

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY IN BABIES AGED 6-12 MONTHS AT BPM HENI KISWATI, BULUNG KULON VILLAGE, JEKULO DISTRICT, KUDUS REGENCY

Nila Karomatunnisa¹ , Indanah², Yulisetyaningrum³

¹ Department of Nursing Universitas Muhammadiyah
Kudus Indonesia

 nilakaromatunnisa1411@gmail.com

Abstract

Background: Sleep needs are not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the baby's sleep quality is like, the baby's growth and development can be achieved optimally, one way is baby massage. Researchers interviewed 14 mothers of infants and found that 4 mothers of infants never massaged their babies and 10 mothers of infants never massaged their babies. *Objective:* to determine the effect of infant massage on sleep quality in infants aged 6-12 months at BPM Heni Kiswati, Bulung Kulon village, Jekulo district, Kudus district. *Methods:* The research used in this study is a quasi-experimental research (Quasy Experimental). With the number of respondents 14 respondents. *Results:* the results of statistical analysis of the Wilcoxon test were obtained for infant massage, p value = 0.046 and for health education, p value = 0.157. *Conclusion:* it can be concluded that there is an effect of infant massage on sleep quality in infants aged 6-12 months at BPM Heni Kiswati, Bulung Kulon village, Jekulo district, Kudus district.

Keywords: baby massage, baby sleep quality

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Bpm Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Abstrak

Latar Belakang : Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu pijat bayi. Peneliti mewawancarai 14 ibu bayi didapatkan 4 ibu bayi tidak pernah memijat bayinya dan 10 ibu bayi pernah memijat bayinya. Tujuan : untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Heni Kiswati desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Metode : Adapun penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (Quasy Eksperimental). Dengan jumlah responden 14 responden. Hasil : hasil analisis statistik uji wilcoxon diperoleh untuk pijat bayi p value = 0.046 dan untuk pendidikan kesehatan p value = 0.157. Kesimpulan : hal ini dapat diartikan kesimpulan bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Heni Kiswati desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Kata kunci: pijat bayi, kualitas tidur bayi

1. Pendahuluan

Bayi adalah anak yang baru lahir sampai berumur 1 tahun dan mengalami proses tumbuh kembang. Menurut Kemenkes (2016), usia 0-24 bulan diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis, dimana bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. (Widiastuti et al., 2020)

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur merupakan salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Juniawati Putri & Gumilang Pratiwi, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth Sukmawati et al. (2020), mengungkapkan penelitian mengenai terapi pijat bayi/sentuhan yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian yang lain tentang terapi pijat yang dilakukan oleh Lisbet, et al (2018), penelitiannya dilakukan pada 30 orang bayi usia 1-12 bulan, 15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol, didapatkan hasil bahwa kelompok bayi yang dilakukan terapi pijat bayi/sentuhan mengalami peningkatan kualitas tidur secara signifikan.

Survei awal yang dilakukan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus pada 16 Oktober 2021 diperoleh data bayi berusia 6-12 bulan yang berkunjung untuk melakukan imunisasi sebanyak 14 bayi, 7 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur, 4 bayi tidur kurang dari 9 jam sehari, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam dan 3 bayi dikatakan selama tidur terlihat rewel, sering menangis dan sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 14 ibu yang membawa bayi ke poli imunisasi, 10 orang mengatakan tahu atau pernah mendengar tentang pijat bayi namun tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar, 4 orang mengatakan sama sekali tidak tahu tentang pijat bayi.

Berdasarkan uraian diatas, membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimental Design yaitu suatu metode penelitian dengan memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subyek penelitian tetapi tidak mengontrol sampel secara murni.

