



GAMBARAN BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI. R USIA 3-6 BULAN DI DESA KUTAWIS KECAMATAN BUKATEJA KABUPATEN PURBALINGGA

OVERVIEW OF BABY MASSAGE ON BABY SLEEP QUALITY. R AGE 3-6 MONTHS IN KUTAWIS VILLAGE BUKATEJA DISTRICT PURBALINGGA DISTRICT

Anisa Damayanti¹, Priyatin Sulistyowati^{2*}, Fida Dyah Puspasari³

¹Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : damayantianisa578@gmail.com

²Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : fatikhahrusida@gmail.com

³Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : fidaanizar@gmail.com

*email Koresponden: damayantianisa578@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.353>

Article info:

Submitted: 07/12/24

Accepted: 05/01/25

Published: 30/01/25

Abstract

Background: : The quality of a baby's sleep has a big influence on the baby's growth and development. The problem experienced by the mother is that the baby has difficulty sleeping. So sleep disorders that occur in babies need serious attention. Based on WHO (World Health Organization) data, more than 33% of babies experience sleep disorders. In research conducted by Hiscock in Melbourne, Australia, 32% of mothers said their children often had difficulty sleeping. This research found that babies often experience sleep disturbances, either prolonged or severe or recurring. One effort that can be made to help improve the quality of a baby's sleep is with baby massage, helping to reduce tension in the baby's muscles so that a feeling of comfort and relaxation arises. Apart from that, longer sleep duration is triggered by the release of oxytocin and endorphins during baby massage. The oxytocin hormone functions to reduce stress levels in the brain so that babies feel calmer and more comfortable and even the quality of their sleep improves, while the endorphin hormone is a hormone to relieve pain and eliminate discomfort. Objective: This study aims to describe baby massage on the sleep quality of babies aged 3 -6 months. Method: This case study approach uses descriptive research by looking at the sleep quality of babies aged 3-6 months using the B-PSQI sheet. Results: The results of the case study show a change in score from 1 to 3 after baby massage. Conclusion: Based on the results of giving baby massage, it is proven to improve the quality of baby's sleep.

Keywords : Baby, Baby Massage, Sleep quality

Abstrak

Latar Belakang: : Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masalah yang dialami ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur. Sehingga gangguan tidur yang terjadi pada bayi perlu mendapatkan perhatian yang serius. Berdasarkan data WHO (World Health Organization), lebih dari 33% Bayi mengalami gangguan tidur. Dalam penelitian yang dilakukan

Hiscock di Melbourne, Australia, 32% ibu mengatakan sering mengalami kesulitan tidur pada anaknya. Penelitian ini menemukan bahwa bayi sering mengalami gangguan tidur, baik yang berkepanjangan maupun parah atau berulang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan baby massage, membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat baby massage. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode: Pendekatan studi kasus ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan melihat kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menggunakan lembar B-PSQI. Hasil: Hasil studi kasus menunjukkan perubahan skor dari 1 ke 3 setelah dilakukan baby massage. Kesimpulan: Berdasarkan hasil pemberian baby massage terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi

Kata Kunci : Baby Massage, Bayi, Kualitas Tidur, Pijat Bayi

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan perhatian yang terfokus. Tidur dan istirahat merupakan dua faktor yang berkontribusi terhadap pertumbuhan bayi. Kebutuhan tidur tidak hanya bersifat kuantitatif, namun juga kualitatif. Pertumbuhan kembang bayi dapat tercapai secara optimal dengan jadwal tidur yang baik (Candraini & Fitriana, 2019).

Mengingat pentingnya tidur bagi perkembangan otak, maka kebutuhan tidur harus diutamakan agar tidak menimbulkan akibat negatif bagi pertumbuhan. Baby massage atau pijat bayi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kebutuhan tersebut. Bayi yang dipijat dapat tidur nyenyak dan bangun dengan konsentrasi lebih penuh. Fakta menunjukkan banyak orang tua yang enggan rutin memijat bayinya, terutama di awal setelah persalinan. Sebab, khawatir bayi salah dipijat, badan bayi masih lemah, dan belum mengetahui teknik pemijatan yang baik (Aryani et al., 2022).

Baby massage adalah cara yang menyenangkan untuk meredakan ketegangan dan kegelisahan pada bayi. Massage lembut membantu mengendurkan otot-otot, yang membuat bayi tenang dan tidur nyenyak. Sentuhan lembut bayi merupakan cara indah untuk melakukan ikatan antara bayi dan orang tua (Putro, 2019). Studi klinis menunjukkan bahwa sentuhan dan pijatan lembut dapat membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak. Pijat berpotensi meningkatkan berat badan bayi hingga 47%. Peningkatan kualitas hidup atau umur lebih panjang pada bayi yang menerima pijat disebabkan oleh peningkatan kadar serotonin yang diperoleh selama kehamilan. Serotonin adalah neurotransmitter utama yang mengatur tidur dengan menghambat aktivasi retina dan fungsi lainnya. Melatonin meningkatkan kualitas tidur dan membuatnya lebih lama serta lebih nyenyak di malam hari. Hal ini disebabkan oleh peningkatan produksi melatonin (Pratiwi, 2021)

Berdasarkan data WHO (World Health Organization), lebih dari 33% Bayi mengalami gangguan tidur. Dalam penelitian yang dilakukan Hiscock di Melbourne, Australia, 32% ibu mengatakan sering mengalami kesulitan tidur pada anaknya. Penelitian ini menemukan bahwa bayi sering mengalami gangguan tidur, baik yang berkepanjangan maupun parah atau berulang.

