

PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI TPMB Bd. Hj. MARDIWATI.S.ST.M.KES KOTA MAKASSAR

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF INFANTS AGED 3-6 MONTHS AT TPMB Bd. Hj. MARDIWATI.S.ST.M.KES MAKASSAR CITY

Andi Chusnul

Chotimah¹

Stikes Yapika
Makassar¹

email:

andichusnul2015@gmail.com

Haerul P²

Stikes Yapika
Makassar²

email:

haerul.patahang86@gmail.com

Khumaidi Arief³

Stikes Yapika
Makassar³

email:

khumaidi_rief@yahoo.com

JHQD

E-ISSN: 2798-2025

Vol. 3, No. 2, pp. 59-68
Desember 2023



Unit Publikasi Ilmiah
Intelektual Madani
Indonesia

PENDAHULUAN

Masa bayi dikenal sebagai *golden period* atau masa emas yang sangat menentukan arah pertumbuhan dan perkembangan anak di masa selanjutnya. Pada tahap ini, berbagai aspek perkembangan seperti perkembangan motorik, kognitif, sosial-emosional, sensorik, hingga perkembangan neurologis berlangsung sangat cepat. Masa emas ini merupakan fase kritis karena otak bayi berkembang secara pesat dan membentuk jutaan koneksi sinaps setiap harinya. Oleh karena itu, kondisi fisiologis bayi, termasuk pemenuhan kebutuhan dasar seperti

Abstrak: Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di TPMB Bd. Hj. Mardiwati.S.ST.M.Kes Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian sejumlah 32 bayi usia 3-6 bulan, diambil secara *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi *baby massage* sebagian besar cukup yaitu sebesar 17 orang (53,1%) dan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sesudah diberi *baby massage* sebagian besar baik yaitu sebesar 24 orang (75%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan *p* value = 0,001 < (0,05), sehingga *H1* diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Kata Kunci: Baby Massage; Kualitas Tidur Bayi; Bayi Usia 3-6 Bulan.

Abstract: Sleep needs are not only seen from the quantity aspect but also its quality. With good quality sleep, optimal growth and development of babies can be achieved. One way that can be used to meet these needs is with baby massage. This study aims to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at TPMB Bd. Hj. Mardiwati.S.ST.M.Kes Makassar City. This type of research is a pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The study population of this study was babies aged 3-6 months. The study sample of 32 babies aged 3-6 months, taken by purposive sampling. The results showed that the sleep quality of babies aged 3-6 months before receiving baby massage was mostly sufficient (17 people (53.1%), and the sleep quality of babies aged 3-6 months after receiving baby massage was mostly good (24 people (75%). The Wilcoxon statistical test showed a significant value of *p* = 0.001 < (0.05), so *H1* was accepted. The conclusion of the study means there is an Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Aged 3-6 months.

Keywords: Baby Massage; Baby Sleep Quality; Babies Aged 3-6 Months.

tidur, nutrisi, dan stimulasi, harus mendapatkan perhatian khusus.

Tidur merupakan salah satu faktor penting yang berperan besar dalam proses pematangan otak, konsolidasi memori, integrasi sensorik, serta mendukung kematangan sistem saraf pusat. Menurut Vina (2010), tidur merupakan faktor yang sangat memengaruhi tumbuh kembang bayi secara keseluruhan. Kualitas tidur bayi tidak hanya diukur dari lamanya tidur (kuantitas), tetapi juga dari kedalaman, kontinuitas, dan kenyamanan tidur (kualitas). Widyanti (2008) menegaskan bahwa kualitas

tidur yang baik mampu mendukung proses pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta kestabilan emosi bayi.

Tidur juga merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungan baru setelah lahir. Namun demikian, tidak sedikit bayi yang mengalami kesulitan tidur, terutama pada malam hari, karena ritme sirkadian bayi belum terbentuk sempurna. Gangguan tidur pada bayi merupakan masalah umum yang sering dialami orang tua, tetapi jika tidak ditangani dengan tepat, dapat memberikan dampak negatif terhadap perilaku bayi, tumbuh kembang fisik, bahkan fungsi otak (Ismael, 2010). Gangguan tidur yang berlangsung lama dapat mengganggu proses homeostasis tubuh, menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan iritabilitas (mudah rewel), memperburuk regulasi emosi, serta menghambat produksi hormon pertumbuhan (*growth hormone*) yang terutama dilepaskan saat bayi tidur nyenyak.

