

Manfaat *Massage* Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-12 Bulan DI TPMB WM

Salsabila Arifa Febria¹, Fadhiyah Noor Anisa², Nurul Hidayah³

¹ Diploma III Kebidanan, Universitas Sari Mulia

Email: ¹salsabillaarifafebria@gmail.com, ²fadhiyah.n.anisa@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: salsabillaarifafebria@email.com

Article History:

Received Nov 28th, 2024

Accepted Jan 15th, 2025

Published Jan 20th, 2025

Abstrak

Masa bayi adalah periode penting pertumbuhan dan perkembangan optimal, yang sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Tidur yang baik mendukung perkembangan otak dan produksi hormon pertumbuhan, yang penting bagi kesehatan bayi. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui pijatan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui manfaat dari *massage* bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-12 bulan di TPMB WM. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan deskriptif dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengambilan data menggunakan ceklist. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20 bayi (52,6%) mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik setelah dipijat, 10 bayi (26,3%) merasakan manfaat yang cukup, dan 8 bayi (21,1%) menunjukkan peningkatan yang kurang. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijatan bayi yang diajarkan oleh bidan WM dan dilakukan di rumah memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur bayi. Bayi-bayi ini cenderung tidur lebih lama setelah dipijat, yang diduga disebabkan oleh rangsangan pada saraf vagus yang meningkatkan pelepasan hormon serotonin. Hormon ini berperan dalam menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan pada bayi. Penelitian ini menegaskan pentingnya pijatan sebagai intervensi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi

Kata Kunci : Bayi 0-12 bulan, Kualitas tidur, Manfaat *massage* bayi

Abstract

Infancy is an important period of optimal growth and development, which is greatly influenced by sleep quality. Good sleep supports brain development and growth hormone production, which is important for a baby's health. One effective way to improve the quality of baby's sleep is through massage. The aim of this research is to determine the benefits of baby massage on the sleep quality of babies 0-12 months at TPMB WM. The method used in this research is a descriptive design and the sampling technique uses a total sampling technique. The data collection instrument uses a checklist. The results showed that 20 babies (52.6%) experienced a good increase in sleep quality after massage, 10 babies (26.3%) felt sufficient benefits, and 8 babies (21.1%) showed less improvement. From this research it can be concluded that baby massage taught by WM midwives and carried out at home has a positive impact on the quality of baby sleep. These babies tend to sleep longer after a massage, which is thought to be caused by stimulation of the vagus nerve which increases the release of the hormone serotonin. This hormone plays a role in inducing drowsiness and providing calm to the baby. This research confirms the importance of massage as a simple but effective intervention to improve the quality of infant sleep.

Keyword : *Babies 0-12 months, Sleep quality, Benefits of baby massage*

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang patut mendapat perhatian khusus. Salah yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah tidur dan istirahat. Tidur malam yang cukup sangat penting bagi tumbuh kembang anak, karena pada saat tidur itulah perkembangan otak anak mencapai puncaknya. Selain itu, saat tidur, tubuh bayi memproduksi tiga kali lebih banyak dibandingkan saat bayi terjaga (Mardiana dan Martini, 2019). Salah satu hal yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari kuantitasnya saja, namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang tinggi maka tumbuh kembang anak akan optimal. Tidur merupakan salah satu cara bayi beradaptasi dengan lingkungannya. Namun masalah terkait lainnya adalah masalah pada bayi yang sulit tidur di malam hari, dan jika tidak diawasi dengan baik dapat mengakibatkan masalah perilaku, tumbuh kembang, dan kematian otak (Antari, 2019). Salah satu hal yang dapat dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, kualitas tidur serta merangsang tumbuh kembang anak adalah dengan memberikan rangsangan melalui *massage* bayi (Qamriah dan Androni, 2018).

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini dilakukan di TPMB WM. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia 0-12 bulan yang pernah melakukan *massage* di TPM WM. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 38 orang responden, pengambilan sampel ini sesuai dari survey awal bayi lahir di TPMB WM ada 28 bayi yang melakukan *massage*, dari 28 bayi di lihat untuk kualitas tidur setelah dilakukan *massage*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Data Demografi Responde

Tabel 1. *Massage* bayi 0-12 bulan Berdasarkan Umur

No	Usia	F	%
1	1 Bulan	1	2,63
2	2 Bulan	4	10,53
3	3 Bulan	10	26,32
4	4 Bulan	9	23,68
5	5 Bulan	2	5,26
6	6 Bulan	5	13,16
7	7 Bulan	5	13,16
8	8 Bulan	2	5,26
Total		38	100

Tabel 2. *Massage* berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
1	Laki-laki	15	39,47%
2	Perempuan	23	60,53%
	Total	38	100%

Tabel 3. Manfaat *massage* bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-12 bulan di TPMB WM