Desain yang digunakan adalah (*pre test dan post test*) *control group*. Jadi penelitian ini ada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebagai perbandingan. Sebelum perlakuan semua kelompok dilakukan pengukuran awal untuk menentukan nilai awal dan selanjutnya dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi sesuai uji coba yang direncanakan, sedangkan kelompok kontrol dilakukan edukasi. Setelah diberikan perlakuan akan dilakukan pengukuran akhir pada semua kelompok. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Fitriyani, 2017)

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan longitudinal yaitu dimana pengambilan data terhadap beberapa variabel penelitian dilakukan pada waktu yang berbeda dengan tujuan menentukan antara variabel yang diteliti

(hubungan sebab dan akibat) berdasarkan perjalanan waktu. Perjalanan waktu longitudinal dapat berupa retrospektif (melihat hubungan berdasarkan perjalanan waktu kebelakang atau prospektif (melihat hubungan berdasarkan waktu kedepan) (Fitriyani, 2017)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Analisa Univariat

3.1.1 Kualitas tidur sebelum dilakukan pemberian perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan
Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Perlakuan
Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol (N=14)

Sebelum Perlakuan	Kualitas Tidur					
	B	%	C	%	K	%
Kelompok Intervensi	3	42.9	2	28.6	2	28.6
Total	7					100%
Kelompok Kontrol	3	42.9	4	57.1	0	0
Total	7					100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi mayoritas kualitas tidur pada kategori baik yaitu 3 responden (42.9%) dan pada kelompok kontrol mayoritas kualitas tidur pada kategori cukup yaitu 4 responden (57.1%) dan pada kelompok intervensi minoritas kualitas tidur pada kategori baik yaitu 2 responden (28.6%) dan kategori buruk yaitu 2 responden (28.6%), pada kelompok kontrol minoritas kualitas tidur pada kategori baik yaitu 3 responden (42.9%).

3.1.2 Kualitas tidur sesudah dilakukan pemberian perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan
Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Perlakuan
Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol (N=14)

Sesudah Perlakuan	Kualitas Tidur					
	B	%	C	%	K	%
Kelompok Intervensi	7		0	0	0	0
Total	7	00				100%
Kelompok Kontrol	3	42.9	4	57.1	0	0
Total	7					100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui kualitas tidur pada kelompok intervensi sesudah diberikan perlakuan mayoritas pada kategori baik yaitu 7 responden (100%) dan pada kelompok kontrol mayoritas dalam

kategori cukup yaitu 6 responden (85.7%), pada kelompok kontrol minoritas dalam kategori baik yaitu 1 responden (14.3%).

3.2 Analisa Bivariat

3.2.1 Hasil analisa Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus.

Tabel 4.6
Distribusi hasil analisis Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Analisa	N	<i>P value</i>
Kualitas tidur bayi sebelum	7	0.005
Kualitas tidur bayi sesudah		

Uji statistic uji paired samples test

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, hasil analisis statistik uji Paired Sample Test diperoleh *p value* = 0.005 lebih kecil dari nilai tingkat kemaknaan $\alpha < 0.05$. Sehingga *P value* tabel kurang dari *P value* hitung maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus”

3.2.2 Hasil analisa Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Tabel 4.7
Distribusi Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Analisa	N	<i>P value</i>
Kualitas tidur bayi sebelum	7	0.374
Kualitas tidur bayi sesudah		

Uji statistic uji paired samples test

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, hasil analisis statistik uji paired samples test diperoleh *p value* = 0.374 lebih besar dari nilai tingkat kemaknaan $\alpha > 0.05$. sehingga *P value* tabel lebih dari *P value* hitung maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus.

