

Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di PMB Winda Maolinda

Sadiyah^{1*}, Desilestia Dwi Salmarini¹, Susanti Suhartati², Hairiana Kusvitasari¹
¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*E-mail: sadiy824@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Indonesia menyebutkan bahwa 25–50% orang tua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat bayi.

Tujuan: Menganalisis hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di PMB Winda Maolinda.

Metode: Jenis penelitian analitik dengan menggunakan metode pendekatan cross sectional. Populasi bayi yang berusia 3-6 bulan yang memiliki kriteria sehat, menggunakan total sampling dengan teknik purposive sampling dan dianalisis menggunakan fisher exact, sampel pada penelitian ini yaitu 24 responden.

Hasil: Hasil uji fisher exact diperoleh p value = 0.002 ($p < 0,05$) sehingga ada hubungan antar pijat bayi dengan kualitas tidur. Melaksanakan pijat bayi sebanyak 14 bayi (58%) mengalami kualitas tidur baik sedangkan yang tidak melaksanakan pijat 10 bayi (41,7%) dari 10 bayi tersebut 6 bayi yang mengalami tidur kurang dan 4 bayi yang mengalami kualitas tidur baik.

Simpulan: Bayi yang melaksanakan pijat memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan yang tidak melaksanakan pijat hal ini disebabkan adanya rangsangan pada saraf vagus akan merangsang sel enterochromaffin dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, PMB Winda Maolinda

The Relationship between Infant Massage and Infant Sleep Quality at PMB Winda Maolinda

ABSTRACT

Background: Sleep has a major effect on mental, emotional, physical health and the immune system. Indonesia states that 25–50% of parents complain that their children have sleep disturbances. However, more than 72% of parents consider sleep disturbances not a problem or just a minor problem. One of the efforts that can be made to help improve the quality and quantity of baby sleep is with baby massage.
Objective: Analyzing the relationship between baby massage and baby sleep quality at PMB Winda Maolinda.

Methods: This type of analytic research uses a cross sectional approach. The population of infants aged 3-6 months who have healthy criteria, using total sampling with purposive sampling technique and analyzed using Fisher's Exact, the sample in this study was 24 respondents.

Results: The results of the Fisher Exact test obtained a value of $p = 0.002$ ($p < 0.05$), so there is a relationship between infant massage and sleep quality. carrying out baby massage as many as 14 babies (58%) experienced good sleep quality while those who did not massage 10 babies (41.7%) of the 10 babies 6 babies experienced poor sleep quality and 4 babies experienced good sleep quality.

Conclusion: Babies who are massaged have better sleep quality than those who are not massaged, this is due to stimulation of the vagus nerve which stimulates enterochromaffin cells in the gastrointestinal tract to release the hormone serotonin. Serotonin can cause drowsiness and provide peace.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, PMB Winda Maolinda.

Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan sel-sel pada masa bayi memiliki peranan yang penting pada masa bayi. Bayi ialah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri, seperti dalam jumlah waktu tidur, bangun, serta menangis yang bervariasi pada setiap bayi. Hal ini disebabkan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf pada masa bayi yang belum sepenuhnya sempurna, sehingga diperlukan

stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan sel saraf salah dengan mencukupi kebutuhan waktu tidur bayi (Triananinsi, 2020).

Indonesia cukup banyak, sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur salah satunya sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2014-2015 yang

dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Penyebab masalah ini ialah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini (Supriatin, 2022).

Pada penelitian Mindell dkk 2017. yang dilakukan di Asia termasuk Indonesia menyebutkan bahwa 25–50% orang tua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Penelitian gangguan tidur pada anak usia 0-36 bulan di Tulungagung, sebanyak 493 anak, ditemukan 153 anak (31%) mengalami gangguan tidur, 79 anak (16%) yang memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 62 anak (12,8%) yang bangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan 20 anak (4%) yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam. Indonesia cukup tinggi (31%), hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak-anaknya.

Penyebaran informasi dan penyuluhan kepada orang tua mengenai tidur yang baik serta dampak dari gangguan tidur perlu

dilakukan untuk mendeteksi dini gangguan tidur (Irwanto, 2021).

