

# PENGARUH PEMBERIAN BABY MASSAGE TERHADAP DURASI TIDUR BAYI DI HANIKA BABY CARE KOTA BATAM TAHUN 2023

Riona<sup>1\*</sup>, Desi Ernita Amru<sup>2</sup>, Ditte Ayu Suntara<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Kesehatan Mitra Bunda

riyonayona05@gmail.com\*



e-ISSN: 2987-811X

**MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin**

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 1 No. 3 Desember 2023

Page: 413-424

## Article History:

Received: 05-11-2023

Accepted: 10-11-2023

**Abstrak** : Durasi tidur yang baik dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan baby massage karena dapat mempengaruhi kerja system saraf yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga mempunyai efek positif pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian baby massage terhadap durasi tidur bayi. Jenis penelitian ini quasi eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 0-3 bulan dengan menggunakan 15 sampel, menggunakan teknik pengambilan secara purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan durasi tidur bayi sebelum diberi baby massage durasi tidur kurang baik yaitu sebanyak 9 bayi (60,0%), sesudah diberi baby massage dengan durasi 15-30 menit memiliki durasi tidur yang baik yaitu sebanyak 12 bayi (80%), menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p$  value yaitu  $0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_a$  diterima. Kesimpulan dari penelitian ini, ada Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi di Hanika Baby care Kota Batam Tahun 2023. Disarankan kepada Masyarakat khususnya Orangtua untuk lebih memperhatikan pola tidur bayi dan pentingnya mengetahui durasi tidur yang baik karena hormon pertumbuhan diproduksi tiga kali lebih banyak saat tidur.

**Kata Kunci** : Bayi, Baby Massage, Durasi Tidur

## PENDAHULUAN

Bayi baru lahir atau neonatus adalah masa kehidupan, dimana terjadi perubahan yang sangat besar dari kehidupan di dalam rahim menuju luar rahim dan terjadi pematangan organ hampir pada semua sistem. Bayi hingga umur kurang satu tahun merupakan golongan umur yang memiliki risiko gangguan kesehatan paling

tinggi dan berbagai masalah kesehatan bisa muncul, sehingga tanpa penanganan yang tepat bisa berakibat fatal (Kemenkes RI, 2020).

Periode ini merupakan periode yang sangat rentan terhadap suatu infeksi sehingga menimbulkan suatu penyakit. Periode ini juga masih membutuhkan penyempurnaan dalam penyesuaian tubuhnya secara fisiologis untuk dapat hidup di luar kandungan seperti sistem pernapasan, sirkulasi, termoregulasi dan kemampuan menghasilkan glukosa (Baiq, 2020).

Tumbuh dapat juga diartikan sebagai bertambahnya ukuran dan jumlah sel di seluruh bagian tubuh yang secara kuantitatif dapat diukur, seperti tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala. Kembang adalah bertambah sempurnanya fungsi alat tubuh yang dapat dicapai melalui belajar, terdiri dari kemampuan gerak kasar dan halus, pendengaran, penglihatan, komunikasi, bicara, emosi-sosial, kemandirian, intelegensi, dan perkembangan moral (Sukmawati, 2020).

Dengan demikian tumbuh kembang adalah proses yang berkesinambungan dan sulit untuk dipisahkan antara perubahan fisik seperti bertambahnya ukuran berat badan, panjang badan dan perubahan kemampuan bayi seperti kemampuan gerak kasar, halus, bicara, dan emosi sosial (Carolyn, 2020).

Angka kematian bayi (AKB) di Indonesia sebesar 11,7% dari 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2021. Dalam satu dekade terakhir angka kematian bayi neonatal Indonesia juga menunjukkan tren turun dan selalu di bawah rata-rata dunia. Pada 2021 AKB secara global sebesar 17% dari 1.000 bayi lahir hidup (World Health Organization, 2022).

