



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 1613-1621

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Perbedaan Intervensi Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Puskesmas Kuala Satong Tahun 2023

Riska Cahya Wulandari^{1✉}, Ratna Wulandari², Milka Anggreni Karubuy³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: riskacahyawulandari3@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Bayi memiliki masa emas yang perlu diperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya. Kualitas tidur bayi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan. Ketika tidur, terdapat sekitar 75% hormon pertumbuhan yang akan dikeluarkan oleh tubuh. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun. Salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orangtua dengan anak adalah melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak, Pijat bayi disebut juga sebagai stimulus touch atau terapi sentuh, dikatakan terapi sentuh karena aman antara ibu dan buah hatinya. Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan fisiologi dan psikologi pada bayi. Beberapa ibu yang memiliki keluhan pada bayinya yang rewel peneliti tawarkan untuk dipijat bayi. Setelah peneliti melakukan pijat bayi selama 3 kali seminggu, ibu bayi mengatakan sekarang bayi tampak tenang, tidur lebih nyenyak dan tidak sering terbangun kecuali untuk menyusui, bayi menyusui dengan kuat sehingga bayi tampak tenang dan tidurnya tampak lebih nyenyak. Berdasarkan uraian permasalahan yang ada maka penulis akan melakukan penelitian mengenai "Perbedaan Intervensi Baby Massage Dan Baby Gym terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Puskesmas Kuala Satong Tahun 2023".

Kata Kunci : *Intervensi Baby Massage, Baby Gym, Tidur Bayi*

Abstract

Babies have a golden period that requires attention to their growth and development. The quality of a baby's sleep is one of the factors that influences growth. When sleeping, around 75% of the growth hormone will be released by the body. Sleeping soundly is very important for a baby's growth, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak. Apart from that, when the baby sleeps, the baby's body produces three times more growth hormone when the baby is sleeping than when the baby is awake. One way of expressing love between parents and children is through touching the skin which has a tremendous impact on physical, emotional and growth development. children, baby massage is also known as stimulus touch or touch therapy, it is said to be touch therapy because it is safe between mother and baby. Baby massage is a direct contact touch therapy with the body that can provide a sense of security and comfort to the baby. Touch and hugs from a mother are a baby's basic needs. Poor sleep quality can disrupt the baby's physiological and psychological balance. Several mothers who had complaints about their babies being fussy, researchers offered to give them baby massages. After the researchers massaged the baby 3 times a week, the baby's mother said that now the baby looked calm, slept more soundly and didn't wake up often except to breastfeed, the baby suckled strongly so the baby looked calm and his sleep seemed more restful. Based on the description of the existing problems, the author will conduct research on "The Difference between Baby Massage and Baby Gym Interventions on the Sleep Quality of Babies Aged 3-12 Months at the Kuala Satong Community Health Center in 2023".

Keyword: *Intervention Baby Massage, Baby Gym, Baby Sleep*

PENDAHULUAN

Bayi memiliki masa emas yang perlu diperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya. Kualitas tidur bayi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan. Ketika tidur, terdapat sekitar 75% hormon pertumbuhan yang akan dikeluarkan oleh tubuh. Otak akan mensekresikan hormon yang berperan dalam pertumbuhan termasuk juga perkembangan otak. Target yang dituju oleh hormon tersebut adalah menstimulasi sistem syaraf pusat, perkembangan tulang, homeostatis tubuh dan jaringan. Termasuk juga proses perbaikan sel sel yang terjadi pada tubuh juga dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan (Kamariah & Damayanti, 2023).

Hasil Proyeksi Penduduk Interim 2020-2023 menunjukkan bahwa jumlah penduduk anak (usia 0-17 tahun) di Indonesia pada tahun 2021 adalah sebanyak 79.486.424 jiwa atau sebesar 29,15 persen dari jumlah penduduk total. Provinsi Nusa Tenggara Timur menjadi provinsi dengan persentase penduduk anak terbanyak, yaitu 34,87 persen. Sementara persentase penduduk anak paling sedikit terdapat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu 24,49 persen (KemenPPPA, 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2002) di Melbourne Australia

didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bias menetap ataupun terulang kembali (Hiscock et al, 2002). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari (Achirda, 2022).

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun. Salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orangtua dengan anak adalah melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak, Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuh, dikatakan terapi sentuh karena aman antara ibu dan buah hatinya (Sinaga et al., 2022).

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. 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 (Rifani & Sofiyanti, 2022).