Bayi di Indonesia banyak yang mengalami gangguan tidur yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayinya

sebagai sebuah masalah. Meski ini sebuah masalah, namun mereka menganggapnya hanya masalah kecil. Faktanya, gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, membuat fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi endokrin (Sukmawati & Imanah, 2020).

Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Efek fisiologisnya meliputi berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, koordinasi neuromuskular yang buruk, penyembuhan yang lambat, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Pada saat yang sama, efek psikologis mencakup emosi yang lebih tidak stabil, kecemasan, ketidakmampuan berkonsentrasi, penurunan kemampuan kognitif, dan asosiasi pengalaman. Bayi dengan gangguan tidur akan mengalami gangguan tidur yang sama dikemudian hari, terutama pada masa pertumbuhan (Ifalahma & Sulistiyanti, 2019).

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, penulis tertarik untuk menyusun KTI dengan topik “Gambaran Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi. R Usia 5 Bulan”. Diharapkan penelitian ini dapat membantu perawat sebagai referensi penyuluhan pendidikan kesehatan untuk mensosialisasikan kepada orang tua atau masyarakat tentang gambaran baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

2. METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data menggunakan analisa deskriptif dan studi kasus. Sebelum memijat, sebaiknya siapkan peralatan yang dibutuhkan antara lain: alas yang empuk dan lembut, handuk atau lap lembut, popok ganti, baju ganti setelah dilakukan pijat, minyak untuk memijat (baby oil), air dan waslap.

Pemijatan dilakukan selama 6 kali dalam 2 minggu pada pagi sebelum beraktifitas dan malam sebelum tidur berturut-turut dengan waktu pelaksanaan 15 menit dirumah.

Prosedur melakukan pijat bayi sebagai berikut

1. Meletakkan bayi di perlak dan pada tempat yang rata, mengatur posisi bayi dalam keadaan telentang dan melepaskan seluruh pakaiannya
2. Menuangkan minyak bayi di telapak tangan lalu ratakan dengan cara menggosok antara telapak tangan.
3. Melakukan pemijatan pada bagian extremitas bawah guna menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang dengan teknik peras putar, memijat bagian telapak kaki, jari-jari, menekan menggunakan kedua ibu jari secara bersamaan, memijat punggung kaki, peras putar pergelangan kaki, gerakan menggulung, lalu melakukan gerakan akhir berupa usapn pada kedua kaki bayi.
4. Melakukan pemijatan bagian perut guna meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit dengan teknik mengayuh pedal sepeda, ibu jari kesamping, gerakan bulan matahari, I Love You, dan Gelembung atau jari-jari berjalan sebanyak 8 kali.
5. Melakukan pemijatan pada pemijatan bagian dada dengan Teknik jantung besar, dan kupu-kupu untuk memperkuat organparu-paru dan jantung.
6. Melakukan pemijatan pada bagian pada extremitas atas bayi dengan memijat bagian ketiak, teknik perahan india, peras dan putar, membuka tangan, putar jari-jari, memijat pada punggung tangan, perahan swedia dan teknik menggulung.

7. Melakukan pemijatan pada bagian wajah bayi dibagian dahi, alis, hidung, mulut bagian atas, mulut bagian bawah, bagian rahang dan telinga sampai dagu dengan lembut. (tidak diperlukan minyak untuk daerah muka).
8. Melakukan pemijatan pada bagian punggung bayidengan teknik gerakan maju mundur (kursigoyang), gerakan menyetrika, gerakan menyetrika dan mengangkat, gerakan melingkar dan gerakan menggaruk.
9. Melakukan relaksasi pada bayi dengan membuat goyangan, tepukan ringan dan melambung- lambungkan bayi secara lembut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Gambaran Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di desa Kutawis Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga”. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan khusus. Data umum menyajikan umur, status kesehatan, Pernah mendapatkan baby massage sebelumnya. Serta data khusus akan menampilkan data tentang pretest dan posttest Gambaran Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan.

