



## PENGARUH KOMBINASI PIJAT BAYI DAN MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP BERAT BADAN DAN KUALITAS TIDUR BAYI

### *THE EFFECT OF COMBINATION OF BABY MASSAGE AND MOZART CLASSICAL MUSIC ON BABY WEIGHT AND SLEEP QUALITY*

**Rahman Setiawan\*<sup>1</sup>, Niki Astria\*<sup>2</sup>, Diane Marlin\*<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Adiwangsa Jambi

(Email: [rahmansetiawan@unaja.ac.id](mailto:rahmansetiawan@unaja.ac.id))

#### ABSTRAK

Salah satu indikator pertumbuhan adalah berat badan. Berat badan digunakan untuk mengetahui status gizi dan tumbuh kembang bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap berat badan dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian pra experiment dengan pendekatan one group pretest and posttest. Penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Gelam dan telah dilaksanakan tahun 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan yang berada di Desa Sungai Gelam dan sampel sebanyak 20 orang menggunakan Teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Pengolahan dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap berat badan bayi usia 3-6 bulan dengan nilai p-value 0,000, dan adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan nilai p-value 0,000. Diharapkan petugas kesehatan melakukan Pendidikan kesehatan mengenai kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap berat badan dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, menjelaskan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti agar responden dapat memahami dengan baik dan juga dengan cara memberikan leaflet, brosur, dan kegiatan promotive lainnya seperti melakukan diskusi bersama responden.

**Kata kunci : Pijat Bayi, Musik Klasik Mozart, Berat badan, Kualitas Tidur**

#### ABSTRACT

*A maximum 200 word abstract in English used Times New Roman 11 point, single space. Abstract should be clear, descriptive, and should provide a brief overview of the problem studied. Abstract topics include : introduction , the purpose of study, methods, result study, conclusion. Written in 1 paragraph One indicator of growth is body weight. Body weight is used to determine the nutritional status and growth and development of the baby. This research aims to determine the effect of a combination of baby massage and Mozart classical music on the weight and sleep quality of babies aged 3-6 months in Sungai Gelam Village, Sungai Gelam District, Muaro Jambi Regency. This research is a pre-experiment research with a one group pretest and posttest approach. This research was conducted in Sungai Gelam Village and was carried 2024. The population of this study were all mothers who had babies aged 3-6 months in Sungai Gelam Village and a sample of 20 people using purposive sampling technique. . Data collection uses observation sheets. Processing was carried out using univariate and bivariate analysis. The results of the study showed that there was an influence of the combination of baby massage and Mozart classical*



*music on the weight of babies aged 3-6 months with a p-value of 0.000, and there was an influence of the combination of baby massage and Mozart classical music on sleep quality. babies aged 3-6 months with a p-value of 0.000. It is hoped that health workers will provide health education regarding the combination of baby massage and Mozart classical music on the weight and sleep quality of babies aged 3-6 months, explaining using language that is easy to understand so that respondents can understand well and also by providing leaflets, brochures and other promotional activities such as holding discussions with respondents.*

**Keywords : Baby Massage, Mozart Classical Music, Body Weight, Sleep Quality**

## PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis pertumbuhan dan perkembangan karena berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Masa bayi juga dianggap masa kritis karena di masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangannya. 1 Seribu hari pertama kehidupan anak (1000 HPK) adalah sejak hari pertama kehamilan sampai anak umur dua tahun yang dapat menentukan masa depan manusia. Fase ini disebut sebagai periode emas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Masalah gizi yang sering terjadi pada 1000 HPK adalah BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah), anak balita pendek (stunting), gizi kurang (underweight), dan gizi lebih (overweight). (Marmi et al., 2022)

Masalah status gizi pada anak di Indonesia masih menjadi fokus utama dalam upaya perbaikan gizi masyarakat. Global Nutrition Report (GNR) tahun 2020 menunjukkan Indonesia termasuk dalam 17 negara, di antara 117 negara, yang mempunyai tiga masalah gizi yaitu stunting, wasting dan overweight pada bayi atau balita. Menurut hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) 2020, sebesar 29% balita di Indonesia termasuk kategori pendek Masalah kesehatan anak merupakan salah satu persoalan utama dalam bidang kesehatan yang saat ini terjadi di berbagai negara berkembang. WHO pada tahun 2018 memperkirakan ada 161 juta balita mengalami masalah gizi. Masalah gizi terbesar terjadi pada balita mencapai 51 juta balita. Kematian balita

