

EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II SUKAWATI TAHUN 2021

THE EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF 3-6 MONTHS OLD BABIES IN PUSKESMAS II SUKAWATI WORK AREA 2021

Ni Nyoman Ayuk Widiani¹, Made Pradnyawati Chania^{2*}

^{1,2}Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Jl. Piranha No. 2, Kota Denpasar, Bali, Indonesia

* Email :pradnyawatichania@gmail.com

ABSTRACT

WHO stated that in 2012 around 33% of infants had sleep problems, while in Indonesia it is 44.2%. The purpose of this study was to determine the effectiveness of baby massage on the sleep quality of 3-6 months old babies in the Puskesmas I Work Area, South Denpasar. This study used the Pretest-Posttest Control Group Design approach, conducted in September-November 2021. Data was collected by using questionnaire about sleep quality. Data analysis included univariate analysis, and bivariate analysis with Independent T-Test and Wilcoxon tests. As a result, in the control group, the quality of sleep at the pretest was 60%;33.3%;6.7% of the infants had adequate, poor, and good sleep quality (respectively), after the posttest, 53.3%;40%;6.7% of infants had good, adequate, poor sleep quality (respectively). For the treatment group at the pretest, 20%;66.6%;13.4% of the infants had good, sufficient, and poor sleep quality (respectively). After the treatment, 93.3%;6.7% of infants had good and adequate sleep quality (respectively) ($p=0.002$). The results of the study, it can be concluded that there is a significant difference in the sleep quality of babies who are given baby massage with babies who are not given baby massage. We hope that health workers, especially midwives, could conduct regular training or classes about baby massage.

Keywords: baby massage; sleep quality; 3-6 months old baby

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) menyatakan pada tahun 2012 sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur, sedangkan di Indonesia sebanyak 44,2%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*, dilakukan di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan selama bulan September-November 2021. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah kuisioner tentang kualitas tidur bayi. Analisis data meliputi analisis *univariat*, serta dilanjutkan dengan analisis *bivariat* dengan uji *Independent T-Test* dan *Wilcoxon*. Hasilnya, pada kelompok kontrol didapatkan kualitas tidur saat pretest yaitu 60%;33,3%;6,7% bayi memiliki kualitas tidur cukup, kurang, dan baik (secara berurutan), dan setelah dilakukan posttest didapatkan 53,3%; 40%; 6,7% bayi memiliki kualitas tidur baik, cukup, kurang (secara berurutan). Untuk kelompok perlakuan, data kualitas tidur saat pretest yaitu 20%;66,6%;13,4% bayi memiliki kualitas tidur baik, cukup, dan kurang (secara berurutan). Setelah dilakukan *baby massage* didapatkan 93,3; 6,7% bayi memiliki kualitas tidur baik, dan cukup (secara berurutan) ($p=0,002$). Kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi yang diberikan *baby massage* dengan bayi yang tidak diberikan *baby massage*. Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan lebih mensosialisasikan *baby massage* kepada ibu bayi dengan melakukan pelatihan atau kelas rutin.

Kata Kunci: Pijat Bayi; Kualitas Tidur; Bayi Usia 3-6 Bulan

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) gangguan pertumbuhan dan gizi mengakibatkan 42% kematian bayi dan balita. Hasil sensus WHO menunjukkan bahwa 49% dari 10,4 juta kematian bayi dan balita di negara berkembang berkaitan dengan gangguan berat badan dan gizi buruk. Tercatat sekitar 50% bayi dan balita di Asia, 30% di Afrika, 20% di Amerika Latin menderita gangguan berat badan dan gizi buruk (1). Sementara itu kasus bayi dan balita dengan gangguan berat badan di Indonesia juga masih sangat mencapai 19,6% (2).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Hormon berpengaruh dalam menaikkan berat badan (3). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 yang dimuat dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (4). Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (5,6).

Hasil penelitian (7), didapatkan hasil sebagian besar bayi usia 3 - 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage* yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage*. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang di *massage* akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (3).