AKB yang terjadi peningkatan kasus di Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2021 sebesar 7,5% per 1000 kelahiran hidup yang disebabkan oleh BBLR, asfiksia, pneumonia, diare, penyakit syaraf, kelainan kongenital dan kondisi perinatal, baik berdasarkan jumlah kasus kematian maupun angka kematian (Dinkes Provinsi Kepri, 2022).

AKB di Kota Batam sebanyak 4,3% per 1000 Kelahiran Hidup pada tahun 2021 yang disebabkan oleh diare, kelainan kongenital, pneumonia, kondisi lahir, penyakit syaraf, covid-19, dan lain-lain. Salah satu faktor penyebab peningkatan AKB di Kota Batam yaitu gangguan pada tumbuh kembang bayi yaitu sebesar 7,21%, Kurang gizi 5,04%, dan lain-lain 4,34% (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2022).

Hasil penelitian di Amerika Serikat mengenai data gangguan tumbuh kembang bayi ditemukan 12-16% populasi bayi di dunia mengalami gangguan tumbuh kembang. Hasil riset dunia untuk World Health Organization (WHO) ditemukan bahwa 54% bayi laki-laki usia di bawah 1 tahun mengalami gangguan perkembangan pada tahun 2020 (World Health Organization, 2020).

Di Indonesia terdapat 7,51% bayi di bawah 1 tahun mengalami gangguan tumbuh kembang sekitar 5-10% bayi mengalami keterlambatan perkembangan atau gangguan tumbuh kembang pada bayi (Nuniek, 2020).

Gangguan tumbuh kembang pada Bayi di Kota Batam tahun 2022 sebanyak 78.989 kasus (7,21%) dan kasus terbanyak pada wilayah kerja Puskesmas Lubuk Baja sebanyak 9.468 kasus (11,9%), Puskesmas Baloi Permai sebanyak 9.145 kasus (11,5%), Puskesmas Botania sebanyak 8.821 kasus (11,1%) (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2022).

Salah satu faktor yang memiliki peran pada gangguan tumbuh kembang yaitu pola istirahat. Pola istirahat yang baik juga dapat diukur dengan tidur yang baik, karena saat bayi tidur pertumbuhan otaknya mencapai pertumbuhan yang optimal, selain itu saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya dan hormone pertumbuhan diproduksi tiga kali lebih banyak dibandingkan pada saat bangun (Yunri & Fatya, 2021).

Hasil wawancara pada tanggal 09 Juni 2023 dengan tenaga kesehatan yang melakukan baby massage di Hanika baby care didapatkan data bayi yang dilakukan baby massage dalam 1 bulannya sebanyak  $\pm 200$  Bayi, dan sebagian besar bayi yang di massage mengalami masalah pada tidur seperti susah tidur malam, rewel saat bangun tidur, dan masalah lain seperti demam, batuk, pilek, kembung dan lain-lain.

Pada masa ini bayi sangat rentan terhadap kematian mendadak, kematian mendadak pada bayi baru lahir ini dikenal dengan nama sudden infant death syndrome (sindrom kematian bayi mendadak) atau biasanya disingkat dengan SIDS Indikator dari keberhasilan suatu negara untuk mengatasi kematian pada bayi yaitu diukur dengan penurunannya angka kematian bayi (AKB) (Kusumawardani & Handayani, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wieminaty (2020) dengan judul Hubungan Durasi pijat bayi dengan kualitas tidur di Desa Silo kabupaten Jember didapatkan sebanyak 76% bayi yang dipijat lebih dari 3 kali di wilayah Desa Silo kabupaten Jember dan 24% bayi yang dipijat kurang dari 3 kali dalam sebulan. Bayi yang tidur terlelap di wilayah Desa Silo Kabupaten Jember Tahun 2019 terdapat sebanyak 68% bayi dan terdapat 32% bayi yang tidak tidur terlelap. Terdapat hubungan antara pemijatan bayi oleh ibu dengan kualitas tidur bayi di Desa Silo Jember.