Jika kondisi ini terjadi terus-menerus, maka bayi dapat mengalami keterlambatan perkembangan motorik, gangguan memori, dan gangguan perilaku di kemudian hari. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur bayi harus menjadi prioritas dalam praktik keperawatan dan pengasuhan bayi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah *baby massage* atau pijat bayi.

Menurut Roesli (2013), pijat bayi memberikan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis, seperti memperbaiki pola tidur,

meningkatkan kenyamanan, menurunkan ketegangan otot, serta memberikan rasa tenang yang mendukung tidur yang lebih lelap. Pijat bayi mampu merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatik yang berfungsi membawa tubuh ke kondisi relaksasi. Saat sistem ini aktif, detak jantung bayi menjadi lebih stabil, pernapasan lebih teratur, dan tubuh memproduksi hormon *endorfin* yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan bahagia. Pada saat yang sama, hormon stres kortisol menurun sehingga bayi lebih mudah tertidur.

Selain itu, pijat bayi juga terbukti meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi bayi saat bangun melalui peningkatan sirkulasi darah dan stimulasi sensorik (Roesli, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi tidak hanya berdampak pada tidur, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan emosional bayi. Meski demikian, praktik pijat bayi belum sepenuhnya dilakukan secara rutin oleh sebagian ibu. Anggraini (2009) menyebutkan bahwa beberapa faktor penghambatnya antara lain kekhawatiran akan risiko memijat bayi dengan teknik yang salah, anggapan bahwa tubuh bayi terlalu lemah untuk dipijat, serta kurangnya pengetahuan mengenai teknik pijat bayi yang benar.

Padahal, dengan teknik yang sesuai, pijat bayi merupakan intervensi yang aman dan sangat bermanfaat. Penelitian Hiscock (2002) di Melbourne, Australia, menunjukkan bahwa sekitar 32% ibu melaporkan adanya masalah tidur berulang pada anak mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur bukanlah

persoalan sesaat, tetapi dapat menjadi kondisi kronis yang membutuhkan perhatian dan penanganan serius. Gangguan tidur pada bayi bukan hanya berdampak pada kondisi bayi itu sendiri, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental ibu, seperti stres, kelelahan kronis, kecemasan, dan *baby blues* karena kurangnya waktu istirahat.

Di Indonesia, angka gangguan tidur pada bayi juga cukup tinggi. Berdasarkan penelitian Sekartini (2010), dari 285 bayi yang merupakan responden, ditemukan bahwa 51,3% mengalami gangguan tidur, 42% memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, dan sebagian besar bayi terbangun lebih dari tiga kali dalam satu malam dengan durasi bangun lebih dari satu jam. Data ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius dan membutuhkan intervensi yang tepat. Saat ini terdapat berbagai terapi untuk membantu mengatasi gangguan tidur bayi, baik terapi farmakologis maupun nonfarmakologis.

Namun, terapi farmakologis sangat dibatasi pada bayi karena risiko efek samping yang dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang, terutama perkembangan saraf. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis lebih dianjurkan dan dianggap lebih aman. Salah satunya adalah pijat bayi. Menurut Riksani (2014), pijat bayi mampu merangsang perkembangan struktur dan fungsi sel-sel otak serta meningkatkan ikatan emosional antara orang tua dan bayi. Sentuhan lembut saat pijat meningkatkan hormon *oksitosin* yang berperan

dalam menciptakan rasa nyaman, memperkuat bonding, dan membuat bayi merasa aman secara emosional.

Marta (2014) menyatakan bahwa bayi yang menerima pijat rutin selama 15 menit lebih rileks, lebih jarang terbangun di malam hari, dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Selain itu, pijat bayi juga dapat mengurangi stres, meningkatkan nafsu makan, memperbaiki pencernaan, serta merangsang perkembangan sensorik dan motorik bayi.

