

PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI UMUR 0-6 BULAN DI PMB CU MARTAPURA

Aulia Rahmah^{1*}, Zulliati¹, Yayuk Puji Lestari¹, Fitri Yuliana²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

²Program Studi Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: aulia.rahmahkdg13@gmail.com

Diterima: 28 April 2025

Disetujui: 28 April 2025

Dipublikasikan: 29 April 2025

ABSTRAK. Kebutuhan tidur pada bayi harus dipastikan terpenuhi karena waktu tidur sangat penting bagi perkembangan bayi. Kurang tidur membuat bayi lebih rewel dan sering menangis. Latihan fisik pada bayi dapat dilakukan melalui teknik pemijatan, yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan kesejahteraan bayi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh perawatan Pijat bayi dengan Kualitas Tidur Bayi di PMB Cahaya Ummi Martapura. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian yang akan dilakukan adalah *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 bayi di PMB Cahaya Ummi Martapura. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan pedoman observasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan perhitungan uji *wilcoxon*. Dari uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 yang berarti ada pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur pada bayi 0-6 Bulan di PMB CU. Manfaat latihan fisik melalui pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur, mendukung pertumbuhan fisik, merangsang perkembangan motorik, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan ketidaknyamanan dan kolik, dan meningkatkan ikatan emosional.

Kata kunci: Kualitas tidur, pijat bayi

ABSTRACT. The baby's sleep needs must be ensured to be met because sleep time is very important for the baby's development. Lack of sleep makes babies fussy and often cry. Physical exercise for babies can be done through massage techniques, which have many benefits for the baby's health and well-being. Knowing the effect of baby massage treatment on baby sleep quality at PMB Cahaya Ummi Martapura. This study uses a quantitative research type with a research design which will be carried out is *pre-experimental design* with a *One-Group Pretest-Posttest Design*. The sample in this study was 30 babies at PMB Cahaya Ummi Martapura. The sampling technique used was total sampling. The instruments used in this study were questionnaires and observation guidelines. Data analysis used in this study was univariate and bivariate analysis using the *Wilcoxon* statistical test. The *Wilcoxon* test shows a *p-value* of 0.000, which is smaller than 0.05, which means that baby massage influences sleep quality in babies aged 0-6 months at PMB CU. The benefits of physical exercise through baby massage can improve sleep quality, support physical growth, stimulate motor development, improve the immune system, relieve discomfort and colic, and improve emotional bonding.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Pada usia 0-6 bulan adalah periode yang sangat kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Selama masa ini, bayi mengalami perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang sangat pesat.

Oleh karena itu, perhatian khusus sangat diperlukan untuk memastikan bahwa bayi tumbuh dan berkembang dengan optimal. Masa bayi merupakan masa pertama kehidupan kritis. Pertumbuhan adalah perubahan yang sifatnya kuantitatif. Perkembangan motorik pada bayi sangat penting dan harus diketahui orang tua supaya terhindar dari keterlambatan sensor

motorik. Pelayanan *baby massage* merupakan upaya yang dilakukan melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi secara terus-menerus untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, serta perasaan. Berdasarkan studi pendahuluan menemukan 6 dari 10 ibu belum mengetahui optimalisasi pijat bayi, baby gym untuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu faktor terjadinya keterlambatan pada bayi karena kurangnya pemberian stimulus (Kumaladewi & Kusumah, 2023).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2022 dalam jurnal *Pediatrics* sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Sinaga & Laowo, 2023). Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Berdasarkan studi pendahuluan pada Mei di PMB CU Martapura, didapatkan 30 bayi mengalami masalah susah tidur pada malam hari, setelah peneliti melakukan Tanya jawab kepada 30 ibu bayi. Hasil Tanya jawab 30 ibu dari bayi (100%) bayi mengalami gangguan tidur.

