

Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi

The Effect of Massage Therapy on Baby's Sleep Quality

Athica Oviana^{1*}, Yenda Hasnita¹

¹Universitas Perintis Indonesia

*Email: athicaoviana@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Perkembangan masa bayi merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena banyak perkembangan fisik, kognitif, dan sosial yang terjadi pada saat ini. Pijat bayi efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga dapat menjadi alternatif terapi untuk mengatasi stres dan gangguan tidur pada bayi. Salah satu cara untuk menjaga kualitas tidur adalah dengan terapi pijat, karena dengan dipijat akan mengurangi gangguan tidur pada bayi dan akan meningkatkan kualitas tidur pada bayi. **Tujuan:** Untuk mengetahui apakah terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. **Metode :** Penelitian *pre experimental* design dengan rancangan penelitian one grup pre test-post test design. Penelitian dilakukan di Shabil Mom, Kids, Baby and SPA Padang Panjang. Populasi dalam penelitian adalah semua bayi usia 0-12 bulan di Shabil Mom, Kids, Baby and SPA yang berjumlah 20 orang dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Data dianalisis dengan uji statistik non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** sebagian besar 90 % responden mengalami kualitas tidur yang baik, dengan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan terapi pijat 4,40 dengan score min 0 dan score max 7. Sedangkan setelah dilakukan terapi pijat memiliki rata-rata kualitas tidur 2,45 dengan score minimal 0 dan score maksimal 7. **Kesimpulan:** Ada pengaruh dilakukannya terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: *bayi; kualitas tidur; terapi pijat; studi intervensi*

Abstract

Background: *Infant development is a very important period in human life because many physical, cognitive, and social developments occur at this time. Infant massage is effective in reducing stress and improving the quality of infant sleep, so it can be an alternative therapy to overcome stress and sleep disorders in infants. One way to maintain sleep quality is with massage therapy, because massage will reduce sleep disorders in infants and will improve the quality of sleep in infants.* **Purpose:** *To determine whether massage therapy can improve the quality of infant sleep.* **Methods:** *Pre-experimental design research with a one-group pre-test-post-test design research design. The study was conducted at Shabil Mom, Kids, Baby and SPA Padang Panjang. The population in the study were all infants aged 0-12 months at Shabil Mom, Kids, Baby and SPA totaling 20 people with a total sampling technique. The instrument used was the PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. Data were analyzed using the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test.* **Results:** *Most 90% of respondents experienced good sleep quality, with an average sleep quality of babies before massage therapy of 4.40 with a minimum score of 0 and a maximum score of 7. While after massage therapy, the average sleep quality was 2.45 with a minimum score of 0 and a maximum score of 7.* **Conclusion:** *There is an effect of massage therapy on improving the quality of baby sleep.*

Keywords: *Baby; Sleep Quality; Massage Therapy; Intervention Studies*

PENDAHULUAN

Perkembangan masa bayi merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena banyak perkembangan fisik, kognitif, dan sosial yang terjadi pada saat ini (Oti Aprillia et al., 2023). Salah satu upaya agar dapat menanggulangi permasalahan perkembangan dan berat badan bayi adalah dengan cara melakukan *baby massage* yang berguna untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Masruroh et al., 2022).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 335 bayi mengalami kesulitan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30% ibu melaporkan permasalahan tidur pada bayi mereka. Di Indonesia, sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur dengan gejala sering terbangun di malam hari (Andani & Riyanti, 2023) tetapi di atas 72% orang tua mengatakan bahwa masalah tidur bayi mereka tidaklah berarti. Mereka menganggapnya sebagai masalah kecil, meskipun itu dianggap sebagai problem. Studi ini dilakukan di Indonesia yakni 5 kota besar dan melibatkan 385 orang anak. Hasilnya menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak, atau 51,3% dari peserta, mengalami masalah tidur pada malam hari. Selain itu, 42 orang dari mereka bangun di malam hari di atas 3 kali dan tidak tidur dalam kurun waktu 1 jam atau lebih (Widiani & Chania, 2022)

Pijat bayi efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga dapat menjadi alternatif terapi untuk mengatasi stres dan gangguan tidur pada bayi (Wahyudhita et al., 2022). Beberapa penelitian mengatakan bahwa pada bayi sebelum mendapatkan baby massage sebagian besar kualitas tidurnya kurang sebanyak 29 bayi (87,9%), sedangkan bayi yang setelah mendapatkan baby massage sebagian besar kualitas tidurnya baik yakni sebanyak 30 bayi (90,9%). Perlakuan *baby massage* pada riset ini terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi baik itu sebelum dan sesudah perlakuan. (Noviani & Rosita, 2024). Disisi lain penelitian yang dilakukan (Mutmainah et al., 2024) mengatakan pemberian *baby massage* dan musik *lullaby* berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan.

