

HUBUNGAN *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 1-12 BULAN DI RIDHA BABY SPA KEDIRI

Erda Restiya Agustin¹, Neta Ayu Andera², Lailaturohmah³

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan Stikes Ganesha Husada Kediri

E-mail: erdarestiyaagustin@yahoo.com

Abstrak

Kebutuhan tidur tidak hanya dari aspek kuantitas namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat secara optimal, caranya yaitu baby massage. Peneliti mewawancarai 15 ibu bayi. Didapatkan 12 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan bayinya mengalami gangguan tidur, sering terbangun pada malam hari serta rewel. 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya dan bayinya tidak mengalami gangguan tidur, serta tidak rewel. Tujuan menganalisis hubungan baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Ridha Baby Spa Kediri tahun 2025. Rencana penelitian eksperimental dan jenis pra eksperimental. Populasi bayi usia 1-12 bulan. Sampel 30 bayi usia 1-12 bulan, secara total sampling. Variabel independent baby massage dan variabel dependent kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan. Instrumen penelitian variabel independent yaitu *baby massage* menggunakan lembar observasi dan variabel dependent kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner, uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan hampir seluruhnya baik sebanyak 23 bayi (76,7%) dengan pemberian terapi baby massage sesuai dengan SOP *baby massage* dan sebelumnya sering melakukan baby massage yaitu 2 minggu sekali. Uji statistik Chi-square, hasil dari perhitungan p value adalah $0,002 < \alpha$ (0,05). Hal ini menunjukkan H_1 diterima.

Kata kunci : *baby massage*, kualitas tidur, bayi usia 1-12 bulan

Abstract

The need for sleep is not only in terms of quantity but also quality. If the baby's sleep quality is good, the baby's growth and development can be optimal, the method is baby massage. Researchers interviewed 15 mothers of babies. It was found that 12 mothers of babies never massaged their babies and their babies experienced sleep disorders, often woke up at night and were fussy. 3 mothers of babies had massaged their babies and the babies had no sleep problems and were not fussy. The aim is to analyze the relationship between baby massage and the sleep quality of babies aged 1-12 months at Ridha Baby Spa Kediri in 2025. Experimental research plans and pre-experimental types. Population of babies aged 1-12 months. Sample of 30 babies aged 1-12 months, total sampling. The independent variable is baby massage and the dependent variable is the sleep quality of babies aged 1-12 months. The independent variable research instrument is baby massage using an observation sheet and the dependent variable is sleep quality using a questionnaire sheet, chi-square statistical test. The results of the study showed that the sleep quality of babies aged 1-12 months was almost entirely good, as many as 23 babies (76.7%) were given baby massage therapy in accordance with the baby massage SOP and previously had baby massage frequently, namely once every 2 weeks. Chi-square statistical test, the result of calculating the p value is $0.002 < \alpha$ (0.05). This shows that H_1 is accepted

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

LATAR BELAKANG

Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, tingkat kepulasan tidur, dan pola tidur. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Subakti, 2019). Berdasarkan data (WHO, 2020) yang dicantumkan dalam jurnal *pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hiscock., 2018) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock., 2018). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur yaitu sekitar 44,2 % bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Berdasarkan data studi pendahuluan pada tanggal 20 april 2025 di Ridha Baby Spa Kediri dengan wawancara langsung pada pemilik outlet Ridha Baby Spa bahwa pengalaman yang didapat saat para ibu bayi konsultasi, dari 15 ibu bayi, 12 ibu bayi mengatakan tidak pernah memijatkan bayinya dan bayinya mengalami gangguan tidur, sering terbangun pada malam hari serta rewel. 3 ibu bayi mengatakan pernah memijatkan bayinya dan bayinya tidak mengalami gangguan tidur, serta tidak rewel.

Seiring adanya kemajuan di era global ini banyak para ibu yang belum terlalu paham tentang perbedaan pijat dan *baby massage*. Banyak fakta yang menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Subakti, 2019). Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan *baby massage*. *Baby massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani., 2016). Pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2018). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan

pertumbuhannya semakin baik (Vina, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang Hubungan *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan di Ridha Baby Spa Kediri tahun 2025

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian *eksperimental* dengan populasi semua ibu yang mempunyai bayi usia 1-12 bulan di Dee Baby Spa kota Kediri berjumlah 30 bayi, teknik samplingnya dengan total sampling, variable independent *Baby Massage* dan variable dependentnya kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan, instrument penelitiannya dengan observasi dan lembar kuesioner, penelitian dilakukan pada tanggal 05 sampai dengan 20 Agustus 2025 di Ridha Baby Spa Ngadiluwih Kediri. Pengumpulan data melalui kuesioner yang berisikan pertanyaan – pertanyaan yang berhubungan dengan kualitas tidur bayi. Analisis data menggunakan uji Chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul Hubungan *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan di Ridha Baby Spa Kediri

1. Pemberian terapi *baby massage*

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pemberian terapi *baby massage*

No	Pemberian terapi <i>baby massage</i>	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Sesuai	27	90%
2	Tidak sesuai	3	10%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 1.1 distribusi berdasarkan pemberian *baby massage* hampir seluruhnya bayi usia 1-12 bulan mendapatkan *baby massage* sesuai dengan SOP *baby massage*. Pada pembahasan ini pemberian *baby massage* sesuai SOP sangat mempengaruhi manfaat *baby massage* khususnya pada kualitas tidur. Banyak pakar membuktikan dalam penelitiannya tentang pemijatan bayi adalah penelitian tentang mekanika dasar pemijatan, hal yang perlu diperhatikan, hal yang perlu disiapkan sebelum pemijatan dan teknik pemijatan yang benar.