METODE

Penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*, maka pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberikan Penelitian perlakuan. Penelitian ini dilakukan di PMB CU Martapura Sampel dalam penelitian ini adalah bayi dengan jumlah sampel 30 orang

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan mengetahui distribusi setiap variabel yaitu variabel sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui berdasarkan dari karakteristik responden berupa Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Bayi, jenis kelamin, waktu tidur bayi, sebelum dilakukan pijat dan setelah dilakukan pijat.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Bayi

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia di PMB CU

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 Bulan	2	6,7
2 Bulan	7	23,3
3 Bulan	4	13,3
4 Bulan	3	10
5 Bulan	8	26,7
6 Bulan	6	20
Jumlah	30	100

Pada tabel 1 di atas dapat diketahui Frekuensi Usia Bayi yang paling banyak pada usia 5 bulan yaitu sebanyak 8 responden (26,7%) dan paling sedikit pada usia 1 bulan 2 responden (6,7%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin di PMB CU

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
Jumlah	30	100

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa Jenis Kelamin Bayi di PMB CU yaitu Laki-laki sebanyak 15 responden (50%), dan Perempuan sebanyak 15 responden (50%).

c. Karakteristik Responden Waktu Tidur Bayi

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Waktu Tidur di PMB CU

Waktu Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0-28 hari (17 jam)	0	0
1-3 Bulan (16 Jam)	13	43,3
4-6 Bulan (15 Jam)	17	56,7
Jumlah	30	100

Pada table 3 di atas dapat diketahui bahwa Frekuensi waktu tidur bayi yang paling banyak pada usia 4-6 bulan (15 jam) yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur bayi sebelum dilakukan Pijat Bayi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	30	100
Cukup	0	0
Jumlah	30	100

Pada tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Pijat Bayi di PMB CU kualitas tidur kurang sebanyak 30 responden (100%).

e. Kualitas Tidur bayi setelah dilakukan Pijat Bayi

Tabel 5. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	30	30
Jumlah	30	100

Pada Tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa Kualitas Tidur Bayi Setelah dilakukan Pijat Bayi di PMB CU kualitas tidur cukup sebanyak 30 responden (100%).

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi.

Tabel 6. Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di PMB CU

Kualitas Tidur Bayi	N	Mean Ranking	Jumlah Rangkang	p-value
Menurun	0	0,00	0,00	0,000
Meningkat	30	15,50	465,00	
Tetap	0			

Berdasarkan hasil uji wicolxon menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 diterima H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Kualitas Tidur yang signifikan antara Sebelum dan Sesudah Terapi Pijat Bayi Umur 0-6 Bulan di PMB CU Martapura.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Setelah dilakukan penelitian yang dilaksanakan di PMB CU dimana survei awal yang dilakukan dengan mewawancarai 5 orang tua bayi yang berusia 0-6 Bulan diperoleh data 80% bahwa bayinya sulit tidur pada malam hari, lebih dari 3x terbangun saat malam hari, bayi tidur kurang dari 9 jam. Pada penelitian ini bayi yang memiliki keluhan batuk dan pilek serta perutnya kembung juga diambil sebagai sampel dikarenakan memiliki kualitas tidur kurang. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan melakukan Pijat Bayi.

b. Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di PMB CU Martapura

Setelah dilakukan pijat bayi menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi hampir dari keseluruhan responden mengalami kualitas tidur yang baik yaitu 30 bayi (100%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari data di atas diperoleh p-value sebesar 0,000 dimana $p\text{-value} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a yang diterima pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Purwani Sari (2023) yang menyatakan bahwa 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 *baby massage* 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 di pagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. *Baby massage* dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan.

SIMPULAN

Pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di PMB CU Martapura. Penelitian menunjukkan bahwa setelah pijat, kualitas tidur bayi membaik pada hampir semua responden. Analisis statistik Wilcoxon membuktikan ada pengaruh signifikan, dengan p-value 0,000. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, menunjukkan pijat bayi meningkatkan tidur nyenyak, kesehatan, dan perkembangan bayi.

REFERENSI

- Kumaladewi, F., & Kusumah, D. F. (2023). Efektivitas Pijat Bayi, Baby Gym dan Baby Swim Terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 6-12 Bulan. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(3), 116–122. <https://doi.org/10.63004/hrji.v1i3.101>
- Purwani Sari, E. (2023). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2521-2525. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.17154>
- Sinaga, A., Sinaga, K., Ginting, S. S. T., Sitorus, R., Yudiyanto, A. R., & Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>