

INFORMASI ARTIKEL

Received: April, 30, 2025

Revised: May, 22, 2025

Available online: May, 28, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Efektivitas *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi

Ni Made Egar Adhiestiani*, Pande Putu Indah Purnamayanthi, Pande Putu Novi Ekajayanti

Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani.*Email: adhiestiani@gmail.com

Abstract

Background: Babies need 12-14 hours of sleep every day, including naps to ensure their bodies and brains develop properly and normally. One way to maintain a baby's health is to give them a baby massage.

Purpose: To determine the effectiveness of baby massage in improving the quality of baby sleep.

Method: Quantitative research with a quasi-experimental posttest only control design. The number of samples was 32 people determined by purposive sampling technique. Measurement of sleep quality using a questionnaire referring to the Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ) and the data analysis used was the Mann Whitney U Test.

Results: Based on the Mann Whitney U Test, a p value of 0.02 (<0.05) was obtained, which means that there is a significant difference in the quality of baby sleep after being given a baby massage between the intervention group and the control group.

Conclusion: Baby massage is effective in improving the quality of baby sleep, so it is hoped that health workers will be able to provide education to the community, especially parents, so that they can improve the quality of baby sleep, as well as optimal baby growth and development.

Keywords: Baby; Massage; Sleep Quality.

Pendahuluan: Bayi membutuhkan 12-14 jam tidur setiap hari, termasuk tidur siang untuk memastikan bahwa tubuh dan otak mereka berkembang dengan baik dan normal. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan bayi adalah dengan memberikan *baby massage* (pemijatan).

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental post-test only control design*. Besar sampel sebanyak 32 partisipan yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner yang mengacu pada *Brief Infant Screening Questionnaire* (BISQ) dan analisis data yang digunakan adalah *Mann Whitney U Test*.

Hasil: Berdasarkan uji *Mann Whitney U Test*, diperoleh nilai p 0.02 (<0.05), berarti terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi setelah diberikan *baby massage* antara kelompok intervensi dengan kontrol.

Simpulan: *Baby massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya orang tua agar dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, pertumbuhan, dan perkembangan bayi menjadi optimal.

Kata Kunci: *Baby Massage*; Bayi; Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Bayi membutuhkan waktu 12-14 jam untuk tidur (malam dan siang hari). Masa bayi disebut juga masa emas (*gold periode*) karena pada masa ini fisik dan otak sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga perlu mendapat perhatian khusus. Tidur merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Tubuh dan otak bayi akan berkembang baik dan normal jika memiliki tidur yang cukup (Tim Galenia MCC & Marta, 2014). Penelitian pada lima kota besar di Indonesia, ditemukan bahwa 51.3% dari 285 bayi di bawah usia 3 tahun mengalami masalah tidur. Selain itu, 42% bayi tidur kurang dari 9 jam setiap malam dan 42% terbangun lebih dari 3 kali dalam waktu lebih dari satu jam. Bayi harus tidur cukup agar tetap sehat dan tidak rewel (Sekartini & Adi, 2016). Kualitas tidur bayi menjadi hal yang harus didiskusikan kepada orang tua karena dapat memengaruhi hubungan emosional antara orang tua dan bayi (Soetjiningsih, 2018; Sukmawati & Imanah, 2020; Landsem & Cheetham, 2022).

Kualitas tidur adalah keadaan ketika seseorang dapat mempertahankan siklus tidur tanpa menggangukannya dan menghindari gejala seperti kelelahan, sakit kepala, sering menguap, mata bengkak, dan gelisah (Christopher, Timothy, John, & Thomas, 2013). Tidak hanya pertumbuhan fisik, tetapi juga sikap seseorang keesokan harinya dipengaruhi oleh kualitas tidur di malam hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur adalah jika bayi tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, atau lebih dari 1 jam, dan mereka selalu rewel, menangis serta sulit tidur kembali (Permata, 2017; Irianti & Karlinah, 2021; Rosalina, Novayelinda, & Lestari, 2022).