Di sisi lain, faktor pendukung seperti jadwal menyusu yang teratur, kebersihan tubuh bayi, kenyamanan lingkungan tidur, serta penggantian popok juga perlu diperhatikan agar kualitas tidur bayi terjaga secara menyeluruh. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di TPMB Bd. Hj. Mardiwati.S.ST.M.Kes Kota Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi rekomendasi intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun orang tua dalam meningkatkan kualitas tidur bayi secara aman, alami, dan efektif. Intervensi seperti *baby massage* memiliki potensi besar untuk menjadi bagian dari perawatan rutin bayi, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan bayi secara holistik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, yaitu suatu rancangan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi

hubungan sebab-akibat melalui keterlibatan langsung peneliti dalam memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini digunakan desain pra-eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga memungkinkan peneliti menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan. Instrumen penelitian pada variabel independen, yaitu *baby massage*, menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik *baby massage* sebagai panduan pelaksanaan intervensi agar prosedur pemijatan dilakukan secara sistematis, aman, dan konsisten pada setiap subjek. Sementara itu, untuk mengukur variabel dependen berupa kualitas tidur bayi, digunakan lembar kuesioner yang telah disusun berdasarkan indikator kualitas tidur bayi.

HASIL DAN DISKUSI

Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan *Baby Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan intervensi *baby massage* sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Penilaian kualitas tidur tersebut diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari tujuh butir pernyataan, yang mencakup aspek-aspek seperti pola tidur, kemudahan bayi untuk tidur, frekuensi terbangun, tingkat kerewelan sebelum tidur, serta kemampuan bayi mempertahankan

tidur yang nyenyak. Salah satu indikator yang memberikan kontribusi besar terhadap penilaian kualitas tidur sebelum intervensi adalah jawaban pada item nomor 4, yaitu pernyataan “Apakah bayi rewel saat akan tidur?”.

Item ini memperoleh nilai rata-rata sebesar 0,43, menunjukkan bahwa sebagian besar bayi masih menunjukkan perilaku rewel saat hendak tidur, sehingga memengaruhi kualitas tidur keseluruhan. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pemahaman bahwa kualitas tidur bayi merupakan salah satu komponen penting dalam proses tumbuh kembang, terutama pada masa awal kehidupan yang sering disebut sebagai masa emas perkembangan. Menurut pendapat peneliti, bayi yang mengalami kualitas tidur kurang optimal akan lebih rentan mengalami penurunan daya tahan tubuh, menjadi lebih mudah menangis atau rewel, serta berpotensi mengalami gangguan pada proses pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi tidur yang tidak terpenuhi secara baik, baik dari segi durasi maupun kualitas, dapat menimbulkan dampak fisiologis maupun psikologis.

Hal ini sejalan dengan pendapat Saputra (2009) yang menyatakan bahwa tidur yang tidak adekuat dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis seperti rasa lelah berlebihan, penurunan aktivitas sehari-hari, lemahnya koordinasi *neuromuskular*, proses penyembuhan yang lebih lambat, serta penurunan daya tahan tubuh. Dampak psikologisnya pun tidak kalah signifikan, antara lain meningkatnya iritabilitas, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, serta kemampuan

kognitif yang kurang optimal. Gangguan tidur pada bayi apabila tidak tertangani dengan baik dapat berlanjut hingga periode perkembangan berikutnya dan berdampak pada kualitas kesehatan dan perilaku jangka panjang.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa faktor-faktor seperti usia dan status kesehatan bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur sebelum intervensi dilakukan. Dari distribusi karakteristik responden, ditemukan bahwa sebagian besar bayi berada pada usia 6 bulan, yaitu sebanyak 17 bayi (53,1%). Ketika dilakukan tabulasi silang antara usia dan kualitas tidur, diketahui bahwa hampir setengah bayi dengan kualitas tidur cukup berada pada kelompok usia 3–6 bulan sebanyak 9 responden (28,1%).