3.2.3 Perbedaan kualitas tidur sesudah (post-test) pada kelompok intervensi dan kontrol mengetahui apakah ada perbedaan kualitas tidur sesudah perlakuan (post-test) terapi pijat bayi pada kelompok

intervensi, observasi akhir (post-test) pada kelompok kontrol menggunakan uji statistik Independent Samples Test melalui bantuan komputerisasi terdapat data sebagai berikut:

Tabel 4.8
Perbedaan kualitas tidur sesudah (post-test)
pada kelompok intervensi dan kontrol

Kualitas tidur	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol		Sig (2-tailed)
	Sesudah		Sesudah		
	F	%	F	%	
Baik	7	100%	3	42.9%	0.019
Cukup	0	0%	4	57.1%	
Kurang	0	0%	0	0%	
Total	7	100%	7	100%	

4

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan hasil signifikan 2 tailed. Sig didapatkan $p = 0.019 < \alpha (0.05)$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

3.3 Analisa Univariat

3.3.1 Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi Pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian dapat dilihat Kualitas Tidur Bayi usia 6-12 Bulan Sebelum diberikan pijat bayi dalam kategori kurang ada 2 responden (28.6%), cukup ada 2 responden (28.6%) dan kategori baik ada 3 responden (42.9%), setelah diberikan pijat bayi dalam kategori cukup 4 responden (57.1%) dan kategori baik 3 responden (42.9%). Hal ini sejalan dengan teori yang ada bahwa pijat bayi berfungsi untuk merilekskan tubuh bayi dalam keadaan tegang dan sakit untuk menstimulus hormon adrenalin untuk merilekskan bayi dan memperbaiki kualitas tidur pada bayi.

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dari hasil kuesioner yang telah diberikan kepada orang tua responden berpendapat bahwa bahasanya 2 responden (28.6%) yang sebelum diberikan perlakuan dalam kategori kurang yaitu dikarenakan bayi terbangun lebih dari 3 kali pada malam hari, bayi terbangun lamanya lebih dari satu jam, bayi rewel saat akan tidur, bayi terlihat lemas dan menangis saat akan bangun dipagi hari, sesudah perlakuan menjadi 0(0%) yang mana responden tersebut menjadi kategori kualitas tidur baik yaitu sebanyak 7 responden (100%).

Berdasarkan hasil diatas dapat dinyatakan bahwa perbedaan kualitas tidur pada kelompok intervensi ditentukan dengan adanya pijat bayi yang diberikan oleh peneliti. Pijat bayi yang diberikan dapat mensekresikan hormon melatonin yang dapat menstimulus tidur lebih lelap. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam dan kualitas tidurnya. Oleh karena itu adanya peningkatan nilai kuesioner dari responden menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur sebelum diberikan pijat bayi dan setelah diberikan pijat bayi.

3.3.2 Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi Pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian dapat dilihat kualitas tidur bayi usia 6-12 Bulan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terdapat 4 responden (57.1%) pada kategori cukup, 3 responden(42.9%) pada kategori baik, dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terdapat 4 responden (57.1%) pada kategori cukup, 3 responden(42.9%).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari hasil kuesioner yang telah diberikan kepada orang tua responden berpendapat bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi dalam kategori baik dan cukup. Didapatkan kualitas tidur sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada 15 April 2022 ada 4 responden dalam kategori cukup dan 3 responden dalam kategori baik. Setelah diberikan pendidikan kesehatan pada ibu bayi pada minggu kedua tanggal 23 April 2022 dan pada minggu keempat tanggal 9 Mei 2022 ada 4 responden dalam kategori cukup dan 3 responden dalam kategori baik.

Dari karakteristik diatas peneliti berpendapat bahwa bahasannya tidak ada perubahan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi pada ibu responden. Dapat dilihat dengan mayoritas pendidikan ibu responden dalam tingkat sekolah menengah atas didapatkan adanya tingkat pengetahuan yang lebih tinggi, yang diharapkan berbanding lurus dengan pendidikan ibu responden, semakin tinggi tingkat pendidikan ibu responden diharapkan semakin tinggi pula pengetahuan ibu responden dalam menangani kualitas tidur pada bayi yang mayoritas berumur dibawah 12 bulan.