No	Jumlah	Kategori	%
1	20	Baik	52,6
2	10	Cukup	26,3
3	8	Kurang	21,1

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan di TPMB WM terdapat 38 bayi yang melakukan *massage* bayi usia 1-12 bulan dan ada 15 (39,47%) bayi laki-laki dan 23 (60,53%) bayi perempuan yang melakukan *massage*. Berdasarkan hasil penelitian umur responden yang paling banyak umur 3 bulan (26,3%) dengan jumlah responden 10 orang dari 38 orang, dan yang paling sedikit umur 1 bulan (2,6%) dengan jumlah responden 1 orang dari 38 orang. Yang menjadi responden diberikan ceklist manfaat *massage* bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-12 bulan. Hasil Dari 38 responden, 20 (52,6%) responden merasakan manfaat dari *massage* bayi yang berkategori baik dengan jumlah nilai rata-rata (>70), dan dari 38 orang 10 (26,3%) responden merasakan cukup dengan manfaat *massage* bayi dan berkategori cukup dengan jumlah nilai rata-rata (<60), dan dari 38 orang 8 (21,1%) responden merasa kurang dengan manfaat *massage* bayi dan berkategori kurang dengan jumlah nilai rata-rata (<50). Hasil Penelitian ini sama dengan hasil penelitian Aco Tang hasil nilai kualitas tidur bayi yang baik itu (>70), kualitas tidur dengan kategori cukup yaitu (< 60), kategori kurang (<50), (Aco, 2018). Dalam penelitian ini responden yang melakukan *massage* dan merasakan manfaat nya sebanyak 20 responden mengalami kualitas tidur baik, 10 responden mengalami kualitas tidur cukup dan 8 responden mengalami kualitas tidur kurang. Responden tersebut merupakan responden yang sama yang mengalami kualitas tidur kurang sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan *massage* bayi. Hal ini didukung oleh beberapa yang melatar belakangi responden yaitu yang pertama disebabkan karena memiliki orang tua atau ibu yang bekerja sebagai wiraswasta, sehingga ibu yang bekerja mempunyai kesibukan lain selain mengurus bayinya menyebabkan waktu yang diluangkan untuk bayinya menjadi berkurang yang didapatkan bahwa mayoritas responden menjawab pertanyaan dengan benar, dibandingkan responden yang menjawab pertanyaan salah pada ceklist.

4. KESIMPULAN

Karakteristik berdasarkan umur dan jenis kelamin, bayi yang melakukan *massage* bayi di TPMB WM berumur 1-8 bulan keseluruhannya berjumlah 38 responden, 15 orang yang berjenis kelamin laki-laki dan 23 orang yang berjenis kelamin perempuan. b. Manfaat *massage* bayi terhadap kualitas tidur bayi 0-12 bulan di TPMB WM, responden berjumlah 38 orang, ada 20 (52,6%) responden merasakan manfaat *massage* bayi yang berkategori baik, 10 (26,3%) responden merasa cukup dengan *massage* bayi dan 8 (21,1%) responden merasa kurang dengan manfaat *massage* yang berkategori kurang..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing satu saya Fadhiyah Noor Anisa.,SST.,M.Kes dan pembimbing dua saya Nurul Hidayah.,S.S.T.,Bdn.M.Kes yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini. Terimakasih kepada Mama saya yang selalu mendoakan dan memberi dukungan kepada kakak ke tiga kakak saya yang telah memberikan bantuan material dan mendukung saya hingga selesainya penelitian ini. Kepada Rilo Pambudi Triantoro yang selalu menemani, memberi semangat dan membantu saya dalam hal apapun hingga selesai nya penelitian ini. Dan terimakasih kepada diri saya sendiri sudah bertahan hingga selesainya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh Fauziah. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta.
- Altika, S., & Ni'amah, S. (2020). Analisis Kualitas Tidur Bayi yang Dilakukan Pemijatan di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan* (Journal of Midwifery Science and Health).
- Altika, S., & Ni'amah, S. (2020). Analisis Kualitas Tidur Bayi yang Dilakukan Pemijatan di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan* (Journal of Midwifery Science and Health).
- Anggraini, R. D., & Sari, W. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda
- Candrani, Eka Trilova, and Lala Budi Fitriana. (2019). "Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Yang Dilakukan Baby Spa Dan Tidak Dilakukan Baby Spa." *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 2(2): 59.\
- Fika, F., Sarkiah, S., Hidayat, A., & Anisa, F. N. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Baby Blues pada Ibu Nifas di RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. *Attractive: Innovative Education Journal*, 5(2), 1047-1052.
- Harianah Akib. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumpasari Kabupaten Jember.
- Hidayanti Desi. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Kota Bandung. *Jurnal Kebidanan*. Vol 4, No.4
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Vanisa, & Baiti, N. (2022).Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksidan intervensi dini tumbuh kembang anak di tingkat pelayanan kesehatan dasar. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Musdalina, M. (2021). Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Pijat Bayi di Desa Paluh Manis Kecamatan Gebang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Flora*
- Pratiwi, T., & Keb, M. 2021. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. scholar.archive.org.
- Rambe, K. S. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 8; Nomor 1; Tahun 2025; Halaman 410-414

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Simantek

Rifdi, F., & Putri, H. W. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Roesli. U. (2019). Pedoman Pijat Bayi Jakarta: Trubus Agriwidya

Sari. (2017). Pengaruh Frekuensi Baby *Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang,

Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, 1(1), 37–44. Meristika, R, S., & Sukmawati, E. (2020).

Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad

Tang, A. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4Bulan. Global Health Science, 3(1), 12–16.

Widiyastuti, N. R. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Jayapura Utara. Healthy Papua.Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health), 11(1), 31–35.