

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

Elya Ani Sulistyowati¹, Anindhita Yudha Cahyaningtyas²

STIKes Mitra Husada Karanganyar^{1,2}

E-mail: elyaans91@gmail.com

Abstrak

Pijat bayi mempunyai manfaat untuk mengurangi ketegangan otot, sehingga bayi akan lebih tenang dan nyaman saat tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Desa Matesih, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional, menggunakan metode kohort. Populasi penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi berusia 3–12 bulan yang sehat, diambil dengan menerapkan *purposive sampling* didapat sebanyak 34 sampel. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan kuesioner. Analisa data ini menggunakan *independent t-test*. Hasil penelitian didapatkan nilai t hitung $> t$ tabel ($5,657 > 2,131$) dan nilai p -value $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Desa Matesih. Bayi yang diberikan pijatan mempunyai rata-rata kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat. Orang tua bayi disarankan untuk memijatkan bayinya dan memenuhi kebutuhan tidur bayinya. Tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan, penyuluhan, serta pelatihan tentang pijat bayi agar ibu mengetahui manfaat pijat bayi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi lebih baik dan dapat memberikan pijat bayi secara mandiri dengan baik dan benar.

Kata kunci: pijat bayi, kualitas tidur, bayi

The Effect of Baby Massage to Sleep Quality of Baby Aged 3-12 Months at Matesih Village

Abstract

Baby massage has the benefit of reducing muscle tension, so the baby will be calmer and more restful during sleep. This study aims to determine the effect of baby massage to the sleep quality of baby aged 3–12 months at Matesih Village, Matesih District, Karanganyar Regency. The population in this study were mother who had healthy aged 3–12 months baby, taken by purposive sampling technique as many as 34 respondents. Observation and questionnaire sheets were used as the instrument. Data were analyzed using independent t-test. The result shows that t count $> t$ table ($5.567 > 2.131$) and p -value $0.000 < 0,05$ indicating that there is a significant effect of baby massage and the sleep quality of babies aged 3–12 months at Matesih Village. Babies who were given massage had a better average quality of sleep than babies who were not having massage. Mothers are recommended to give the baby massage regularly to promote babies sleep quality. Health workers need to give health education on baby massage to mothers in order to improve mothers' knowledge so that mothers can massage their babies independently.

Keywords: baby massage, sleep quality, baby

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Muawanah *et al.*, 2019). Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat bayi tidur akan terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormone pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu kuantitas dan kualitas tidur bayi perlu dijaga (Akib dan Merina, 2020).

Beberapa bayi di Indonesia memiliki masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap sebagai masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Faktanya, masalah tidur dapat mengganggu tumbuh kembang bayi, menyebabkan rentannya fungsi imun, dan mengganggu pengaturan sistem endokrin (Permata, 2017).

Pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya jika bayi tidur nyenyak, karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Sukmawati dan Imanah, 2020).

Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serta dapat memperbaiki dan memperbaharui sel tubuh bayi (Kusumastuti *et al.*, 2016). Tidur bayi juga dapat ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi juga dapat dikatakan mengalami gangguan tidur jika lama bayi terbangun di malam hari lebih dari satu jam (Akib dan Merina, 2020).

Sebuah penelitian oleh Martini (2014) menyatakan bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% waktu tidur kurang dari 9 jam malam, bangun lebih dari tiga kali malam dan bangun di malam hari lebih dari satu jam.

Kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu istirahat sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, latihan fisik, nutrisi dan penyakit. Jika dilakukan pijat bayi maka kualitas tidur bayi akan meningkat dan dapat berpengaruh dengan perkembangan bayi (Muawanah *et al.*, 2020).

