

## *Application Of Massage For 3-10 Month-Old Babies To Improve Their Sleep Quality*

Fifit Novitasari<sup>1</sup> , Hastin Ika Indriyastuti<sup>2</sup>, Adinda Putri Sari Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student of Midwifery Universitas Muhammadiyah Gombong Indonesia

<sup>2</sup> Department of Midwifery Universitas Muhammadiyah Gombong Indonesia

<sup>3</sup> Department of Midwifery Universitas Muhammadiyah Gombong Indonesia

 [fifitnovitasari02@gmail.com](mailto:fifitnovitasari02@gmail.com), [Hastin.myu@gmail.com](mailto:Hastin.myu@gmail.com), [Adinda@stikesmuhgombong.ac.id](mailto:Adinda@stikesmuhgombong.ac.id)

### *Abstract*

**Background:** According to World Health Organization (2012), there were 33% of babies having sleep disorder. In Indonesia, there were 44.2% of babies having sleep disorder that they often wake up at night. However, there were 72% of sleep disorder that the parents considered it as a minor problem. This sleep disorder will affect the developmental growth of the babies. Massage, as a non-pharmacological therapy, can be applied for babies to improve their sleep quality.

**Objective:** To know the application of massage for babies aged 3-10 months in improving their sleep quality.

**Method:** This study is a kind of qualitative descriptive with a case study approach. The participants were 4 babies in the age of 3 – 10 months old who met the inclusion criteria. The instruments used were baby oil, observation sheets, stationery and camera. Data was obtained from interview, observation, and documentation.

**Result:** After having massage, there was an improvement of the sleep quality of all participants – from sufficient category (6 hours night sleep) became good category (9 hours night sleep).

**Conclusion:** The application of massage is effective to improve the sleep quality of babies in the age of 3-10 months old.

**Keywords:** Massage, babies aged 3-10 months, sleep quality

## **Penerapan Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan**

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Menurut WHO (2012) bayi yang mengalami gangguan tidur mencapai 33 %. Di Indonesia bayi yang mengalami gangguan tidur yang sering terbangun pada malam hari mencapai 44,2 %. Namun sebanyak 72 % gangguan tidur dianggap masalah kecil oleh orang tua. Gangguan tidur tersebut dapat menghambat proses tumbuh kembangnya. Untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis yaitu dengan pijat bayi.

**Tujuan :** Untuk mengetahui penerapan untuk meningkatkan kualitas tidur usia 3-10 bulan.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 4 bayi usia 3-10 bulan sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan baby oil, lembar observasi, alat tulis, dan kamera. Data diperoleh dengan wawancara dan dokumentasi.

**Hasil:** Setelah dilakukan penerapan pijat, semua partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur dari kategori cukup 6 jam tidur malam hari menjadfi kategori baik 9 jam tidur malam hari.

**Kesimpulan:** Penerapan pijat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan.

**Kata kunci:** Pijat Bayi, Bayi usia 3-10 bulan, Kualitas Tidur

## 1. Pendahuluan

Masa bayi adalah tahap tumbuh kembang yang sangat cepat sejak lahir hingga berumur satu tahun. Masa bayi disebut juga sebagai masa kritis dalam suatu perkembangan kepribadian, dasar dari masa tersebut adalah tahapan awal kehidupan [1].

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi yaitu tidur dan istirahat. Sebab pada saat tidur, perkembangan otak bayi sudah mencapai puncaknya. Pada saat bayi tidur, 3 kali lebih banyak memproduksi hormon pertumbuhan dibandingkan saat bayi bangun. Bayi usia 3 hingga 10 bulan memiliki waktu tidur sekitar 14 jam sehari [2]. Bayi usia 3 bulan ke atas akan sering terbangun tidurnya karena pada usia tersebut bayi mulai banyak beraktivitas, seperti peningkatan perkembangan motorik pada bayi. Dan bayi akan bangun beberapa hari di malam hari, sehingga pijat bayi dapat digunakan untuk membantu bayi tertidur kembali

Kebutuhan tidur bayi tidak hanya dari segi kuantitas tetapi juga dari segi kualitas. Kualitas tidur yang baik akan mencapai tumbuh kembang bayi dengan baik [3]. Menurut data WHO bayi yang mengalami masalah tidur mencapai 33%. Di Indonesia, bayi yang mengalami masalah tidur yang sering terbangun pada malam hari mencapai 44,2%. Orang tua menganggap gangguan tidur bayi sebagai masalah yang kecil mencapai 72%.