Menurut dr. Utami Roesli, Sp.A.,MBA.,CIMI Pemijatan yang benar dapat memberi manfaat baik khususnya pada bayi seperti pengeluaran *beta endhorpin* yang sangat mempengaruhi

pertumbuhan dan perkembangan bayi, aktivitas *nervus vagus* yang mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan dan meningkatkan volume ASI pada ibu, serta produksi serotonin yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat mengubah gelombang otak. Sehingga dalam pemberian terapi harus sesuai dengan SOP *baby massage* yang merupakan syarat penting agar pemijatannya dapat memberikan hasil dan manfaat yang baik untuk bayi

2. Kualitas tidur bayi

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi respondeng berdasarkan kualitas tidur bayi usia 1 – 12 bulan

No	Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Proentase (%)
1	Baik	23	76%
2	Cukup	2	7%
3	Kurang	5	17%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan data table 1.2 distribusi berdasarkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan hampir seluruhnya baik sebanyak 23 bayi (76%). Menurut Vina (2018), kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik,tapi juga keesokan harinya. Bayi yang tidur tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam, bayi selalu terlihat rewel, menangis serta sulit untuk tidur kembali.

3. Hubungan *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan

Tabel 1.3 Tabulasi silang hubungan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1 – 12 bulan

Kualitas tidur	<i>Baby Massage</i>				Jumlah	Prosentase
	Sesuai	Prosentase	Tidak sesuai	Prosentase		
Baik	23	76,7%	0	0%	23	76,7%
Cukup	2	6,7%	0	0%	2	6,7%
Kurang	2	6,7%	3	10%	5	16,7%
Jumlah	27	90%	3	10%	30	100%

Berdasarkan data tabel 1.3 distribusi berdasarkan hubungan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan hampir seluruhnya bayi usia 1-12 bulan mengalami kualitas tidur baik setelah dilakukan *baby massage* sesuai dengan SOP dengan kriteria rata –rata mendapatkan *baby massage* hampir seluruhnya 2 minggu sekali sebanyak 23 bayi (76%). Dan sebagian kecil bayi usia 1-12 bulan mengalami kualitas tidur cukup setelah dilakukan *baby massage* sesuai dengan SOP sebanyak 2 bayi dengan kriteria rata-rata mendapatkan *baby massage* 1 bulan sekali (7%) serta sebagian kecil bayi usia 1-12 bulan mengalami kualitas tidur kurang

setelah dilakukan *baby massage* tidak sesuai dengan SOP sebanyak 3 bayi (10%) dan sesuai dengan SOP sebanyak 2 bayi (7%) dan dari semua bayi yang kualitas tidur kurang sebelumnya belum pernah melakukan *baby massage* sebanyak 5 bayi (17%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan dari data diatas bahwa pemberian terapi *baby massage* yang sesuai dan sering dilakukan sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi dibandingkan bayi yang belum pernah mendapatkan terapi *baby massage* sama sekali dan tehnik pemijatannya tidak sesuai.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh.

Menurut (Widiyanti, 2019) bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat dibandingkan bayi yang sama sekali belum pernah mendapatkan stimulus atau sentuhan halus pada kulit bayi.

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak(Riksani., 2016)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan hampir seluruhnya baik sebanyak 23 bayi (76,7%) dengan pemberian terapi *baby massage* sesuai dengan SOP *baby massage* dan sebelumnya sering melakukan *baby massage* yaitu 2 minggu sekali. Sedangkan dari kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sebagian kecil cukup sebanyak 2 bayi (6,7%) dengan pemberian terapi *baby massage* sesuai dengan SOP *baby massage* dan sebelumnya sering melakukan *baby massage* yaitu 1 bulan sekali. Dimana kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sebagian kecil kurang sebanyak 5 bayi (16,7%) dengan pemberian terapi *baby massage* yang sesuai SOP *baby massage* sebanyak 2 bayi (6,7%) dan yang tidak sesuai sebanyak 3 bayi (10,0%) dan

sebelumnya belum pernah mendapatkan *baby massage*. Sehingga ada hubungan *Baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Ridha Baby Spa Kediri Tahun 2025.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pemilik Ridha Baby Spa Kediri yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian serta pihak – pihak terkait yang telah membantu terselesaikannya kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hiscock. (2018). *Data Masalah Tidur Bayi*. Retrieved from <http://ojs..unud.ac.id/index.php>.
- Riksani. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. PT Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. (2018). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. PT Trubus Agriwidya.
- Subakti, A. (2019). *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Wahyu medika.
- Vina. (2018). *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- WHO. (2020). *The Global Prevalence Of Anemia*. Geneva : World Health. Organization.
- Widiyanti, M. d. (2019). Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta. *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 58–62.