Baby massage lebih bermanfaat diantaranya penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik dan mengurangi tingkat infeksi nosokomial, dengan demikian *baby massage* dapat mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (8). *Baby massage* memberikan stimulus dalam perkembangan motorik karena gerakan meremas pada *baby massage* dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi (9). *Baby massage* dapat memiliki efek motorik positif, termasuk kemampuan untuk mengontrol koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki (7). Bayi yang di *massage* selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang efektivitas *baby massage* terhadap pertumbuhan, perkembangan dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas II Sukawati.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi-Experimental* dengan menggunakan metode pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati. Lokasi ini dipilih karena belum ada penelitian sebelumnya tentang *baby massage* dan masih banyak ibu bayi yang melakukan *baby massage* yang terstruktur pada bayinya. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan September - November Tahun 2021. Sampel yang diikutsertakan dalam penelitian ini akan menggunakan tehnik *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah bayi berusia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati sebanyak 30 orang, dengan 15 bayi sebagai kelompok kontrol dan 15 bayi sebagai kelompok perlakuan. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah bayi tanpa komplikasi, serta ibu bayi yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini antara lain bayi yang lahir premature, dan bayi yang lahir dengan BBLR. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing - masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun terikat. Serta dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan Uji

statistik yang digunakan adalah uji *Independent T-Test* dan *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik | n | % |
|--------------------------------|----|------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 17 | 56,7 |
| Perempuan | 13 | 43,3 |
| Umur | | |
| 3 bulan | 4 | 13,3 |
| 4 bulan | 10 | 33,3 |
| 5 bulan | 5 | 16,7 |
| 6 bulan | 11 | 36,7 |
| Pemberian ASI Eksklusif | | |
| Iya | 16 | 53,3 |
| Tidak | 14 | 46,7 |

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan dari 30 responden penelitian, berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar yaitu 17 orang (56,7%) berjenis kelamin laki-laki dan hampir setengahnya yaitu 13 orang (43,3%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan umur responden didapatkan hampir setengahnya yaitu 11 orang (36,7%) berumur 6 bulan, hampir setengahnya yaitu 10 orang (33,3%) berumur 4 bulan, sebagian kecil yaitu lima orang (16,7%) berumur 5 bulan dan sebagian kecil yaitu empat orang (13,3%) berumur 3 bulan. Berdasarkan pemberian ASI eksklusif didapatkan data sebagian besar yaitu 16 orang (53,3%) memberikan ASI eksklusif dan hampir setengahnya yaitu 14 orang (46,7%) tidak memberikan ASI eksklusif.

Kualitas Tidur Bayi

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

| Kualitas Tidur | Kelompok | | | | | | | | Nilai p 0,002 |
|----------------|-----------|------|----------|------|---------|------|----------|------|------------------|
| | Perlakuan | | | | Kontrol | | | | |
| | Pretest | | Posttest | | Pretest | | Posttest | | |
| n | % | n | % | N | % | n | % | | |
| Baik | 3 | 20 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 8 | 53,3 | |
| Cukup | 10 | 66,6 | 1 | 6,7 | 9 | 60 | 6 | 40 | |
| Kurang | 2 | 13,4 | 0 | 0 | 5 | 33,3 | 1 | 6,7 | |
| Total | 15 | 100 | 15 | 100 | 15 | 100 | 15 | 100 | |

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 pada kelompok perlakuan didapatkan data kualitas tidur saat pretest sebagian besar yaitu 10 orang bayi (66,6%) dengan kualitas tidur cukup, sebagian kecil yaitu tiga orang bayi (20%) dengan kualitas tidur baik, dan sebagian kecil yaitu dua orang bayi (13,4%) dengan kualitas tidur kurang, namun setelah dilakukan *baby massage* didapatkan data saat posttest yaitu hampir seluruhnya yaitu 14 orang bayi (93,3%) dengan kualitas tidur baik dan sebagian kecil yaitu satu orang bayi (6,7%) dengan kualitas tidur cukup. Pada kelompok kontrol didapatkan data kualitas tidur saat pretest sebagian besar yaitu sembilan orang bayi (60%) dengan kualitas tidur cukup, hampir setengahnya yaitu lima orang bayi (33,3%) dengan kualitas tidur kurang dan sebagian kecil yaitu satu

orang bayi (6,7%) dengan kualitas tidur baik dan saat dilakukan posttest didapatkan sebagian besar yaitu delapan orang bayi (53,3%) dengan kualitas tidur baik, hampir setengahnya yaitu enam orang bayi (40%) dengan kualitas tidur cukup dan sebagian kecil yaitu satu orang bayi (6,7%) dengan kualitas tidur kurang.

