

PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PMB BD. WAHIDAH, S.ST DI DENPASAR SELATAN BALI

Iqlima Sarah¹⁾, Nopri Padma Nudesti²⁾, Anik Siti Juariyah³⁾, Ayu Trisni Pamilih⁴⁾

^{1, 2, 3, 4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: iqlimasarah@gmail.com

ABSTRAK

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu *baby massage*. Peneliti mewawancarai 15 ibu bayi. Didapatkan 10 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 5 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. Penelitian bertujuan menganalisis perbedaan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar selatan Bali. Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian 15 bayi usia 3-6 bulan, secara *totalsampling*. *Variable independent baby massage* dan *variable dependent* kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum di beri *baby massage* hampir dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 5 responden (45,7%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar baik Sebanyak 10 responden (60,0%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukan bahwa nilai signifikan $p\text{ value}=0,000 < (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Perbedaan *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar selatan Bali.

Kata Kunci : *Baby Massage, Kualitas Tidur, Bayi Usia 3-6 Bulan*

ABSTRACT

Needs sleep is not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the quality of the baby sleep better, baby's growth and development can be achieved optimally, one of the ways that baby massage. Researcher interviewed 10 mothers of infants. Obtained 7 the baby's mother never massaged her baby and 3 baby's mother never massaged her baby. There search aim to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants age 3-6 months in In PMB Bd. Wahidah.,S.S.T, Denpasar, south Bali. This type of research is pre-experimental design with one group pre-test-post-test design. The study population is infants age 3-6 months. There search sample of 15 infants aged 3-6 months, in total sampling. Independent Variable baby massage and dependent variable sleep quality infants aged 3-6 months. Research Instrument using a questionnaire. Processing of data statistic used Wilcoxon. The result showed the quality of sleep of the baby Age 3-6 months before being given the baby massage almost of half of quite many 5 respondents (45,7%) and quality of sleep baby age 3-6 months after thein do baby massage most of the good many 10 respondents (60,0%). A statistical test of Wilcoxon showed that the significant value of $p\text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$, so that H_1 is accepted. The conclusions of the study which means there is the Influence of Baby Massage On the Sleep Quality of Infants Age 3-6 month In PMB Bd. Wahidah.,S.S.T, Denpasar, south Bali. Advice expected them as a wife need to develop a promotion and education especially the training of baby massage.

Keywords : *Baby Massage, Sleep Quality, Baby Age 3-6 Months*

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. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja

namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2018)

Secara nasional Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia telah menurun dari 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Survei penduduk

antar sensus, 2015) menjadi 189 kematian per 100.000 kelahiran hidup (sensus penduduk 2020). Dan untuk Angka Kematian Bayi (AKB) telah menurun dari 24 kematian per 1.000 kelahiran hidup (SDKI, 2017) menjadi 16,85 kematian per 1.000 kelahiran hidup (sensus penduduk, 2020).

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi antar lain factor lingkungan, 73ilcox genetic, factor pola asuh orang tua. Selain itu pola tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Tang, 2018). Tidur adalah perilaku fisiologis Dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan 73ilcox yang hilang dan juga bermanfaat untuk Kesehatan.

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. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tau bagaimana tehnik memijat yang benar (Roesli, 2017).

Berdasarkan data WHO (World health Organization) tahun 2018 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih ada banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut menetap ataupun terulang kembali (Hiscock et all, 2018) . Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami susah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2018) dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam.

Berdasarkan penelitian dari *Warwick Medical School* dan *Intitute of Education dari University of Warwick*, meneliti 9 macam gerakan pijat bayi yang dilakukan kepada 598 bayi usia dibawah 6 bulan. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa pijat bayi dapat membuat pola tidur lebih teratur karena dipengaruhi oleh 73ilcox tidur *melatonin* yang dipengaruhi oleh pijat bayi yang dilakukan. Pemberian stimulasi berupa pijat bayi dapat membantu bayi tidur dengan nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang mampu menimbulkan perasaan nyaman bagi bayi karena dengan sentuhan lembut membantu merileksasikan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tidur dengan nyenyak. Penelitian yang dilakukan di Institusi *Touch Research* Amerika pada 20 anak yang dipijat selama 2x15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibandingkan sebelum dipijat. Perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpa dan meningkatkan gelombang beta sehingga membuat bayi dapat tidur lebih nyenyak. (Aco Tang dan Djohan Aras, 2018)

