

**PENGARUH LOVING BABY MESSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA
1-12 BULAN DI KELURAHAN KERTOSARI, KECAMATAN TEMANGGUNG
KABUPATEN TEMANGGUNG**

Rosminta Sagala
STIKES Telogorejo Semarang
Email: rosasagala@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Bayi adalah periode awal kehidupan seorang anak umur 0-12 bulan. Proses pertumbuhan dan perkembangan bayi salah satunya terjadi pada saat tidur². Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2017 diperoleh data kurang lebih 33% bayi menderita gangguan tidur. Loving Baby Massage merupakan terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi³. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh Loving Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan. Variabel Penelitian: Variabel independent adalah Loving Baby Massage, Variabel dependent adalah kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan Quasy Experimental dengan tipe One Group Pretest-Posttest Design without Control Group. Teknik sampling menggunakan Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 responden. Uji bivariat menggunakan Wilcoxon signed rank test. Kesimpulan: Hasil uji Wilcoxon signed Test $0.005 < 0.05$ dan z hitung sebesar 2.828 dapat disimpulkan terdapat pengaruh Loving Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan, berpotensi meningkatkan 2.828 kali kualitas tidur bayi. Loving Baby Massage dapat dilakukan minimal 1x1 minggu.

Kata Kunci: loving baby massage, kualitas tidur, bayi usia 1-12 bulan, BISQ

EFFECTS OF LOVING BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF INFANTS AGED 1– 12 MONTHS IN KERTOSARI VILLAGE, TEMANGGUNG DISTRICT, TEMANGGUNG REGENCY

Abstract

Background: Infancy is the initial period of a child's life, aged 0–12 months. One of the processes of growth and development in babies occurs during sleep². The World Health Organisation (WHO) stated that in 2017, data obtained showed that approximately 33% of babies suffered from sleep disorders. Loving Baby Massage is a non-pharmacological therapy to improve the quality of a baby's sleep³. Research Objective: To determine the effect of Loving Baby Massage on the sleep quality of babies aged 1–12 months. Research Variables: The independent variable was Loving Baby Massage, and the dependent variable was the sleep quality of babies aged 1–12 months. Research Method: This research uses a Quasi- experimental design with A one-group Pretest-Post-test Design without a Control Group type. The sampling technique used purposeful Sampling. The sample for this research was 40 respondents. The bivariate test used the Wilcoxon signed-rank test. Conclusion: The results of the Wilcoxon signed test are $0.005 < 0.05$, and the z count is 2.828. It can be concluded that Loving Baby Massage influences the sleep quality of babies aged 1–12 months, potentially increasing the quality of a baby's sleep by 2,828 times. Loving Baby Massage can be done at least once a week.

Keywords: loving baby massage, sleep quality, babies aged 1-12 months, BIS

Pendahuluan

Bayi adalah periode awal kehidupan seorang anak umur 0-12 bulan, yang tampak jelas dengan adanya perubahan dan tumbuh kembang fisik yang terjadi sangat cepat.¹ Masa bayi merupakan masa pondasi awal dan dasar kehidupan yang perlu mendapatkan perhatian secara khusus karena merupakan fase terpenting dari perkembangan dan pertumbuhan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami bayi meliputi aspek fisik, psikologis dan sosial.⁴

Proses terjadinya pertumbuhan dan perkembangan bayi salah satunya terjadi pada saat tidur. Tidur dapat diartikan sebagai suatu perilaku atau proses fisiologis dimana seorang bayi mencapai keadaan lepas dari lingkungannya, dengan kondisi yang *reversible* dan tidak memberikan respon kepada lingkungannya secara *partial*. Fisiologi tidur pada umumnya berubah-ubah sesuai dengan fase pertumbuhannya, mulai dari janin, bayi hingga pada anak. Bagi bayi, tidur merupakan kebutuhan yang sangat mendasar karena merupakan manifestasi kesehatannya.⁴

Secara umum, neonatus memaknai 80% dari keseluruhan harinya dengan tidur, sementara balita, setengah atau bahkan lebih dari keseluruhan harinya digunakan untuk tidur.²

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyampaikan data pada tahun 2017 diperoleh data kurang lebih 33% bayi menderita gangguan tidur. Hal yang serupa juga terjadi di negara

