



PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN

Lia Rahmi Siregar¹, Maryam Latifah Harahap²

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga STIKES Darmais Padangsidimpuan

²Dosen STIKES Darmais Padangsidimpuan

e-mail: ¹liarahmi01psp@gmail.com, ²maryamlatifahharahap@gmail.com,

ABSTRACT

Infancy is a golden period, but also a critical period for human development. It is called a critical period because babies are very sensitive to their environment at this time, and it is called a golden period because infancy is very short and cannot be repeated. According to WHO, many babies experience sleep problems, which is about 44% of babies experience sleep disorders such as waking up frequently at night. This study aimed to determine the effect of Baby Massage on the quality of sleep of infants aged 6-12 months. The type of research used in this study was quasi-experiment with a pretest post-test-only design approach. The place of this research is Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District. The study population was 12 babies aged 6-12 months. The research sample was 5 people. Data analysis using Univariate analysis and Bivariate analysis. The results of this study indicate the effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 6-12 months as many as 5 respondents before being done with a percentage (1.60%) after being done with a percentage (4.20%). The conclusion of this study is that there is an effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 6-12 months in Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District with a p-value of 0.003. It is expected that mothers who have babies know, experience and handle the implementation of baby massage on the quality of sleep of infants aged 6-12 months.

Keywords: *Sleep Quality of 6-12 Months Old Infants, Baby Massage*

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa keemasan, tetapi juga masa kritis bagi perkembangan manusia. Disebut sebagai masa kritis karena bayi sangat peka terhadap lingkungannya pada masa ini, dan disebut sebagai periode emas karena masa bayi sangat singkat dan tidak dapat terulang. Menurut WHO banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering bangun di malam hari. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest post test only design*. Tempat penelitian ini di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. Populasi penelitian sejumlah 12 orang bayi usia 6-12 bulan. Sampel penelitian sebanyak 5 orang. Analisis data menggunakan analisa Univariat dan analisa Bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebanyak 5 responden sebelum dilakukan dengan presentase (1,60%) sesudahnya dilakukan dengan presentase (4,20%). Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara dengan *p-value* 0,003. Diharapkan ibu yang mempunyai bayi mengetahui, pengalaman dan penanganan dalam pelaksanaan *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan, Baby Massage*

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa keemasan, tetapi juga masa kritis bagi perkembangan manusia. Disemubut sebagai masa kritis karna bayi sangat peka terhadap lingkungannya pada masa ini, dan disebut sebagai periode emas karna masa bayi sangat singkat dan tidak dapat diulang, jadi bayi adalah periode perkembangan dari mulai lahir sampai berusia 12 bulan yang masih sangat membutuhkan adaptasi sehingga dapat mencapai masa keemasan dengan baik (Lailaturohmah, 2023).

Berdasarkan data *World Health organization* (WHO) tahun 2018, banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering bangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau menganggap masalah kecil, padahal masalah tidur pada bayi dapat mengganggu dan memperlambat pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Berdasarkan data DepKesRI, (2019) tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur 25-30% balita menderita masalah tidur. 10% dari 359 pasangan ibu dari anak berusia 06-12 bulan, melaporkan masalah tidur, bahwa bayi mereka memiliki masalah tidur, sebagian besar bayi terbangun 4 kali pada malam hari dan untuk tidur kembali bayi

selalu rewel, dari tidur yang bayi yang kurang dapat menurunkan berat badan bayi.

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2019 banyak bayi yang mengalami masalah dalam tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami masalah tidur seperti sering terbangun pada malam hari. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk tidur bayi dibutuhkan bayi usia 06-12 bulan berkisar antar 13-15 jam/hari, kualitas tidur bayi yang buruk dapat menurunkan kecerdasan otak pada bayi.

Berdasarkan data yang didapat dari profil kesehatan kota Padangsidimpuan tahun 2016 tercatat bayi yang mengalami masalah gangguan tidur sebanyak 15-25%. Berdasarkan ulasannya dikatakan bayi mengalami gangguan tidur pada malam hari hingga terbangun sampai 3 kali dalam tidurnya yang menyebabkan bayi mengalami penurunan berat badan dan gangguan pada tumbuh kembang bayi (Profil Kesehatan Padangsidimpuan, 2016). Tujuan Penelitian untuk Mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Salambue Kecamatan Kota Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperimen* (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. disebut eksperimen semu karna dalam

penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol.

Deesain penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest posttest only* desain dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karaktersitik tertentu di dalam suatu penelitian (Hardani, dkk 2020). Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi yang mengalami kualitas tidur yang tidak normal di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara pada bulan Mei-juni Tahun 2024.

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling (Hardani, dkk, 2020). Sampel pada penelitian ini adalah seluruh bayi yang mengalami kualitas tidur yang tidak normal di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara pada bulan Mei-Juni Tahun 2024. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik metode *Purposive Sampling* adalah tehnik penentuan sampel pertimbangan tertentu. Yaitu menyesuaikan cara pengambilan sampel di dasarkan atas pertimbangan penelitian sendiri.