Nilai p yang didapatkan melalui uji statistik pada variabel kualitas tidur bayi yaitu 0,002 yang berarti ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang diberikan *baby massage* dengan bayi yang tidak diberikan *baby massage*.

Hal ini sesuai dengan penelitian (11), yang mengatakan bahwa terdapat efektivitas *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan nilai p = 0,034. Hasil penelitian lain yang mendukung

penelitian ini adalah penelitian (12), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *baby massage* dan kualitas tidur bayi ($p=0,003$). Hasil penelitian (13), juga menunjukkan hasil yang sama yaitu ada pengaruh efektifitas *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Hasil penelitian-penelitian dapat dijadikan rekomendasi bagi para ibu untuk dapat menggunakan pijat bayi sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangannya dapat dimaksimalkan. Hasil penelitian yang mendukung hasil penelitian ini juga dikemukakan oleh (14), yang mengatakan bahwa ada pengaruh *massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di *Kiddie Mom and Baby Care* (nilai $p = 0,000$).

Baby massage memberikan stimulus dalam perkembangan motorik karena gerakan meremas dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi (9). *Baby massage* dapat meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Rutinitas *baby massage* yang dilakukan sebelum tidur akan menghilangkan gangguan tidur (15). *Baby massage* menjadi salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan kedekatan ibu dan bayi. Sehingga ibu yang baru saja mempunyai anak akan lebih mudah beradaptasi menjalankan perannya sebagai ibu (16). Mengingat pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Bayi yang mendapatkan *massage* secara teratur akan tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (13).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: Ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi yang diberikan *baby massage* dengan bayi yang tidak diberikan *baby massage*. Diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas, khususnya bidan lebih mensosialisasikan terkait *baby massage* kepada ibu bayi. Dan melakukan pelatihan atau kelas rutin terkait *baby massage*. Bagi ibu atau orang tua, diharapkan ibu lebih aktif dalam mencari informasi terkait *baby massage* dan melakukan *baby massage* secara rutin kepada bayinya, sehingga lebih meningkatkan perkembangan dan kualitas tidur

bayi. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak dan melaksanakan penelitian dalam jangka waktu yang lebih lama, sehingga hasilnya lebih baik.

DATAR PUSTAKA

1. Organization WH. Health Topic: Infant, Newborn. Geneva WHO. 2013;
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689-99.
3. Roesli U. Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revi. Jakarta: Trubus Agriwidaya; 2013.
4. ABDURRAHMAN SM. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. Skripsi. 2015;1(841411037).
5. Trivedi D. Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. Prim Health Care Res Dev. 2015;16(1):3-4.
6. Permata A. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. J Kesehat Al-Irsyad. 2017;37-45.
7. Minarti NMA, Utami KC. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012. Jakarta EGC. 2012;
8. Anjani GR, Wahyuni T, Ernawati R. Hubungan Usia dan Pendidikan Ibu Post Partum dengan Bounding Attachment di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2016. 2016;
9. Prasetyo DS. Buku Pintar Pijat Bayi. Yogyakarta Buku biru. 2017;
10. Morrell J, Steele H. The role of attachment security, temperament, maternal perception, and care-giving behavior in persistent infant sleeping problems. Infant Ment Heal J Off Publ World Assoc Infant Ment Heal. 2003;24(5):447-68.
11. Sukmawati E, Imanah NDN. Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. J Kesehat Al-Irsyad. 2020;13(1):11-7.
12. Tang A. GLOBAL HEALTH SCIENCE , Volume 3 No . 1 , Maret 2018 ISSN 2503-5088 GLOBAL HEALTH SCIENCE -----
<http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
GLOBAL HEALTH SCIENCE , Volume 3 No . 1 ,
Maret 2018 ISSN 2503-5088 GLOBAL HEALTH SCIENCE -----
<http://jurnal.csdforum.com>
2018;3(1):12-6.
13. Sari DM. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. 2017;

14. Pratiwi T, Keb M. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN. *J Kesehat Masy.* 2021;7(1):9-13.
15. Mindell JA, Lee CI, Leichman ES, Rotella KN. Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Med.* 2018;41:51-7.
16. Vicente S, Veríssimo M, Diniz E. Infant massage improves attitudes toward childbearing, maternal satisfaction and pleasure in parenting. *Infant Behav Dev.* 2017;49:114-9.