Masa bayi perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pada masa tersebut merupakan masa yang diperlukan atau disebut masa emas dimana terjadi masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu tidur dan istirahat. Tidur yang berkualitas amat penting dalam pertumbuhan bayi sebab pada saat bayi tertidur, hormone pertumbuhan disekresi tiga kali lebih banyak yaitu kurang lebih 75% dibandingkan saat bayi terbangun. Selain itu, tidur juga merupakan masa terjadinya repair neurobrain. Oleh sebab itu kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu diperhatikan serta melihat cara, kenyamanan dan pola tidur dari sang bayi (Tang, 2018).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan bakal menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Seorang bayi yang baru lahir sampai kira-kira usia 3 bulan, akan menghabiskan waktutidurnya sekitar 15 jam,

dengan pembagian waktu 5 jam untuk tidur siang serta 10 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada bayi usia 3-6 bulan total waktu tidur berkisar antara 14- 15 jam/hari (Siregar, 2022).

Pengintensifan lama tidur bayi yang menggambarkan salah satu indikator kualitas tidur bayi dengan teknik pijatan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang safar vagus. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel enterochromaffin dalam saluran gastrointestinal untuk memunculkan hormon serotonin (Erlawati, 2019). Serotonin adalah zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur serta menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya, serotonin yang disintesis dari asam amino triptrophan akan diubah menjadi hidroksitriptophan lalu menjadi N-asetil serotonin yang akan akhirnya berubah menjadi melatonin. Pijat mampu mempengaruhi keluarnya hormon tidur (melatonin), dimana dengan keluarnya hormon

tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang sangat teratur (Nurhudhariani, 2021).

Tidur yang tidak adekuat buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan kekebalan tubuh, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan dampak psikologinya meliputi agresifitas, emosi meningkat dan konsentrasi anak menurun (Arianingsih, 2022).

Hasil riset dari sebagian rumah sakit di Amerika Serikat (AS), China, Filipina dan Hongkong dalam jurnal Darah (Lai et al., 2016), pijat bayi telah dimasukkan kedalam system pelayanan kesehatan bayi. Pijat bayi dapat diyakini menggambarkan salah satu stimulus sentuhan (touch) yang mampu membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Penelitian T. field dari Universitas Miami AS (2008) menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan, sehingga kualitas tidur bayi bertambah tenang (Triananins, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Winda Maolinda pada bulan

Desember 2022 dilakukan tanya jawab sederhana pada ibu yang melaksanakan pemijatan bayi didapatkan hasil 5 dari 7 ibu mengatakan bayinya tidur nyenyak setelah dilakukan pemijatan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di PMB Winda Maoulinda”.

Metode

Jenis data pada penelitian ini adalah data kuantitatif, data kuantitatif merupakan data atau informasi yang di dapatkan dalam bentuk angka. Kuantitatif dapat diproses menggunakan rumus atau dapat juga dianalisis dengan sistem statistik.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, instrument penelitian berupa kuesioner yang berisi 7 pertanyaan dan kuesioner yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala guttman untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk

tidak nilainya 0, sedangkan untuk pernyataan negatif bila di jawab ya nilainya 0 dan tidak jawabnya 1.

Hasil

Hasil penelitian ini dibuat dalam 2 analisis univariat yang menggambarkan distribusi frekuensi dari setiap variable penelitian dan analisis bivariante yang menggambarkan dua variable penelitian, apakah ada hubungan atau tidak ada hubungan antar kedua variable tersebut.

1. Analisis Univariat

a. Distribusi ferkuensi pelaksanaan pijat bayi

Tabel 1. Distribusi ferkuensi pelaksanaan pijat di PMB Winda Maolinda Banjarmasin Tahun 2023

| No Terapi Pijat | Frekuensi | Presentase |
|-----------------|-----------|------------|
| 1 Ya | 14 | 58,3% |
| 2 Tidak | 10 | 41,7% |
| Taotal | 24 | 100% |

Tabel 1. memperlihatkan frekuensi yang melaksanakan pijat dan tidak yaitu 14 bayi (58,3%) yang melaksanakan dan yang tidak melaksanakan 10 bayi (41,7%).

a. Berapa Persen Kualitas Tidur

Tabel 2. Distribusi ferkuensi kualitas tidur di PMB Winda Maolinda Banjarmasin Tahun 2023.

| No | Kualitas Tidur | Frekuensi | Presentase |
|-------|----------------|-----------|------------|
| 1 | Baik | 18 | 75 % |
| 2 | Kurang | 6 | 25 % |
| Total | 24 | 100 % | Total |

Tabel 2. memperlihatkan frekuensi kualitas tidur di PMB Winda Maolinda bayi yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 18 bayi (75%) dan bayi yang mengalami kualitas tidur kurang sebanyak 6 bayi (25%).