Temuan ini menguatkan pemahaman bahwa pada usia tersebut, bayi sedang berada pada fase perkembangan yang dinamis dan pola tidurnya sedang mengalami proses penyesuaian. Menurut peneliti, usia 3–6 bulan merupakan masa transisi penting di mana bayi telah melewati fase awal kehidupan yang lebih rentan dan fisik bayi sudah cukup kuat untuk menerima rangsangan berupa pijatan. Pada usia ini, bayi masih menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur, tetapi pola tidur mulai berubah secara bertahap dengan durasi tidur yang berkurang secara teratur seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, usia 3–6 bulan merupakan waktu yang tepat untuk mulai memberikan stimulasi yang dapat membantu mengatur pola tidur, salah satunya melalui *baby massage*.

Pijatan lembut yang dilakukan dengan teknik yang benar dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta mengurangi kerewelan sebelum tidur—yang menjadi salah satu permasalahan utama yang ditemukan pada responden sebelum intervensi. Hasil penelitian ini secara keseluruhan menggambarkan bahwa sebelum diberikan *baby massage*, sebagian besar bayi belum memiliki kualitas tidur yang optimal. Rendahnya skor pada item yang berkaitan dengan kerewelan sebelum tidur menunjukkan bahwa banyak bayi masih mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi rileks saat hendak tidur. Dengan demikian, kebutuhan akan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur menjadi sangat relevan.

Baby massage menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang terbukti aman dan efektif untuk memperbaiki kualitas tidur bayi, sekaligus mendukung aspek tumbuh kembang secara keseluruhan. Temuan ini memberi landasan kuat bagi pelaksanaan intervensi selanjutnya dan menjadi pembanding penting untuk menilai efektivitas *baby massage* pada tahap pengukuran setelah perlakuan.

Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan setelah dilakukan Baby Massage

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada bayi usia 3–6 bulan setelah diberikan intervensi *baby massage*. Data menunjukkan bahwa sebelum intervensi, hanya sebagian kecil bayi yang memiliki kualitas tidur baik, namun setelah dilakukan *baby massage*,

jumlah bayi yang mencapai kategori kualitas tidur baik meningkat secara substansial menjadi 24 responden atau sebesar 75% dari total 32 bayi yang diteliti. Peningkatan ini tidak hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga didukung oleh pengukuran kuantitatif melalui instrumen kuesioner yang terdiri dari tujuh butir pernyataan yang mengukur berbagai aspek penting kualitas tidur.

Kuesioner tersebut mencakup dimensi-dimensi krusial dalam penilaian kualitas tidur bayi, antara lain kemudahan bayi untuk tertidur, lama dan kedalaman tidur, frekuensi bayi terbangun di malam hari, kemampuan bayi untuk kembali tidur setelah terbangun, serta kondisi emosional bayi setelah bangun tidur. Setelah intervensi *baby massage*, peningkatan skor terjadi hampir di seluruh item, menandakan bahwa efek pijatan tidak hanya berfokus pada durasi tidur, tetapi juga pada kualitas fisiologis dan emosional bayi. Salah satu item yang menunjukkan peningkatan paling mencolok adalah item nomor 6, yaitu pernyataan “Apakah bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun di pagi hari?”.

Pada item ini diperoleh nilai rata-rata sebesar 0,90 setelah intervensi, yang berarti bahwa 90% dari total responden menunjukkan tanda-tanda kebugaran yang baik saat bangun tidur dan tidak lagi menangis atau tampak lemas. Angka ini merupakan peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan dengan sebelum dilakukan *baby massage*, ketika bayi masih cenderung mudah rewel dan menunjukkan tanda kurang bugar setelah tidur. Secara keseluruhan,

peningkatan kualitas tidur yang terekam melalui skor kuesioner memperlihatkan bahwa intervensi *baby massage* mampu memberikan perubahan positif sebesar lebih dari 50% pada bayi yang sebelumnya hanya memiliki kualitas tidur cukup atau kurang.

Dengan kata lain, intervensi ini mengubah proporsi kualitas tidur baik dari kondisi awal yang rendah menjadi dominan setelah perlakuan diberikan. Temuan kuantitatif ini memperkuat bahwa *baby massage* bukan hanya memberikan efek relaksasi sesaat, tetapi mampu meningkatkan kualitas tidur bayi secara menyeluruh pada aspek fisiologis, perilaku, dan emosional.