Indonesia, bayi yang mengalami gangguan tidur tercatat dalam jumlah yang cukup besar. Dalam riset yang dilakukan oleh Retnosari, Irwanto dan Herawati pada tahun 2021 diperoleh prevalensi masalah tidur yang terjadi pada bayi mencapai 31%. Didapatkan 16% bayi tidur pada malam hari dengan durasi dibawah 9 jam. Sejumlah 12,8% bayi terbangun lebih dari 3 kali, sementara bayi yang terbangun di malam hari lebih dari 1 jam tercatat sejumlah 4%.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa walaupun pada umumnya orang tua menganggap bahwa anak-anaknya tidak memiliki gangguan tidur, tetapi prevalensi permasalahan tidur yang dialami anak-anak Indonesia yang berusia 0–36 bulan menunjukkan angka yang cukup tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa masih rendahnya pengetahuan dan perhatian orang tua akan permasalahan tidur yang dialami oleh anak.²

Data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung didapatkan 5290 bayi laki-laki dan 4993 bayi perempuan dengan total 10.283 bayi. Sedangkan jumlah bayi umur 0-12 bulan di Puskesmas Temanggung adalah sebanyak 283. Bayi laki-laki sebanyak 250 dan bayi perempuan sebanyak 233. Jumlah bayi umur 1-12 bulan di Kelurahan Kertosari sejumlah 50 bayi pada tahun 2022 dengan laki-laki sejumlah 31 bayi dan perempuan sejumlah 19 bayi.⁴

Pengkajian awal yang telah dilakukan pada

bulan Januari 2023 oleh peneliti di Kelurahan Kertosari pada 10 bayi, didapatkan 3 bayi yang mengalami permasalahan tidur malam dengan durasi tidur kurang dari 9 jam, 1 bayi mempunyai durasi tidur siang 3 jam dan 1 bayi mengalami lebih dari 3 kali terbangun di waktu tidur malam hari. Hal ini merupakan gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur bayi. Beberapa ibu mengeluh bahwa bayinya sering terbangun di malam hari jika seharian bayi tidak dapat tidur dengan baik, atau kondisi lingkungan yang panas. Selain itu, bayi yang kelelahan saat mulai aktif bergerak juga membuat bayi tidak dapat tidur dengan baik pada malam hari. Ibu mengatakan tidak mengetahui bahwa waktu tidur yang kurang dari 9 jam adalah permasalahan tidur pada bayi yang perlu diperhatikan.

Pada waktu bayi tidur, terjadi proses produksi kurang lebih 75% hormon pertumbuhan dan perbaikan sel-sel otak yang rusak, sebaliknya tidur yang bermasalah dapat menyebabkan adanya gangguan pada pertumbuhan. Sebagian besar hormon pertumbuhan diproduksi oleh tubuh pada jangka waktu 30-45 menit diawal tidur seseorang, kemudian pada tahap tidur non-REM fase 3 dan 4, dan kemudian prosesnya melambat saat tidur REM. Hormon ini memiliki peran mengatur metabolisme otak, yang dapat merangsang pertumbuhan jaringan lunak, tulang rawan, serta pertumbuhan tulang panjang.²

Terjadinya masalah tidur pada bayi yang tampak dengan berkurangnya waktu tidur dapat mempengaruhi perkembangan fisik, emosi, kesehatan mental bahkan sistem imunitas atau kekebalan tubuh dapat terganggu. Masalah-masalah ini pada akhirnya akan berdampak juga pada perilaku bayi.² Permasalahan tidur yang tidak baik atau kurang berkualitas adalah beberapa gejala yang ditandai adanya masalah kuantitas (lama) dan kualitas (mutu) pada tidur pada seseorang.⁶

Bayi sangat membutuhkan tidur yang nyenyak dan berkualitas karena ketika tidur terjadi tiga kali lebih besar terjadinya produksi hormon pertumbuhan dibandingkan pada saat bangun. Selain itu, puncak pertumbuhan dan perkembangan otak bayi terjadi saat bayi tidur secara berkualitas. Tetapi perlu juga diperhatikan, bahwa kebutuhan tidur bayi tidak hanya diukur dari segi lamanya bayi tidur (kuantitas), tetapi juga dari seberapa maksimal tidur bayi (kualitas). Tumbuh kembang bayi akan berlangsung secara maksimal jika bayi

didukung dengan pola tidur yang optimal juga. Pada umumnya, bayi yang mengalami permasalahan pada saat tidur biasanya juga dapat memicu permasalahan berkepanjangan pada perubahan fisik, emosi, sosial, dan status kesehatannya ketika dewasa.⁷