Perkembangan bayi berlangsung terus menerus dan dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan. Urutan perkembangan setiap bayi selalu sama, tetapi dengan kecepatan yang berbeda. Perbedaan kecepatan tersebut dapat dipengaruhi oleh rangsangan yang diberikan. *Baby massage* merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan bayi (Praningrum, Kusudaryati, & Untari, 2017). Sangat disarankan untuk memijat bayi jika mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Pijatan akan mengubah gelombang otak, menurunkan gelombang alfa, dan meningkatkan gelombang beta serta theta.

Hal ini akan membuat bayi tidur, membuatnya lebih tenang, dan meningkatkan konsentrasinya (Lutfiasari, 2018). *Baby massage* secara teratur dan sesuai dengan teknik pijatan yang benar memiliki banyak manfaat (Praningrum, Untari, & Kusudaryati, 2017).

Baby massage pada dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dari cukup menjadi baik (Sari, 2017). Memberikan *baby massage* pada bayi usia sekitar 0-6 bulan, bayi menjadi lebih rileks, tetap bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, mengatasi sakit perut, dan menciptakan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayinya, serta meningkatkan kualitas tidur bayi dari 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari (Sinaga & Laowo, 2020). Pijatan pada bayi mampu peningkatan kadar sekresi serotonin, sehingga tubuh bayi menjadi lebih rileks (Puspitasari & Suharjana, 2015).

METODE

Penelitian kuantitatif *quasi experimental posttest only control design*, dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sampel adalah bayi usia 6-12 bulan yang mengalami gangguan tidur, dalam keadaan sehat, dan walinya bersedia menjadi partisipan. Sementara itu, kriteria eksklusi yaitu wali mengundurkan diri saat penelitian dan bayi tidak mendapatkan pijat 4 kali selama penelitian. Besar sampel adalah 32 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni 16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol.

Kelompok intervensi diberikan *baby massage* sebanyak 4 kali selama satu bulan dengan jadwal 1 kali dalam seminggu. *Baby massage* dilakukan 15 menit pada malam hari sebelum tidur, dimulai dari kaki hingga kepala sesuai SOP *baby massage*, sedangkan kelompok kontrol diberikan *baby massage* setelah penelitian selesai dilakukan (tidak diberikan perlakuan).

Penilaian kualitas tidur bayi dilakukan setelah intervensi menggunakan kuesioner yang mengacu pada *Brief Infant Screening Questionnaire* (BISQ), terdiri dari 10 pertanyaan singkat laporan orang tua yang menilai masalah tidur pada bayi usia 0-36 bulan. Kualitas tidur bayi dikategorikan buruk jika didapatkan adanya satu atau lebih kondisi durasi tidur malam kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun malam lebih dari 3 kali, dan durasi terbangun malam hari lebih dari 1 jam. Jika tidak didapatkan satu atau lebih dari

Ni Made Egar Adhiestiani*, Pande Putu Indah Purnamayanthi, Pande Putu Novi Ekajayanti

Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani.*Email: adhiestiani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.908>

kriteria tersebut, maka bayi memiliki kualitas tidur baik (Sadeh, 2004).

Uji analisis untuk membandingkan dua kelompok antara intervensi dan kontrol menggunakan *uji Mann*

Whitney U Test. Penelitian ini telah mendapat surat layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bina Usaha dengan nomor: 52/EA/KEPK-BUB-2023, tertanggal 20 Juni 2023.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=32)

Variabel	Kelompok		p-value
	Intervensi (n=16)	Kontrol (n=16)	
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Bulan)	(9.4±1.69)(7-12)		
7	2/12.5	2/12.5	0.429
8	4/25.0	4/25.0	
9	4/25.0	4/25.0	
10	1/6.2	1/6.2	
11	2/12.5	2/12.5	
12	3/18.8	3/18.8	
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	6/37.5	7/43.7	0.122
Perempuan	10/62.5	9/56.3	

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik partisipan berdasarkan usia pada kelompok intervensi dan kontrol mayoritas usia bayi adalah 8 dan 9 bulan yaitu masing-masing sebanyak 4 partisipan (25%), dengan nilai *mean* dan standar deviasi 9.4±1.69, pada rentang usia antara 7-12 bulan. Menurut jenis kelamin partisipan, pada kelompok intervensi mayoritas adalah perempuan sebanyak 10 (62.5%). Begitupun pada kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 partisipan (56.3%). Diketahui nilai signifikansi umur pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 0.429 (>0.05) dan nilai signifikansi jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 0.122 (>0.05), sehingga dapat disimpulkan varian data antar kelompok adalah homogen.

