

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN DI KLINIK DR MICHAEL KIDS MEDICAL CENTER

Novita Sari, Kamidah
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
Pajang, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

SUBMISSION TRACK

Submitted : 25 July 2024
Accepted : 4 August 2024
Published : 5 August 2024

KEYWORDS

baby, massage, long sleep
bayi, lama tidur, pijat

CORRESPONDENCE

email: ulina.lina611@gmail.com,
kamidahjogja13@gmail.com

A B S T R A C T

Background: Infants are children under one year of age who are just entering the early stages of life characterized by rapid development. One of the factors that influence development in infants is rest or length of sleep. Efforts to get optimal development, one of which is with baby massage, can help increase serotonin secretion levels. Serotonin is a neurotransmitter hormone or hormone that delivers messages from one part of the brain to another. This serotonin hormone will be converted into melatonin. The function of melatonin is to provide stimulation in the form of drowsiness and provide calmness that helps babies sleep soundly. Objective: to analyze the effect of infant massage on the length of sleep of infants aged 1-12 months. Methods: This type of research is pre-experimental with one group pretest-posttest design. This study was located at the Dr. Michael Kids Medical Center Clinic, Tangerang City Banten in June 2024. Population 537 babies. Sample 20 respondents. The research instrument used a questionnaire. Data processing using Wilcoxon statistical test. The results of the length of infant sleep before being given massage were all less, namely as many as 20 respondents (100.0%) and the length of infant sleep after infant massage was mostly normal as many as 18 respondents (90.0%). Statistical tests show a significant value of $pvalue = 0.000 < 0.05$, so H_1 is accepted. Conclusion: there is an effect of baby massage on the length of sleep of infants aged 1-12 months.

Latar Belakang: Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Upaya untuk mendapatkan perkembangan yang optimal salah satunya dengan pijat bayi. Pijat bayi dapat membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap. Tujuan: menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1-12 bulan. Metode: Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini berlokasi di Klinik dr. Michael Kids Medical Center, Kota Tangerang Banten pada bulan Juni 2024. Populasi 537 bayi. Sampel 20 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon. Hasil lama tidur bayi sebelum diberikan pijat semua kurang yaitu sebanyak 20 responden (100,0%) dan lama tidur bayi setelah di lakukan pijat bayi sebagian besar normal sebanyak 18 responden (90,0%). Uji statistik menunjukkan nilai signifikan $pvalue = 0,000 <$

0,05, sehingga H1 diterima. Kesimpulan: ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1-12 bulan di Klinik dr. Michael Kids Medical Center.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Pendahuluan

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang karena pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi adalah usia 1-12 bulan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Aspek yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur dapat dilihat juga dari aspek kualitas dan kuantitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya lama tidur pada bayi yang baik dan cukup (Fitriani et al., 2022).

Berdasarkan data WHO terdapat 33% bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapat 30% ibu melaporkan masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia sekitar 44, 2% bayi mengalami masalah tidur berupa terbangun pada malam hari (Susanti & Hety, 2020). Bagi bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak rewel, sulit tidur Kembali dan menangis (Irianti & Karlinah, 2021).

Berbagai cara terapi dilakukan untuk peningkatan lama tidur bayi. Salah satunya adalah dengan dilakukan pijat bayi, pijat bayi dapat membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap (Roesli, 2015).

Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi usia 1-12 bulan di klinik dr. Michael Kids Medical Center” dikarenakan sebanyak kurang lebih 20 bayi usia 1-12 bulan yang ibunya mengeluhkan bayinya tidur kurang lama di klinik dr. Michael Kids Medical Center. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian pada permasalahan tersebut dan menggunakan tempat penelitian di klinik dr. Michael Kids Medical Center.

Metodologi

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test – post test design* yang berarti bahwa rancangan penelitian ini dilakukan dengan mengkombinasikan *post test* dan *pre test study* dengan mengadakan suatu tes pada satu kelompok sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap lamanya tidur bayi. Sasaran pada penelitian ini adalah bayi usia 1-12 bulan, dengan populasi kunjungan dari bulan Januari- Maret 2024 sebanya 537 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *Non probability sampling* dengan *consecutive sampling*, dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20. Penelitian ini dilakukan pada bulan mei-juni 2024 di klinik dr. Michael kids medical center. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasional dan kuesioner. Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas karena instrumen penelitian

hanya berupa lembar observasional dan kuesioner tentang lama tidur bayi. Analisa Univariat yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan karakteristik lama tidur sebelum dilakukan pijat bayi dan lama tidur setelah dilakukan pijat bayi dan Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi perbedaan lamanya tidur pada bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi frekuensi lama tidur responden sebelum pijat bayi

Lama tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	20	100.0
Normal	0	0
Total	20	100.0

Sumber data : Data Primer 2024

Tabel 2 : Distribusi frekuensi lama tidur responden setelah pijat bayi

Lama tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	2	10.0
Normal	18	90.0
total	20	100.0

Sumber data : Data Primer 2024

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 : Pengaruh Pijat Bayi terhadap lama Tidur Bayi di klinik dr. Michael kids medical center

Lama Tidur	Sebelum Pijat Bayi		Sesudah Pijat Bayi		P. Value
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	
Kurang	20	100	2	10	0.000
Normal	0	0	18	90	
Total	20	100	20	100	

Sumber data: Data Primer

Berdasarkan table 3 diketahui perbedaan lama tidur bayi yaitu sebelum dilakukan pijat semua (100%) tidur bayi kurang dan setelah dilakukan pijat lama tidur bayi mayoritas tidur bayi normal yaitu 18 responden (90%). Dan dari analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui *Asymp.Sig (2- tailed)* bernilai 0.000 <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di klinik dr. Michael Kids Medical Center.

