

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR
BAYI USIA 0-6 BULAN DI PMB SRI NURMAYATI, S.Tr.Keb
DI KECAMATAN GUNUNG SUGIH LAMPUNG TENGAH**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh:

WIWIK VUSPITA SARI

AB212190

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

Wiwik Vuspita Sari¹, Eni Rumiati*, Desy Widyastuti³
Email : wiwikvuspitasari2000@gmail.com

**Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di PMB
Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah**

Abstrak

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 0-6 bulan. Sampel penelitian sejumlah 32 bayi usia 0-6 bulan, diambil secara *purposive sampling*. *Variable independent* adalah pijat bayi dan *variable dependent* adalah kuantitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi. penelitian dilakukan di PMB Sri Nurmayati S. Tr.,Keb. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, Processing, Cleaning data* dan uji statistic *Wilcoxon*.

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.

Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah.

Kata kunci : Pijat bayi, kuantitas tidur, bayi usia 3-6 bulan

MIDWIFERY STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2023

Wiwik Vuspita Sari¹, Eni Rumiati, Desy Widyastuti³*
Email : wiwikvuspitasari2000@gmail.com

The Effect of Infant Massage on the Quantity of Sleep of Infants 0-6 Months of Age at PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb in Gunung Sugih District Central Lampung

Abstract

Sleep needs are not only seen from the quantity aspect. With good quality sleep, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to fulfill these needs is with baby massage. This study aims to determine the effect of baby massage on the quantity of sleep of infants aged 0-6 months.

This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population of this study were infants aged 0-6 months. The research sample was 32 infants aged 0-6 months, taken by purposive sampling. The independent variable is baby massage and the dependent variable is the quantity of sleep of infants aged 0-6 months. The research instrument used observation sheets. The research was conducted at PMB Sri Nurmayati S. Tr., Keb. Data processing using editing, coding, processing, cleaning data and Wilcoxon statistical test.

The results showed that the quantity of sleep of infants aged 0-6 months before being given baby massage was mostly poor, namely 24 respondents (75%), the quality of sleep of infants aged 0-6 months after baby massage was mostly good, namely 28 respondents (78.5%). The results of the Wilcoxon statistical test obtained a significant number or probability value (0.001) much lower than the significant standard of 0.05 or $p\text{-value} < \alpha$ then the data H_0 is rejected and H_1 is accepted which means there is an effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 0-6 months.

The conclusion of the study means that there is an effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 0-6 months at PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb in Gunung Sugih District, Central Lampung.

Keywords: baby massage, sleep quantity, infants 3-6 months old

PENDAHULUAN

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 (Anggraini & Sari, 2020). Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat ini lah terjadi repair *neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karenanya, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu di jaga. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan akan berkurang diikuti dengan penurunan proporsi bayi (Bemj et al., 2020).

Perkembangan anak sering diidentikan dengan pertumbuhan, namun kedua hal ini memiliki perbedaan. Perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman adapun perkembangan diartikan sebagai perubahan individu yang berawal pada masa konsepsi dan terus berlanjut sepanjang hayat. Perkembangandapat diartikan sebagai perubahan yang terjadi pada anak karena adanya pengalan- pengalaman yang didapatkan baik dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Perkembangan fisik motorik pada anak usia 0-3Bulan yaitu anak sudah dapat mengangkat kepala dan memasukan jari kedalam mulut. Sedangkan pada usia 3-6 bulan anak sudah dapat tengkurap dan memegang dengan erat sebuah benda dengan jari nya. Adapun perkembangan bahasa pada anak usia 0-6 bulan yaitu

anak dapat menangis dan tertawa, selain itu adapun perkembanagan kreaktifitas pada anak usia 0-6 bulan yaitu anak menengok pada sumber suara yang dikenalnya, misalnya suara orang tuanya.(Yoniartini, 2020)

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. ada usia tertentu, bayi akan mengalami percepatan pertumbuhan (*growth spurt*). Selain itu, otak bayi menghasilkan protein yang disebut hormon pertumbuhan manusia (*Human Growth Hormon*) saat tidur. Tanda bila bayi mengalami *growth spurt* biasanya ditunjukkan bila bayi yang tidur sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16- 20 jam sehari. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur pada malam hari dan jika tidak di tangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Anggraini & Sari, 2020). Pemijatan pada bayi merupakan salah satu cara untuk membuat bayi tidur nyenyak. Namun fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar. Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidurnya tanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak bayi. Di Indonesia cukup banyak bayi yang

mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004 - 2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia. Menurut hasil penelitian Sekartini, yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Akib & Merina, 2012).

