



PENGARUH TERAPI PIJAT TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BENTIRING KOTA BENGKULU

THE EFFECT OF MASSAGE THERAPY ON IMPROVING THE SLEEP QUALITY OF BABIES AGED 3-12 MONTHS IN THE WORKING AREA OF THE BENGKULU CITY HEALTH CENTER

Vellyza Collin^{1*}, Dian Dwiana Maydinar², Devi Listiana³, Buyung Keraman⁴ Aprilia Ika Mawanda⁵

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu
Email : vellyzacolin7@gmail.com

ABSTRAK

Pijat bayi disebut juga stimulasi touch atau terapi sentuh. Disebut terapi sentuh dikarenakan melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi melalui sentuhan antara ibu dan bayinya. Selain terapi pijat juga berfungsi sebagai terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan cara ungkapan cinta orang tua ke anaknya. Sentuhan yang dirasakan bayi pada kulitnya berdampak positif bagi perkembangan fisik, emosional dan tumbuh kembang bayi. Penelitian ini menggunakan metode *Pra Eksperimental* dengan menggunakan rancangan *The one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Bayi yang ada Diwilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu dengan total 49 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* sebanyak 33 responden. Hasil penelitian ini adalah nilai rata-rata kualitas tidur pada bayi sebelum dilakukan terapi pijat adalah sebesar 4,33 dengan nilai minimum 2 dan maximum 5 dan diperoleh sebanyak 28 orang bayi dengan kualitas tidur cukup dan 5 orang bayi dengan kualitas tidur kurang. Dan diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur bayi setelah dilakukan terapi pijat adalah sebesar 5,64 dengan nilai minimum 5 dan maximum 6 dan diperoleh sebanyak 21 orang bayi dengan kualitas tidur baik dan 12 orang dengan kualitas tidur cukup. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi antara sebelum dan setelah dilakukan pijat pada bayi.

Kata Kunci: terapi pijat, kualitas tidur bayi

ABSTRACT

Baby massage is also known as touch stimulation or touch therapy. Called touch therapy because through baby massage there will be communication through touch between mother and baby. In addition to massage therapy also functions as a therapy that provides many benefits, baby massage is also a way of expressing the love of parents to their children. The touch that the baby feels on his skin has a positive impact on the baby's physical, emotional and growth development. This study uses a pre-experimental method using the one group pretest-posttest design. The population in this study were infants in the Bentiring Health Center Work Area, Bengkulu City, with a total of 49 people. The sampling technique used in this study was a purposive sampling technique with 33 respondents. The results of this study are the average value of sleep quality in infants before massage therapy is 4.33 with a minimum value of 2 and a maximum of 5 and obtained as many as 28 infants with adequate sleep quality and 5 infants with poor



sleep quality. And the average value of infant sleep quality after massage therapy was 5.64 with a minimum value of 5 and a maximum of 6 and obtained as many as 21 babies with good sleep quality and 12 people with adequate sleep quality. These data indicate that there is an increase in the quality of infant sleep between before and after massage in infants.

Keywords: *massage therapy, baby sleep quality*

PENDAHULUAN

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebih. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Dari beberapa penelitian yang dilakukan di Beijing China mengungkapkan bahwa 23,5% anak mengalami gangguan tidur, di Swiss 20% anak yang terbangun pada malam hari, sedangkan di Amerika Serikat sebanyak 84% anak menderita gangguan tidur dengan keluhan anak sulit tidur malam dan sering terbangun ketika tiap malam hari (Nugraheni, Ambarwati & Marni, 2019)

Berdasarkan data WHO, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur. Di Indonesia sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur (Setyawati & Wulanningrum, 2020). Data dari 5 kota besar di Indonesia yakni di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam terdapat 51,3% bayi yang mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur

malamnya kurang dari 9 jam ,terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dalam lama terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam (Tang & Aras, 2018).

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karna saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur di bandingkan ketika bayi terbangun (Absari, Sari & Sari, 2019).

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dimulai dari bayi tersebut lahir hingga nanti berusia satu tahun. Masa bayi dianggap sebagai priode kritis dalam perkembangan keperibadian karena merupakan priode dimana dasar-dasar di awal kehidupannya (Anggraini & Sari, 2020).

Pijat bayi adalah gerakan usapan 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 yang paling penting dalam perkembangan. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi



lebih tenang dan tertidur (Anggraini & Sari, 2020).