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak. Bayi yang diberikan pemijatan akan lebih lelap ketika tidur, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Pijat bayi juga dapat meningkatkan secara efektif *bounding attachment* dan lama tidur, selain itu juga dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di saat fase tidurnya (Hartanti, *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Maret 2021 di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar, setelah peneliti melakukan wawancara 6 orang tua bayi, diperoleh data 4 orangtua yang mengatakan bahwa bayi sulit untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, total jumlah tidur perhari kurang dari 13 jam, ibu belum termotivasi untuk dilakukan pijat bayi dan hanya 2 orang tua yang mengatakan jumlah jam tidur bayinya normal dengan rata-rata 16 jam perhari, dikarenakan ibu memijat tradisional terhadap bayinya di rumah. Bayi belum mempunyai jam tidur yang cukup, keesokan harinya seringkali menangis dan rewel. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa di Desa Matesih masih

ada bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional, desain yang digunakan kohort dengan pendekatan prospektif. Penelitian ini dilakukan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. Waktu penelitian pada bulan Mei-Juli 2021. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi sedangkan untuk variabel terikat yaitu kualitas tidur bayi. Populasi dalam penelitian adalah 50 bayi di Desa Matesih Kabupaten Karanganyar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 bayi dengan rumus Issac dan Michael. Pengambilan sampel dilakukan dengan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian yaitu bayi usia 3-12 bulan dan ibu bayi bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian adalah bayi sakit atau bayi yang cacat/kelainan kongenital. Instrumen penelitian menggunakan lembar master tabel atau lembar isian ulang digunakan untuk mendapatkan data dari pasien. Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara ibu bayi dan observasi kondisi bayi ketika bangun tidur setelah di pijat. Analisis data menggunakan uji t dengan *independent t-test*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini meliputi karakteristik orang tua menurut umur dan karakteristik bayi meliputi usia bayi, jenis kelamin, status kesehatan, aktivitas, nutrisi, lingkungan, penyakit, tempat tidur, posisi tidur bayi serta menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2021 sebanyak 34 subjek. Pengumpulan data diambil dari data dari kunjungan pijat bayi Desa Matesih

Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar, kemudian dilakukan observasi kondisi bayi ketika bangun tidur sedangkan data dari bayi yang tidak pijat dilakukan observasi dan wawancara. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian dikelompokkan berdasarkan usia ibu dan karakteristik bayi. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

No.	Variabel	Rerata + Standar Deviasi	
		Bayi Dipijat	Bayi Tidak Dipijat
1.	Usia Bayi	7 bln + 3 bln	4 bln + 1,5 bln
2.	Usia Ibu	26 th + 2,3 th	32 th + 5,10 th

Berdasarkan data dari tabel 1, usia ibu yang bayinya dipijat rata-rata berusia 26 tahun dan standar deviasi 2,3 tahun sedangkan usia ibu yang bayinya tidak dipijat rata-rata berusia 32 tahun dan standar deviasi 5,10 tahun. sedangkan usia bayi yang dipijat rerata berusia 7 bulan dan usia bayi yang tidak dipijat rerata berusia 4 bulan.

Tabel 2. Karakteristik Bayi

No.	Karakteristik	Bayi Dipijat		Bayi Tidak Dipijat	
		F	%	F	%
1.	Jenis kelamin				
	- Laki-laki	10	58.8	9	52.9
	- Perempuan	7	41.2	8	47.1
2.	Status Kesehatan				
	- Sehat	16	94.1	17	100%
	- Sakit	1	5.9	-	-
3.	Aktivitas				
	- Berat	12	70.6	10	58.8
	- Ringan	5	29.4	7	41.2
4.	Nutrisi				
	- Buruk	-	-	1	5.9
	- Baik	17	100.0	16	94.1

No.	Karakteristik	Bayi Dipijat		Bayi Tidak Dipijat	
		F	%	F	%
5. Lingkungan					
	- Nyaman	16	94.1	16	94.1
	- Tidak nyaman	1	5.9	1	5.9
6. Penyakit					
	- Ya	1	5.9	-	-
	- Tidak	16	94.1	17	100.0
7. Tempat Tidur					
	- Bersih	16	94.1	17	100.0
	- Kotor	1	5.9	-	-
8. Posisi Tidur					
	- Tengkurap	-	-	1	5.9
	- Terlentang	4	23.5	10	58.8
	- Tengkurap & Terlentang	-	-	1	5.9
	- Terlentang, miring kanan/kiri	11	64.7	4	23.5
	- Tengkurap, terlentang & miring kanan/kiri	2	11.8	1	5.9