Dunia kesehatan mengembangkan berbagai terapi baik terapi farmakologis maupun non farmakologis yang agar bayi mendapatkan kualitas tidur yang baik. Terapi secara farmakologis menggunakan pengobatan yang bersifat kimia. Ada juga terapi yang terapi yang tidak memakai obat-obatan atau bahan kimia yang disebut terapi non farmakologis. Salah satu terapi yang saat ini sedang dikembangkan adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah suatu rangsangan raba yang dapat menstimulasi tumbuh kembang bayi. Stimulus yang paling dirasakan berkembang sejak lahir adalah sensasi sentuhan.⁸

Pijat bayi merupakan usapan penuh cinta yang diberikan pada bayi sejak lahir yang memberikan kepastian pada bayi akan adanya hubungan terus menerus yang menimbulkan rasa tenang pada bayi, sehingga mengatasi tegang dan gelisah. Tindakan ini dilakukan dengan mengusap secara halus pada permukaan kulit bayi sehingga memberikan rasa nyaman bagi bayi.

Pijat dilakukan dengan kelembutan dan penuh cinta akan membuat otot-otot bayi menjadi kendur yang memberikan efek ketenangan, kenyamanan dan tidur bayi menjadi lebih nyenyak. Sentuhan yang dilakukan secara lembut oleh orangtua kepada bayi juga dapat memperkuat ikatan yang terjadi secara indah antara bayi dan orangtua.³

Pemberian pijat pada umumnya dilakukan secara tradisional yang bertujuan untuk penyembuhan penyakit dan terkadang disertai dengan pemberian ramuan atau jamu-jamu. Tindakan pijat tradisional, kadangkala dipaksakan yang dapat menyebabkan bayi menangis keras dan kelelahan. Selain itu, ramuan yang digunakan dalam pijat bayi tradisional belum tentu terjamin keamanannya, sehingga dapat menimbulkan gatal dan rasa panas bagi kulit bayi. Pijat tradisional dilakukan oleh dukun bayi yang belum terlatih secara profesional dan sepenuhnya belum mengerti titik-titik pemijatan.⁹

Pijat bayi yang dikembangkan saat ini adalah pijat bayi modern yakni *Loving Baby Massage*, dimana pijat ini dilakukan oleh terapis yang sudah tersertifikat. Pijat bayi dilakukan

tanpa paksaan dan menunggu kesiapan bayi sehingga bayi merasa senang dan dapat tidur dengan pulas sesudah pemijatan. *Loving Baby Massage* biasanya menggunakan baby oil yang dapat dijamin keamanannya.

Di wilayah Kertosari, beberapa hal yang diterapkan oleh orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi yaitu terapi musik, memperhatikan waktu tidur yang sama, bayi dalam keadaan kenyang, juga memperhatikan agar popok tidak penuh. Dari informasi yang di dapat, ibu masih belum mengetahui cara mengukur kualitas tidur dan bagaimana cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Di wilayah Kertosari belum ada klinik atau baby SPA yang menerapkan *Loving Baby Massage* sebagai pilihan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Pemijatan bayi biasanya dilakukan oleh dukun bayi saat sakit. Karena dalam kondisi sakit, biasanya bayi menjadi rewel dan menolak untuk dipijat. Beberapa ibu mengatakan saat pijat bayi, beberapa bayi menangis keras.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Loving Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di Kelurahan Kertosari, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung”

Metode Penelitian

Penelitian ini memakai metode *Quasy Experimental* dengan tipe *One Group Pretest-Posttest Design without Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi di Kelurahan Kertosari, kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung sejumlah 50 bayi. Teknik yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Total sampel dalam penelitian ini adalah 40 responden. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah *Kuisisioner Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)*.

