Riyanti. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmomnbabyspa

- Wonogiri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 253–269. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2483>
- Julianti. (2017). *Rahasia baby SPA: sentuhan cinta dan kasih sayang*. Wrriterpreneur Club.
- Juwita, S., & Jayanti, N. D. (2019). *Pijat Bayi*. CV. Sarnu Untung.

- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. (2019). Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. *2nd Manado Health Polytechnic International Conference*, 97–101.
- Maghfiroh, A., Lestari, T. E. W., & Fitriyani, T. (2025). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(3), 707–714.
- Nazwa, N. U. (2013). *Rahasia Ibu Pintar: Panduan Merawat Bayi Pasca Persalinan Sampai 12 Bulan*. Katahati.
- Nurmalasari, D. I., Agung, E. M., & Nahariani, P. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Global Health Science*, 2(1), 67–74.
- Rambe, K. S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(4), 71–71.
- Riona, R., Amru, D. E., & Suntara, D. A. (2023). PENGARUH PEMBERIAN BABY MASSAGE TERHADAP DURASI TIDUR BAYI DI HANIKA BABY CARE KOTA BATAM TAHUN 2023. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(3), 413–424. <https://doi.org/10.60126/maras.v1i3.75>
- Rohmah, S., Astuti, I., Rosyeni, Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., Yani, A., Terusan, J., Sudirman, J., & Cimahi, ±. (2016). EFEKTIFITAS BABY SPA TERHADAP LAMA TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN DI
- BPM BIDAN SITI FATIMAH KOTA CIMAHI TAHUN 2016*. www.jurnal.ibijabar.org
- Rohmawati, F. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 -12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jomban. *Jurnal Penelitian Kesehatan Indonesia*, 5(1), 61–67.
- Sartika, W., Herlina, S., & Qomariah, S. (2023). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PERTUMBUHAN BAYI. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 15(1), 225–229. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2213>
- Siska Mutiara, V., Ratnasari, D., Kristianingsih, A., Rahmawati, I., Nanny Lia Dewi, V., & Tri Mandiri Sakti Bengkulu, S. (2024). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN The Effect of Baby Massage on Improving The Sleep Quality of Babies Aged 1-12 Months. In *Jurnal Sains Kesehatan* (Vol. 31, Issue 3).
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI LEMAHABANG RT 001 RW 001 DUSUN 01 CIREBON 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Widhiastuti, R., Widyanoro, W., & Yuliani, U. (2022). Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal EDUNursing*, 6(1),

- 39–44.
Widyaningsih, S., Herlinda, & Khoma, N. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 1(2), 83–86.
Wiwik Vuspita Sari, W. (2023). *PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI PMB SRI NURMAYATI, S. Tr. Keb DI*

- KECAMATAN GUNUNG SUGIH LAMPUNG TENGAH*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2020). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(1), 20–38.