Berdasarkan data dari tabel 2 diketahui bahwa bayi yang dipijat lebih dari separuh atau 58.8% laki-laki, sebesar 94,1% bayi sehat dan sebesar 70.6% bayi memiliki aktivitas berat, semua bayi bernutrisi baik, lingkungan bayi nyaman sebesar 94.1%, tempat tidur bersih sebesar 94.1% dengan tidur terlentang, miring kanan dan kiri sebesar 64.7%.

Kemudian bayi yang tidak dipijat sebesar 52.9% laki-laki, semua bayi sehat dengan aktivitas berat sebesar 58.8%, dan sebesar 94.1% bernutrisi baik, dengan lingkungan nyaman sebesar 94.1%, semua bayi tidak ada yang sakit, dan semua memiliki tempat tidur yang bersih, posisi tidur paling banyak terlentang sebesar 58.8%.

2. Kualitas Tidur Bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

Kualitas tidur bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

diukur dengan lama tidur, gangguan tidur, dan suasana hati saat bangun.

Tabel 3. Kualitas Tidur Bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

Kualitas tidur	Bayi dipijat	Bayi Tidak dipijat
Lama Tidur	94,12% bayi tidur ≥ 9 jam	17,65% bayi tidur ≥ 9 jam
Gangguan Tidur	94,12% bayi tidak mengalami gangguan tidur	70,59% bayi tidak mengalami gangguan tidur
Suasana hati saat bangun	88,24% bayi ceria	0% bayi ceria saat bangun

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa lama tidur bayi ≥ 9 jam pada bayi yang dipijat sebesar 94,12% sedangkan bayi yang tidak dipijat sebesar 17,65%. Bayi yang tidak mengalami gangguan tidur pada bayi yang dipijat sebesar 94,12% sedangkan bayi yang tidak dipijat sebesar 70,59%. Suasana hati bayi saat bangun pada bayi yang dipijat sebesar 88,24% ceria dan bugar, sedangkan pada bayi yang tidak dipijat tidak ada satupun yang suasana hatinya ceria dan bugar saat bangun.

Hasil observasi yang peneliti lakukan rata-rata tidur bayi yang dipijat 14 jam paling sedikit 10 jam dan paling lama 17 jam, sedangkan pada bayi yang tidak dipijat rata-rata lama tidur bayi 8,25 jam, paling sedikit 6 jam dan paling lama 12 jam. Bayi yang dipijat hampir semuanya tertidur lelap, nyenyak dan sedangkan pada bayi yang tidak dipijat sebagian besar bayi sering terbangun dan rewel, kurang lebih 1 jam terbangun setiap tidur. Suasana hati saat bangun bugar dan ceria pada bayi yang dipijat sedangkan bayi yang tidak dipijat bayi menjadi tidak tenang dan sering rewel dan susah tidur kembali.

3. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur

Tabel 4. Analisis Data Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

Pijat Bayi	Kualitas Tidur				t	p
	Baik		Buruk			
	N	%	N	%		
Pijat	14	82.4	3	11.8	5,657	0.000
Tidak dipijat	3	17.6	15	88.2		
Total	17	100.0	17	100.0		

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat Pada tabel di atas terlihat bayi yang dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 14 bayi (82.4%) sedangkan sedangkan bayi yang tidak dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 15 bayi (88.2%).