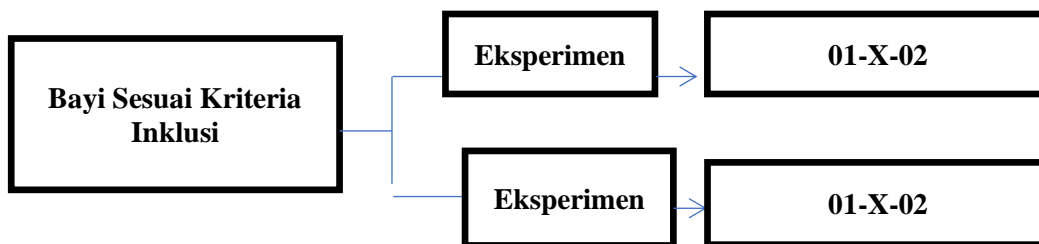
Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Achirda, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada saat ibu berkunjung ke Puskesmas Kuala Satong, ibu belum pernah mendengarkan informasi tentang pentingnya pijat bayi dan keluhan yang dilaporkan oleh orangtua bayi, mengatakan bayi mereka mengalami masalah tidur yaitu sering terbangun, bayi rewel pada saat bangun tidur, bayi tampak gelisah ketika tidur, dan bayi tidak mau menyusu banyak, bayi sering menangis pada malam hari. Beberapa ibu yang memiliki keluhan pada bayinya yang rewel peneliti tawarkan untuk dipijat bayi. Setelah peneliti melakukan pijat bayi selama 3 kali seminggu, ibu bayi mengatakan sekarang bayi tampak tenang, tidur lebih nyenyak dan tidak sering

terbangun kecuali untuk menyusu, bayi menyusu dengan kuat sehingga bayi tampak tenang dan tidurnya tampak lebih nyenyak. Berdasarkan uraian permasalahan yang ada maka penulis akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Perbedaan Intervensi *Baby Massage* Dan *Baby Gym* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Puskesmas Kuala Satong Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif, yaitu suatu penelitian yang di tunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisa fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok (Sujarweni, 2019).



Bagan 1 *Group Pretest-posttest Design*

Keterangan:

O1: *Pretest* sebelum diberikan perlakuan

O2: *Posttest* sesudah diberikan perlakuan

X: Perlakuan saat diberikan terapi *baby massage* dan *baby gym* pada kelompok eksperimen.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kuala Satong. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* artinya seluruh responden di Puskesmas Kuala Satong sebanyak 2 orang yang kebetulan ada (kebetulan ditemukan) pada saat peneliti melakukan penelitian (Sugiyono, 2016). Populasi target dalam penelitian ini adalah bayi usia dibawah 1 tahun yang ada di Puskesmas Kuala Satong. Berdasarkan data dari Puskesmas Kuala Satong maka populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah bayi usia dibawah 1 tahun periode bulan November 2023 sebanyak 37 orang. Penentuan besar sampel sebanyak 2 orang yang ada di Puskesmas Kuala Satong, 1 orang diberikan terapi pijat bayi (*Massage Baby*), 1 orang akan diberikan *baby gym*.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bayi usia 3-12 bulan yang berada di Puskesmas Kuala Satong.
- 2) Bayi usia 3-12 bulan dalam keadaan sehat
- 3) Ibu bayi bersedia diikutsertakan dalam penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah bayi usia 3-12 bulan yang tidak dalam keadaan sehat dan ibu bayi tidak bersedia diikutsertakan dalam penelitian.

Tahapan penelitian

1. Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur Penelitian atau instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur suatu variabel dalam penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner kualitas tidur bayi terdiri dari 6 pertanyaan dan 1 pertanyaan tertutup model multiple choice untuk mengukur kualitas tidur bayi.

Kualitas Tidur	Penilaian 1 : Total tidur malam
	Jika nilai selisih jawaban ≥ 9 jam maka skor = 1, jika nilai selisih jawaban
	Penilaian 2: Frekuensi terbangun malam
	Jika jawaban ≤ 3 kali maka skor=1,jika jawaban > 3 kali maka skor =0.
	Penilaian 3: Durasi setiap terbangun malam
	Jika jawaban ≤ 30 menit maka skor = 1, jika jawaban > 30 menit maka skor = 0.
Penilaian 4: Total waktu tidur malam dan siang hari	
Jika hasil jawaban ≥ 14 jam maka skor = 1, jika hasil jawaban < 14 jam makaskor=0	
Penilaian 5: Kondisi saat terbangun	
Jika jawaban a nilai (1), jika jawaban b nilai (0).	

a. Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji validitas

Uji validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data (Nurasalam, 2013). Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas untuk kuesioner kualitas tidur bayi. Peneliti menggunakan kuesioner yang telah dilakukan oleh Alfionita (2021) dalam bentuk pertanyaan tertutup model checklist sebanyak 6 pertanyaan dan 1 pertanyaan tertutup model multiple choice untuk mengukur kualitas tidur bayi.

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nurasalam, 2013). Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji reliabilitas karena peneliti mengadopsi kuesioner dari peneliti Alfionita (2021) untuk mengetahui koefisien reliabilitas penelitiannya menggunakan teknik analisis koefisien reliabilitas *alpha* dari *cronbach*.

2. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data primer yang diperoleh dari lembar kuesioner. Cara pengumpulan data melalui:

- 1) Mengurus izin melakukan penelitian
- 2) Menjelaskan kepada responden maksud dan tujuan melakukan penelitian ini
- 3) Menjelaskan isi yang terdapat dalam kuesioner
- 4) Menjelaskan tentang cara pengisian informed consent sebelum mengisi kuesioner.

3. Metode Pengolahan

a. Untuk responden pertama akan diberikan terapi pijat bayi yang sudah memenuhi kriteria inklusi dimana setiap hari dilakukan monitoring melalui hari ke 1 dan akan dilakukan kembali observasi pada hari kedua.