Hasil penelitian Sekartini pada tahun 2014, penelitian ini di 5 kota yaitu di Medan, Bandung, Jakarta, Palembang dan Batam. Disurvei dari sebanyak 385 responden, ditemukan bayi yang mengalami gangguan tidur mencapai 51,3%, diantaranya bayi dengan tidur malamnya kurang dari 9 jam mencapai 42%, bayi yang bangun lebih dari 3 kali pada malam hari, dan bangun lebih dari 1 jam pada malam hari [4]. Bayi dengan gangguan tidur akan berpengaruh pada tumbuh kembangnya. Kualitas bayi dinilai melalui proses tumbuh kembang. Proses tumbuh kembang yaitu perpaduan antara faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi yaitu dengan tidur dan istirahat. Karena dapat memenuhi kebutuhan fisik bayi, maka bayi dapat tidur dengan nyenyak. Pada saat bayi tertidur, akan merangsang perkembangan tubuh dan otak bayi, karena ketika bayi tertidur, hormon pertumbuhan dilepaskan, dan memberikan kesempatan pada tubuh untuk meningkatkan proses metabolisme [5]. Bayi tidur kurang dari 9 jam pada malam hari, bangun lebih dari 3 kali dan bangun lebih dari 1 jam, maka bayi mengalami gangguan tidur. Bayi yang kualitas tidurnya baik yaitu tidur siang selama 30 menit. Selain itu, bayi dengan kualitas tidur buruk memiliki IQ yang lebih rendah pada usia 5 tahun dibandingkan dengan bayi dengan kualitas tidur yang baik.

Prevalensi gangguan tidur yang melibatkan masalah tidur dan bangun di malam hari mencapai 20% hingga 30% pada bayi dan balita. Di antara berbagai

terapi yang telah dikembangkan, terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi yaitu dengan pijat bayi. Pijat bayi merupakan gerakan usapan perlahan dan lembut dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung bayi. Pijatan yang lembut akan meredakan ketegangan pada otot dan membuat bayi menjadi tenang dan tertidur [6]

Hasil penelitian menunjukkan pijat bayi dapat mengurangi gangguan tidur bayi sejumlah 47%. Sebuah studi yang dilakukan oleh Touch Research Institute American menunjukkan bayi yang dipijat selama 15 menit dalam seminggu memiliki kualitas tidur yang lebih baik, sehingga konsentrasi mereka saat bangun tidur lebih baik dari pada sebelum dipijat [7]

Selain mempengaruhi proses perkembangan fisik, kualitas tidur bayi juga dapat mempengaruhi perkembangan sikapnya di masa depan, yang dapat berakibat pada berkurangnya aktivitas, seperti merasa lelah, lemas, emosi tidak stabil, cemas, rewel, tidak berkonsentrasi dan rasa kantuk yang berlebihan. Pentingnya waktu tidur untuk perkembangan bayi maka kebutuhan tidur bayi harus dipenuhi [8].

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Pijat Bayi Usia 3-10 Bulan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi”.

## 2. Metode

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Pengambilan data menggunakan data primer dan sekunder, jumlah responden ada 4 bayi usia 3-10 bulan yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitiannya menggunakan lembar observasi, kuisisioner BISQ, alat tulis dan dokumentasi. Tempat penelitian di PMB N Lusi Sumartini, S.ST.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Data dari studi kasus ini di dapatkan langsung dari responden dan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pemberi asuhan selama 2 kali pemijatan. Studi kasus ini dilakukan pada 4 bayi usia 3-10 bulan di PMB N Lusi Sumartini, S.ST Kecamatan Pejagoan Kabupaten Kebumen, dimana semua responden sama-sama memiliki gangguan tidur. Keempat bayi ini masing-masing mendapatkan asuhan yang sama selama 2 kali pemijatan dengan waktu setiap pemijatan kurang lebih 15 menit, dimana tujuan dalam pemberian asuhan ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dan mengetahui kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi.

### 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Hasil dilakukan observasi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dapat diketahui bahwa keempat responden yang mengalami

gangguan tidur, kualitas tidurnya dengan kategori cukup (tidur 6 jam/malam) sehingga rata-rata dari keempat responden adalah cukup yaitu tidur 6 jam/malam yang disajikan pada [tabel 1](#).