Butir ini memperoleh nilai rata-rata sebesar 0,9 setelah intervensi, menunjukkan bahwa hampir seluruh bayi tidak lagi terlihat lemas atau menangis ketika bangun tidur di pagi hari. Temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa *baby massage* memberikan efek positif terhadap kebugaran dan keseimbangan emosional bayi setelah tidur. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ini sangat relevan dengan teori yang menyatakan bahwa tidur merupakan komponen penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis bayi, termasuk daya tahan tubuh terhadap infeksi.

Ketika kualitas tidur terganggu, efektivitas sistem imun bayi dapat menurun, sehingga bayi menjadi lebih mudah terangsang, gelisah, dan rewel. Sebaliknya, bayi yang memiliki tidur berkualitas akan merasa lebih segar, tenang, dan stabil secara emosional ketika bangun di pagi hari. Dengan tidur yang cukup dan tidak mudah

terbangun, bayi menjadi lebih bugar, mampu berinteraksi lebih baik, dan tidak mudah mengalami iritabilitas. Kondisi ini penting mengingat masa usia 3–6 bulan merupakan fase krusial dalam perkembangan otak, koordinasi saraf, dan pengaturan sistem sirkadian.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar bayi berada pada usia 6 bulan, yaitu sebanyak 17 bayi (53,1%). Ketika dianalisis lebih lanjut melalui tabulasi silang antara usia bayi dan kualitas tidur pasca intervensi, ditemukan bahwa hampir setengah dari bayi usia 3–6 bulan dengan kategori kualitas tidur baik berada pada kelompok usia yang lebih matang tersebut, yakni sebanyak 12 responden (37,5%). Menurut peneliti, bayi pada usia 6 bulan cenderung lebih mudah diarahkan untuk mengikuti pola tidur yang lebih teratur.

Pada usia ini, *ritme sirkadian* bayi semakin matang, sehingga tubuh bayi lebih siap menerima stimulasi berupa pijatan yang berdampak pada kestabilan siklus tidur-bangun. Oleh karena itu, bayi usia 6 bulan lebih mudah memperoleh kualitas tidur yang baik setelah mendapatkan *baby massage* secara teratur. Selain itu, perhatian keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi berdasarkan usianya sangat diperlukan agar tumbuh kembang bayi dapat berlangsung secara optimal. Bayi usia 3–6 bulan secara fisiologis membutuhkan durasi tidur sekitar 16,5 jam per hari, yang terdiri dari tidur siang dan tidur malam.

Ketika kualitas tidur terpenuhi, proses pematangan saraf, pertumbuhan jaringan, serta

pemulihan metabolismik dapat berlangsung secara optimal. *Baby massage* berperan penting dalam membantu bayi memasuki tidur tipe III dan tipe IV, yaitu fase tidur yang paling dalam. Pada tahap tidur yang dalam ini, bayi akan berada dalam kondisi sangat rileks, tonus otot menghilang, tidak bermimpi, sulit terbangun, serta membutuhkan waktu beberapa menit untuk kembali merespons rangsangan eksternal. Pada fase ini pula, pola pernapasan dan denyut jantung bayi menjadi lebih teratur, dan sering kali muncul produksi keringat yang merupakan tanda bahwa bayi telah mencapai fase tidur yang sangat nyenyak.

Pencapaian tidur dalam tahap ini sangat dipengaruhi oleh keadaan fisiologis yang rileks setelah dilakukan baby massage, karena pijatan mampu merangsang pelepasan hormon endorfin dan menurunkan kadar hormon stres *kortisol*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi baby massage benar-benar mampu meningkatkan kualitas tidur bayi secara nyata. Tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku bayi sebelum tidur, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan kebugaran bayi setelah bangun tidur.

Hal ini memperkuat pentingnya edukasi kepada orang tua mengenai teknik pijat bayi yang benar dan manfaatnya bagi kesehatan bayi. Implementasi *baby massage* secara teratur diharapkan dapat menjadi bagian dari pola asuh sehari-hari, sehingga tidur bayi dapat berlangsung lebih optimal, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan dan perkembangan

bayi secara menyeluruh baik dari aspek fisik, emosional, maupun neurologis.