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri, dkk (2019) tentang Pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi umur 0-3 bulan di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh ini menunjukkan ada perbedaan durasi tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan kategori durasi tidur cukup dari 15,2% responden menjadi 63,6% responden. Hasil skor kuesioner yang diberikan kepada 33 responden sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Peningkatan terjadi karena setelah dilakukan pijat bayi terjadi adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan.

Upaya yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur pada bayi telah berkembang, baik terapi farmakologi maupun nonfarmakologi salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah tidur yaitu dengan baby massage. Bayi yang dilakukan pemijatan akan tidur dengan lelap dan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2018). Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Riksani, 2019).

Pijat bayi mempengaruhi kerja sistem saraf sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung sehingga mengakibatkan penyerapan makanan lebih baik dan meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Maka dari itu pijat bayi dikatakan memiliki banyak keuntungan dari segi kesehatan. Para ahli menyebutkan bahwa dengan tindakan pemijatan atau *massage* dapat membantu bayi

baru lahir tidur lebih nyenyak serta mengurangi kebiasaan bayi menangis. Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja nervus vagus sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut menyebabkan absorsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap durasi tidur bayi (Aldi Febrian, 2019)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai pendekatan penelitian kuantitatif yang memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Penelitian eksperimen ini menggunakan quasi eksperimen, dengan *design one group time series design* dimana quasi eksperimen ini merupakan desain penelitian yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen, namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan. Penelitian ini terdapat satu kelompok yang di jadikan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sampel tidak dipilih secara random, dilakukannya *pre-test* dan *post-test* serta diberikannya evaluasi tes saat awal dan akhir penerapan model pembelajaran di satu kelompok. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*non probability sampling*" dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik bayi berdasarkan usia

Karakteristik bayi berdasarkan usia dikategorikan menjadi 4 yaitu usia 0 bulan, 1 bulan, 2 bulan, dan 3 bulan, yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

**Tabel 1.** Karakteristik frekuensi bayi berdasarkan usia bayi

No.	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	0 bulan	0	0
2	1 bulan	3	20,0
3	2 bulan	4	26,7
4	3 bulan	8	53,3
	Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia bayi sebagian besar adalah usia 3 bulan berjumlah 8 bayi (53,3%).

### 2. Karakteristik bayi berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik bayi berdasarkan jenis kelamin dikategorikan menjadi 2 yaitu laki-laki dan perempuan, yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

**Tabel 2.** Karakteristik frekuensi bayi berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Laki-laki	7	46,7

2	Perempuan	8	53,3
	Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin bayi sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 8 bayi (53,3%).

3. Karakteristik bayi berdasarkan kondisi kesehatan

Karakteristik bayi berdasarkan kondisi kesehatan dikategorikan menjadi 2 yaitu sehat dan sakit, yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut :

**Tabel 3.** Karakteristik frekuensi bayi berdasarkan kondisi kesehatan

No	Kondisi kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sehat	15	100,0
2	Sakit	0	0
	Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh bayi usia 0-3 bulan dalam kondisi sehat yaitu berjumlah 15 bayi (100,0%).

4. Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum dilakukan *baby massage*

Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum dilakukan *baby massage* terbagi menjadi 2 kriteria yaitu baik dan kurang baik.

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi berdasarkan durasi tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage*

No	Pre-test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	6	40,0
2	Kurang Baik	9	60,0
	Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur kurang baik yaitu sebanyak 9 bayi (60,0%).

5. Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan setelah dilakukan *baby massage*

Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan setelah dilakukan *baby massage* terbagi menjadi 2 kriteria yaitu baik dan kurang baik.

**Tabel 5.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi tidur bayi sesudah dilakukan *baby massage*

No	Post-test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	12	80,0
2	Kurang Baik	3	20,0
	Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sesudah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang baik yaitu sejumlah 12 bayi (80,0%).