Tabel 2. Efektivitas *Baby Massage* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi (N=32)

Kelompok	Min	Max	Mean±SD	p-value
Post-test kontrol	1	2	1.47±0.507	0.002
Post-test intervensi	1	2	1.50±0.508	

Tabel 2. menunjukkan jumlah kelompok kontrol dengan kualitas tidur bayi setelah diberikan *baby massage* memiliki nilai minimal 1 (kualitas tidur buruk) dan maksimal 2 (kualitas tidur baik) dengan rata-rata 1.47 (kualitas tidur buruk), sedangkan kelompok intervensi nilai minimal 1 (kualitas tidur buruk) dan maksimal 2 (kualitas tidur baik) dengan rata-rata kualitas tidur 1.50 (kualitas tidur baik). Nilai $p=0.002$ ($< \alpha 0.05$), berarti ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah

diberikan *baby massage*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *baby massage* efektif meningkatkan kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol, kualitas tidur bayi setelah diberikan *baby massage* memiliki nilai minimal 1 (kualitas tidur buruk) dan maksimal 2 (kualitas tidur baik) dengan rata-rata 1.47 (kualitas tidur buruk), sedangkan kelompok intervensi nilai minimal 1 (kualitas tidur

Ni Made Egar Adhiestiani*, Pande Putu Indah Purnamayanthi, Pande Putu Novi Ekajayanti

Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani.*Email: adhiestiani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.908>

buruk) dan maksimal 2 (kualitas tidur baik) dengan rata-rata kualitas tidur 1.50 (kualitas tidur baik). Nilai $p=0.002$ (< 0.05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi pada kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan *baby massage*, sehingga dapat disimpulkan pemberian *baby massage* efektif meningkatkan kualitas tidur bayi.

Baby massage yang dilakukan sekali seminggu selama sebulan bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. *Baby massage* dapat memengaruhi kualitas tidur bayi dengan mengubah gelombang otak, menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta. Hal ini akan membuat bayi tertidur lebih tenang dan fokus (Tang, 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di posyandu Teratai pada tahun 2018, menunjukan bahwa sebelum dilakukan pijatan, bayi sering rewel, susah tidur, sering terbangun pada malam hari, dan rata-rata kualitas tidur bayi adalah 11 jam/hari. Namun, sesudah dilakukan pijatan bayi menjadi rileks, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, mengatasi sakit perut, adanya ikatan kasih sayang antara ibu dan bayinya, serta peningkatan kualitas tidur menjadi 15 jam/hari (Lutfiasari, 2018).

Bayi usia 3-18 bulan dapat diberikan *baby massage* untuk mengurangi kelelahan. Sentuhan yang diberikan merangsang indera yang aktif. Hal ini telah dirasakan bayi sejak masa janin dan sentuhan atau raba akan meningkatkan peredaran darah serta energi karena lebih banyak oksigen dikirim ke otak dan seluruh tubuh (Puspitasari & Suharjana, 2015).

Selain dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, *baby massage* dipilih sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi oleh orang tua untuk manajemen sakit anak, seperti sakit tenggorokan dan sakit kepala (Alghadeer, Wajid, Babelghaith, & Al-Arifi, 2021). *Baby massage* dapat menjadi kegiatan rutin yang diberikan oleh orang tua terutama sebelum tidur, *baby massage* memperbaiki bangun malam anak, kemudahan tidur, dan suasana hati bangun pagi (Mindell, Lee, Leichman, & Rotella, 2018). Selain memperbaiki kualitas tidur bayi, pijatan sebelum tidur pada bayi dapat memperbaiki beberapa indikator tidur pada

ibu. Oleh karena itu, dapat disarankan sebagai metode yang praktis, tidak berbahaya, dan tanpa biaya untuk meningkatkan kualitas tidur (Rezaei, Sharifnia, Nazari, & Saatsaz, 2023).