akibat gizi sebesar 2,8 juta jiwa dan mengalami defisiensi mikronutrien sebesar 2 miliar. Negara Indonesia juga mengalami masalah gizi diantaranya masalah gizi kurang dan gizi buruk. Gizi kurang dan gizi buruk merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U). (Kemenkes RI, 2018)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa persentase gizi buruk pada balita usia 0-23 bulan di Indonesia adalah 3,8%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 11,4%. Hal tersebut tidak berbeda jauh dengan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2017, yaitu persentase gizi buruk pada balita usia 0-23 bulan sebesar 3,5% dan persentase gizi kurang sebesar 11,3%. Salah satu indikator pertumbuhan adalah berat badan. Berat badan digunakan untuk mengetahui status gizi dan tumbuh kembang bayi. Berat badan yang tidak sesuai dengan tumbuh kembang akan menimbulkan dampak, seperti: daya tahan tubuh dan derajat kesehatan menurun. Berat badan bayi dibagi menjadi dua, yaitu pada usia 2-6 bulan dan 6-12 bulan. Untuk usia 2-6 bulan, berat badan bayi akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140-200 gram dan berat badannya akan menjadi 2 kali berat badan lahir pada akhir bulan keenam. Sedangkan pada usia 6-12 bulan terjadi penambahan setiap minggu sekitar 240-400 gram dan pada akhir bulan. (Proverawati et al., 2019)

Dalam perkembangan seorang anak, stimulasi merupakan suatu kebutuhan dasar yang



harus dipenuhi. Stimulasi memegang peran yang sangat penting untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi untuk dapat berkembang secara maksimal. Selain itu stimulasi yang diberikan terus- menerus secara rutin dapat merangsang perkembangan pada sel-sel otak dan akan memperkuat hubungan antar syaraf yang telah terbentuk, secara otomatis fungsi otak akan menjadi semakin baik. Stimulasi yang diberikan orang tua dalam bentuk stimulasi visual, verbal, audiktif, taktil, dan lain-lain. Perhatian, kehangatan, sentuhan, pelukan, senyuman dan kasih sayang yang diberikan orang tua merupakan stimulasi yang penting pada awal perkembangan bayi. 3,7 Pijat Bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. (Nabilah.N et al., 2025)

Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan. Menurut Soedjarmiko (2016), pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi sentuhan karena pijat bayi mengandung unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari sel-sel otak. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya. (Roesli, 2015)

Selain dengan pijat bayi, pemberian musik juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dan berat badan. Terapi musik berdampak positif untuk mengatasi stres karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom pasien, sehingga kekebalan tubuh meningkat dan merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin. Serotonin merupakan zat kimia yang mentransmisikan impuls saraf di seluruh ruangantara sel-sel saraf atau neuron dan memiliki peran dalam mencegah kecemasan, muntah, dan migrain. Perubahan tingkat serotonin dapat membuat suasana tenang, rileks. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. (Stirling, 2016)

Penelitian Mahareni (2017) mengenai Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, terdapat pengaruh antara kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart terhadap berat badan dengan p value  $0,001 < 0,05$  dan kualitas tidur dengan p value  $0,001 < 0,05$  pada bayi usia 3-6 bulan. Pada penelitian ini dilakukan 2 stimulasi sekaligus yaitu kombinasi antara pijat bayi dengan musik klasik mozart yang masing-masing stimulasi terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sesuai dengan teori dan penelitian yang telah dijelaskan diatas. Sehingga saat diberikan kombinasi 2 stimulasi maka akan mendapatkan kenaikan kualitas tidur bayi 4 poin dari masalah tidur ringan menjadi tidak ada masalah dalam tidur. Dan pada kelompok kontrol hanya 0,23 poin yang menunjukkan angka tetap jenis kualitas tidur yaitu dengan masalah ringan. Berdasarkan data dari Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam, menunjukkan bahwa pada tahun 2022 jumlah balita sebanyak 605 balita dan jumlag bayi usia 0-12 bulan sebanyak 160 orang. Sedangkan pada tahun 2023 jumlah balita sebanyak 608 orang dan jumlah bayi usia 0-12 bulan sebanyak 167 orang.

Survey awal yang telah dilakukan peneliti mengenai berat badan dan kualitas tidur bayi di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi terhadap 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan, menunjukkan bahwa 7 ibu mengatakan tidak mengetahui bahwa kombinasi pijat bayi dan music klasik Mozart dapat meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi. Sedangkan 3 ibu mengatakan mengetahui bahwa kombinasi pijat bayi dan music klasik Mozart dapat meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pra experiment dengan desain one group pre test dan post test untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap berat badan dan kualitas tidur bayi usia



3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024. Tempat penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten tahun 2024. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sinambela, 2014). Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara. Pengumpulan data yang dikumpulkan langsung dari sumbernya. Data primer yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu pengaruh kombinasi

pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap berat badan dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.

