

---

---

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI  
DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN SEHATI GANG SETO MEDAN  
TAHUN 2022**

**Oleh:**

**Lili Nurmaliza<sup>1</sup>**

**Rhina Chairani Lubis<sup>2</sup>**

<sup>12</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan

lilinurmaliza105@gmail.com chairanirhina@gmail.com

**ABSTRACT**

*Baby massage provides positive physical and physical benefits such as reducing stress hormones in babies, changing brain waves positively, improving blood circulation and breathing, increasing baby's weight, relaxing while babies are sleeping, curing colic and bloating, and improving bond of affection between mother and baby and increase milk production (Roesli, 2016).*

*This type of research is a Quasy Experiment study where researchers are trying to find the effect of certain variables to reduce other variables under controlled conditions, with One Group design using pariet test t test by giving baby massage treatment according to Notoatmojo, 2016), this study aims to determine the effect of infant massage on infant sleep quality in the independent practice of the Sehaty Midwife Gang Seto Medan. The results obtained from 38 infants with the Paired Differences t test showed that the P value was  $0.03 < 0.05$ . So according to the basis of decision making in statistical tests, it can be concluded that baby massage performed before and after there is an effect of baby massage on sleep quality in , it can be concluded that  $H_a$  is accepted, the conclusion is that there is an influence between baby massage and baby sleep quality in practice Mandiri Midwife Sehaty Gang Seto in 2022. The better the quality of the baby's sleep, the better for the baby's growth and development.*

**Keywords: baby massage, sleeping quality**

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang Penelitian**

Bayi adalah Individu yang mempunyai kebutuhan sendiri hingga jumlah waktu tidur, bangun, menangis akan bervariasi pada setiap bayi. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu

tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tubuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu yang cukup (Cahyaningrum & Sulistyorini, 2014).

Pijat bayi memberikan memfaat baik dalam hal pisik maupun fisik yang positif seperti menurunkan hormone stress

---

pada bayi, mengubah gelombang otak secara positif, memperlancar sirkulasi darah dan pernafasan, meningkatkan berat badan bayi, membuat rileks pada saat bayi tidur, menyembuhkan sakit kolik dan gembung, serta meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi dan meningkatkan produksi ASI (Taslim,2020).

Bayi yang dipijat akan merasa akan lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik.(Marta,2014). Pola tidur pada usia 1-12 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termaksud tidur siang. Masa bagi kehidupan mereka. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Gelania,2014).

Proses tidur yang nyenyak dan teratur sangat baik bagi bayi sebab pada masa inilah bayi mengalami proses perkembangan. Waktu tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting. Keduanya sangat dibutuhkan dan memiliki peranan yang tidak dapat menggantikan satu sama lainnya . anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan tidur pulas saat malamnya (Gelania, 2014).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi

lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Saputra, 2009).

Berdasarkan data diatas dimana kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap fisiologi dan psikologi bayi maka peneliti tertarik untuk melihat apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur di Praktek Mandiri Bidan Sehati Gang Seto Medan Tahun 2022

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan Quasy Eksperimen dimana peneliti yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu untuk mengurangi variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol, dengan desain One Group menggunakan *uji pariet t test* dengan memberikan perlakuan pijatmenurut Notoatmojo, (2016), Penelitian ini dilakukan di Praktek Mandiri Bidan dengan jumlah Populasi 38 Orang bayi yang datang berkunjung ke Praktek Mandiri Bidan Sehati Gang Seto Medan Tahun 2022dengan menggunakan tehnik *Acidental* sampling, dengan memberikan tebel ceklis kepada Ibu yang memiliki bayi apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah pijat bayi.

**HASIL**

**Analisis Univariat Tabel 1**

Berdasarkan Karakteristik Bayi sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan jumlah 38 Bayi yang di dapat untuk jenis Kelamin bayi Perempuan sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi mayoritas kualitas tidur cukup sebanyak 8 orang dan bayi laki laki mayoritas kualitas tidur kurang, dan setelah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi mayoritas 13 orang pada bayi perempuan dan 19 orang baik pada bayi laki laki.

Hasil Analisis Univariat Karakteristik Bayi Sebelum di lakukan Pijat Bayi dan Setelah dilakukan Pijat Bayi

Jenis Kelamin	Perempuan	Sebelum Pijat Bayi			Setelah Pijat Bayi		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	cukup	Kurang
		3	8	4	13	2	0
	Laki - laki	0	1	22	19	0	4
<b>Total</b>		<b>3</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

**Analisis Univariat Tabel 2**

Hasil Analisis Univariat Sebelum di lakukan Pijat Bayi dan Setelah dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur		Sebelum Dilakukan Pijat Bayi		Setelah Dilakukan Pijat Bayi	
		Jumlah	Persen	Jumlah	Persen
Tidur	Kurang	31	77,8%	2	5,6%
	Cukup	3	8,3%	7	19,4%
	Baik	4	97,2%	29	97,2%
<b>Total</b>		<b>38</b>	<b>100%</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Dari data yang diperoleh sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi yang kurang 31 orang, dan setelah dilakukan pijat bayi terdapat 29 orang

bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik.