Dampak Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya perubahan yang sangat signifikan pada kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *baby massage*. Pada kondisi awal, sebelum dilakukan tindakan pijat bayi, sebagian besar bayi berada dalam kategori kualitas tidur cukup, yaitu sebanyak 17 responden atau 53,1%. Temuan awal ini menggambarkan bahwa lebih dari setengah bayi masih mengalami berbagai bentuk gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari, menangis ketika terbangun, sulit kembali tidur setelah terbangun, atau memiliki durasi tidur yang tidak teratur.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada fase usia 3–6 bulan, banyak bayi yang masih belum mencapai pola tidur yang stabil meskipun fase adaptasi awal kehidupan sudah terlewati. Namun demikian, setelah diberikan intervensi *baby massage* secara konsisten dan terstruktur, terjadi peningkatan kualitas tidur yang sangat mencolok dan signifikan. Jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik meningkat menjadi 24 bayi atau 75%. Pergeseran proporsi sebesar 21,9% ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berupa pijat bayi memiliki kemampuan yang kuat dalam memperbaiki pola tidur secara menyeluruh.

Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang dialami bayi bukan hanya fluktuasi

sementara, melainkan merupakan respons fisiologis yang terukur terhadap stimulasi berupa sentuhan terarah dan ritmis. Temuan empiris tersebut diperkuat melalui analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, sebuah uji nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.

Dengan tingkat signifikansi 5%, hasil perhitungan yang dilakukan melalui program SPSS 16 menunjukkan bahwa nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,001, jauh lebih kecil dari batas signifikansi yaitu 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Secara statistik, hasil ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara pemberian *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di TPMB Bd. Hj. Mardiwati.S.ST.M.Kes Kota Makassar.

Signifikansi yang sangat kuat ini memperlihatkan bahwa intervensi pijat bayi benar-benar memberikan dampak nyata, bukan sekadar kebetulan atau efek samping dari faktor luar lainnya. Dari perspektif fisiologis, hasil penelitian ini relevan dengan teori perkembangan yang menyatakan bahwa masa bayi merupakan periode emas (*golden period*) bagi pertumbuhan otak dan pembentukan sistem saraf. Tidur dalam kualitas yang baik berperan penting dalam mendukung proses pematangan saraf, perkembangan otak, regulasi emosional, serta pembentukan pola respons stres. Ketika bayi tidak mendapatkan tidur yang cukup atau

tidur yang tidak berkualitas, mereka cenderung menjadi lebih mudah rewel, sulit berkonsentrasi ketika terjaga, serta rentan mengalami gangguan tumbuh kembang, baik dari sisi motorik, kognitif, maupun emosional.

Pijat bayi memberikan mekanisme kerja yang sangat komprehensif dalam meningkatkan kualitas tidur. Secara fisiologis, sentuhan lembut pada kulit bayi merangsang produksi hormon endorfin, yaitu hormon yang berfungsi memberikan rasa nyaman, tenang, dan bahagia. Pada saat yang bersamaan, *baby massage* menurunkan kadar hormon kortisol, yaitu hormon stres yang jika berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur dan membuat bayi lebih mudah gelisah. Gerakan pijatan yang dilakukan secara ritmis membantu mengendurkan otot-otot yang tegang, memperlancar aliran darah, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi mendalam.

Dalam keadaan inilah bayi lebih mudah memasuki fase tidur dalam (*deep sleep*), yaitu fase tidur yang berperan besar dalam proses regenerasi sel, pematangan otak, dan pertumbuhan jaringan tubuh. Bukti lapangan juga menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan selama kurang lebih 15 menit secara rutin cenderung menjadi lebih tenang, memiliki pola tidur yang lebih teratur, lebih jarang terbangun di malam hari, dan menunjukkan kondisi bangun yang lebih segar di pagi hari. Hal ini mengindikasikan bahwa *baby massage* tidak hanya berpengaruh pada durasi tidur, tetapi juga pada kualitas tidur

secara keseluruhan. Selain memberikan dampak fisiologis, *baby massage* juga memberikan manfaat psikologis dan emosional baik bagi bayi maupun orang tua.