Analisa data di lakukan secara univariat dan bivariat dengan penelitian satu variable untuk melihat diua hubungan variable. Sebelum menganalisis data secara bivariat dilakukan uji normalitas data. Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* jika data distribusi normal makana akan di lakukan uji tes independent untuk mengetahui Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Bayi

No	Umur	F	%
1	6-7 Bulan	2	40
2	8-9 Bulan	2	40
3.	10-12 Bulan	1	20
Jumlah		5	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 6-7 bulan yaitu sebanyak 2 responden (40%), dan responden yang berumur 8-9 bulan sebanyak 2 responden yaitu (40%). Dan minoritas responden berumur 10-12 bulan yaitu sebanyak 1 responden (20%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Bayi

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-laki	2	40
2	Perempuan	3	40
Jumlah		5	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Mayoritas Jenis Kelamin Perempuan Sebanyak 3 responden yaitu (60%), Dan minoritas jenis kelamin Laki-laki sebanyak 2 responden yaitu (40%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Kesehatan Bayi

No	Status Kesehatan	F	%
1	Sehat	5	100
2	Sakit	0	0
Jumlah		5	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa Mayoritas Status kesehatan Bayi adalah Sehat sebanyak 5 responden (100).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Yang Buruk

No	Kualitas Tidur Bayi Yang Buruk	F	%
1	Ya	5	100
2	Tidak	0	0
Jumlah		5	100

Tabel 4.7
Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah di lakukan *Baby Massage*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Signifikan
Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan <i>Baby Massage</i>	5	1.60	.548	1	1	.003
Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan <i>Baby Massage</i>	5	4.20	.837	2	2	

Berdasarkan Tabel 7 dapat dilihat bahwa rata- rata (*mean*) Kualitas Tidur Bayi di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Sebelum di

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa Seluruh Bayi Kualitas Tidur bayi yang buruk yaitu sebanyak 5 (100%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Tentang *Baby Massage* Responden Bayi

Pernah Mendapatkan			
No	Informasi Tentang Akupresur SP6	F	%
1	TV	0	0
2	Youtube	2	40
3	Facebook	0	0
4	Radio	0	0
5	Instagram	0	0
6	Tidak Pernah	3	60
Jumlah		5	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas mendapat informasi tentang *Baby Massage* sebanyak 3 (60%) dan minoritas mendapat informasi tentang *Baby Massage* sebanyak 2 (40%).

lakukan *Baby Massage* adalah 1.60 dengan nilai minimal adalah 1 dan nilai maksimal adalah 1 dan rata-rata (*mean*) pada Kualitas tidur bayi sesudah di lakukan *Baby Massage*

adalah 4.20 dengan nilai minimal adalah 2 dan nilai maksimal adalah 2.

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa pengaruh *Baby Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara di lakukan 2 kali dalam seminggu dengan nilai p 0,003.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Pengaruh *Baby Massagr* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebanyak 5 responden dengan presentase (2,00%), dan tidak ada responden yang mengalami penurunan kualitas tidur bayi setelah di lakukan *Baby Massage*. Uji Wilcoxon p - value adalah 0,003 menunjukkan adanya pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024.

Kualitas tidur bayi setelah di lakukan *Baby Massage* mengalami peningkatan kualitas tidur di bandingkan dengan kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *Baby Massage*, bahwa terbukti *Baby Massage* yang di lakukan ke pada bayi usia 6-12 bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara mempunyai manfaat yang berarti

untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat di lihat nilai mean sebelum di lakukan *Baby Massage* sebanyak 1,60 dan setelah di lakukan *Baby Massage* nilai mean menjadi 4,20.

Baby Massage adalah merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang di mulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan dan pertumbuhan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi atau *baby massage* merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisa terutama pada bayi usia 6-12 bulan.(Novya Elok Madliyana 2023).

Baby Massage merupakan perawatan kesehatan berupa terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu yang di berikan kepada bayi sehingga pengobatan dan terapi dapat tercapai. Tujuan diberikan pemijatan pada bayi adalah untuk mengeluarkan hormon endorphin sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi semakin nyaman membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologisnya(Septiana Juwita, 2019)

Analisis Bivariat dapat dilihat dari distribusi frekuensi berdasarkan umur, jenis kelamin, status kesehatan, kualitas tidur bayi

yang buruk, dan sumber informasi sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Bayi Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 6-7 bulan yaitu sebanyak 2 responden (40%), dan responden yang berumur 8-9 bulan sebanyak 2 responden yaitu (40%). Dan minoritas responden berumur 10-12 bulan yaitu sebanyak 1 responden (20%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Bayi di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 menunjukkan bahwa Mayoritas Jenis Kelamin Perempuan Sebanyak 3 responden yaitu (60%), Dan minoritas jenis kelamin Laki-laki sebanyak 2 responden yaitu (40%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Kesehatan Bayi di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 menunjukkan bahwa Mayoritas Status kesehatan Bayi adalah Sehat sebanyak 5 responden (100%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Yang Buruk di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 menunjukkan bahwa Seluruh Bayi Kualitas Tidur bayi yang buruk yaitu sebanyak 5 (100%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Tentang *Baby*

Massage Responden Bayi di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas mendapat informasi tentang *Baby Massage* sebanyak 3 (60%) dan minoritas mendapat informasi tentang *Baby Massage* sebanyak 2 (40%).