No	Nama Partisipan	Tanggal Penerapan	Frekuensi	Kategori
1.	By. M	06 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Cukup
2.	By. N	06 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Cukup
3.	By. F	07 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Cukup
4.	By. A	08 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Cukup
Rata-Rata				Cukup (tidur 6 jam/malam)

Sumber : (Data Primer, 2021)

## 2. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Hasil dilakukan observasi kualitas tidur bayi sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dapat diketahui bahwa keempat responden yang mengalami gangguan tidur, kualitas tidurnya yaitu Baik (tidur 9 jam/malam) dengan rata-rata dari keempat responden adalah Baik yaitu tidur 9 jam/malam yang disajikan di [tabel 2](#).

	Nama Partisipan	Tanggal Penerapan	Frekuensi	Kategori
1.	By. M	09 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Baik
2.	By. N	09 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Baik
3.	By. F	10 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Baik
4.	By. A	11 Juli 2021	1 x dalam 15 menit	Baik
Rata-Rata				Baik (tidur 9 jam/malam)

Sumber : (Data Primer, 2021)

## 3. Perbandingan Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Bayi

Perbandingan kualitas tidur bayi di PMB N Lusi Sumartini, S.ST sebelum dilakukan intervensi pijat dari 4 partisipan dengan nilai BISQ diperoleh rata-rata kualitas tidur bayi dengan kategori cukup dan sesudah dilakukan intervensi pijat diperoleh dengan kategori baik. Hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat yaitu kategori baik dengan tidur 9 jam/malam yang disajikan di [tabel 3](#).

Kualitas Tidur Bayi	
Sebelum	Sesudah

No	Nama Partisipan	Tanggal Penerapan	Kategori	Tanggal Penerapan	Kategori
1.	By.M	06 Juli 2021	Cukup	09 Juli 2021	Baik
2.	By.N	06 Juli 2021	Cukup	09 Juli 2021	Baik
3.	By.F	07 Juli 2021	Cukup	10 Juli 2021	Baik
4.	By.A	08 Juli 2021	Cukup	11 Juli 2021	Baik
	Rata-Rata		Cukup (tidur 6 jam/malam)		Baik (tidur 9 jam/malam)

Sumber : (Data Primer, 2021)

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan yang diberikan kepada bayi usia 3-10 bulan di BPM N Lusi Sumartini, S.ST tentang penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan dapat disimpulkan.

1. Penerapan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan dilakukan di PMB N Lusi Sumartini, S.ST Kecamatan Pejagoan Kabupaten Kebumen. Penerapan dilakukan pada tanggal 05 Juli 2021 sampai tanggal 12 Juli 2021. Pada penerapan pijat bayi ini menggunakan kuisisioner BISQ (*A Brief Screening Questionnaire*).
2. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi pada keempat responden yaitu dengan kategori cukup = tidur 6 jam pada malam hari.
3. Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan intervensi pijat bayi pada keempat responden yaitu “tidak ada masalah” dengan kategori baik = tidur 9 jam pada malam hari. Ada peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi yaitu dari kategori cukup (tidur 6 jam/malam) menjadi baik (tidur 9 jam/malam).

## Referensi

- [1] K. S. Rambe, “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di desa pasar latong kecamatan lubuk barumun kabupaten padang lawas tahun 2019 kumala sari rambe,” vol. 3, no. 4, pp. 71–77, 2019.
- [2] A. Erlawati, I. Oktaviani, and Yuliawati, “Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi,” *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 10, no. 1, pp. 16–20, 2019.
- [3] S. Arianata, “Perbandingan pola tidur bayi yang mendapatkan pijat bayi dan baby spa pada bayi usia 3 - 12 bulan di klinik srikandi rumah bunda yogyakarta,” 2012.
- [4] H. M. Simanungkalit, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan,” *Mahakam Midwifery J.*, vol. 4, no. 2, p. 18, 2019, doi: 10.35963/midwifery.v4i2.128.
- [5] D. Mutyah and D. Anggraeni, “Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya,” *Publ. Ris.*

*Kesehat. untuk Daya Saing Bangsa*, vol. ISSN 2581, p. 8, 2017.

- [6] R. D. Anggraini and W. A. Sari, "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN," pp. 25–32.
- [7] Masriadi, "Efektivitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0-1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020," *Ensiklopedia J. Peranc.*, vol. 2, no. 2, pp. 155–164, 2021.
- [8] R. I. Nugraheni, R. Ambarwati, and Marni, "Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat," *J. Keperawatan GSH*, vol. 7, no. 1, pp. 19–23, 2018.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---