6. Tabulasi silang pengaruh *baby massage* terhadap durasi tidur bayi usia 0-3 bulan

**Tabel 6.** Tabulasi silang pengaruh *baby massage* terhadap durasi tidur bayi usia 0-3 bulan



No	Kategori Durasi Tidur Bayi	Durasi Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan			
		Sebelum		Setelah	
		(n)	%	(n)	%
1	Baik	6	40,0	12	80,0
2	Kurang Baik	9	60,0	3	20,0
	Total	15	100,0	15	100,0
Uji <i>t-test</i> (0,001) < $\alpha$ (0,05)					

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang kurang baik yaitu berjumlah 9 bayi (60,0%) dan durasi tidur bayi usia 0-3 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang baik yaitu berjumlah 12 bayi (80,0%).

Berdasarkan data table 6 dan menurut hasil uji statistik *t-test* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian *baby massage* terhadap durasi tidur bayi usia 0-3 bulan di hanika *baby care* Kota Batam tahun 2023.

#### 7. Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum di lakukan *baby massage*

Hasil dari penelitian ini bahwa durasi tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang kurang baik yaitu berjumlah 9 bayi (60,0%). Lembar observasi untuk mengukur durasi tidur bayi terdapat data umum dan data khusus serta tabel observasi durasi tidur bayi. Hasil dari lembar observasi pada bayi sebelum dilakukan *baby massage* terdapat bahwa Sebagian besar durasi tidur bayi di kategorikan kurang baik. Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa jenis kelamin bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 8 bayi (53,3%) dan berdasarkan hasil tabulasi silang dari lembar observasi antara jenis kelamin dengan durasi tidur bayi menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi laki-laki memiliki durasi tidur kurang baik sejumlah 6 bayi.

Faktor yang mempengaruhi durasi tidur kurang baik dikarenakan faktor usia dan jenis kelamin, berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia bayi sebagian besar adalah usia 3 bulan berjumlah 8 bayi (53,3%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia dengan durasi tidur bayi menunjukkan bahwa durasi tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang kurang baik yaitu berjumlah 9 bayi (60,0%).

Bayi yang mengalami tidur yang kurang baik biasanya juga tidur lebih banyak dari yang seharusnya yaitu lebih dari 17 jam. Tidur merupakan momen penting bagi bayi dikarenakan selama tidur, perkembangan otak, jaringan saraf, dan pembentukan sifat serta perilaku akan terjadi dengan pesat. Meski begitu, bayi sebaiknya tetap dibangun sekitar 2-3 jam sekali untuk menyusui. Jika bayi baru lahir tidur dalam waktu yang terlalu lama dapat menyebabkan *growth sput* karena otak bayi menghasilkan hormon pertumbuhan manusia (HGH) saat tidur. Jika bayi sering tidur di siang hari dan tidur lebih lama di malam hari, ia mungkin sedang mengalami *growth sprut*, proses menyusui jadi kurang optimal dan bayi tidak akan memperoleh asupan nutrisi yang cukup karena bayi tidur lebih lama dan terbangun tidak teratur saat menyusui. Kurangnya asupan nutrisi dapat membuat bayi lemas

dan cenderung tidur lebih sebentar bahkan menyebabkan gangguan pertumbuhan (Saputri, 2019).

Kebutuhan tidur yang baik akan tercukupi berdasar durasi tidur dan kualitas tidur yang baik. Ditinjau dari faktor usia, terdapat perbedaan kebutuhan akan durasi tidur bagi masing-masing usia durasi tidur yang direkomendasikan bergantung pada rentang usia bayi semakin bertambah usia durasi tidur bayi semakin sedikit (Hirshkowitz et al, 2020).

Berdasarkan data jenis kelamin pada bayi dengan jenis kelamin tinggi pada bayi laki-laki sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati et al. (2021) mengemukakan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Umumnya bayi jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari, dkk (2019) durasi tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya durasi tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gitawardani (2021) bayi yang mengalami tidur yang kurang baik biasanya tidur lebih sedikit dari yang seharusnya yaitu kurang dari 14 jam biasanya ditandai dengan perilaku sering terbangun, sulit untuk tidur kembali, atau tidur dalam blok-blok waktu yang pendek, tidur yang kurang baik pada bayi dapat menyebabkan berbagai manifestasi pada bayi atau anak yang kualitas tidurnya tidak adekuat dapat berupa mengantuk sampai hiperaktif, bayi menjadi rewel sehingga sulit di kontrol dan dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan karena tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur.