Berdasarkan survey data awal yang dilakukan oleh peneliti, peneliti melakukan wawancara dengan owner Shabil Mom, Baby, Kids and Spa bahwa dari 10 orang bayi yang dipijat, 7 orang mengalami gangguan tidur sedangkan 3 orang tidak mengalami gangguan tidur, dan dari 10 orang bayi yang sudah dipijat keluhan paling banyak yaitu susah tidur, sering rewel terbangun malam hari atau kualitas tidur yang buruk pada bayi-

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Experimental* design. Penelitian dilakukan di Shabil Mom, Kids, Baby and SPA pada bulan Desember 2024 – Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bayi usia 0-12 bulan di Shabil Mom, Kids, Baby and SPA yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Rancangan penelitian one grup pre test-post test design. Teknik pengumpulan data melalui Kuesioner dan lembar observasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Metode analisa data dengan uji statistika non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikan $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	55
Perempuan	9	45
Pekerjaan		
IRT	11	55
PNS	3	15
Swasta	6	30
IRT	11	55
Pendidikan		
PT	5	25
SMA	15	75
Total	20	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (55%) dan perempuan sebanyak 9 orang (45%), pekerjaan ibu bayi sebanyak 11 orang sebagai IRT atau 55%, Responden bekerja sebagai swasta sebanyak 6 orang atau 30% dan Responden bekerja sebagai PNS sebanyak 3 Orang atau 15 % sedangkan pendidikan ibu bayi Sebagian besar berpendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 15 orang atau 75%, dan berpendidikan terkahir PT yaitu sebanyak 5 orang atau 25 %

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi

Kualitas Tidur bayi	Sebelum dilakukan Pijat Bayi		Setelah dilakukan Pijat Bayi	
	n	%	n	%
Baik	11	55	18	90
Buruk	9	45	2	10

Tabel 3. Rerata Kualitas Tidur bayi

Kualitas Tidur	Sebelum dilakukan Pijat Bayi	Setelah dilakukan Pijat Bayi	<i>p-value</i>
Rerata	4,40	2,45	
Min	0	0	0,008
Maks	7	7	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan terapi pijat memiliki rata-rata kualitas tidur 4,40 dengan skore min 0 dan skore max 7. Sedangkan setelah dilakukan terapi pijat memiliki rata-rata kualitas tidur 2,45 dengan skore min 0 dan skore max 7. hasil uji *Wilcoxon Sig. (2-tailed)* menunjukkan bahwa nilai

p value = 0,008 ($p < 0,05$). Menunjukkan bahwa yang mengalami peningkatan kualitas tidur baik sebanyak 18 orang, dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

Sebagian besar 90 % responden mempunyai kualitas tidur yang baik setelah dilakukan pemijatan dibandingkan sebelum dilakukan pemijatan. Sedangkan 2 responden tidak mengalami peningkatan kualitas tidur. Bayi yang dipijat dapat tidur nyenyak, tidak rewel dan masalah-masalah yang mengganggu tidur berkurang. Kualitas tidur bayi setelah dilakukan terapi pijat rata-rata adalah 2,45. Dari data kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) dari 20 responden diperoleh nilai minimal PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah 0 dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidurnya paling baik, sedangkan nilai maksimal PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah 7 yang menunjukkan kualitas tidur yang paling buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusuma et al., 2024) yang mengatakan bahwa sebelum pemberian baby massage menggunakan lavender essential oil seluruh responden sebanyak 30 anak (100%) dengan kualitas tidur buruk. Sesudah pemberian baby massage menggunakan lavender essential oil, bayi dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan yaitu menjadi 3 anak (10%) dan sebanyak 27 anak (90%) dengan kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur bayi sebelum dilakukan terapi pijat menurut hasil kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) terdapat 11 bayi yang memiliki kualitas tidur baik dengan nilai skor 0 sampai 4, sedangkan 9 bayi memiliki kualitas tidur buruk dengan nilai skor 6 sampai 7. Jika nilai minimal PSQI 0 menunjukkan bahwa kualitas tidurnya paling baik, sedangkan jika nilai maksimal PSQI 7 menunjukkan kualitas tidur yang paling buruk. Rata-rata bayi yang belum dilakukan terapi pijat memiliki kualitas tidur buruk yaitu bayi dengan kualitas tidur pada malam hari kurang dari 5 jam, terbangun lebih dari 2 kali yang mengganggu tidur. Gangguan gangguan tidur seperti mengompol, mimpi buruk, mengorok dan kepanasan di malam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noorhasanah et al., 2024) bahwa pijat balita merupakan salah satu metode yang efektif untuk menurunkan gangguan pola tidur pada anak. Selain itu menurut (R Sagala, 2024) kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *Loving Baby Massage* sebagian besar 21 responden (52.5%) durasi tidur bayi disiang hari antara 2-3 jam. Sebagian besar 31 responden (77.5%) durasi terjaga setelah terbangun di malam hari kurang dari 1 jam. Sebagian besar responden (67.5%) dengan jumlah terbangun di malam hari 2-3 kali, dan 25 responden (62.5%) tidur tepat waktu di malam hari seperti hari-hari sebelumnya.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sig. (2-tailed)* menunjukkan bahwa nilai p value = 0,008 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dilakukannya pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (F. Safitri et al., 2023) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan pijat bayi memiliki kualitas tidur kurang yaitu 75 %, setelah diberikan pijat bayi terjadi peningkatan kualitas tidur yaitu sebanyak 80% responden memiliki kualitas tidur baik. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa tindakan *Loving Baby Massage* pada bayi usia 1-12 di wilayah Kertosari Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung, berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur bayi (R Sagala, 2024). Selain itu menurut