Berdasarkan hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), angka kematian bayi di provinsi Lampung terlihat cenderung menurun, yakni dari 43 per 1000 Kelahiran Hidup tahun 2002 menjadi 30 per 1000 Kelahiran Hidup tahun 2012. Namun demikian, angka ini belum mencapai target nasional yang diharapkan yaitu 23 per 1000 Kelahiran Hidup. Provinsi Lampung masih sangat perlu kerja keras untuk dapat mencapai target yang diharapkan dalam MDGs (Dinas Kesehatan Lampung, 2019).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan untuk menangani gangguan tidur pada bayi, yaitu terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. 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 adalah yang paling

penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendorkan otot – ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak (Toroh & Grobogan, 2019).

Peningkatan kualitas tidur atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat dilakukan pijat bayi. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikulasi maupun aktivis otak lainnya, serotonin yang di sintesis dari asam amino kemudian menjadi N-asetil serotonin yang akhirnya menjadi melatonin. Pijat dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur (melatonin) dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Nurhudariani et al., 2021).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. (Di et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Sri Nurmawati, S.Tr.Keb dari 10 ibu yang memiliki bayi

memiliki permasalahan tidur pada bayi dan mengatakan masih belum paham mengenai manfaat dan pentingnya pijat bayi. Adapun beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam menangani permasalahan tidur bayi adalah dengan mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika BAB dan BAK.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb di kecamatan gunung sugih, lampung tengah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperiment dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest post test one group*. Studi ini hanya melihat hasil perlakuan pada satu kelompok objek tanpa ada kelompok pembandingan maupun kelompok kontrol.

Pada penelitian ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan, kemudian akan diberikan posttest setelah adanya perlakuan. populasi yang digunakan adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan di PMB Sri Nurmayati, S.Tr. Keb, di Kecamatan Gunung Sunung Sugi Lampung Tengah yang berjumlah 35 bayi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah teknik non probability sampling dengan metode *purposive sampling*. Peneliti mengambil sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sejumlah 32 sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP dan lembar observasi. Uji analisa data yang digunakan adalah uji wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

A. Data umum

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	2 bulan	0	0
2	2 Bulan	3	9,4
3	3 bulan	4	12,5
4	4 bulan	8	25,0
5	5 bulan	17	53,1
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi umurnya 6 bulan sejumlah 17 bayi (53,1%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelami

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	laki-laki	12	37,5
2	Perempuan	20	62,5
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 20 bayi jenis kelamin perempuan (62,5%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan

No	Status kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	32	100,0
2	Sakit	0	0
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruhnya bayi usia 0-6 bulan dalam kondisi sehat yaitu 32 responden (100,0%).

B. Data Khusus

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum Dilakukan pijat

No	Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	8	25
2	Kurang baik	24	75
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden kurang baik yaitu sebesar 24 responden (75%).

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Setelah Dilakukan pijat bayi

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	28	87,5
2	Kurang baik	4	12,5
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 28 responden (87,5%).

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia dikategorikan menjadi 7 yaitu usia 0 bulan, 1 bulan, 2 bulan, 3 bulan, 4 bulan, 5 bulan dan 6 bulan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar bayi umurnya 6 bulan sejumlah 17 bayi (53,1%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB Sri Nurmayati, S.Tr.Keb sebagian besar ibu yang memiliki bayi memiliki permasalahan tidur pada bayi, bayi rewel dan mengatakan masih belum paham mengenai manfaat dan pentingnya pijat bayi.

B. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden kurang baik yaitu sebesar 24 responden (75%). Lembar observasi untuk mengukur kualitas tidur bayi. Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi didukung rendahnya hasil pada lembar observasi.