Untuk responden kedua akan diberikan terapi baby gym yang sudah memenuhi kriteria inklusi dimana setiap hari dilakukan monitoring melalui hari ke 1 dan akan dilakukan kembali observasi pada hari kedua

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbedaan Kualitas Tidur Bayi yang di berikan Terapi Pijat dan yang diberikan Terapi Baby Gym

Responden	Sebelum Pemberian Intervensi	SKOR	Setelah Pemberian Intervensi	SKOR
at Bayi	Buruk	2	Baik	4
by Gym	Buruk	2	Baik	3

Pembahasan

Dapat diketahui bahwa skor responden 4 setelah diberikan terapi pijat bayi ada peningkatan. Sebelum dilakukan intervensi skor kualitas tidur bayi yaitu 2, lalu mengalami peningkatan secara signifikan yaitu menjadi 4, sehingga penulis berasumsi bahwa bayi yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat dibantu dengan pemberian terapi pijat bayi. Sehingga didapatkan bayi rileks dan bayi tidak rewel, terlihat adanya ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi terlihat bahwa bayi merasa nyaman dan aman saat dipijat oleh ibu didampingi penulis. Selain itu, menurut pendapat Anggraini (2006) 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 tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Penelitian ini sejalan dengan Alfionita (2020) dengan hasil mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang baik setelah terapi baby massage dan baby gym. Sehingga pijat bayi dan baby gym memegang peranan penting untuk mengatasi bayi yang mengalami kualitas tidur.

Sedangkan skor responden 3 setelah diberikan terapi baby gym ada peningkatan. Sebelum dilakukan intervensi skor kualitas tidur bayi yaitu 2, lalu mengalami peningkatan yaitu menjadi 3, sehingga penulis berasumsi bahwa bayi yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat dibantu dengan pemberian baby gym. Baby gym atau senam bayi lebih mempertahankan kebugaran pada bayi. Senam bayi sangat penting untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang pada bayi. Penelitian yang dilakukan Sari dan Astria (2022) menunjukkan baby gym mampu meningkatkan relaksasi otot bayi dan membawa bayi rileks, dan memberikan efek bugar pada bayi sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi serta meningkatkan nafsu makan.

Sehingga dapat diketahui bahwa ada perbedaan peningkatan kualitas tidur bayi

dimana responden 1 yang diberikan pijat bayi peningkatan kualitas tidur bayi lebih banyak dibandingkan dengan responden 2 yang diberikan terapi baby gym.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut

1. Kualitas Tidur Responden 1 setelah diberikan pijat bayi ada peningkatan. Sebelum dilakukan intervensi kualitas tidur bayi nburuk dengan skor 2, setelah dilakukan intervensi didapatkan pada kualitas tidur bayi menjadi baik dengan skor
2. Responden 2 yang diberikan terapi baby gym sebelum dilakukan intervensi memiliki kualitas tidur buruk dengan skor 2, setelah diberikan intervensi didapatkan hasil kualitas tidur menjadi baik dengan skor 3.
3. Ada perbedaan kualitas tidur Responden 1 setelah diberikan pijat bayi lebih banyak dibandingkan dengan Responden 2 yang diberikan baby gym sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi lebih efektif dari baby gym.

DAFTAR PUSTAKA

- Achirda, N. (2022). *Efektivitas Edukasi Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Dan Anak-Anak Di. 01(02)*, 54–59.
- Camaru, A. (2011). *Jangan Remehkan Posisi Tidur*. Berlian Media.
- Dahlan, F. M., Choirunissa, R., & Misrati, M. (2021). Baby Spa Memengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan Di Jakarta Timur. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.32502/sm.v11i2.2625>
- Dhamayanti, S., & Pasiriani, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktek Bidan Sri Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Poltekes Kaltim*, 1(12), 12.
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal*. 1–89.
- Irva, T. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2014). Pengaruh Terapi pijat terhadap berat badan bayi. *Jom Psik*, 1(2), 9. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/4142>
- Julianti. (2017). *Rahasia baby spa*. Pustakapedia.
- Kamariah, K., & Damayanti, D. F. (2023). Baby Massage to Improve Baby's Sleep Quality. *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*, 2(1), 11–18.
- KemenPPPA. (2023). *Profil Anak Tahun 2022 INDONESIA*. 91–92.
- Lutfiasari, D. (2019). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3), 97–99.

<http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/659>

Prasetyono, D. . (2014). *Buku Pintar Pijat Bayi*. Buku Biru.

Nursalam.(2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pretty Dana Salsabila. (2022). *"Pengaruh Baby Massage Terhadap Pertumbuhan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2022*.

Rifani, A. A., & Sofiyanti, S. (2022). Evidence-Based Case Report (Ebcr) Pijat Bayi Untuk Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 948–958.
<https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.893>

Riksani, R. (2013). *Dari Rahim Hingga Besar*. Elex Media Komputindo.

Sinaga, A., Sinaga, K., Triana Ginting, S. S., Sitorus, R., Yudiyanto, A. R., & Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(2018), 1–10.
<https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>