Data di Analisa menggunakan uji paired t-test bila distribusi normal. Jika distribusi tidak normal maka menggunakan uji wilcoxon. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap berat badan dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.

## HASIL

**Tabel 1**

**Gambaran Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024.**

No	Variabel	Mean	Min-Max	Std Dev	n
1	Berat Badan Pretest	5,755	4,2-8,1	1,0081	20
2	Berat Badan Posttest	6,265	4,4-8,3	,9144	20

Sedangkan berat badan bayi usia 3-6 bulan 4 sesudah diberikan kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart yaitu rata-rata 6,265. Hal ini

menunjukkan bahwa adanya kombinasi pijat bayi dan musik klasik Mozart membantu dalam meningkatkan berat badan bayi usia 3-6 bulan.

**Tabel 2**

**Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024**

No	Variabel	Mean	Min-Max	Std Dev	n
1	Kualitas Tidur Pretest	3,90	2-6	1,447	20
2	Kualitas Tidur Posttest	5,10	3-7	1,410	20

Dari Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart yaitu rata-rata 3,90. Sedangkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan 4 sesudah diberikan kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart

yaitu rata-rata 5,10. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kombinasi pijat bayi dan musik klasik Mozart membantu dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.



## Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t-test* karena peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh kombinasi pijat bayi

dan musik klasik mozart terhadap berat badan bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024. Namun, sebelum melakukan analisis data peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini :

**Tabel 3**  
**Uji Normalitas**

Uji Normalitas	<i>Shapiro-Wilk<sup>a</sup></i>		
	Statistic	df	Sig.
Berat Badan Pre Test	,963	20	,598
Berat Badan Post Test	,989	20	,997

Dari Hasil Penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa data penelitian memiliki distribusi data yang normal karena memiliki nilai  $p > 0,05$ . Setelah diketahui bahwa data

berdistribusi normal maka peneliti melakukan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*. untuk melihat hasil uji *paired t-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4**  
**Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi**

Variabel	Mean	SD	SE	P-Value	n
BB Bayi Pretest	5,755	1,0081	,2254	0,000	20
BB Bayi Posttest	6,265	,9144	,2045		

Berdasarkan tabel diatas, setelah melakukan analisis dengan menggunakan SPSS dan menemukan nilai Signifikansinya maka akan kita simpulkan. Nilai sig. 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka artinya  $H_0$  ditolak, dan secara otomatis  $H_1$  yang diterima. Jadi kesimpulannya adalah hasil

penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik Mozart terhadap berat badan bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.



## Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t-test* karena peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap kualitas tidur

bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024. Namun, sebelum melakukan analisis data peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini :

**Tabel 5**  
**Uji Normalitas**

Uji Normalitas	<i>Shapiro-Wilk<sup>a</sup></i>		
	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur Pre Test	,851	20	,116
Kualitas Tidur Post Test	,896	20	,135

Dari Hasil Penelitian menunjukkan bahwa data penelitian memiliki distribusi data yang normal karena memiliki nilai  $p > 0,05$ . Setelah diketahui bahwa data

berdistribusi normal maka peneliti melakukan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*. Untuk melihat hasil uji *paired t-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 5**  
**Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi**

Variabel	Mean	SD	SE	P-Value	n
Kualitas Tidur Pretest	3,90	1,447	,324	0,000	20
Kualitas Tidur Posttest	5,10	1,410	,315		

Berdasarkan tabel diatas, setelah melakukan analisis dengan menggunakan SPSS dan menemukan nilai Signifikansinya maka akan kita simpulkan. Nilai sig. 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka artinya  $H_0$  ditolak, dan secara otomatis  $H_1$  yang diterima. Jadi kesimpulannya adalah hasil

penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian pengukuran berat badan dan kualitas tidur bayi dalam hal ini dilakukan pada saat pertama tatap muka, setelah

melakukan analisis dengan menggunakan SPSS dan menemukan nilai Signifikansinya maka akan kita simpulkan. Nilai sig. 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka artinya  $H_0$  ditolak, dan secara otomatis  $H_1$  yang diterima. Jadi kesimpulannya adalah hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap berat badan bayi usia 3-6



bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahareni (2017) mengenai didapatkan hasil rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan musik klasik mozart adalah 7373,11 gram. Setelah diberikannya musik klasik mozart selama 4 minggu dilakukan pengukuran kembali dengan hasil rata-rata berat badan 7830,72 gram dan skor kualitas tidur sebesar 12,56 (tidak ada masalah tidur). Hasil dari p value berat badan bayi sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 0,000 ( $p$  value  $< 0,05$ ) dengan demikian melalui hasil yang telah diperoleh dapat diartikan bahwa secara statistik ada perbedaan berat badan bayi yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan musik klasik mozart. Kemudian untuk skor kualitas tidur hasil p value sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol sebesar sebesar 0,000 ( $p$  value  $< 0,05$ ) sehingga terdapat perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