(Erlina et al., 2023) juga mengatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Desa Langa kecamatan Syamtalira Bayu kabupaten Aceh utara.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dapat diberikan terapi pijat dengan melakukan penerapan pijat bayi pada bayi usia 0-6 bulan (L. Safitri et al., n.d.), karena menurut (Widiani & Chania, 2022) bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi yang diberikan *baby massage* dengan bayi yang tidak diberikan *baby massage*. Selain itu pengaruh pijat bayi dengan aromatherapy lavender juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi (DA Tarigan & N Adnin, 2023), kenaikan berat badan bayi (Y, Hasnita, A, Oviana, F, Wartisa, 2024) dan menurut penelitian (Andani & Riyanti, 2023) sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi juga berpengaruh terhadap lama tidur bayi usia 1-12 bulan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan pijat bayi didapatkan bahwa sebagian besar 90 % responden mempunyai kualitas tidur yang baik. Ada pengaruh dilakukannya pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi

Saran

Diharapkan kepada ibu yang mempunyai bayi yang mengalami gangguan tidur agar dapat melakukan terapi pijat dirumah ataupun diklinik yang sudah ada menyediakan terapi pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, E. W., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmombabyspa Wonogiri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 253–269.
- Dina Arihta Tarigan, Nur Adnin (2023), Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022, Vol. 8, No. 1, Januari 2023, [Http://Dx.Doi.Org/10.36418/syntax-literate.v8i1.11253](http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i1.11253)
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Maayah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Kusuma, D. P., Surakarta, U. A., Kapulogo, J., & Griyan, N. (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan Selain dengan metode Baby Massage penambahan Essential Oil Lavender juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena minyak esensial i. 2(3).
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- Mutmainah, V. T., Fadillah, N., & Hanifa, A. A. (2024). Pengaruh Baby Massage Dan Terapi Musik Lullaby Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan dari kehidupan di dalam rahim hingga di luar rahim dan terjadi pematangan organ hampir kesehatan bisa muncul , sehingga jika tidak dilakukan penanganan yang

tepat. 1(15), 176–184.

- Noorhasanah, E., Fitri Rahayu, S., Pendidikan Profesi Ners, P., Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Banjarmasin, U. (2024). Analysis Of Nursing Care For Children With Fever Seizures With Sleep Pattern Disorders Toddler Massage Intervention. *Journal.Mbunivpress.or.Id*, 3(2), 1–6. <http://journal.mbunivpress.or.id/index.php/jnhe/article/view/884>
- Noviani, A., & Rosita, S. D. (2024). Efektivitas kualitas tidur bayi dengan baby massage umur 3-11 bulan. 5(1), 19–27. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1425>
- Oti Aprillia, Nadia Gufran, & Linda Yarni. (2023). Perkembangan Masa Bayi. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(6), 221–233. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i6.672>
- R, Sagala (2024). Pengaruh Loving Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Kelurahan Kertosari, Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 8(2), 39-46. <https://doi.org/10.36409/jika.v8i2.215>
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Safitri, L., Hanako, V., Simanjuntak, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, M. (n.d.). Penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-6 bulan. 37–42.
- Wahyudhita, S. S., Mukhoirotin, M., Rajin, M., & Fatmawati, D. A. (2022). Baby Massage untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi: Quasy Eksperimental. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 181–190
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021 the Effectiveness of Baby Massage on Sleep Quality of 3-6 Months Old Babies in Puskesmas Ii Sukawati Work Area 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29–33. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/6348>
- Y, Hasnita, A, Oviaana, F, Wartisa (2024). Baby Massage Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5 (2), 4515-4520, <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28318>