Menurut pendapat 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 agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Menurut .Di et al (2019) tidur

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

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir rata-rata bayi baru lahir yang belum dilakukan pijat bayi mengalami pola tidur yang tidak teratur, dari 32 bayi terdapat 24 bayi yang mengalami gangguan tidur. Hal ini terjadi karena bayi cenderung lelah dan mudah rewel sehingga mengakibatkan gangguan tidur. Pada saat peneliti melakukan penelitian lebih dari 4 minggu, peneliti melakukan pengamatan pada bayi yang mengalami gangguan tidur, rata-rata faktor yang mempengaruhi gangguan tidur bayi adalah faktor lingkungan, dimana lingkungan disekitar terlalu bising dan pencahayaan terlalu terang.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 32 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas

tidur bayi usia 0-6 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 0-6 bulan yang kualitas tidurnya kurang baik sejumlah 24 responden (75 %). Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah \leq 14 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan pijat bayi.

Hal ini sesuai pendapat (Mukett, 2019) Bayi – bayi yang masi kecil cenderung tidur selama 16-20 jam setiap 24 jam, tetapi mereka dapat tertidur kapan pun pada siang hari atau malam hari, sama seperti yang mereka lakukan selama didalam kandungan. Selama beberapa bulan pertama kehidupan bayi terus ada sedikit perbedaan antara tidur siang dan malm, tetapi secara bertahap mereka mulai menyesuaikan dengan pola tidur dan bangun orang-orang disekitarnya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

C. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan setelah dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi mengalami

kualitas tidur baik yaitu sebesar 28 responden (87,5%). Lembar observasi untuk mengukur kualitas tidur. Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi didukung tingginya hasil pada observasi. Menurut 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. Hal ini sesuai pendapat (Bemj et al., 2020) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembanganemosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hampir rata-rata bayi baru lahir yang sudah dilakukan pijat bayi mengalami pola tidur yang teratur, dari 32 bayi terdapat 28 bayi yang memiliki pola tidur normal. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Glenia, (2014)Bayi umur 0–6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 14-18 jam perhari. Tidur yang diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks, pasca dilakukan tindakan pijat bayi.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa seluruhnya

responden yaitu 32 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya baik sejumlah 28 responden (87,5%). Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan pijat bayi sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Menurut pendapat (Juwita, 2019) Umumnya bayi yang mendapatkan pijatan secara teratur anaknya lebih rileks dan tenang dengan sirkulasi darah akan lebih rileks dan tenang dengan sirkulasi darah dan oksigen yang lancar otomatis membuat imunitas tubuh bayi baik. Bukan hanya fisik pijat bayi juga sangat mempengaruhi emosional, karena aktivitas pijat akan menjadi *binding* antara anak dan orang tua. Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan bukan tekanan. Oleh sebab itu selain oleh terapis spesialis, pijat bayi sangat baik di lakukan oleh ibu atau ayah.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Baby massage dapat

membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Bayi yang dipijat umumnya akan tidur lebih lelap dan dan setelah bangun konsentrasi lebih penuh, Bayi yang otot-ototnya di stimulasi dengan urut dan pemijatan akan nyaman dan ngatuk. Kebanyakan bayi akan tidur terlelap dan tidak rewel. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Renan Doska & Niken Tyas, (2019) Hasil penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Cahyani & Prastuti, (2020) yang berjudul efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahya Bunda. Hasil peneliian ini menyatakan bahwa bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik Cahyani & Prastuti, (2020).

D. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden kurang baik yaitu 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%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16 dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh

antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh 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 Di PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah.

Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan untuk menangani gangguan tidur pada bayi, yaitu terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. 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 adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang untuk

menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendorkan otot – otot nya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak (Toroh & Grobogan, 2019)

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik Cahyani & Prastuti, (2020).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Cahyani & Prastuti, (2020) yang berjudul efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahya Bunda. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di wilayah PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum Diberi pijat bayi Di PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah, Dalam kategori kurang baik.
2. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah Diberi pijat bayi Di PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah Dalam kategori Baik.