Penelitian ini menggunakan uji *bivariat Wilcoxon Signes Ranks Test*

Hasil Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden *Loving Baby Massage* Berdasarkan JenisKelamin

Karakteristik	F	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	50
Perempuan	20	50
Total	40	100

Subjek penelitian ini separuh peserta (50%) adalah laki-laki dan separuh peserta (50%) adalah perempuan. Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan 2 bayi (100%) yang mengalami waktu tidur pada malam hari < 3 jam, terdapat 6 bayi (66,6%) dengan durasi tidur siang < 2 jam, 4 bayi (80%) mengalami waktu terjaga pada malam hari setelah bangun, 4 (57,14%) bayi mengalami terbangun > 3 kali di malam hari, dan 1 bayi (50%) mengalami waktu tidur yang tidak tepat dan berbeda dari waktu sebelumnya lebih dari 3 jam.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Karakteristik	F	(%)
Usia (bulan)		
1-3	6	17.5
4-11	29	70
12	5	12.5
Total	40	100

Responden dalam penelitian ini lebih dari separuh responden pijat bayi berusia 4-11 bulan yaitu terdapat 29 responden (72.5%), 6 responden (15%) berusia 1-3 bulan, 5 responden (12.5%) berusia 12 bulan.

Tabel 4.3 Frekuensi Nilai Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan *Loving Baby Massage*

Karakteristik		Sebelum dilakukan <i>Loving Baby Massage</i>		Sesudah dilakukan <i>Loving Baby Massage</i>	
		Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Durasi tidur bayi di malam hari	≥ 9 jam	13	32.5	24	60
	3-8 jam	25	62.5	15	37.5
	< 3 jam	2	5	1	2.5
Total		40	100	40	100
Durasi tidur bayi di siang hari	≥ 4 jam	6	15	17	42.5
	antara 2 – 3 jam	25	70	21	52.5
	< 2 jam	9	15	2	5
Total		40	100	40	100
Durasi terjaga setelah terbangun di malam hari	kurang dari 1 jam	23	57.5	31	77.5
	kurang dari 2 jam	12	30	8	20
	kurang dari 3 jam	5	12.5	1	2.5
Total		40	100	40	100
Jumlah terbangun di malam hari	hanya 1 kali	5	12.5	11	27.5
	2 – 3 kali	28	70	27	67.5
	lebih dari 3 kali	7	17.5	2	5
Total		40	100	40	100
Tidur tepat waktu di malam hari	seperti hari-hari sebelumnya	13	32.5	25	62.5
	selisih < 1 jam dengan hari-hari sebelumnya	25	62.5	15	37.5
	selisih < 3 jam dengan hari-hari sebelumnya	2	5	0	0
Total		40	100	40	100

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (67,5%) mengalami masalah tidur dengan durasi tidur di malam hari dibawah 9 jam. Sebanyak 9 responden (15%) mengalami tidur siang kurang dari 2 jam. 7 responden (17,5%) mengalami terbangun di malam hari dan 2 (5%) responden mengalami terjaga lebih dari dari 3 jam setelah terbangun di malam hari.

Tabel 4.4 Kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi berdasarkan nilai median.

	F	%	Valid %	Cumm %
Kurang	13	32.5	32.5	32.5
Baik	27	67.5	67.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Dari analisa berdasarkan nilai median didapatkan 13 responden (32.5%) mengalami kualitas tidur kurang baik dan 27 responden (67.5%) mengalami kualitas tidur baik.

Tabel 4.5 Kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi berdasarkan nilai

	F	%	Valid %	Cumm %
Kurang	5	12.5	12.5	32.5
Baik	35	87.5	87.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Dari analisa berdasarkan nilai median, sesudah dilakukan *Loving Baby Massage* didapatkan 5 responden (12.5%) mengalami kualitas tidur kurang baik dan 30 responden (87.5%) mengalami kualitas tidur baik.

Tabel 4.6 Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum Of Rank
kualitas tidur bayi setelah dilakukan posttest - kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi	Negative rank	0 ^a	.00	.00
	Positive rank	8 ^b	4.50	36.00
	Tise	32 ^c		
	Total	40		

Tabel 4.7 Hasil Test Statistic Analisis Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics ^a	
Z	Post test – Pre test - 2.828 ^b
Asymp.Sig.(2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative rangks

Pembahasan

Responden dalam penelitian ini lebih dari separuh responden pijat bayi berusia 4-11 bulan yaitu terdapat 29 responden (72.5%), 6 responden (15%) berusia 1-3 bulan, 5 responden (12.5%) berusia 12bulan. Dari hasil kuisioner mengenai masalah tidur, didapat 1 bayi (50 %) yang mengalami gangguan tidur < dari 3 jam, 6 bayi (85.72 %) yang tidur siang < 3 jam, 4 bayi (60%) terjaga >3 jam, 5 bayi (60%) terbangun >3x, dan 2 bayi (100%) dapat tidur selisih 3 jam dari malam sebelumnya merupakan bayi usia 4-

11 bulan.