Pada masa bayi pertumbuhan sel-sel sarafnya belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur. Tidur juga mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang normal, kesehatan emosi dan fungsi imun, pertumbuhan dan pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan memori, serta perbaikan sistem saraf pusat (Nugraheni, Ambarwati & Marni, 2019).

Pada usia 3-12 bulan bayi sudah mulai aktif bergerak dan sudah mulai bisa mengangkat kepalanya sehingga pada usia 3-12 bulan ini bayi rentan mengalami kelelahan yang menyebabkan bayi rewel dan susah tidur yang dapat menyebabkan tidur bayi kurang (Santy, Sari & Maulina, 2019). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja puskesmas Bentiring Kota Bengkulu, pada bulan Januari - Mei 2021 terdapat 49 bayi di wilayah kerja puskesmas Bentiring Kota Bengkulu.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi 3-12 bulan di wilayah Kerja Puskesmas Bentiring kota Bengkulu. Tujuan dari penelitian

ini mempelajari pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan juni Diwilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *Pra Eksperimental* dengan menggunakan rancangan *The one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Bayi yang ada Diwilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu dengan total 49 orang. Teknik pengambilan sampel dipenelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis data dengan uji normalitas menggunakan *shapiro – wilk*, analisis univariat dan analisis bivariat uji T dua sampel berhubungan *paired sampel T Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan terapi terapi pijat. Setelah penelitian dilaksanakan maka diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1

Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Pijat di Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
Sebelum	2	5	4,33	0.816
Sesudah	5	6	5,64	0.489

Berdasarkan tabel 1 di atas tampak bahwa nilai rata-rata kualitas tidur pada bayi sebelum dilakukan terapi pijat adalah sebesar 4,33 dengan nilai minimum 2 dan maximum 5 dan diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur bayi setelah dilakukan terapi pijat adalah sebesar 5,64 dengan nilai minimum 5 dan maximum 6. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi antara sebelum dan setelah dilakukan pijat pada bayi.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi jurusan keperawatan semester akhir STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu dengan melakukan uji *Wilcoxon sign rank test* karena data tidak berdistribusi normal dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2

Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu

Variabel	Rank	N	Mean Rank	Z	P
Kualitas tidur bayi Sesudah	Negatif	0	0,00		
Terapi pijat Dan Kualitas tidur bayi Sebelum Terapi pijat	Positif	28	14,50		
	Ties	5		-4,784	0,000
Total		33			

Berdasarkan Tabel di atas dapat diketahui nilai negatif ranks atau selisih negatif adalah 0 dengan yang artinya 0 bayi terjadi penurunan kualitas tidur bayi sesudah melakukan terapi pijat. Hasil nilai positive ranks atau selisih positif adalah 28, artinya 28 bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah terapi pijat. Hasil nilai ties atau kesamaan nilai adalah 5, artinya terdapat 5 bayi dengan kualitas tidur yang sama antara sebelum dan setelah terapi pijat dilakukan.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* didapat didapat nilai $Z = -4,748$ dengan $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ signifikan,

maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 33 responden sebelum dilakukan terapi pijat diperoleh rata-rata kualitas tidur pada bayi sebelum dilakukan terapi pijat adalah sebesar 4,33 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi rata-rata adalah cukup dengan nilai minimum 2 yang berarti kualitas tidur bayi kurang dan maximum 5 yang berarti kualitas



tidur cukup dan tidak di dapatkan bayi dengan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil rekap kuesioner diperoleh sebanyak 28 orang bayi dengan kualitas tidur cukup dan 5 orang bayi dengan kualitas tidur kurang.

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun, dengan jumlah tidur non REM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Irianti & Karlinah, 2021).

Tidur terdiri dari beberapa tahap mempunyai ciri tersendiri. Tahap I terjadi bila merasakan ngantuk dan mulai tertidur, jika terdengar bunyi sampai dia terbangun. Berlangsung 30 detik sampai 5 menit pertama dari siklus tidur. Tidur tahap II seluruh tubuh seperti berada pada tahap I tidur yang lebih dalam, masih mudah dibangunkan, meskipun benar-benar berada dalam keadaan tidur berlangsung 10-40 menit, dapat terbangun karena sentakan tiba-tiba dari dari ekstremitas tubuhnya. Tidur tahap III tertidur cukup pulas, rileks, tonus otot mulai menurun. Tidur tahap IV adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan (Tang, 2018).

