

## Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi: Literatur Review

Desilestia Dwi Salmarini<sup>1</sup>, Ernita<sup>2\*</sup>, Ali Rakhman Hakim

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Prodi Sarjana Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

\*E-mail: ernitatita353@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Adapun solusi yang diberikan bisa dengan cara melakukan pemijatan pada bayi sehingga kebutuhan tidur tercukupi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi *literature review* dengan menggunakan beberapa sumber yang dipilih berdasarkan kriteria dan database yang telah ditetapkan oleh peneliti.

**Hasil:** Hasil analisis jurnal-jurnal yang digunakan sebagai literatur penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Dari 12 jenis literatur ditemukan ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur bayi buruk yaitu, faktor masalah kesehatan, penyakit, usia, lingkungan yang tidak nyaman, aktivitas fisik, nutrisi, tempat tidur dan posisi tidur.

**Simpulan:** Kualitas tidur bayi berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan pemijatan adalah durasi tidur lebih lama, kualitas tidur lebih baik, kuantitas tidur meningkat.

**Kata Kunci:** Bayi, Pijat Bayi, Kualitas Tidur.

### *The Effect Of Infant Massage On Infant Sleep Quality: Literature Review*

#### **Abstract**

**Background:** *One of the factors that affect the baby's growth is the fulfillment of sleep needs. However, almost or even more than 72% of parents do not consider sleep disturbances in babies as a problem. The solution given can be by doing massage on the baby so that sleep needs are fulfilled.*

**Methods:** *This study uses a literature review study approach using several selected sources based on the criteria and databases that have been set by the researcher.*

**Results:** *The results of the analysis of journals that are used as the literature of this study indicate the influence of infant massage on the quality of baby sleep. From 12 types of literature, it was found that there are several factors that can cause poor sleep quality for babies, namely, health problems, disease, age, uncomfortable environment, room temperature tends to be stuffy, physical activity, nutrition, bed and sleeping position.*

**Conclusion:** *The quality of sleep for babies based on the results of research after massage was longer sleep duration, better sleep quality, increased sleep quantity.*

**Keywords:** *Baby, Baby Massage, Sleep Quality*

## **Pendahuluan**

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Bahkan, masalah

tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017).

Menurut (Reuter, dkk tahun 2020), masalah tidur sering terjadi pada anak-anak dalam perkembangannya. Meskipun definisi dalam hal usia, frekuensi, keparahan, dan durasi gejala dan populasi sampel bervariasi, prevalensi insomnia pediatrik pada anak-anak dan remaja berkisar dari 10% hingga setinggi 80% pada anak-anak dengan perkembangan saraf atau penyakit penyerta kejiwaan. Dalam

enam bulan pertama kehidupan, antara 15% dan 35% orang tua melaporkan masalah dengan tidur bayi mereka, termasuk kesulitan mengatur bayi mereka untuk tidur di awal malam dan memindahkan mereka pada malam hari. Dalam sebuah penelitian di Swedia, 30% orang tua dari bayi berusia enam hingga 20 bulan melaporkan masalah dengan anak-anak mereka yang terbangun di malam hari. Dalam kebanyakan kasus (59%), masalah tersebut berlangsung selama lebih dari tiga bulan. Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah,

lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan dan bahkan dapat menghambat pertumbuhan perkembangan pada anak (Nughraheni, Ambarwati and Marni, 2018).

Pemijatan juga akan merangsang peredaran darah dan menambah energi karena oksigen lebih banyak dikirim ke otak dan ke seluruh tubuh. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Melalui pijat bayi, dimana ibu memberikan sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan rangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Perangsangan sistem saraf

parasimpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan *nukleus tractus solitarius*, yang merupakan *regio sensorik medula* dan *pons* yang dilewati oleh sinyal *sensorik viseral* yang memasuki otak melalui saraf-saraf *vagus* dan *glososaringeus*, juga menimbulkan keadaan tidur. Pijat bayi juga akan menurunkan angka kecemasan atau depresi pada ibu post partum dalam menjalankan perannya serta meningkatkan pola tidur yang baik pada ibu maupun bayinya (Lutflasari, 2018).

### Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review. Metode literature review merupakan bentuk penelitian yang dilakukan melalui penelusuran dengan membaca berbagai sumber baik buku, jurnal, dan terbitan- terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menjawab isu atau permasalahan yang ada (Neuman, 2011).

### Hasil

Hasil analisis jurnal-jurnal yang digunakan sebagai literatur penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Dari 12 jenis literatur ditemukan ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur bayi buruk yaitu, faktor masalah kesehatan, penyakit, usia, lingkungan yang tidak nyaman, aktivitas fisik, nutrisi, tempat tidur dan posisi tidur.

### Pembahasan

Bayi (Usia 0-12 bulan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang mencapai puncaknya pada usia 24 bulan, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis (Goi, 2010).

Tabel 1. Kelompok Usia Bayi Berdasarkan

#### Hasil Penelitian

No	Peneliti	Usia bayi
1.	Rahayu dkk (2016)	0-6 bulan
2.	Aswitami dan Udayana (2019), Saidah dkk (2020)	1-3 bulan
3.	Tang dan Aras dkk (2018)	1-4 bulan
4.	Yulianingsih dkk (2019), Saidah dkk (2020)	3-6 bulan
5.	Suryati dkk (2019)	3-10 bulan
6.	Saidah dkk (2020)	9-12 bulan

Kualitas Tidur Bayi berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Durasi tidur lama bayi meningkat (Tang dan Aras, 2018; Safitri dkk, 2016; Aswitami dan Udayana dkk, 2019; Hartanti dkk, 2019).
2. Tersenyum saat terbangun (Tang dan Aras, 2018).
3. Tidur lelap, tidak rewel, tidak gelisah (Safitri dkk, 2016; Tang dan Aras, 2018; Aswitami dan Udayana, 2019; Korompis dkk, 2019).
4. Peningkatan sekresi hormon serotonin (Safitri dkk, 2016; Rahayu dkk, 2016; Aswitami dan Udayana, 2019).
5. Peningkatan *growth hormone* (Aswitami dan Udayana, 2019).
6. Rangsangan otot-otot sehingga terjadi tidur merasa nyaman, rileks, dan mengantuk
7. (Safitri dkk, 2016; Aswitami dan Udayana, 2019; dkk, 2019)

Menurut Penelitian Tang dan Aras (2018) Peningkatan kualitas tidur yang lebih lama yaitu 15 - 18 jam per hari, tersenyum

saat terbangun, waktu untuk menidurkan bayi <15 menit hingga 30 menit, bayi tertidur lelap, frekuensi terbangun saat malam <3 kali dan mengeluarkan keringat saat tidur. Hal ini bahwa setelah dilakukan pemijatan bayi mengalami kuantitas tidur baik karena maksimum tidur bayi adalah 17 jam (Yulianingsih dkk, 2019; Tang dan Aras, 2018). Didalam penelitian ini juga menyatakan bahwa pijat bayi diberikan 30 menit lebih lama durasi tidur bayi serta lebih efektif dibandingkan diberikan pemijatan 15 menit, dengan diberikan frekuensi pijatan 2x15 menit selama 5 minggu tidur lebih nyenyak karena gelombang alfa menurun dan meningkatkan gelombang betha dan tetha (Ifalahma dan Cahyani, 2019). Pengaruh antara pijat bayi terhadap durasi tidur, karena adanya stimulus untuk merangsangkan otot-otot ketika adanya pemijatan juga akan merasakan rasa nyaman dan mengantuk serta ketika setelah dilakukan pemijatan maka bayi akan merasakan kebutuhan seperti durasi tidurnya lebih meningkat tidak ada rasa gelisah,

rewel. Ketika dipijat dengan sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi dapat mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan rileks. (Safitri dkk, 2016; Korompis dkk, 2019; Aswitami dan Udayana, 2019).