Penelitian ini membuktikan bahwa pada usia 4-11 bulan bayi mengalami masalah tidur karena bergerak lebih aktif dari sebelumnya. Lalu, keterampilan motorik kasar dan halusnyapun berkembang sangat cepat, bayi akan lebih aktif bergerak. Pada usia ini, umumnya bayi belajar merangkak dan berjalan. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dan kelelahan pada bayi yang mempengaruhi kualitas tidur bayi. Pijat bayi adalah usapan secara perlahan pada tubuh bayi yang dapat menjaga daya tahan tubuh bayi serta mengatasi ketegangan otot setelah kegiatan fisik.¹⁰

Tabel 4.3 menunjukkan sebanyak 16 responden (67,5%) mengalami masalah tidur dengan durasi tidur di malam hari dibawah 9 jam. Sebanyak 9 responden (15%) mengalami tidur siang kurang dari 2 jam. 7 responden (17.5%) mengalami terbangun dimalam hari dan 2 (5%) responden mengalami terjaga lebih dari dari 3 jam setelah terbangun di malam hari. Hal ini menunjukkan tingginya masalah kualitas tidur yang dialami oleh bayi usia 1-12 bulan di daerah Kertosari. Tanjung and Sekartini (2016) menyatakan bahwa bayi yang mengalami gangguan tidur dapat dinilai dari 3 aspek, tetapi walaupun hanya mengalami salah satu dari tiga aspek tersebut, susah digolongkan mengalami gangguan tidur. Tiga aspek tersebut adalah waktu tidur di malam hari kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan durasi terjaga sewaktu terbangun di malam hari lebih dari 1 jam.¹¹

Permasalahan tidur pada bayi dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang otak, kemampuan adaptif, kognitif dan perilaku sehingga perlu segera ditangani.⁶ Sesudah dilakukan *Loving Baby Massage*, didapatkan penurunan responden yang mengalami masalah kualitas tidur. Durasi tidur dibawah 9 jam menjadi 16 responden (62.5%), durasi tidur siang kurang dari 2 jam menjadi 2 responden (5%), durasiterjaga pada malam hari kurang dari 3 jam menjadi 1 responden (2.5%), terbangun dimalam hari lebih dari 3 kali menjadi 2 responden (2%), dantidak didapatkan responden yang mengalami durasi terjaga di malam hari lebih dari 3 jam sesudah terbangun.

Penelitian ini membuktikan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah terapi *Loving Baby Massage*. *Loving Baby Massage* dapat menaikkan kadar amino yaitu pengikat sekresi serotonin yang dapat menyebabkan seseorang tertidur.Selain itu, sekresi serotonin

juga akan berubah menjadi melatonin yang memiliki efek sedatif yang dapat menurunkan suhu tubuh sehingga menimbulkan kantuk pada bayi.¹²

Tabel 4.4 dan 4.5 menunjukkan dari analisa berdasarkan nilai median sebelum intervensi *Loving Baby Massage* didapatkan 13 responden (32.5%) mengalami kualitas tidur kurang baik dan 27 responden (67.5%) mengalami kualitas tidur baik. Dari analisa berdasarkan nilai median sesudah dilakukan *Loving Baby Massage* didapatkan 5 responden (12.5%) mengalami kualitas tidur kurang baik dan 30 responden (87.5%) mengalami kualitas tidur baik. Hal ini membuktikan bahwa *Loving Baby Massage* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Tampak pada 8 responden (20%) dengan kualitas tidur yang kurang baik, berubah menjadi 3 responden (20%) setelah terapi dilakukan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Handajani et al., 2022 bahwa pada saat tidur, susunan saraf pusat masih bekerja dimana neuron-neuron substansi retikularis ventral batang otak melakukan sinkronisasi yang disebut pusat tidur (sleep center)¹⁵. Selain itu ada juga bagian dari susunan saraf pusat yang menghilangkan sinkronisasi terdapat pada rostral batang otak disebut sebagai pusat penggugah (aurosal center). Kedua sistem ini berlaku dalam membentuk pola tidur bayi.¹³

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami kualitas yang lebih kecil dari sebelum dilakukan intervensi. Sebesar 8 responden mempunyai kualitas tidur. lebih baik sesudah intervensi dan sebesar 32 responden tidak mengalami perubahan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa *Loving Baby Massage* mempengaruhi kualitas tidur bayi.