Hasil penelitian dari 33 responden setelah dilakukan terapi pijat diperoleh rata-rata kualitas tidur bayi bayi setelah dilakukan terapi pijat adalah sebesar 5,64 yang berarti rata-rata kualitas tidur bayi setelah dilakukan terapi pijat meningkat menjadi baik dengan nilai minimum 5 yaitu kualitas tidur bayi cukup dan maximum 6 yaitu kualitas tidur bayi baik. Berdasarkan hasil rekap kuesioner diperoleh sebanyak 21 orang bayi dengan kualitas tidur baik dan 12

orang bayi dengan kualitas tidur cukup Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi antara sebelum dan setelah dilakukan pijat pada bayi.

Pijat bayi disebut juga stimulasi touch atau terapi sentuh. Disebut terapi sentuh dikarenakan melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi melalu sentuhan antara ibu dan bayinya. Pijat bayi mempunyai beberapa jenis gerakan, terapi dan tujuan. Selain terapi pijat juga berfungsi sebagai terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan cara ungkapan cinta orang tua ke anaknya. Sentuhan yang dirasakan bayi pada kulitnya berdampak positif bagi perkembangan fisik, emosional dan tumbuh kembang bayi. Kualitas tidur juga berpengaruh pada perkembangan emosi bayi selain perkembangan fisiknya kualitas tidur bayi harus terpenuhi dengan baik. dan perlu mendapatkan perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Cahyani & Prastuti, 2020).

Hasil penelitian dari 33 bayi yang dijadikan sampel terdapat 28 orang bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan terapi pijat karena sentuhan lembuh dari pemijat pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks keadaan tenang.

Data yang terkumpul dari kuesioner diberikan skor dan dikategorikan menjadi 3 yakni yang memiliki kualitas baik jika skor 76 %-100% dan kualitas tidur sedang 56%-75% dan kualitas tidur buruk <56% pada saat dilakukan terapi pijat pada bayi sebanyak 6 kali selama 2 minggu (Tang & Aras, 2018).

Menurut Tang & Aras (2018), sentuhan lembuh dari pemijat pada bayi membantu mengurangi



ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu tidur dan istirahat oleh karena itu kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu diperhatikan dengan melihat cara, kenyamanan serta pola tidur dari sang bayi. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian terdapat terdapat 5 orang bayi dengan kualitas tidur bayi yang sama antara sebelum dan setelah dilakukan terapi pijat hasil tersebut terjadi karena bayi dalam kondisi kurang sehat dan rewel sehingga kualitas tidur bayi tetap sama antara sebelum dan setelah dilakukan terapi pijat.

Menurut Fathonah (2019), tidur sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, cemas rewel dan merasa kantuk yang berlebih. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel sarafnya belum sempurna, sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas pada saat bayi tidur, bayi akan mengalami perbaikan sel otak

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* didapat ada pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. Artinya terapi pijat berdampak pada peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Permata (2017), menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Pijat 15 menit selama 6 minggu pada bayi usia 1-3 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisannya berkurang. Hal ini akan diikuti dengan peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, sehingga membuat bayi lebih rileks dan tidur lebih lelap .

Hasil penelitian Cahyani & Prastuti (2020), menunjukkan bahwa sebelumnya menyatakan dengan terapi pijat bayi akan tertidur lebih lelap. Terapi pijat merupakan bagian dari pengobatan alternatif, namun saat ini sudah diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, hasil penelitian mendapati bayi yang diberikan pijatan lebih aktif dan waspada, dengan pijatan tersebut membuat bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan terapi pijat adalah sebesar 4,33 dengan nilai minimum 2 dan maximum 5
2. Rata-rata kualitas tidur bayi bayi setelah dilakukan terapi pijat adalah sebesar 5,64 dengan nilai minimum 5 dan maximum 6.
3. Terdapat Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Absari, N., Sari, R. M., & Sari, S. P. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Lama Tidur Siang Di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu. Jurnal Kesehatan Ibu*



- dan Anak Akademi Kebidanan An-Nur, 4(1).
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal penelitian kesehatan*, 10(1), 25-32.
- 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), 107-113.
- Fathonah, s. n. (2019). pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di little baby spa poloharjo sobayan pedan klaten (Doctoral dissertation, Stikes Duta Gama).
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi (0-1 tahun) di pmb hasna dewi tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal*, 3(2), 195-200.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni, M. (2019). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19-23.
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-4
- Santy, E., Sari, U. S. C., & Maulina, P. (2019). Perubahan Pola Tidur Bayi Usia 3 Sampai 12 Bulan Dengan Baby Spa. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 3(2).
- Setyawati, S., & Wulanningrum, D. N. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Komunitas (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *GLOBAL HEALTH SCIENCE (GHS)*, 3(1), 12-16.