Hasil analisis dengan uji *independent sample t-test* diperoleh nilai t hitung $5,657 > t$ tabel $2,131$ dan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. Hasil ini berarti bayi yang dipijat kualitas tidurnya semakin baik.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diketahui bahwa rerata usia ibu berusia 26 tahun dan 32 tahun. Pada umur tersebut kemampuan untuk menerima dan mencari informasi tentang pijat bayi bisa dikatakan cukup sehingga berpengaruh terhadap pola pikir karena semakin bertambahnya umur semakin bertambah pula kematangan seseorang dalam berfikir dan dari kematangan berfikir tersebut maka akan timbul pengetahuan yang baik (Rija *et al.*, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berusia 4 bulan dan 7 bulan. Menurut Roesli (2016) bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar jika dipijat dari sejak kelahiran hingga usia 6-7 bulan. Menurut Gola (2009) semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang, pada usia 3-6 bulan jumlah total waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari, maka dapat disimpulkan bahwa umur bayi 4 sampai 7 bulan memiliki karakteristik yang sama dalam hal lama tidur dan pemijatan.

Terdapat proporsi yang sama antara bayi yang dipijat dengan yang tidak dipijat bahwa lebih dari separuh berjenis kelamin laki-laki. Bayi dengan jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan. Umumnya bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cidera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan (Ningtyas, 2011).

Sebagian besar bayi yang dipijat 70.6% memiliki aktivitas berat dan bayi yang tidak dipijat sebesar 58.8% juga beraktivitas berat, ini menunjukkan bahwa proporsi aktivitas bayi hampir sama pada kedua kelompok. Hal yang menyebabkan kualitas tidur bayi tidak baik yaitu keletihan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam (Nurmalasari *et al.*, 2016).

Semua bayi yang dipijat bernutrisi baik dan sebesar 94.1% bayi yang tidak dipijat bernutrisi baik. Lingkungan bayi yang dipijat dan bayi yang tidak dipijat masing-masing sebesar 94.1% nyaman. Hampir semua bayi yang dijadikan subjek penelitian sehat, hanya 1 bayi yang tidak sehat. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi baik dalam diri ataupun dari luar bayi itu sendiri di antaranya faktor :

lingkungan, nutrisi, kondisi fisik, dan penyakit. Jika faktor-faktor ini tidak dapat ditangani sehingga membuat bayi kekurangan tidur yang akan berdampak buruk terhadap bayi pada fisik, emosi, kognitif dan gerak (Muawanah et al., 2019). Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi attitudenya di kemudian hari (Dewi et al., 2014).

Hampir semua bayi memiliki tempat tidur yang bersih. Kondisi tempat tidur sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur anak. Tempat tidur yang bersih dan posisi tidur terlentang akan menjadikan bayi lelap dalam tidurnya (Dewi et al., 2020).

Analisis pengaruh antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Jadi dalam hal ini hipotesis diterima, yang berarti bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. Artinya ada perbedaan yang signifikan bayi dipijat dengan bayi yang tidak dipijat. Bayi yang dipijat saat bangun tidur tidak rewel dan merasa bugar. Perbedaan kualitas tidur bayi juga dapat dilihat dari lembar observasi, dimana setelah dipijat bayi dilakukan rata-rata bayi tidur lebih dari 12 jam sehari dan tidak rewel.

Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa bayi yang tidak dipijat mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil ini sesuai dengan penelitian Akib dan Merina (2020) bahwa di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil.

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah paling sulit untuk orangtua pada bulan

pertama kelahiran bayi. Berdasarkan studi yang dilakukan, terdapat peningkatan tidur dan level melatonin setelah 2 minggu setelah bayi dipijat. Level melatonin berhubungan terbalik dengan pergerakan mata saat tidur. Berdasarkan studi ini menunjukkan bahwa bayi yang diberikan pijatan akan memiliki pengalaman istirahat yang tenang dan bersigat memulihkan (Field, 2018).

Pijat bayi juga meningkatkan pengaturan ritme sirkadian tubuh saat bayi tidur di malam hari pada bayi cukup bulan. (Field, 2017). Studi yang dilakukan oleh Bennett (2013), menunjukkan hasil bahwa secara signifikan bayi tidak mudah terbangun setelah dilakukan pijatan dibandingkan dengan kelompok bayi yang tidak dilakukan intervensi pijatan. Lama bayi terbangun di malam hari pada bayi yang dilakukan pijatan jauh lebih sedikit dibandingkan dengan bayi yang tidak dilakukan pijatan. Bayi yang tidak dilakukan pijat, mempunyai rata-rata durasi terbangun di malam hari 16 menit lebih lama dibandingkan dengan bayi yang dipijat.