Hasil ini sejalan dengan penelitin Aji, (2016) tentang pengaruh kualitas tidur bayi yang meningkat setelah terapi pijat bayi. Penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan. Setelah dipijat, mempunyai peluang perbaikan kualitas tidur 15 kali dibandingkan bayi yang tidak dipijat. Usapan lembut yang diberikan pada bayi berdampak pada peningkatan kualitas tidur bayi yang seperti meningkatnya durasi tidur dan berkurangnya gangguan pada saat tidur.¹⁵

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Permata, (2017) pada bayi usia 3-6 bulan yang menyatakan bahwa salah satu pengaruh yang

pijat bayi adalah membuat bayi mempunyai durasi tidur lebih lama dibanding sebelumnya. Kecukupan tidur malam hari membantu tumbuh kembang bayi secara lebih optimal. Tidur yang nyenyak dan lebih lama di malam hari juga membawa dampak positif pada waktu bangun yakni fokus dan kecerdasan bayi menjadi lebih baik daripada sebelum diberi pemijatan.¹⁴

Pada waktu tidur, terjadi proses produksi sekitar 75% hormon pertumbuhan dan perbaikan sel-sel otak yang rusak. Hormon pertumbuhan ini memiliki peran mengatur metabolisme otak, yang dapat merangsang pertumbuhan jaringan lunak, tulang rawan, serta pertumbuhan tulang panjang.² Teori ini mendukung pentingnya tidur yang berkualitas bagi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. *Loving Baby Massage*, dengan sentuhan penuh kasih sayang dapat memberikan dampak yang baik pada kualitas tidur bayi.

Dalam uji Wilcoxon signed Test didapatkan bahwa z hitung sebesar - 2.828 dan z table sebesar 0.005, artinya z hitung > z tabel dan Sig. < 0.05 yang artinya H₀ ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut membuktikan bahwa tindakan *Loving Baby Massage* pada bayi usia 1-12 di wilayah Kertosari Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung, berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Dari nilai z terdapat perbedaan 2.828 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yang artinya *Loving Baby Massage* yang dilakukan 1x15-20 menit dalam 1 minggu berpotensi 2.828 kali meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Yulianingsih and Rasyid, (2020) yang menyatakan bahwa pijat bayi yang dilakukan selama enam minggu dengan durasi 15 menit pada bayi usia 1-3 bulan dapat membuat kesiagaan pada bayi meningkat serta mengurangi bayi menangis¹⁷. Kondisi ini berpengaruh pada peningkatan durasi tidur, adanya kondisi psikis yang semakin baik, hormon stress yang menurun, dan meningkatnya hormon serotonin. Pijat bayi bermanfaat bagi peningkatan tumbuh kembang bayi. *Loving Baby Massage* perlu dilakukan dengan kelembahlembutan dan cinta serta memperhatikan kebutuhan bayi saat dilakukan terapi sehingga dapat memberikan dampak yang optimal terhadap tumbuh kembang bayi.¹⁴

Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dapat diberikan terapi *Loving Baby Massage* secara rutin

minimal 1x seminggu dalam sebulan dengan tetap memperhatikan faktor-faktor luar yang menyebabkan penurunan kualitas tidur bayi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dhamayanti and Pasiriani, (2022) Pijat bayi 4 kali selama 2 minggu dapat mempengaruhi kualitas bayi menjadi lebih baik meningkat menjadi 100%.¹⁸