**Analisis Bivariat**

Berdasarkan hasil uji Paired Differences *t test* di atas menunjukkan bahwa nilai *P value* sebesar  $0,03 < 0,05$ . Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji statistik dapat disimpulkan bahwa pijat bayi yang dilakukan sebelum dan sesudah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di Praktek Mandiri Bidan Sehati Gang Seto Tahun 2022.

Paired Differences  
95% Confidence Interval Of The Difference

Kualitas Tidur	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	Significance (2-tailed)
Pijat Bayi	- ,583	,09	-	-	-	3 0,

	,3		8	5	1	3, 4 03
	1			1	1	
	4			4	4	9
						8

hasil uji Paired Differences *t test* di atas menunjukkan bahwa nilai *P value* sebesar  $0,03 < 0,05$ . Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji statistik dapat disimpulkan bahwa pijat bayi yang dilakukan sebelum dan sesudah ada pengaruh pijat bayi

---

terhadap kualitas tidur pada bayi di Praktek Mandiri Bidan Sehati Gang Seto Tahun 2022.

#### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan distribusi karakteristik bayi berdasarkan jenis kelamin dari 38 orang Bayi yang di dapat untuk jenis Kelamin bayi Perempuan sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi mayoritas kualitas tidur cukup sebanyak 8 orang dan bayi laki laki mayoritas kualitas tidur kurang, dan setelah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi mayoritas 13 orang pada bayi perempuan dan 19 orang baik pada bayi laki laki.

Berdasarkan penelitian Asian (2021) tentang kualitas tidur bayi dimana bayi Perempuan lebih memiliki kualitas tidur yang baik dari pada bayi laki laki dimana hasil yang di dapat kualitas tidur bayi laki laki kurang sebanyak 22 orang setelah di lakukan pijat bayi menjadi 4 orang.

Menurut asumsi peneliti bayi laki laki lebih banyak melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari hari nya sehingga mengganggu kualitas tidur pada bayi laki laki.

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari 38 orang bayi sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi yang kurang 31 orang, dan setelah dilakukan pijat bayi terdapat 29 orang bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik dan hasil uji Paired Differences *t test* menunjukkan bahwa nilai *P value* sebesar  $0,03 < 0,05$ . Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji statistik dapat disimpulkan bahwa pijat

bayi yang dilakukan sebelum dan sesudah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di Praktek Mandiri Bidan Sehati Gang Seto Tahun 2022.

Hasil penelitian Pratiwi (2021) dengan judul Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulandiperoleh angka signifikan (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka berarti ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 bulan Di Kiddie Mom and baby Care.

Sejalan dengan (Taslim, 2020). Pijat bayi memberikan manfaat baik dalam hal psikologis maupun fisik Yang positif seperti menurunkan hormone stress pada bayi, mengubah gelombang otak secara positif, memperlancar sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan berat badan bayi, membuat rileks saat bayi tidur, menyembuhkan sakit kolik dan kembung, serta meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi dan meningkatkan produk.

#### **KESIMPULAN**

Dari Hasil Penelitian yang didapat dari 38 Responden dari Analisis data dan pembahasan dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi di Praktek Mandiri Bidan Sehati Gang Seto Medan Tahun 2022.

Berdasarkan Jenis kelamin Bayi dimana dari 38 bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi dapat dikategori baik 3 orang, cukup 8 orang, kurang 11orang dan setelah

---

dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi dapat di katagorikan baik 10 orang, baik 2 orang dan kurang 0, untuk jenis kelamin laki – laki sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi dapat dikatagori baik 0 orang, cukup 1 orang, kurang 22 orang dan setelah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi dapat di katagorikan baik 19 orang, cukup 0 orang dan kurang

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari 38 orang bayi sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi yang kurang 31 orang, dan setelah dilakukan pijat bayi terdapat 29 orang bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik dan hasil uji Paired Differences *t test* menunjukkan bahwa nilai *P value* sebesar  $0,03 < 0,05$ . Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji statistik dapat disimpulkan bahwa pijat bayi yang dilakukan sebelum dan sesudah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di Praktek Mandiri Bidan Sehati Gang Seto Tahun 2022.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Anggraini, (2011). Manfaat pijat bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/06/2022.

Cahyaningrum & Sulistryorini, E . (2014). Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di rb suko asih sukuharjo tahun 2013. Naska Publikasi. Akademi kebidanan Mamba'ul'ulum Sukarta.

Soekidjo Notoatmodjo (2016), Metodologi Penelitian Kesehatan, Penerbit Rineka Cipta

Gelania. (2014). Home Baby Spa. Jakarta: Penerbit Plus

Widodo, D.P dan Taslim S.S. (2020). Perkembangan Normal Tidur Pada Anak dan Kelainannya. Sari Pedia, Vol. 2 No.3. Diunduh dari: <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/833/767>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2022.8.25