Menurut peneliti bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih dan bayi pada usia 3 bulan juga sudah mulai aktif dan dapat menggapai mainan atau benda yang ada didekatnya, memainkan tangannya dengan membuka, menutup, hingga menggerakkan tangan dengan lebih teratur, dan memasukkan tangan ke dalam mulut. Kemampuan motorik yang baru dimiliki bayi pada usia 3 bulan membuat bayi senang mengulang aktifitasnya sehingga durasi tidur bayi semakin pendek karena bayi lebih tertarik untuk bermain. Sehingga walaupun kondisi bayi

sehat bayi tetap bisa mengalami pola tidur yang kurang baik apalagi jika pola asuh orang tua bayi yang tidak konsisten dalam mengatur pola tidur bayi.

8. Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan setelah di lakukan *baby massage*

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sesudah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang baik yaitu sebanyak 12 bayi (80,0%). Hasil dari lembar observasi pada bayi setelah dilakukan *baby massage* terdapat bahwa sebagian besar durasi tidur bayi di kategorikan baik.

*Baby massage* merupakan pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Roesli, 2019).

Pemberian *baby massage* diharapkan dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi dan mempengaruhi kerja system saraf sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung sehingga mengakibatkan penyerapan makanan lebih baik dan meningkatkan kualitas tidur pada bayi maka dari itu pijat bayi dikatakan memiliki banyak keuntungan dari segi kesehatan (Marni, 2019).

*Baby massage* tidak hanya dapat meningkatkan fisik dan intelektual perkembangan, kekebalan, pencernaan dan komunikasi emosional antara ibu dan bayi namun juga mengobati beberapa penyakit neonatal seperti ensefalopati hipoksik-iskemik, ikterus dan ensefalopati bilirubin (Aras, 2018).

Terdapat banyak penelitian tentang efek *baby massage*. Studi ini telah membuktikan efek pijat bayi pada perkembangan fisik bayi baru lahir adalah peningkatan berat badan, panjang badan, lingkaran kepala, kepadatan mineral tulang, durasi tidur, pernapasan, eliminasi dan pengurangan kolik. Pijat bayi juga diyakini dapat mengurangi stres dan meningkatkan interaksi orang tua dengan bayi (Chen et al., 2021).

*Baby massage* dilakukan 15-30 menit menggunakan *oil*, *baby massage* dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan penelitian (Field, 2020) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kewaspadaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 2015. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur dengan durasi yang baik, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *baby massage* juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2020).

Bayi yang mengalami tidur yang baik yaitu tidur dalam jumlah yang memadai sesuai dengan rentang usia mereka, dan memiliki pola tidur yang lebih teratur, tidur dalam blok-blok waktu yang lebih panjang, dan bangun untuk makan pada interval yang konsisten. Tidur yang baik penting untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan bayi, bayi dengan tidur yang cukup baik cenderung lebih tenang,



mudah diatur, dan memiliki pertumbuhan serta perkembangan yang baik (Kemenkes 2022).

Menurut pendapat Anggraini (2018) Bayi yang otot-ototnya distimulus denganurut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang baik begitu pemijatan usai dilakukan. Selain tidur dengan durasi yang baik, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah *massage*. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2020) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya.

Menurut peneliti bayi dengan durasi tidur yang baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby masssage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena durasi tidur yang baik, sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Tidur sangat berperanan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang berbagai macam penyakit dan merasa gelisah. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari orang tua bayi agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. *Baby massage* merupakan terapi non farmakologi yang dapat orang tua maupun keluarga lakukan di rumah karena tidak hanya dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi maupun meningkatkan kesehatan fisik dan perkembangan intelektual, tetapi juga dapat menjadi komunikasi emosional antara orang tua dan bayi.