Berdasarkan implementasi baby massage yang dilakukan selama 6 kali selama dua minggu pada bulan Mei tahun 2024 pada bayi R diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Data umum karakteristik responden

Karakteristik	Jawaban
Umur	5 bulan
Jenis kelamin	Laki-laki
Status kesehatan	Sehat
Pernah mendapat baby massage	Belum

Tabel 4. 2 Skor kualitas tidur sebelum dan setelah baby massage

	Rasio Sebelum baby massage	Sesudah baby massage
Hari ke-1	1	1
Hari ke-2	1	2
Hari ke-3	2	3
Hari ke-4	2	3
Hari ke-5	3	3
Hari ke-6	3	3

Ibu bayi mengeluhkan bayinya susah tidur dan susah untuk tidur kembali jika sudah terbangun, serta bangun dalam kondisi rewel, bayi R sebelumnya belum pernah mendapatkan baby massage. Pada data yang diperoleh kualitas tidur bayi R pada hari ke-1 mendapat skor 1 termasuk kedalam kategori kurang. Bayi yang belum pernah mendapat baby massage mempengaruhi kualitas tidur yang kurang pada bayi dan bisa membuat mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Menurut (Lutfiani et al., 2022) baby massage berhubungan cukup berarti terhadap kualitas tidur bayi, hal ini menunjukkan bahwa bayi akan dapat tidur terlelap karena otot mendapat stimulus bayi akan merasa nyaman dan mengantuk, dan setelah baby massage kebanyakan bayi tidur dalam waktu yang lama. Selain lama, bayi tampak tidur dengan pulas dan tanpa bangun dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menandakan bayi akan merasa tenang setelah baby massage, karena alasan inilah adanya hubungan antara baby massage dan kualitas tidur. Dibandingkan dengan yang belum mendapat baby massage, efektivitas pijat bayi memberikan manfaat perkembangan motorik yang sangat baik.

Sebaiknya, baby massage dimulai dari kaki bayi umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari disentuh. karenanya, urutan baby massage dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan di akhiri pada bagian punggung menggunakan oil. Baby massage menjadi sangat berarti dan bermanfaat apabila dilakukan oleh ibu atau ayah, disertai dengan penyaluran kasih sayang pada bayinya (Rakhmawati, 2017).

Pada hari ke-2 dan 3 skor naik setelah dilakukan baby massage akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan baby massage dapat mengubah gelombang otak. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi baby massage tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat baby massage. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Elektro Encephalogram) (Ifalahma & Sulistiyanti, 2019).

Pada hari ke-4 sebelum dilakukan baby massage skor turun menjadi 2 dikarenakan adanya faktor lingkungan berupa bayi merasa bising karena adanya musik yang terlalu keras yang mengganggu tidurnya. Menurut Nugraheni et al., (2018) salah satu cara yang dapat digunakan untuk menjaga kualitas tidur adalah dengan baby massage. Adapun faktor yang mempengaruhi tidur diantaranya lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak sebaliknya lingkungan yang bising dan gaduh akan menghambat tidur.

Pada hari ke-5 dan 6 tetap pada skor 3 dimana bayi masih tidur malam terbangun lebih dari 3 kali, hal ini dikarenakan bayi kelelahan akibat pulang pergi kerumah neneknya. Setelah dilakukan baby massage oleh ibu bayi skor naik menjadi 3. Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat disebabkan adanya faktor kelelahan pada anak akibat aktivitas pada siang hari. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam. Pada usia bayi 3-10 bulan mulai terjadinya peningkatan perkembangan motorik yang akan menyebabkan bayi sering terbangun dan akan terjaga beberapa kali ketika malam hari. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan terjaga dan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu bayi kembali tidur (Aryani et al., 2022).

Bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan baby massage. Hal ini sesuai pendapat Wahyuni (2011) dalam Gultom, (2020), bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

Hasil implementasi baby massage selama 6 kali pada bayi R mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik dari skor 1 menjadi 3. Tidur sangat memegang peranan penting dalam

meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sukmawati & Imanah, (2020), pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya pada saat bayi tertidur 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 serta memperbarui semua sel dalam tubuh.

Menurut Siahaan & Juniah (2023), tindakan sentuhan lembut yang dilakukan baby massage membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat baby massage. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus, maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kualitas tidur pada bayi R setelah diberikan baby massage.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49–58. [diakses pada tanggal 8 Desember 2023] <https://www.academia.edu/download/96324297/673.pdf>
- Candrani, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347> [diakses pada tanggal 10 Desember 2023] <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1263966&val=14647&title=PerbedaanKualitasTidurBayiUsia3-12Bulan>
- Gultom, N. C. (2020). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal. 1–89. [Diakses pada tanggal 9 Desember 2023] https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2898/1/SKRIPSI_GULTOM_PDF.pdf
- Ifalhma, D., & Sulistiyanti, A. (2019). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 6(2), 14–17. [Diakses pada 8 Desember 2023] <https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/download/143/133>
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., & Putri, Y. Y. (2022). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. 37–44. [Diakses pada tanggal 20 Januari 2024] <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/59/37/548>
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.1921> [Diakses pada 9 Desember 2023]



<https://www.academia.edu/download/85019210/pdf.pdf>

- Putro, N. saputri. (2019). Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 49–52. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2844>[Diakses pada 9 Desember 2023] <http://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/download/2844/1694>
- Rakhmawati, W. (2017). Modul Pijat Bayi. Pijat Bayi, 3–11.[Diakses pada tanggal 29 Januari 2024] https://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2010/03/pijat_bayi.pdf
- Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8. [Diakses pada 8 Desember 2023] <https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/download/62/45>
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–18. [Diakses pada 9 Desember 2023]<http://e-jurnal.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka/article/download/49/42>