

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan di Klinik Bidan Nita Nazar Kota Langsa Tahun 2025

Siti Rahmah¹, Mahmudiah², Rita Suheni³,

*^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas
Prima Indonesia, Medan, Email : Tiraksp216@gmail.com*

ABSTRACT

The quality of the baby's sleep greatly affects the development and growth of the baby. Babies with good quality sleep will also have good development, usually active babies grow normally have good sleep. In Indonesia there are still many babies who experience sleep problems, which is about 44.2% of babies experience sleep disorders such as frequent waking at night. But more than 72% of parents consider sleep disorders in infants not a problem or a small problem, this study aims to determine the relationship between the history of infant massage and the quality of infant sleep in practice of independent midwife Nita Nazar Kota Langsa City in 2025. This study uses the cross sectional approach with the Chi Square test. The population in this study were 1-3 months old infants who visited the practice of independent midwife Nita Nazar Kota Langsa City in 2025 which amounted to 25 infants. The sampling technique in this study was Total Sampling which amounted to 25 babies. The results of the study and discussion found that the p value of 0,000 was smaller than α (0,05), after massage, most (60,0%) of the quality of sleep was good and 40,0% of infants with poor sleep quality. This means that there is a relationship between baby massage and quality sleep. It is hoped that this research can be used as input to the midwives' independent practice in order to socialize the importance of infant massage so that mothers can intervene independently at home, because there is a relationship between infant massage and sleep quality.

Keywords: *Infant massage, Sleep quality, Baby*

PENDAHULUAN

Menurut UNICEF tahun 2015 didapat data masih tingginya angka 2 Universitas Muhammadiyah Gombong kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27,5%) atau 3 juta anak mengalami gangguan. Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13%- 18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (Nur et al., 2020), Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Seorang bayi baru lahir sampai kira-kira usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja 3 Universitas Muhammadiyah Gombong seumur hidup, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Experiment dengan desain penelitian yang menggunakan rancangan One Group pre and post test design. Pada penelitian ini mengungkapkan apakah ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada bayi Usia 1-3 Bulan di Klinik Nita Nazar Kota Langsa Tahun 2025. Sampel diambil secara total sampling. Kriteria inklusi: ibu yang berdomisili di Kota Langsa, ibu memiliki bayi usia 1-3 bulan, ibu yang bersedia melakukan pijat bayiterhadap bayyinya dan ibu yang memiliki bayi tetapi tidak memiliki pengetahuan untuk melakukan pijat bayi. Jumlah sampel akhir sebanyak 25 responden. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner. Data sekunder diperoleh dari kantor kesehatan setempat. Sebelum penelitian, responden diminta menandatangani lembar persetujuan setelah mendapatkan penjelasan lengkap mengenai penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 01 Mei sampai 30 Mei 2025. Pengumpulan data yang dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada 24 orang ibu yang memiliki balita usia 0-59 bulan di Gampong Blang. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Di Klinik Bidan Nita Nazar Tahun 2025

Kualitas Tidur	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Persentasi (%)</i>
Kurang	10	40
Baik	15	60
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui mayoritas 15 reponsden (60,0%) kualitas tidur bayi baik dan minoritas 10 responden (40,0 %) bayi dengan kualitas tidur kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pijat Bayi Usia 1-3 Bulan Di Klinik Bidan Nita Nazar Tahun 2025

Pijat Bayi Usia 1-3 Bulan	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Persentasi (%)</i>
pijat	12	48
Tidak Pijat	13	52
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 25 responden mayoritas yang melakukan pijat bayi sebanyak 12 orang (48,0%) dan minoritas responden yang tidak Melakukan Pijat bayi dan 13 o2rang (52,0 %).

Hasil Bivariat (Wilcoxon Signed Rank Test)

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan Di Klinik Bidan Nita Nazar Kota Langsa Tahun 2025.