#### 9. Pengaruh *baby massage* terhadap durasi tidur bayi usia 0-3 bulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang kurang baik yaitu sebanyak 9 bayi (60,0%), durasi tidur bayi usia 0-3 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari bayi memiliki durasi tidur yang baik yaitu sebanyak 12 bayi (80,0%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *t-test* dengan bantuan program SPSS 22 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari analisa dan menurut hasil uji statistik *t-test* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0.000) jauh lebih rendah dari standart signifikan 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian *baby massage* terhadap durasi tidur bayi di hanika *baby care* Kota Batam tahun 2023.

*Baby massage* merupakan terapi non farmakologis yang dapat menstimulasi dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2019). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga menjadi tenang dan tidurnya nyenyak sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Pratiwi, 2021).

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15-30 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Lathifah, 2021).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Safitri, dkk (2019) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi umur 0-3 bulan di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi umur 0-3 bulan di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh.

Menurut peneliti bahwa waktu tidur yang baik sangat penting bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut yaitu dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. Terapi non farmakologis yang paling berpengaruh dan mudah untuk dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh pemberian *baby massage* terhadap durasi tidur bayi di hanika *baby care* Kota Batam tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum perlakuan *baby massage* di Hanika *baby care* Kota Batam, dalam kategori Kurang Baik yaitu sebanyak 9 bayi (60,0%).
2. Durasi tidur bayi usia 0-3 bulan sesudah perlakuan *baby massage* di Hanika *Baby Care* Kota Batam, dalam Kategori Baik yaitu sebanyak 12 bayi (80,0%).
3. Ada pengaruh pemberian *baby massage* terhadap durasi tidur bayi di hanika *baby care* Kota Batam tahun 2023.

### Saran

Bagi institusi pendidikan disarankan dapat mengembangkan pendidikan pelayanan komplementer ini dengan memenuhi fasilitas dan memfasilitasi kegiatan khususnya tentang pelatihan *baby massage* di luar maupun dalam institusi.

Bagi pelayanan kesehatan disarankan tenaga kesehatan dapat mengembangkan promotive dan prefentif serta edukasi tentang *baby massage* kepada masyarakat khususnya orangtua untuk meningkatkan durasi tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan pemberian *leaflet* yang dapat dilakukan setiap 1 bulan sekali melalui posyandu-posyandu oleh petugas kesehatan.

Bagi penelitian selanjutnya disarankan Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar. Pemberian perlakuan pemijatan hendaknya dilakukan oleh peneliti sendiri agar pemijatan yang dilakukan dapat sama antara bayi yang satu dengan yang lainnya. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menilai kualitas tidur bayi bukan hanya durasi atau kuantitasnya saja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T atas berkat, rahmat, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Baby Massage* Terhadap Durasi Tidur Bayi di Hanika *Baby Care* Kota Batam Tahun 2023”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama serta dukungan dari berbagai pihak sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak, oleh sebab itu, disini penulis sampaikan rasa terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Hj. Gusnawati S.Tr,Keb,MKM selaku Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam;
2. Bapak Dr. dr. H. Mawardi Badar,M.M. selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda;
3. Ibu Desi Ernita Amru S.ST.,M.KM selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda serta selaku Pembimbing I yang telah membantu dan membimbing penyusunan Skripsi ini;
4. Ibu Ns.Ditte Ayu Suntara M.Kep selaku Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penyusunan Skripsi ini;
5. Seluruh Dosen dan Staf Institut Kesehatan Mitra Bunda;
6. Kepada kepala Dinas Kesehatan Kota Batam yang telah membantu dalam memperoleh data untuk penelitian;
7. Ibu Nur Ika Rahayu S.Keb selaku Pemilik Hanika *baby care* Kota Batam yang telah membantu dalam memperoleh data guna untuk penyelesaian Skripsi ini serta membantu sebagai tempat studi pendahuluan dan tempat penelitian;
8. Kepada Seluruh Responden yang telah bersedia membantu dalam penyelesaian Skripsi ini;
9. Teristimewa penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Beni, Ibunda Juheri dan Adik saya tercinta Nabila Soffiyah yang dengan penuh kasih sayang memberikan do'a serta dukungan dalam bentuk apapun kepada penulis hingga penulis ada dititik ini;
10. Terimakasih penulis ucapkan kepada keluarga besar yang selalu mendoakan kelancaran proses perkuliahan serta memberikan dukungan hingga saat ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan khususnya sarjana kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- [2] Baiq, L. &. (2018). *asuhan kebidanan pada ibu bersalin dan bayi baru lahir* (baiq eka). In media.
- [3] Carolin. (2020). Pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat Badan pada Bayi. *Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 2(10), 28–33.
- [4] Dinas Kesehatan Kota Batam, 2020. (2020). Lporan Kinerja Dinas Kesehatan Kota Batam. In *Dialog* (Vol. 44, Issue 1, pp. i–Vi).
- [5] DinKes Provinsi Kepri. (2022). No Title. *Turunkan AKI-AKB, Dinkes Kepri*