Pijat bayi atau baby massage adalah tindakan stimulasi tubuh bayi dengan terapi terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan tumbuh kembang bayi yang lebih optimal. Intervensi pijat minimal 3 kali dalam 2 minggu selama 4 minggu dengan durasi 10-15 menit. Pijat bayi dapat dimulai pada usia 0-1 bulan, pada usia ini disarankan gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan daerah perut. Pada usia 1-3 bulan gerakan halus disertai tekanan ringan dan pada usia 1-3 bulan gerakan halus disertai tekanan ringan dan pada usia > 3 bulan, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat. Saat melakukan pijat bayi terapi diharuskan memandangi bayi disertai pancaran kasih sayang, mengajak komunikasi dengan bayi atau putarkan lagu-lagu yang klasik, sebaiknya dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan diakhiri bagian punggung. Waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi adalah saat pagi hari atau malam hari sebelum bayi tidur. (Widaryanti dan Riska, 2019)

Hasil penelitian Sukmawati dan Imanah (2020) dengan judul Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi

didapatkan bahwa bayimemiliki masalah tidur di Indonesia terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 60% mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah dilakukan pemijatan. Ada efek pijat bayi pada peningkatan perkembangan motoric halus pada bayi yang dipijat akan mengalami tidur yang lebih nyenyak (Field, 2017). Salah satu factor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhnya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormone pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. (Sukmawati dan Imanah, 2020)

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage. Baby massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel – sel dalam otak. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot – ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidur nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Riksani, 2018). Penelitian klinis menyebutkan bahwa sentuhan 74ilcox dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak. Menurut penelitian Dieter et al (2017), pijat dapat meningkatkan berat badan sampai 47%.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sereksi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas system pengaktifan retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2017).

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 dimasa – masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Marta, 2018).

Hasil penelitian Sukmawati dan Imanah (2020) dengan judul Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi didapatkan bahwa bayimemiliki masalah tidur di Indonesia terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 60% mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah dilakukan pemijatan. Ada efek pijat bayi pada peningkatan perkembangan motoric halus pada bayi yang dipijat akan mengalami tidur yang lebih nyenyak (Field 2020). Salah satu factor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhnya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormone pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. (Sukmawati dan Imanah, 2020)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), saat ini terdapat 30,83 juta anak usia dini di Indonesia. Dari jumlah tersebut, 13,56% merupakan bayi (usia < 1 tahun), 57,16% yang merupakan balita (usia 1-4 tahun), serta 29,28% merupakan anak prasekolah (usia 5-6 tahun). Berdasarkan Data bayi di Dinas Kesehatan Kabupaten Denpasar secara keseluruhan terdapat 6.924 bayi dan jumlah bayi di Puskesmas Denpasar Selatan terdapat 487 . (Dinkes Denpasar, 2022).

PMB Bd.Wahidah, S.ST terletak di Kecamatan Denpasar Selatan Kota Denpasar berada di wilayah puskesmas denpasar selatan. Jenis pelayanan yang diberikan antara lain pelayanan antenatal (ANC), Asuhan persalinan, asuhan nifas, asuhan bayi baru lahir dan

pelayanan keluarga berencana meliputi KB IUD, Implant, suntik dan Pil. Jenis pelayanan yang ada di PMB Bd.Wahidah,S.ST selain memberikan pelayanan kebidanan juga ada pelayanan baby spa, setiap bulanya jumlah pasien yang datang berkunjung ke baby spa rata-rata 15-20 bayi dengan tujuan untuk melakukan pijat bayi baik kunjungan awal maupun kunjungan ulang. Karakteristik bayi yang berkunjung bervariasi dari bayi baru lahir sampai usia 3-6 tahun.