3. Hasil dari uji statistik *Wilcoxon* diperoleh 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 Di PMB Sri Nurmayati.S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, H., & Merina, N. D. (2012). *PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI DI Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr . Soebandi Jember*. 6(1)
- Andriani, A.-, Chaidir, R.-, & Chaidir, R.-. (2017). Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini Terhadap Suhu Tubuh Bayi Baru Lahir Di Bpm Padang Panjang. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(1), 20. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i1.453>
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). *PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1)
- Apriza, Au;ia fatmayanti, Qonita Ulfiana, Murtiani, Ratih Kumala Dewi, R. A. (2020). *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas* (J. Simarmata (ed.)). Yayasan kita penulis.
- Bemj, B. E. J., Di, B., Sempaja, K., & Samarinda, S. (2020). *Bunda edu-midwifery journal (bemj)*. 3(2).
- 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), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetiyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *METODE PENELITIAN PENDEKATAN KUANTITATIF* (T. S. Tambuna (ed.)). MEDIA SAINS INDONESIA.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Rileksasasi Lima Jari Terhadap Kuantitas Tidur, Fatigue dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. CV Budi Utomo.
- Dewi, V. N. L. (2013). *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Salemba Medika.
- Di, B., Pera, B. P. M., & Medan, K. (2019). *Asnita Sinaga¹ Natalia Laowo 2 1,2*. 2018.
- Dinas Kesehatan Lampung. (2019). *Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015-2019*. 46.

- Fatmawati, F. A. (2020). *PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI*. Caremedia Communication.
- Glenia. (2014). *Mome Baby Spa* (E.Marta (ed.)). Penebar Plus.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Selemba Medika.
- Hironia Niyati Fitri, Zuliyana, Sarah Fitri, D. (2023). *Pijat Dan Spa Bayi (Baby Massage and Baby Spa)* (M. Martin (ed.)). MEDIA SAINS INDONESIA.
- I Made Sudarma Adiputra, N. W. T., Ni Putu Wiwik Oktaviani, S. A. M., Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, A. F., Radeny Ramdany, Rosmauli Jerimia Fitriani, P. O. A. T., Baiq Fitria Rahmiati, S. A. L., & Andi Susilawaty, Efendi Sianturi, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. W. & J. Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- I Made sudarman Adiputra, Ni Made Putu Oktaviani, Seri Asnawati, Rosmauli Jerimia Fitriani, Putu Oky Ari Tania, Sanya Putu Lusiana, Efendi Sianturi, S. (2021). *Penelitian Kesehatan* (R. W. & J. Simarmata (ed.)). Yayasan kita penulis.
- Juwita, S. & nicky danur jayanti. (2019). *pijat bayi* (arie dwi Alritina (ed.)). cv.sarnu untung.
- Mukett, G. R. & T. (2019). *Bby-led Parenting The Easy Way to Nurture, Understand and Connect With Your Baby*. Elex Media Komputido.
- Munaf, N. A. S. & Y. (2020). *Perkembangan Peseta Didik*. Deppublish.
- Mustayah, Kasiati, L. R. (2022). *bahan ajar psikologi untuk keperawatan* (Moh. Nasru). Penerbit NEM.
- Nurhudariani, R., Ratnasari, Y. D., Sonhaji, S., & Umariyah Febriyanti, S. N. (2021). Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 6. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.441>
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Selemba Medika.
- Pande Putu Novi Ekajayanti, Ni K omang Erni Astiti, I. K. L. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplemeter*. Syiah Kuala University Press.
- Renan Doska & Niken Tyas. (2019). *Senam dan Pijat Bayi Mandiri*. Senja Media Utama.
- Sayyidatul Khoirida & Dian Ferriswara, Ika Devy Pramudiana, Ferianty Augustinah, D. C. (2022). *Padamu*

Negeri Kami Mengabdi. Unitomo press.

Sembiring, J. B. (2019). *Buku Ajaran Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. CV Budi Utomo.

Sukartin, M. S. S. &. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Budi Utama.

Toroh, K. E. C., & Grobogan, K. A. B. (2019). *PENGARUH PIJAT (MASSAGE) BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6 – 12 BULAN DI DESA PILANGPAYUNG KEC. TOROH KAB. GROBOGAN*. 4(1).

Yoniantini, D. M. (2020). *Konsep Tri Hita Karana Bagi Anak Usia DINI*. Literasi Nusantara.