Penelitian hampir serupa dilakukan oleh Sinaga dan Laowo (2020) ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. Kurniasari *et al.*, (2020) dalam penelitiannya juga terdapat Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten, Lama tidur usia 3-6 bulan setelah pijatan (posttest) diperoleh hasil paling banyak adalah normal 13-15 jam.

Hubungan tersebut didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Roesli (2013) memiliki manfaat efek dampak biokimia yang positif yaitu menurunkan kadar hormon stress, dan meningkatkan hormon serotonin. Selain itu juga memiliki efek dampak fisik yang positif antara lain, salah satunya meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap.

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Berdasarkan hasil penelitian kuantitas tidur seluruh responden sesudah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan. Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Pada saat pemijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Akib dan Merina, 2020).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk meningkatkan kualitas tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Faktor yang mempengaruhi tidur bayi ini dapat berpengaruh dengan faktor lingkungan yang keadaan dimana lingkungannya merasa aman dan nyaman juga dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Agar bayi tertidur dengan nyenyak bayi juga membutuhkan nutrisi yang terpenuhi yaitu seperti ASI. ASI juga terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein ini merupakan protein utama pada protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna untuk bayi. Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan pada bayi untuk masalah tidur, bayi juga dapat terdapat gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot maupun tulangnya yang dapat mengganggu tidur bayi. Tempat dan posisi tidur bayi dapat mengatur tempat tidur yang berpengaruh pada kemampuan untuk tertidur dan tetap nyaman dalam keadaan tidur. Untuk itu pengaturan tidur bayi sebaiknya bersama dengan orangtuanya, karena jika tidur bersama orang tuanya itu untuk

mempermudah pemberian ASI dan dapat memberikan respon cepat saat bayi terbangun dan menangis. Posisi tidur bayi sebaiknya dengan posisi tidur yang terlentang.

Beberapa manfaat pijat bayi yang lain diantaranya dapat meningkatkan secara efektif hubungan antara ibu dan bayinya. Pijat bayi juga dapat meningkatkan penyampaian sentuhan pada bayi. Perilaku ibu ke bayinya, sensitivitas ibu, dan respon bayi ke ibu menunjukkan peningkatan setelah dilakukan intervensi pijat bayi (Lindensmith, 2018). Pemijatan yang dilakukan oleh ibu kepada bayi setiap hari dapat meningkatkan dan memelihara ikatan emosional antara ibu dan bayi (Shoghi et al., 2018). Ibu yang memberikan pijatan pada bayinya dilaporkan dapat beradaptasi lebih baik dan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang lebih besar dalam merawat bayinya (Vicente et al., 2017). Beberapa studi yang lain menunjukkan bahwa ibu yang memberikan pemijatan kepada bayinya, dapat lebih cepat menurunkan gejala depresi postpartum lebih cepat dan menurunkan stress (Holditch-Davis et al., 2013).

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa kualitas tidur bayi yang dipijat di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar sebanyak 14 bayi (82.4%) kualitas tidurnya baik. Kualitas tidur bayi yang tidak dipijat di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar sebanyak 15 bayi (88.2%) kualitas tidurnya buruk. Ada pengaruh yang bermakna antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar ($p=0.000 < 0.05$). Dapat mengetahui kualitas tidur yang diberikan pijat bayi dan tidak diberikan pijat bayi, dan dapat menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.