Dalam penelitian yang di lakukan oleh Widya Mariana (2023) yang mengatakan bahwa kebutuhan tidur tidak hanya di lihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat di capai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *Baby Massage*. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang di alami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Salah satu cara yang dapat di gunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *Baby Massage* bayi yang di pijat akan dapat tidur dengan lelap.

Hasil Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Febriniwati (2020), hasil penelitian rata-rata kualitas tidur bayi sebelum di lakukan pijat bayi usia 6-12 bulan adalah 501,00 dan setelah dilakukan pijat bayi usia 6-12 bulan adalah 620,00. Hal ini berarti terdapat

pengaruh *baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Wilayah Kerja BPM “Y” Tapan Pesisir Selatan Tahun 2020 *p-value 0,001*.

Menurut penelitian Endah Purwari Sari (2012), dengan judul Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi 1-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkaya. Menyatakan bahwa *Baby Massage* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Salahsatu cara untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu dengan melakukan *Baby Massage* pada seluruh tubuh bayi yang di mulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi, maka secara psikologi bayi yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kualitas tidurnya bahwa *baby massage* ini dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. 5 ibu bayi mengatakan ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka kesimpulan yang di dapatkan adalah sebagai berikut:

1. Kualitas tidur bayi sebelum di lakukan *Baby Massage* pada bayi usia 6-12 bulan dengan *mean 1,00*.

2. Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *Baby Massage* pada bayi usia 6-12 bulan dengan *mean 2,00*.
3. Ada pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dengan *p-value 0,003*

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, (2018). *Perhatikan 9 Hal Sebelum Melakukan Pijat Bayi*. Tim Medis Klinik Dokter Melalui: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/perhatikan-9-hal-ini-sebelum-melakukan-pijat-bayi>
- Dinkes Proninsi Sumatra Utara, (2019). <https://dinkes.sumutprov.go.id>.
- Hardani, dkk, (2020). *Metode Penelitian Kualitas dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu
- Hatmawan, R, (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang manajemen Teknik Pendidikan Dan Eksperimen*. Yogyakarta. Deepublish
- Jayantika, T. G. N. A. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta. Deepublish
- Kemenkes, (2017) *Propil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lailaturohma, (2023). *Pijat Dan Spa Bayi*. Padang Sumatra Barat : PT Global Eksekutif Teknologi
- Legawati (2018). *Asuhan Persalinan & Bayi Baru Lahir*, Malang: Penerbit Wineka Media.

- Mardliyana, NE (2023). *Terapi Komplementer Pada Pelayanan kebidanan*. CV Budi Utama
- Mariyana Widya (2023). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Desa Meteseh Boja Kendal* melalui <http://Journal.Universitaspahlawan.ac.id>
- Minarti, ni Made Aries. (2012). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah kerja Puskesmas Di Denpasar Timur* https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+pengaruh+pijat+bayi+terhadap+pijat+bayi+di+denpasar+timur&btnG=
- Noor, (2017). *Metode Penelitian*. Jakarta. Pubisher Kencana.
- Nurjannah, dkk, (2022) *Buku Modul standar Operasional Prosedur (SOP) Keterampilan Keperawatan*, Kendiri: Lembaga Omega Medika.
- Profil Kesehatan Dinas Kesehatan kota Padangsidempuan 2016 melalui: Http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2016/1277_Sumut_Kota_Padangsidempuan_2016.pdf, (Diakses 22 maret 2021, 11.13).
- Sari, EP (2012). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi 1-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A kecamatan Sungai Raya Kabupaten*. Jurnal Kesehatan Tabusai, journal. Universitaspahlawan.ac.id
- Setiawandari, (2019). *Modul Stimulasi Pijat Bayi Dan Balita*. Surabaya: Adi Buana University Press
- Sodik, (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. Keterasi Media Publishing.
- Syaiful, (2020) *Asuhan keperawatan Pada Bayi Dan Balita*, Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Vina, (2010). *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan bayi*. Jogjakarta: D-Media
- Wahyuni (2018). *Teori Pengukuran Kualitas Tidur Bayi*, Yogyakarta: Nuha Medika
- World Health Organization (WHO, 2018). *Maternal Morbidity Melalui* : <Hhttps://.Who.Int.News.Room/Fact/Detail/Maternal-Morbidity>, Di Akses Pada Tanggal 18 Februari 2019.