Manfaat lain *baby massage* adalah dapat meningkatkan berat badan. Sentuhan pada badan bayi dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin. Hal ini menyebabkan kemampuan untuk mengikat *glucocorticoid receptor* meningkat. Akibatnya, kadar hormon *glucocorticoid* turun yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan menurunkan kadar adrenalin dan hormon stress lainnya. Selain itu, sentuhan meningkatkan aktivitas vagal yang menghasilkan pelepasan hormon, seperti cholecystokinin, gastrin, dan insulin yang menghasilkan peningkatan penyerapan di saluran pencernaan (Akib & Merina, 2018). Bayi dan balita dapat merasakan sentuhan alamiah, seperti mengusap, mengurut, atau memijat, dan jika dilakukan secara teratur, sentuhan ini dapat menstimulasi dan memberikan banyak manfaat untuk anak.

SIMPULAN

Pemberian *baby massage* efektif meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya orang tua mengenai manfaat *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, pertumbuhan, dan perkembangan bayi menjadi optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, H., & Merina, N. D. (2018). Pengaruh *Baby massage* Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 6(1), 462–468.
- Alghadeer, S. M., Wajid, S., Babelghaith, S. D., & Al-Arifi, M. N. (2021). Assessment of Saudi mothers' attitudes towards their children's pain and its management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–10.
- Christopher, D., Timothy, R., John, S., & Thomas, R. (2013). Caffeine Effects on Sleep Taken 0,3, or 6 Hours before Going to Bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

Ni Made Eggar Adhiestiani*, Pande Putu Indah Purnamayanthi, Pande Putu Novi Ekajayanti

Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
Korespondensi penulis: Ni Made Eggar Adhiestiani.*Email: adhiestiani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.908>

Efektivitas *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi

- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). efektivitas pijat terhadap kualitas tidur bayi (0–1 tahun) di pmb hasna dewi tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal*, 3(2), 195-200.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Diakses dari: <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id>.
- Landsem, I. P., & Cheetham, N. B. (2022). Infant sleep as a topic in healthcare guidance of parents, prenatally and the first 6 months after birth: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1–22.
- Lutfiasari, D. (2018). Pengaruh *Baby massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan*, Vol 4, No. 3: 97-99.
- Mindell, J. A., Lee, C. I., Leichman, E. S., & Rotella, K. N. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Medicine*, 41, 51–57.
- Pernata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap peningkatan lama Tidur malam pada Bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-45.
- Prananingrum, R., Kusudaryati, D. P. D., & Untari, I. (2017). *Panduan Pijat Bayi*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Prananingrum, R., Untari, I., & Kusudaryati, D. P. D. (2017). Peningkatan Pengetahuan dan Ketrampilan Kader Posyandu Balita Melalui Praktek Pijat Bayi Menuju Balita Sehat. *URECOL*, 249-254.
- Puspitasari, A. N. E., & Suharjana, S. (2015). Model Masase Bayi Usia 3 Bulan Sampai 3 Tahun Untuk Mengurangi Kelelahan. *MEDIKORA*, Vol. XVI,.
- Rezaei, R., Sharifnia, H., Nazari, R., & Saatsaz, S. (2023). Bedtime massage intervention for improving infant and mother sleep condition: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal-Perinatal Medicine*, 16(2), 271–278.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Hutama*, 3(4), 2956-2965.
- Sadeh, A. (2004). *Findings for an Internet Sample A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep Problems: Validation and* <http://pediatrics.aappublications.org/content/113/6/e570.full.html> located on the World Wide Web at. 113. <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/113/6/e570>
- Sari, D. M. (2017). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2).
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2016). Gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun di lima kota di Indonesia. *Sari Pedia*, Vol. 7, No. 4, 188-193.
- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh *Baby massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31.
- Soetjiningsih, C. H. (2018). *Seri psikologi perkembangan: perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Kencana.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-17.
- Tang, A. (2018). Pengaruh *Baby massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, Volume 3.
- Tim Galenia MCC & Marta, E. (2014). *Home baby spa*. Jakarta: Penebar plus+.

Ni Made Eggar Adhiestiani*, Pande Putu Indah Purnamayanthi, Pande Putu Novi Ekajayanti

Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
Korespondensi penulis: Ni Made Eggar Adhiestiani.*Email: adhiestiani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.908>