Saran bagi orang tua/masyarakat disarankan khususnya orang tua bayi untuk memijatkan bayinya dan memenuhi kebutuhan tidur

bayinya. Sedangkan bagi institusi kesehatan sebaiknya memberikan pendidikan dan penyuluhan serta pelatihan tentang pijat bayi agar masyarakat mengetahui manfaat pijat bayi yang mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Dan dapat memberikan pijat bayi mandiri kepada anaknya dengan baik dan benar. Orang tua diharapkan mampu melakukan kegiatan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga mereka dapat mendukung program upaya Indonesia Sehat dengan mempromosikan upaya promotif dan preventif dengan pemberdayaan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, Harianah dan Merina, ND. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*. 6 (1), hal. 462-468
- Bennett C, Underdown A, Barlow J (2013). Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months (Review). *The cochrane collaboration*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD.005038.pub3>
- Dewi U, Aminin F, Gunnara H (2014). Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjunggagat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 3(1). doi: 10.26699/jnk.v1i3.ART.p2- 30-235
- Dewi, Y. C., Nurman, & Dhilon, D. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. *Jurnal Doppler*, 4(2), 79–90.
- Field T (2017). New born massage therapy. *International journal of pediatrics and neonatal health*. 1(2): 54-64. doi:10.-25141/2572-4355-2017-2.0054
- Field T (2018). Infant massage therapy research review. *Clinical Research in Pediatrics*. 1(2). <https://asclepiusopen.com/clinical-researchin-pediatrics/-volume-1-issue-2/7.pdf>
- Gola, G. (2009). Ayo Bangun! Dengan Bugar karena Tidur yang Benar. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Hartanti AT, Salimo H, Widyaningsih V. 2019. Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of Medicine* 4(2): 165-175
- Holditch-Davis D, White-Traut R, Levy J, Williams KL, Ryan D, Vonderheid S (2013). Maternal satisfaction with administering infant interventions in the neonatal intensive care unit. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*. 42: 641–654. <https://doi.org/10.1111/1552-6909.12255>
- Kurniasari, DD., Istikhomah H, Siswiyanti. (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), 1-6
- Lindensmith R (2018). Interventions to improve maternal-infant relationships in mothers with postpartum mood disorders. *The American Journal of Maternal/Child Nursing*. 43(6): 334–340. doi:10.1097/NMC.0000000000000471
- Kusumastuti N, Tamtomo D, Salimo H (2016). Effect of massage on sleep quality and motor development in infant aged 3-6 months. *Journal of maternal and child health*. 1(3):161-169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>

- Martini ED (2014). Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di desa munungrejo kecamatan ngimbang kabupaten lamongan (The effect of infant massage on the quantity of sleep for infants aged 3-6 months in the village of Munungrejo, in the district of Lamongan Regency). SURYA. 2(18). <http://stikesmuhla.ac-.id/wpcontent/uploads/2013-2014/genap-109-115-Jurnal-Diah-eko-Vol-2- No.-XVIII-Juni-2014.pdf>
- Muawanah, S., Zaimsyah, F. R., Samosir, & Relida, N. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 – 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(1), 48–54.
- Ningtyas, D., A. (2011). perbedaan durasi tidur pada bayi usia 0-6 bulan yang memperoleh dan tidak memperoleh terapi pijat bayi di RSKIA Umami Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.
- Nurmalasari, D. I., Agung, E. M., & Nahariani, P. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 77–83.
- Permata A (2017). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan lama tidur malam pada bayi 3 - 6 bulan (Effect of infant massage on increasing nighttime sleep in infants 3-6 months old). *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (Jka)*. 10(2)
- Rija, M., Helti, Hasibuan SS. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Sekolah Emak Medan Tahun 2019. *Al Uhum Seri Sainstek*, 8 (2), 63-69.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya, Anggota IKAPI
- Roesli, Utami. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya
- Shoghi M, Sohrabi S, Rasouli M (2018). The effects of massage by mothers on mother-infant attachment. *Alternative therapies in health and medicine*. 24(3): 34-39. https://www.research-gate.- net/publication/320888849_The_-_Effects_of_Massage_by_Mothers_on_-_Mother-Infant_Attachment
- Sinaga, Asnita dan Laowo, Natalia. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*. 3(1), 27-31.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-17.
- Vicente S, Verissimo M, Diniz E (2017). Infant massage improves attitudes toward childbearing, maternal satisfaction and pleasure in parenting. *Infant behavior and development*. 49: 114– 119. <https://doi.org/10.1016/-j.infbeh-.2017.08.006>