Simpulan

Sepuluh responden yaitu sebanyak 50 responden (50%) adalah bayi laki-laki dan sepuluh responden yaitu 50 responden (50%) adalah bayi perempuan. Lebih separuh responden pijat bayi berusia 4-11 bulan yaitu terdapat 25 responden (62.5%), 12 responden (25%) berusia 12 bulan, 5 responden (12.5%) berusia 1-3 bulan. Hasil penilaian terhadap kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *Loving Baby Massage* terdapat 27 responden (67.5%) mengalami durasi tidur kurang dari 9 jam pada malam hari. Sebagian besar 27 responden (67.5%) durasi tidur bayi di siang hari antara 2-3 jam. Sebagian besar 24 responden (60%) mengalami tidur dengan durasi kurang dari 1 jam di malam hari. Sebagian besar responden 31 responden (77.5%) dengan jumlah terbangun di malam hari 2-3 kali, dan 26 responden (65%) tidur tepat waktu di malam hari selisih < 1 jam dengan hari-hari sebelumnya.

Hasil kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *Loving Baby Massage* sebagian besar 21 responden (52.5%) durasi tidur bayi di siang hari antara 2-3 jam. Sebagian besar 31 responden (77.5%) durasi terjaga setelah terbangun di malam hari kurang dari 1 jam. Sebagian besar responden (67.5%) dengan jumlah terbangun di malam hari 2-3 kali, dan 25 responden (62.5%) tidur tepat waktu di malam hari seperti hari-hari sebelumnya.

Hasil uji Wilcoxon signed Test didapatkan bahwa z hitung sebesar - 2.828 dan z table sebesar 0.005, artinya z hitung > z tabel dan Sig. < dari 0.05 membuktikan bahwa tindakan *Loving Baby Massage* pada bayi usia 1-12 di wilayah Kertosari Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung, berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Dari nilai z terdapat perbedaan 2.828 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yang artinya *Loving Baby Massage* 1x dalam 1 minggu selama 15-20 menit berpotensi 2.828 kali meningkatkan kualitas tidur bayi. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas tidur bayi dapat diberikan terapi *Loving Baby*

Massage secara rutin minimal 1x seminggu selama 15-20 menit dalam sebulan.

Daftar Pustaka

1. Pribadi and Rusmariana (Pribadi and Rusmariana, 2022). *Overview of Mom's Knowledge About Growth and Development of Children Aged 1-5 Years at Ha Zaky Djunaid Hospital, Pekalongan*; 2022.
2. Retnosari, Irwanto and Herawati. Prevalence and Characteristics of Sleep Problems of Indonesian Children in 0-36 Months Old; 2021.
3. Kusmini, et all. *Loving Baby Massage and Spa*. Semarang: Indonesia Holistic Care (IHCA); 2020.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung.
5. Fitri. *Pijat dan Spa Bayi*. Bandung: Media Sains Indonesia; 2023.
6. Hermansyah, Permatami. *Faktor-faktor Resiko Gangguan Tidur pada Bayi*; 2018.
7. Anggeriyane, Esme. *Tumbuh Kembang Anak*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi; 2022.
8. Nainggolan, A. Waris, et all. *Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi melalui Pijat Bayi*; 2022.
9. Prananingrum, Kusudaryati and Untari. *Panduan Pijat Bayi*. Surakarta: Yuma Pustaka; 2017.
10. Safitri, Indrayani And Widowati. *Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur: Jurnal Penelitian Perawat Profesional*; 2022.
11. Tanjung and Sekaeruni. *Masalah Tidur pada Anak*. Sari Pediatri. 2023; Vol. 6, No. 3.
12. Anikmahtul. *Pengaruh Kombinasi Akupresur Titik EarShenmen dan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di Usia 6-15 Bulan di Kota Malang*; 2019.
13. Abdurrahman, S. Mariam. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo*. Skripsi, Jurusan Keperawatan; 2015.
14. Permata. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan*. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*. 2017; Vol.X, No.2.
15. Handajani et al., *Loving Touch Baby Massage Terhadap Peningkatan Frekuensi Menyusui, Durasi Menyusui, Dan Kualitas Tidur Anak*. *Jurnal Kesehatan Global*. 2022; Vol.5, No.1.
16. Aji. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Bayi Uur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura*; 2016.
17. Yulianingsih and Rasyid. *Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suwawa*. *Jurnal Ilmiah Bidan*; 2020.
18. Dhamayanti and Pasiriani. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri*. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kaltim*; 2022.