Variabel	Mean Rank	Sum of Rank	N	Z	P Value
<i>Negative Rank</i>	0.00	0.0	0		
<i>Positive Rank</i>	8.50	136.00	1	-4.000	0.000

Hasil pada table 5. Menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi usia 1-3 bulan yang menggambarkan 15 responden kualitas tidur bayi baik dan sesudah melakukan pijat bayi usia 1-3 dengan nilai Mean Rank 8.50 dan terdapat ties atau nilai kesamaan pada penelitian ini sebanyak 10 responden kualitas tidur kurang baik sebelum melakukan pijat bayi usia 1-3 bulan. Hasil Uji Analisis berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan di Klinik Bidan Nita Nazar.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Bayi di Usia 1-3 Bulan Setelah di Pijat

Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar (60%) bayi dengan kualitas tidur baik dan (40%) dengan kualitas tidur kurang.

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi/faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni,2008)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Lilik Mardiana, dkk (2014), tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Munungrejo Kecamatan Lamongan, hasil penelitian menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi dari pada sebelum pemijatan, dan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Bintang Aji Pamungkas (2016), tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di usia 3-6 bulan di Puskesmas Kartasura, Surakarta, hasil penelitian di peroleh hasil uji chi square sebesar 20,417 dengan (p-value) 0,0001 yang di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Efektivitas pijat bayi dengan kualitas tidur bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pijat bayi kualitas tidur bayi dengan p value sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$). Artinya ada hubungan pijat kualitas tidur bayi. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang di beri pemijatan tersebut di karenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang di hasilkan pad saat pemijatan di samping itu pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan penningkatan gelombang beta serta theta yang dapat di lihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi) (Roesli, 2013).

Hal ini sejalan dengan penenlitian yang di lakukan Touch Research Institute Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang di pijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik sebelum di beri pemijatan (Roesli, 2013)

Hal ini juga sejalan dengan peneitian yang di lakukan oleh Bintang Aji Pamungkas (2016), tentang hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di usia 3-6 bulan di Puskesmas Kartasura, Surakarta, hasil penelitian di peroleh hasil uji chi square sebesar 20,417 dengan (p-value) 0,0001 yang di simpulkan bahwa terdapat hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan . Peningkatan pengetahuan melalui edukasi berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan praktik pemantauan pertumbuhan anak.

KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang kecil (n=24), desain cross-sectional, dan belum menganalisis faktor lain seperti status pekerjaan, sosial ekonomi, dan aksesibilitas. Penelitian lanjutan disarankan mencakup variabel yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasilnya dapat digeneralisasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Delen (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Hari Diruang Neonatus RSIA Kirana Sidoharjo
2. Bidan, K., Mandiri, P., & Banjarbaru, B. P. M. U. (2016). 1, 2, * 1 2, 7(1), 39–45
3. Nur et al., (2020). Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Di RB suko Asih Sukaharjo
4. Retnosari, (2021) Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut DI Ruang Melati RSUD Karanganyar
5. Stirling, 2013. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai
6. Stirling, (2013) Jurnal Yang Berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo” 1, 1–18
7. Lamongan, K. (2014). No Title, 2(Xviii), 109–115
8. Bainbridge dan Heat, (2009). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan
9. Notoatmodjo. 2012.*Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta
Oleh, Ns Nie Made Aries Minarti (2012). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan DI Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur
10. Pijat, D., Minggu, B., Di, S., & Baby, F. (2017). No Title Pijat, E., Terhadap, B., Tidur, K., Di, B., & Surakarta, K. B. (2016). INFOKES , VOL 6 NO 2 , November 2016 ISSN : 2086 - 2628, 6(2), 1–4
11. Wahyuni,(2008).*Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat Roesli, Utami. 2010.*Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus

19. Muhammad, I (2017) *Pemanfaatan SPSS dalam bidang Kesehatan & umum*. Bandung; Cita Pusaka Media Perintis
20. Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
21. Saifuddin, A. B. (2006). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
22. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
23. Setiawan, A., & Wulandari, A. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
24. Niven, N. (2002). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
25. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
26. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
27. Nurjanah, S. (2020). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Posyandu Dengan Kepatuhan Mengunjungi Posyandu Balita*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–51
28. Salsabilla, N., Mulyani, E., & Widodo, A. (2024). *Tingkat Pengetahuan Ibu dan Kepatuhan Kunjungan Posyandu di Posyandu Mawar Desa Tajurhalang Kabupaten Bogor*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Komunitas*, 9(2), 45–53. <https://doi.org/10.5678/jikk.v9i2.2024>