Pada saat pengecekan dilakukan menggunakan kuesioner pada responden secara tanggap dari berbagai sumber yang dimiliki responden untuk memenuhi kebutuhan anak dalam kualitas tidur bayi yang mengalami gangguan, yang sering kali mengalami gangguan kualitas tidur karena berbagai faktor seperti lingkungan, penyakit, nutrisi maupun aktivitas fisik. Tapi kebanyakan responden pada kelompok kontrol tidak banyak mengalami gangguan masalah kualitas tidur mengarah pada kategori kurang. Oleh karena itu peneliti tidak akan membahas lebih pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan karena memang dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada responden sesudah diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan tentang pijat bayi pada kelompok kontrol sama.

3.4 Analisa Bivariat

3.4.1 Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan

Hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Sample Test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p < 0.05$ yaitu 0.005 yang artinya terdapat Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Pada hasil Uji Independent Sample Test terdapat perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol yaitu $p = 0.019$, nilai tersebut kurang dari 0.05 maka dikatakan terdapat perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kontrol.

Berdasarkan hasil diatas dinyatakan bahwa perbedaan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan ditentukan dari adanya pemberian pijat bayi yang diberikan oleh peneliti. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti. Dari hasil posttest penelitian ini didapatkan hasil dari 14 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 7 kelompok intervensi dan 7 kelompok kontrol, didapatkan kualitas tidur pada kategori baik pada kelompok intervensi 7

responden (100%) dan pada kelompok kontrol terdapat 3 Responden pada kategori baik (42.9%) dan 4 responden (57.1%) pada kategori cukup.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Titik Handayani Santoso (2020) dengan judul Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan di BPM Noor Cholifah Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus dengan hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa p value sebesar 0.025 dimana p value < α (0.05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan pola tidur bayi usia 1-6 bulan di BPM Noor Cholifah. Dan didukung pula oleh penelitian Dessy Lutfiasari (2018) dengan judul Efektivitas Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Teratai dengan hasil p value = 0.034 dimana < α (0.05) yang artinya ada efek pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah pemijatan.

Pemberian pijat bayi yang dilakukan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus pada minggu pertama tanggal 17 April 2022 dan 19 April 2022 pada jam 15.00 sampai jam 17.30, masing-masing responden mendapatkan perlakuan selama 20 menit.

Menurut asumsi peneliti menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Hal ini dikarenakan pijat bayi merupakan tindakan yang dilakukan pada bayi yang membantu meningkatkan kadar serotonin yang menghasilkan melatonin. Melatonin merupakan hormon utama yang dihasilkan oleh kelenjar pineal. Sekresinya distimulasi oleh gelap dan dihambat oleh cahaya, melatonin ini meningkat pada malam hari, produksi melatonin meningkat bila reseptor sel tubuh manusia menangkap pesan bahwa intensitas cahaya mulai berkurang. Pemijatan yang diberikan akan terjadi dilatasi pembuluh darah, dimana sirkulasi darah meningkat. Sirkulasi darah yang lancar akan membutuhkan O_2 yang lebih banyak dalam aliran darah, kebutuhan O_2 yang meningkat akan dikirim keseluruh tubuh dan otak sehingga sistem sirkulasi dan respirasi menjadi lebih baik. Proses ini akan meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Hal ini sesuai dengan pendapat Roesli (2009) dalam (Ifalahma et al., 2016)

Secara teori dapat dijelaskan bahwa pada manusia, lebih dari 90% serotonin dalam tubuh ditemukan dalam sel *entochromaffin* dalam saluran gastrointestinal (duodenum). Sel *entochromaffin* merupakan tempat sintesis dan penyimpanan utama dari serotonin dalam tubuh. Serotonin juga ditemukan dalam sel raphe dalam batang otak, terdapat neuron serotoninergik yang mensintesis, menyimpan dan melepaskan serotonin sebagai neurotransmitter. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan (antidepresson). Pelepasan serotonin dirangsang oleh adanya makanan dan stimulasi pada nervus vagus. Serotonin merupakan neurotransmitter utama yang berkaitan timbulnya keadaan tidur dengan menekan aktivitas otak lainnya.

Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman, paling lama pemijatan secara lengkap dapat dilakukan sekitar 20 menit. Setelah selesai segeralah bayi dimandikan agar tubuhnya merasa segar dan bersih dari lumuran baby oil.

Pemberian pijat bayi lebih efektif diberikan kepada bayi yang minum susu formula dikarenakan bayi tidak memperoleh ASI. Hal ini sesuai dengan pendapat Roesli(2009) dalam (Ifalahma et al., 2016), ASI mengandung alfa protein yang dapat meningkatkan kadar triptophan. Triptophan merupakan prekursor dari hormon melatonin dan serotonin yang membantu menjaga kualitas tidur.

4 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan bayi dalam kelompok intervensi di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus, mayoritas adalah dalam kategori baik yaitu sebelumnya 3 responden (42.9%) dan sesudah perlakuan 7 responden(100%), setelah perlakuan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%).
2. Kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dalam kelompok kontrol di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus, mayoritas adalah kategori cukup yaitu 4 responden (57.1%) sedangkan pada kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan mayoritas dalam kategori cukup yaitu cukup 4 responden (57.1%) dan minoritas pada kategori baik 3 responden (42.9%).
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur pada bayi yang diberikan pijat bayi di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus pada kelompok intervensi dengan nilai p value = $0.05 > \alpha(0.005)$
4. Terdapat perbedaan kualitas tidur pada bayi yang diberikan pijat bayi di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus pada kelompok kontrol dengan nilai p value = $0.05 < \alpha(0.374)$
5. Terdapat perbedaan kualitas tidur bayi yang diberikan pemijatan bayi dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus dengan nilai p value= 0.019

Referensi

- [1] Anggraini, R. (2018). Ririn Anggraini | 1 Perbandingan Lamanya Tidur Bayi Yang Diberidengan Yang Tidak Diberi Musik Klasik Pada Bayi Usia 0-28 Hari. In Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang (Vol. 7, Issue 1).
- [2] Ayukawati, H. P. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajarsiswa Kelas Xi Ipa Sma Negeri 2. 1–73.
- [3] Dewi, R., Oktiawati, A., & Saputri, L. (2015). Teori dan Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [4] fitriyani, i. (2017). pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur pada bayi usia 0-6 bulan di bpm kasmanita.
- [5] Garaika, D. (2019). Metodologi Penelitian. Lampung Selatan: CV.Hira Tech.
- [6] Hidayat, A. (2014). Metode Penelitian Keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta: Salemba Medika.
- [7] Khasanah, U. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Dusun Gandekan Desa Tirenggo Bantu.
- [8] Mahayu, & Puri. (2016). Buku Lengkap Perawatan Bayi dan Balita. Yogyakarta: Saufa.
- [9] Marmi, S., & Rahardjo, K. (2015). Asuhan neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah . yogyakarta: pustaka belajar.
- [10] mujtahidah, l. (2019). efektivitas pijat bayi terhadap perubahan berat badan pada bblr diruang picu nicu .
- [11] Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [12] Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti. 1(1). <https://journal.physan.id/index.php/jkm>

- [13] SSugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- [14] Sukmawati, E., Didik, N., Imanah, N., & Serulingmas, S. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiviness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* (Vol. 13, Issue 1).
- [15] Sunyoto, D. (2013). Metodologi Penelitian Akuntansi. Bandung: PT Refika Aditama Anggotta Ikapi.
- [16] Widiastuti, S. W., Marini, M., & Yanuar, A. (2020). Hubungan Pendidikan, Pengetahuan Dan Budaya Terhadap Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini Di Puskesmas Ciruas Kabupaten Serang Tahun 2019. *Journal Educational Of Nursing(Jen)*, 3(1). <https://doi.org/10.37430/Jen.V3i1.55>