Secara alamiah, pijatan memberi stimulus pada hormon di dalam tubuh, yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperatur, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur sistem endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan dan pubertas) dan depresi (Rahayu dkk, 2016). Saat bayi tertidur juga terjadi pertumbuhan

dan pematangan pada sel-sel otak dan terjadi peningkatan produksi growth hormone. Secara umum dilaporkan dari pijat bayi termasuk peningkatan kekuatan tulang, tidur dan pertumbuhan juga lebih baik (Aswitami dan Udayana, 2019; Chaturvedi dkk, 2020). Dengan adanya pijat bayi ini juga dapat meningkatkan keterikatan sikap ibu terhadap bayi, ibu yang sensitivitas akhir, dan

respon bayi terhadap ibu menunjukkan peningkatan (Hartanti dkk, 2019). Pada sebuah penelitian juga dilakukan pemijatan pada bayi dengan minyak. Minyak yang dioleskan secara topikal berfungsi sebagai penahan gangguan kulit dan menyediakan lipid yang meningkatkan pelindung fungsi kulit. Serta ada banyak kandungan dan manfaat pada minyak yang disebutkan tetapi pada penelitian ini juga melarang penggunaan minyak terutama sebelum menggunakan minyak juga harus perlu adanya panduan yang jelas tentang aman dan efektif untuk penggunaan (Chaturvedi dkk, 2020).

Didalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa ada 1 bayi yang tidurnya buruk hal tersebut berpengaruh terhadap faktor eksternal seperti lingkungan yang kurang nyaman dimana suhu kamar bayi yang cenderung pengap dan pengaruh stimulus orang lain atau keluarga dari sang bayi. Selain itu aktivitas bayi juga ikut mempengaruhi kualitas tidur, maka dari itu perlu diperhatikan juga suasana lingkungan dan aktivitas (Tang dan Aras,

2018). Pada penelitian Yulianingsih dkk (2019) mengungkapkan bahwa terdapat 4 bayi yang setelah diberikan pemijatan ternyata masih memiliki kuantitas tidur buruk, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, aktivitas fisik, nutrisi, penyakit, serta tempat tidur dan posisi tidur juga mempengaruhi dalam menjalankan pemijatan juga diperhatikan dan waspada karena jika ada kesalahan dalam melakukan pemijatan maka akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Adapun didalam penelitian Noorbaya dan Saidah (2020) terdapat 2 orang bayi yang tidak mengalami peningkatan kuantitas tidur, dan bahkan ada 1 bayi yang mengalami penurunan kuantitas tidur setelah diberi pijatan, hal ini dikarenakan adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi bayi tersebut yaitu adanya masalah pada kesehatan pada bayi. Faktor usia pun juga dapat mempengaruhi tidur bayi, hal ini karena semakin bertambah usia maka kualitas tidur pun semakin berkurang (Saidah dkk, 2020).

## Daftar Pustaka

- Aswitami, G. A. P. and Udayani, N. P. M. Y. (2019) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan', *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), p. 1. doi: 10.33366/jc.v7i2.1035.
- Bemj, B. E. J. *et al.* (2020) 'Bunda edu-midwifery journal (bemj)', 3(2), pp. 22–26.
- Bruno, L. (2019). Hubungan tahap pertumbuhan dan perkembangan bayi. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol: 53, page; 1689-1699
- Camaru, A. (2011). *Jangan remehkan posisi tidur*. Yogyakarta : Berlian Media
- Chaturvedi, S. *et al.* (2020) 'Prevalence and perceptions of infant massage in India: study from Maharashtra and MadhyaPradesh states', *BMC Pediatrics*. BMC Pediatrics, 20(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12887-020-02416-y.
- Emi T (2015) 'Pengaruh Pijat Bayi', *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*. Available at: [http://repository.ump.ac.id/5874/3/Em i Triyani BAB II.pdf](http://repository.ump.ac.id/5874/3/Em_i_Triyani_BAB_II.pdf).
- Hartanti, Salimo AT, Harsono W, & Vitri. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of Medicine*. Vol: 4, page; 165-175
- Indriyani, I. (2015) 'Pengaruh Pijat Bayi. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2016', 3(2010), pp. 2010–2013.

- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J. and Tendean, S. C. (2019) 'Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I', *Ejurnal.Poltekkes- Manado*, (February), pp. 97–101.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. (2016). 'Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months'. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), pp. 161–169. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.03.03.
- Lai, Melissa M, D'Acunto, Guzzetta G. (2016). Premm: Preterm early massage by the mother: Protocol of a randomised controlled trial of massage therapy in very preterm infants. *BMC Pediatrics*. vol: 16, page: 1-12
- Lutflasari, D. (2018). 'Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3- 6 Bulan Di Posyandu Teratai', *Jurnal Kebidanan*, 4(3), pp. 97–99. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Mardiana, L. and Martini, D. eko (2014) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 02(Xviii), pp. 109–115.
- Noorbaya, S. and Siti Saidah, R. N. M. (2020) 'the Effect of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity on the Age of 3-6 Months in South Sempaja Sub- District, North Samarinda in 2019', *Malaysian Journal of Medical Research*, 04(01), pp. 37–42. doi: 10.31674/mjmr.2020.v04i01.006.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R. and Marni. (2018). 'Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat', *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), pp. 19–23. Available at: file:///C:/Users/jhon/Downloads/64-123-1-SM.PDF.
- Oktapiani, A., Patimah, S. and Rohmatin, E. (2020) 'Effect Of Baby Spa On Sleep Quality of Baby 3-6', *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), pp. 49–52. doi: 10.31983/manr.v2i2.5807.
- Parita B & Vipin V. (2018). "*Journal A Study To Evaluate The Effectiveness Of Oil Massage On Weight And Sleep Pattern Among Low Birth Weight Babies In Selected Hospitals Of Gujrat*". Vol: 4, Page;2348-2350
- Rahayu, Y. P., Nurhamidi and Tria Amalia Astuti (2016) 'Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Klinik Bidan Praktik Mandiri (BPM) "U" Banjarbaru', *Dinamika Kesehatan*, 7(1), pp. 39–45.
- Reuter, Antonia, Silfverdal, Sven A, Lindblom, Kristin, Hjern, Anders. (2020). A systematic review of prevention and treatment of infant behavioural sleep problems. *Journal: Acta Paediatrica, International Journal of Paediat* Vol: 109, page;1717-1732
- Safitri, F., Suryani, L. and Rahmi, N. (2016) 'Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh Effect of Duration of Sleep Baby Massage in Alue Naga Village District Syiah Kuala Banda Aceh City', 2(1), pp. 29–34.

- Sari, D. M. (2017) 'Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3- 6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang'.
- Suganda, R., Sutrisno, E. and Wardana, I. W. (2013). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Suryati, S., Rizqiyah, N. and Oktavianto, E. (2019) 'Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II', *Riset Informasi Kesehatan*, 8(1), p. 75. doi: 10.30644/rik.v8i1.215.
- Tang A. (2018). 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1– 4 Bulan', *Global Health Science*, 3(1),pp. 12–16.
- Trivedi, D. (2015). Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *Journal; Primary health care research & development*. Vol: 16, page;3-4
- Ubaya, R. L. (2010). Analisis Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan Di Desa Kertosari Kecamatan Singorojo Kabupaten Kendal. *Undergraduate Thesis*. Semarang: Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Wardhani, D. (2018) 'Peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan melalui pijat bayi di RB hasanah seragen', *Sereal Untuk*, 51(1), p. 51.