Dalam perkembangan seorang anak, stimulasi merupakan suatu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Stimulasi memegang peran yang sangat penting untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi untuk dapat berkembang secara maksimal. Selain itu stimulasi yang diberikan terus-menerus secara rutin dapat merangsang perkembangan pada sel-sel otak dan akan memperkuat hubungan antar syaraf yang telah terbentuk, secara otomatis fungsi otak akan menjadi semakin baik. Stimulasi yang diberikan orang tua dalam bentuk stimulasi visual, verbal, audiktif, taktil, dan lain-lain. Perhatian, kehangatan, sentuhan, pelukan, senyuman dan kasih sayang yang diberikan orang tua merupakan stimulasi yang penting pada awal perkembangan bayi. 3,7 Pijat Bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. (Nabilah.N et al., 2025)

Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan. Menurut Soedjatmiko (2016), pijat bayi dapat

digolongkan sebagai aplikasi sentuhan karena pijat bayi mengandung unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari sel-sel otak. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya. (Roesli, 2015)

Selain dengan pijat bayi, pemberian musik juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dan berat badan. Terapi musik berdampak positif untuk mengatasi stres karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom pasien, sehingga kekebalan tubuh meningkat dan merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin. Serotonin merupakan zat kimia yang mentransmisikan impuls saraf di seluruh ruangantara sel-sel saraf atau neuron dan memiliki peran dalam mencegah kecemasan, muntah, dan migrain. Perubahan tingkat serotonin dapat membuat suasana tenang, rileks. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan pada kesimpulan hasil penelitian dapat diberikan saran-saran diantaranya untuk orang tua diharapkan orang tua untuk memilih kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart sebagai alternatif lain untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi. Untuk institusi Pendidikan diharapkan untuk memberikan pelatihan pijat bayi dengan berbagai kombinasi misalnya dengan musik klasik mozart atau dengan kombinasi yang lain.

## **Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024**

Berdasarkan hasil penelitian, setelah melakukan analisis dengan menggunakan SPSS dan menemukan nilai Signifikansinya maka akan kita simpulkan. Nilai sig. 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka artinya  $H_0$  ditolak, dan secara otomatis  $H_1$  yang diterima. Jadi kesimpulannya adalah hasil penelitian tersebut menunjukkan



adanya pengaruh kombinasi pijat bayi dan musik klasik mozart terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahareni (2017) mengenai didapatkan hasil rata-rata skor kualitas tidur sebesar 10,44 (masalah tidur ringan). Setelah diberikannya musik klasik mozart selama 4 minggu dilakukan pengukuran kembali dengan hasil rata-rata berat badan 7830,72 gram dan skor kualitas tidur sebesar 12,56 (tidak ada masalah tidur). Hasil skor kualitas tidur hasil p value sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol sebesar sebesar 0,000 (p value < 0,05) sehingga terdapat perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan setelah pada kelompok control.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Pada bayi tidur seringkali menjadi suatu masalah sehingga mengganggu pertumbuhan bayi. Hal ini sebagaimana penelitian Whittingham & Douglas (2014) yang mengemukakan antara 23% hingga 27% dari orang tua melaporkan masalah tidur bayi di 6 bulan pertama kehidupannya.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan. Pada bayi dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan. Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. (Oktapiani. E et al., 2024) Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi

yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan dan terapi Musik Klasik Mozart tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, disamping itu pada pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi). Menurut Guyton (2021), serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sungai Gelam Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024”, maka dapat disimpulkan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pijat bayi dan musik klasik Mozart adalah intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mendukung peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Orang tua disarankan untuk mempertimbangkan kombinasi ini sebagai bagian dari rutinitas perawatan bayi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

## DAFTAR PUSTAKA

Marmi, & Rahardjo. K. (2022). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Penerbit. Pustaka Pelajar.



Nabilah.N, Diyanah. K, & Triwahyuningsih. R.Y. (2025). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *SINAR Jurnal Kebidanan*, 7(1), 58–87.

Oktapiani. E, Astuti, R. P., & Dewi. M.K. (2024). Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Elis Moms And Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7569–7579.

Proverawati, A., & Asfuah, S. (2019). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Roesli. (2015). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Stirling. (2016). *Tips Cerdas Merawat Bayi*. Yogyakarta: Yuna Publisher.