Studi pendahuluan yang dilakukan dilakukan di PMB Bd.Wahidah,S.ST Denpasar Selatan Bali pada bulan Desember 2023 diperoleh dari 20 bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 15 bayi dildapatkan mengalami masalah ketika tidur. Survey data awal ini menggunakan kuisioner tertutup dengan pertanyaan 10 soal. Dari survey data awal yang didapat terdapat 6 bayi memiliki masalah kualitas tidur yaitu bayi tidur kurang dari <12 jam/hari. Sedangkan ada 4 bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik yaitu bayi tidur 12 jam/hari. Keluhan yang disampaikan oleh ibu berbeda – beda pada setiap bayi. Ada yang menyampaikan sering terbangun tidur di malam hari sebanyak 10 bayi, menangis ketika terbangun sebanyak 9 bayi. Kemudian untuk mengatasi masalah tersebut yang dilakukan oleh ibu dari bayi adalah dengan digendong dan diberikan susu, belum ada yang melakukan pijat

bayi untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami oleh bayi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB Bd. Wahidah, S.ST Denpasar Selatan Bali.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian *pra-eksperimental*. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-Test dan Posttest Design*, dimana peneliti melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukan intervensi. Variabel bebas independen adalah baby massage dan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Lokasi penelitian ini di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar Selatan Bali. Populasi adalah semua bayi usia 3-6 bulan di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar Bali Selatan yang berjumlah 15 orang dan sampel sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk penelitian ini kuisioner Sleep Quality Index dan SOP baby massage . Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan *uji wilcoxon*

HASIL

1. Analisis univariat

- Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan Baby Massage di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar Selatan.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan Baby Massage di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar Selatan.

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	10	66,7
Baik	5	33,3
Total	15	100,0

Sumber data primer 2024

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 15 responden kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* di PMD Bd. Wahidah., S.S.T Denpasar

selatan dengan kualitas tidur bayi kurang sebanyak 10 responden (66,7%), dan kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (33,3%).

- Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan Baby Massage di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar Selatan

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan Baby Massage Di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar Selatan.

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	4	26.7
Baik	11	73.3
Total	15	100,0

Sumber data primer 2024

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 15 responden kualitas tidur bayi umur 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan dengan kualitas tidur bayi baik

sebanyak 11 responden (73,3%), dan kualitas tidur kurang sebanyak 4 responden (26,7%).

2. Analisis bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Data	Sig	Keterangan	Uji Statistik
Pre test	0,006	Tidak normal	Wilcoxon
Post test	0,000	Tidak normal	

Sumber data primer 2024

Perbedaan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan. Analisis bivariat dilakukan setelah

dilakukan uji normalitas data dengan *shapiro wilk* karena responden dalam penelitian adalah 15 responden dengan hasil uji normalitas.

b. Perbedaan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Hari Pertama, Hari Kedua, Hari Ketiga

Tabel 4
Hasil Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Baby Massage di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar Selatan.

Kualitas Tidur Bayi	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	p-value
Sebelum	15	2,00	4,00	3,13	0,74	0,000
Sesudah	15	3,00	4,00	3,67	0,48	

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 4 responden dengan sebelum dilakukan *baby massage* dengan nilai minimal 2, maksimal 4, nilai rata-rata 3,13 dan standar deviasi 0,74. Sesudah dilakukan *baby massage* dengan nilai minimal 2, maksimal 4, nilai rata-rata 3,67 dan standar deviasi 0,48. Berdasarkan hasil analisis *wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$,

diperoleh nilai p-value 0,005 dimana $0,005 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan ada perbedaan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan.

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* di di

PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan. Kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan

sebelum dilakukan *baby massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan dengan kualitas tidur bayi kurang sebanyak 10 responden (66,7%), dan kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (33,3%).

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 Saputra (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

2. Kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan.

Kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan dengan kualitas tidur bayi baik sebanyak 11 responden (73,3%), dan kualitas tidur kurang sebanyak 4 responden (26,7%). Hal ini sesuai pendapat Anggraini (2018) Bayi umur 3–12 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jamperhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan baby massage diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimp dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak

- Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2017) 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. Perbedaan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan.