- Tingkatkan Kapasitas Bidan.* <https://www.dinkesprovkepri.org/index.php/9-berita/771-turunkan-aki-akb-dinkes-kepri-tingkatkan-kapasitas-bidan>
- [6] Fitriani Nababan. (2022). Asuhan kebidanan pada bayi baru lahir di pmb nurwatidi wilayah kerja puskesmas Air Tiristahun 2022. *Evidence Midwifery Journal*, 01(01), 39–45.
  - [7] Haryanti, R. S. (2019). Pengaruh loving touch baby massage terhadap pola tidur batita. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(1), 61. <https://doi.org/10.26576/profesi.356>
  - [8] Herman. (2020). the Relationship of Family Roles and Attitudes in Child Care With Cases of Caput Succedeneum in Rsud Labuang Baji, Makassar City in 2018. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 49–52. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.49>
  - [9] Hidayat. (2018). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
  - [10] JNPK-KR. (2017). *Asuhan persalinan normal dan inisiasi menyusui dini*. Depkes RI.
  - [11] Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru*.
  - [12] Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*.
  - [13] Kusumawardani & Handayani. (2018). Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Karakteristik Ibu Dan Faktor Risiko Kejadian Kematian Bayi Di Kabupaten Banjarnegara.*, 2(2), 168–169. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7102>
  - [14] Lathifah. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan neonatus. *Midwifery Journal*, 1(2), 94–100.
  - [15] Marni, D. (2019). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 100. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.199>
  - [16] Notoatmodjo. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
  - [17] Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.1921>
  - [18] Roesli. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12–18.
  - [19] Saputri. (2019). Pentingnya manfaat pijat bayi pada bayi usia 0-3 bulan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6–8.
  - [20] Sukmawati. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Kesehatan Al-Irsyad*, 1(13), 11–17.
  - [21] Wieminaty, A. F. (2020). Hubungan Durasi Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Desa Silo Tahun 2019. *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 5(1), 1–7. [https://doi.org/10.52264/jurnal\\_stikesalqodiri.v5i1.29](https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v5i1.29)
  - [22] Wigianita, M. R., Umijati, S., & Trijanto, B. (2020). Hubungan kenaikan berat badan ibu saat hamil dengan berat badan bayi baru lahir. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 57. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.3944>
  - [23] *World Health Organization*. (2022). *Strengthening RMNCAH within PHC to accelerate progress toward SDG in the Republic of the Congo*.
  - [24] Yunri & Fatya. (2021). Pengaruh Pijat Bayi terhadap pertumbuhan bayi baru lahir di Puskesmas Kota Bandung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(4), 197–209. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v1i1.424>