Sentuhan lembut dari ibu atau pengasuh berfungsi sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang sangat efektif dalam memperkuat ikatan emosional (*bonding*). Ketika bayi merasakan kehangatan dan kelembutan sentuhan tersebut, ia akan merasa lebih aman, nyaman, dan terlindungi. Rasa aman inilah yang mempermudah bayi untuk tertidur lebih cepat, mempertahankan tidur dalam durasi yang lebih lama, serta mengurangi kemungkinan mengalami terbangun berulang kali di malam hari. Penguat *bonding* ini juga berdampak pada perkembangan emosional bayi, membuat mereka lebih stabil, tidak mudah kaget, dan lebih responsif terhadap rangsangan lingkungan. Lebih jauh lagi, peningkatan kualitas tidur yang dialami bayi berdampak langsung pada perkembangan fisik, kognitif, dan emosional mereka.

Bayi yang tidur nyenyak cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih baik, lebih tanggap terhadap interaksi sosial, serta menunjukkan pola makan dan pola menyusu yang lebih teratur. Dengan demikian, *baby massage* bukan sekadar intervensi relaksasi sesaat, melainkan suatu tindakan yang memberikan efek jangka panjang terhadap kesehatan dan tumbuh kembang bayi secara holistik. Berdasarkan keseluruhan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa *baby massage* adalah intervensi yang efektif, mudah diterapkan, tidak

memerlukan biaya besar, dan aman dilakukan pada bayi usia 3–6 bulan.

Penerapan *baby massage* secara rutin sangat direkomendasikan kepada orang tua dan tenaga kesehatan sebagai bagian dari perawatan harian bayi. Intervensi ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, tetapi juga memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan bayi secara menyeluruh, baik dalam aspek fisik, emosional, maupun perkembangan jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan mengenai pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di TPMB Bd. Hj. Mardiwati.S.ST.M.Kes Kota Makassar, bahwa sebelum dilakukan *baby massage*, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur cukup (53,1%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia dan kondisi kesehatan bayi, serta masih adanya kebiasaan bayi rewel saat akan tidur. Setelah dilakukan *baby massage*, terjadi peningkatan kualitas tidur, di mana sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur baik (75%). Bayi tampak lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan tidak rewel setelah bangun tidur. Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan $p = 0,001 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Dengan demikian, *baby massage* terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur bayi karena memberikan efek relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orang tua,

yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi.

REFERENSI

Anggraini. (2009). *Teknik memijat bayi*. Universitas Udayana. Diakses dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php> pada 22 Februari 2017.

Asmadi, A. (2009). *Teknik prosedural keperawatan: Konsep aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.

Dewi, N. (2010). *Teknik dan prosedur pemijatan pada bayi*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A. A. (2006). *Pengantar ilmu keperawatan anak untuk pendidikan kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hiscock, H., & Wake, M. (2002). Randomised controlled trial of behavioural infant sleep intervention to improve infant sleep and maternal mood. *British Medical Journal*, 324(7345), 1062–1065.

Ismael. (2010). *Kualitas tidur bayi*. Universitas Muhammadiyah. Diakses dari <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk>.

Marta. (2014). *Manfaat tidur bayi*. Diakses dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.

Matalia, N. P. I. W. (2012). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah Kera Puskesmas II Denpasar Timur*.

Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

Riksan, R. (2014). *Pijat bayi lengkap: Panduan untuk orang tua dan tenaga kesehatan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Roesli, U. (2013). *Pedoman pijat bayi*. Jakarta: Tribus Agriwidya.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Kualitas tidur bayi*. Diakses dari <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>.

Sekartini, R., & Putri, N. D. (2010). Sleep problems in children and adolescents in Indonesia. *Paediatrica Indonesiana*, 50(1), 1–6.

Widyanti, A. (2008). Kualitas tidur dan implikasinya terhadap tumbuh kembang anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 3(1), 12–18.

Vina, P. (2010). *Tidur dan perkembangan bayi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.