Berdasarkan hasil analisis *wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p-value 0,005 dimana $0,005 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan ada perbedaan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* di di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan. 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. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2019). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2019). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitupenelitian dari Fauziah (2018) yang berjudul Pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur Bayi umur 3-6 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Ulu. Instrument penelitian menggunakan kuesioner, Pengolahan data uji statistic Wilcoxon. Hasil penelitian: menunjukkan

kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan sebelum diberi baby massage hampir dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 16 responden (45,7%) dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah di lakukan baby massage sebagian besar baik sebanyak 21 responden (60,0%). Uji statistik wilcoxon menunjukan bahwa nilai signifikan p value = $0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulan: ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Pijat bayi terbukti mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi lebih baik setelah dilakukan intervensi sebanyak 4 kali selama 2 minggu dengan lama pemijatan 15 menit bayi terlihat lebih tenang, terlihat lebih segar terbangun pada pagi hari, frekuensi tidur lebih sering dan tidur lebih nyenyak (Roesli,2015). Menurut peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus diperhatikan dan terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah melalui *baby massage* karena bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan penuh. Pijat ini merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi kebutuhan istirahat bayi. *Baby massage* merupakan

salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerjasel-sel dalam otak.

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap dan pertumbuhan serta perkembangannya juga meningkat. Saat bayi di pijat akan muncul hormon endorpin yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta hormon serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli,2015).

Kesimpulan Berdasarkan hasil analisis *wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p-value 0,005 dimana $0,005 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan, perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat bayi, sebelum dilakukan *baby massage* dengan nilai minimal 2, maksimal 4, nilai rata-rata 3,13 dan standar deviasi 0,74. Sesudah dilakukan *baby massage* dengan nilai minimal 2, maksimal 4, nilai rata-rata 3,67 dan standar deviasi 0,48. Jadi pijat bayi terbukti mempengaruhi kualitas tidur bayi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar dengan kualitas tidur bayi kurang sebanyak 10 responden (66,7%), dan kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (33,3%). Kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan dengan

Saran

Diharapkan ibu balita dapat melakukan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan pada asuhan kebidanan neonatus bayi dan balita

kualitas tidur bayi baik sebanyak 11 responden (73,3%), dan kualitas tidur kurang sebanyak 4 responden (26,7%) Ada perbedaan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* di PMB Bd.Wahidah.,S.ST Denpasar selatan ($0,005 < 0,05$)

untuk meningkatkan kualitas tidur dengan melakukan *Baby Massage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asmadi. 2019. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta. Salemba Medika.
- Abdurrahman, S. M. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Keperawatan
- Candra. Budiman. 2019. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Mappi. 2022. Profil Dinkes Jombang 2021. Data Kesmas Mappi 2021.
- Darah Ifalambah dan Anik Sulistiyanti, (2016). *Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di kelurahan kadapiro banjarsari surakart*. Invokes, vol 6 no 2, November 2016
- Hidayat, AA. 2017. *Pengaturan Ilmu Keperawatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat. 2019. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medica.
- Hiscock, 2015. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/11/2022.
- Hansur, H. 2019. *Spikologi Ibu Dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medica.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. 2019. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medica*. Jakarta : ECG
- Nursalam. 2019. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen peneliti*. Jakarta: Salemba Medica.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R. and Marni (2018) *'Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri'*
- Roseli, 2019. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Roseli, Utami 2019. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT. TtubusAgriwidya.
- Saputra, 2015. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/11/2022.
- Fausiah Romah Wati. (2018). *Pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur Bayi umur 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Ulu*. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), 52-60.
- Sekartini, R. 2019. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Sekartini, 2019. *Data masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Undayana. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/11/2022.
- Subakti, A. 2015. *Mamfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media
- Vina, 2015. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Widiyanti, M. dkk. 2016. *Hubungan Pijat Bayi dengan pola Pijat Bayi Usia 3-6 bulan di Bidan PaktekSwanta*.