Pembahasan

Bedasarkan hasil uji analisa statistik menunjukkan bahwa lama tidur bayi usia 1-12 bulan setelah diberikan pijat bayi di klinik dr. Michael kids medical center yaitu hanya 2 (10%) responden mengalami lama tidur kurang dan 18 responden (90%) mengalami lama tidur baik.

Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan pada lama tidur bayi yang semakin baik setelah dilakukan pijat bayi yang mengalami gangguan tidur. Lama tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu sebelumnya 20 responden mengalami lama tidur kurang menjadi 18 responden (90%) yang mengalami lama tidur baik dan 2 responden (10%) yang mengalami lama tidur kurang.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap lama tidur bayi. Pijat bayi akan mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul

perasaan nyaman dan rileks sehingga pijat bayi dapat membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap. Dari hasil uji statistik analisis bivariate dengan uji wilcoxon diperoleh $p=0.00$ dimana p value ini lebih kecil dari $\alpha=0.05$, yang artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1-12 bulan di klinik dr. Michael Kids Medical Center.

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya salah satunya yaitu Angestu Erlawati et al (2019) yang berjudul hubungan pijat bayi dengan lama waktu tidur pada bayi menunjukkan hasil dari penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap lama tidur bayi pada usia 3–6 bulan. Peneliti menemukan lama tidur bayi terlihat meningkat setelah dilakukan pijat bayi dikarenakan teknik pemijatan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang safar vagus. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel *enterochromaffin* dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan (*antidepressan*).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian distribusi frekuensi responden lama tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi di klinik dr. Michael Kids Medical Center semua responden lama tidurnya kurang.
2. Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden lama tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi di klinik dr. Michael Kids Medical Center mayoritas lama tidurnya normal.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di klinik dr. Michael Kids Medical Center.

Referensi

- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati, Y. (2017). Hubungan Pijat Bayi dengan Lama Waktu Tidur pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16-20. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3866242>. Diakses pada 23 maret 2024 pukul 14:29 wib.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2).
- Harsi, S. K. (2019). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun 2018.
- 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. <https://doi.org/10.33559/eoj.v3i2.640>. Diakses pada 23 maret 2024 pukul 12:56 wib.
- Istikhomah, H., Kurniasari, D. D., & Siswiyanti, S. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 14-22. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>. Diakses pada 23 maret 2024 pukul 14:04 wib.

- Khairiah, R., & Fitriani, F. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan dengan AromaTerapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayidi BPM Ina Musrsinah Cikupa-Tangerang. *Wellness And Healthy Magazine*, 4(2), 171-184. <https://doi.org/10.30604/well.238422022>. Diakses 23 maret 2024 pukul 11:35 wib.
- Nainggolan, A. W., Lusiatun, L., Damanik, L. P., Munthe, J., Barus, M., & Khairiyah, K. (2022). Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10.
- Nasution, A. H., & Tanjung, F. (2020). *Kurikulum dan Pembelajaran Sejarah*. Yayasan Kita Menulis.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap peningkatan lama Tidur malam pada Bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-45. <https://jka.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka/article/view/80>. Diakses pada 25 maret 2024 pikul 13:30 wib.
- Puspita, L., Umar, M. Y., Wardani, P. K., & Kumalasari, D. (2019). Edukasi Orang Tua Tentang Stimulasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Balita Di Tk Aisyiyah Bustanul Athfal 2 Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 64-68. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/>.
- Simanungkalit, H. M. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 4(2), 18-23.
- Simanungkalit, H. M., & Vini, A. (2022). Baby Massage Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Prematur. *Jurnal Kesehatan Vol 15 No 1*. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia.
- Sinaga, D., Sitepu, A., Siallagan, E. A., Veronika, A., Sinabariba, M., Ambarita, B., & Manik, R. M. (2022). Pelayanan Kesehatan Dan Pengenalan Manfaat Pijat Bayi Kepada Ibu-Ibu Yang Memiliki Bayi 0-12 Bulan. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2088-2090. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3183192>. Diakses pada 25 maret 2024 pukul 14.08 wib.
- Situmorang, C. C., & Dewi, N. N. S. A. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 94-100. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3469>.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-17. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1780365&val=14911&title=EFEKTIVITAS%20PIJAT%20BAYI%20TERHADAP%20PENINGKATAN%20KUALITAS%20TIDUR%20BAYI>. Diakses pada 23 maret 2024 pukul 14:50 wib.
- Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 153-158. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.66>.

Diakses pada 23 maret 2024 pukul 12:12 wib.

Susila, I. (2018). Pengaruh Teknik Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi usia 0-7 bulan di BPS Ny. Aida Hartatik Desa Dlanggu Kecamatan deket Kabupaten Lamongan. *Jurnal Midpro*, 9(2), 10-Halaman. <https://doi.org/10.30736/midpro.v9i2.22>. Diakses pada 23 maret 2024 pukul 15:11 wib

UTAMI, Roesli. Pedoman Pijat Bayi Edisi V. *Yogyakarta. Puspa Swara*, 2015.

Walker, dkk. (2019). *Baby massage*. London: Octopus.