Analisis bivariate digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang apakah ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel 3. Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi di PMB Winda Maolinda Banjarmasin Tahun 2023.

| Kualitas Tidur | Pijat Bayi | | Total | |
|----------------|------------|--------------|---------|----------|
| | Ya f % | Tidak F % | F % | F % |
| Baik | 14 100 % | 4 40 % | 18 75 % | |
| Kurang | 0 0% | 6 60% | 6 25% | |
| Total | 14 100% | 10 100% | 24 100% | Total 14 |

p value 0.002

Hasil uji statistic memperlihatkan ($p = 0.002$) maka H_1 diterima dan H_2 ditolak, artinya ada hubungan antar pijat bayi dengan

kualitas tidur bayi di PMB Winda Maolinda Banjarmasin.

Pembahasan

Pijat bayi akan merangsang meningkatkan aktifitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada system pencernaan sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan ASI akan lebih baik diproduksi. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Namun, penelitian ilmiah tentang hal ini masih belum banyak dilakukan. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini Palupi, 2018 dalam (Widyaningsih, 2022). Pemijatan adalah alat yang akan membebaskan diri dari stres dan merupakan alat untuk membangun ikatan antara orangtua dengan bayi. Manfaat lain dari pemijatan pada bayi adalah meningkatnya keyakinan pemberi pijatan dalam mengurus bayi itu Turner, 2017 dalam (Rangkuti, 2020).

Agar anak dapat mencapai pertumbuhan

yang optimal diperlukan suatu bentuk perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus-menerus. Salah satunya adalah dengan pemberian *massage*. *Massage* merupakan upaya pemenuhan kebutuhan anak baik secara fisik, kasih sayang serta stimulasi mental (Isnina, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan tabel 4.1 dimana jumlah bayi ada 24 bayi, dimana yang melaksanakan pijat sebanyak 14 bayi (58,3%) dan tidak melaksanakan pijat sebanyak 10 bayi (41,7) yang dilakukan di PMB Winda Maolinda, yang tidak melaksanakan pijat sebanyak 10 bayi dengan alasan tidak melaksanakan pijat karena ibu mengatakan tidak memahami manfaat dari pijat tersebut.

Pemberian stimulasi berupa pijat bayi dapat membantu bayi tidur dengan nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang mampu menimbulkan perasaan nyaman bagi bayi karena dengan sentuhan lembut membantu merileksasikan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tidur dengan nyenyak (Aras, 2018). Pijat bayi dapat

menurunkan angka morbiditas, pemijatan pada bayi bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan produksi ASI, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan. Pijat bayi juga dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi (Nurseha, 2022).

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Haryanti, 2019). 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. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak.

Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Ifalahma, 2016 dalam (Sukmawati, 2020).

Pada penelitian ini didapatkan 24 responden dimana bayi yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 18 bayi (75%) dan bayi yang mengalami kualitas tidur kurang sebanyak 6 bayi (25%). Berdasarkan table 4.2 yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 18 bayi (75%) hal ini disebabkan karena ada rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel enterochromaffin dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan (Erlawati, 2017). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Nugraheni, 2018) di Desa Purwosari pada bayi usia 3-12 bulan yang menunjukkan 16 responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan

pemijatan dibandingkan sebelum dilakukan pemijatan. Sedangkan 5 responden tidak mengalami peningkatan kualitas tidur. Bayi yang dipijat dapat tidur nyenyak, tidak rewel dan masalah- masalah yang mengganggu tidur berkurang.

Kuantitas dan kualitas tidur bayi harus terpenuhi dengan baik, bayi dengan tidur cukup tanpa terbangun berulang ulang dapat bangun pada keesokan harinya dengan lebih bugar. Seperti yang dikaji di oleh peneliti bayi yang memiliki kualitas tidur kurang akan rewel saat bangun pada pagi hari. Kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal Cahyani & Prastuti, 2020 dalam (Putri, 2021).

Tidur sepertinya juga bisa meningkatkan sistem kekebalan kita, mungkin itulah mengapa kita merasa seperti banyak tidur ketika kita sedang sakit dan mengapa kita lebih rentan terserang flu, sakit tenggorokan, dan beberapa infeksi yang biasa lainnya ketika kita terlalu lelah. Pada bayi tidur mungkin bisa

memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari Heildenberg, 2018 dalam (Arianti, 2019).

2. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan melalui baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktifitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5-HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin (Sinaga, 2022). Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Ratih, 2021). Pijatan pada bayi dapat mengurangi rasa sakit dan beberapa gejala penyakit, serta

meningkatkan relaksasi dan menenangkan bayi yang menangis, sehingga bayi tidur lelap (Ifalhma, 2017).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk meningkatkan kualitas tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Faktor yang mempengaruhi tidur bayi ini dapat berpengaruh dengan faktor lingkungan yang keadaan dimana lingkungannya merasa aman dan nyaman juga dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Agar bayi tertidur dengan nyenyak bayi jugamembutuhkan nutrisi yang terpenuhi yaitu seperti ASI. ASI juga terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein ini merupakan protein utama pada protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna untuk bayi (Sulistyowat, 2021). Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel. Kualitas tidur yang buruk selain

ditunjukkan oleh jumlah jam tidur yang kurang dari kebutuhan sesuai umur juga ditunjukkan oleh adanya gangguan-gangguan selama tidur antara lain sering terbangun di malam hari (Lintang, 2022). Menurut Hartanti (2019) dalam (Pratiwi, 2021) pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur.

Pada penelitian ini dilakukan pada 24 bayi, dimana yang melaksanakan pijat bayi sebanyak 14 bayi dengan kualitas tidur baik dan 10 bayi yang tidak melaksanakan pijat dimana dari 10 bayi tersebut 6 bayi yang mengalami kualitas tidur kurang dan 4 bayi yang mengalami kualitas tidur baik. Berdasarkan tabel 4.3 di atas menggambarkan bahwa Pada hasil analisis uji fisher's exact test didapatkan p -value 0,002 ($p < \text{value}$ 0,005) dimana adanya hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dengan demikian pemberian pijat bayi dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Dari responden kebanyakan mengatakan bayi yang dilakuakn pemijatan dapat mengurangi rewel

saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan. Penelitian ini sejalan dengan pendapat Roesli (2009) bahwa pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari (Rangkuti, 2020).

Hal ini didukung dengan penelitian (Sukmawati, 2020) Trimurjo Lampung Tengah didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 60 % mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah dilakukan pemijatan.

Selain itu hal ini juga didukung oleh penelitian lain (Siregar, 2022) dari data tersebut bahwa ada efek pemberian pijat bayi terhadap peningkatan lama tidur malam hari pada bayi usia 0-3 bulan sesudah pemijatan. Dengan

demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan penelitian ini juga dapat dibuat sebuah catatan mengenai faktor penting yang mempengaruhi rata-rata lama tidur malam bayi perhari selama seminggu, yaitu pada penelitian terhadap 10 sampel bayi yang telah diberikan pemijatan, bayi dengan jenis kelamin laki-laki mengalami peningkatan lama tidur yang lebih dari pada jenis kelamin perempuan. Selain itu juga dapat terlihat bahwa semakin bertambah usia bayi maka waktu tidur bayi rata-rata semakin berkurang.

Pada usia 3-6 bulan jumlah waktu tidur bayi berkisar antara 13-15 jam/hari. Maka dengan pemberian pijat bayi ini memberikan efek yang dapat membantu bayi dapat tidur terlelap.

Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 01 Mei 2023 sampai dengan 01 juni 2023 di PMB Winda Maolinda Banjarmasin dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat penulis kemukakan adalah bayi

yang melaksanakan pijat di PMB Winda Maolinda didapatkan frekuensi yang melaksanakan pijat dan tidak yaitu 14 orang (58%) yang melaksanakan dan yang tidak melaksanakan 10 orang (41,7%).

Dari yang melaksanakan tersebut memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan yang tidak melaksanakan pijat. Dari jumlah sampel yang ada yaitu 24 responden dimana yang melaksanakan pijat bayi sebanyak 14 bayi (58%) mengalami kualitas tidur baik sedangkan yang tidak melaksanakan pijat 10 bayi (41,7%) dari 10 bayi tersebut 6 bayi yang mengalami tidur kurang dan 4 bayi yang mengalami kualitas tidur baik. Dari hasil uji statistic fisher exact didapatkan $p=0,002$ maka $p < \alpha$ terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antar pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di PMB Winda Maolinda.

Kebanyakan bayi akan tertidur dalam waktu lama setelah pemijatan hal disebabkan karena ada rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel enterochromaffin dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon

serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan.

Daftra Pustaka

- Ambarwati, T. (2020). Open Acces Acces. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Andriani, P. (2022). *Prosiding PKM-CSR, Vol. 5 (2022) e-ISSN: 2655-3570*. 5, 3–6.
- Aryani, A., Rositasari, S., Suwarni, A., Studi Keperawatan, P., & Sahid Surakarta, U. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan Dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan*
- Dinengsih, S., & Yustiana, R. E. (2021). Pijat Bayi Mempengaruhi Berat Badan Bayi Dan Pola Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2). <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3867>
- Erlawati. (2019). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16–20. Google scholar
- Hutahean, H. (2020). Original Articiel. *Juornal Economic and Strategy (JES)*, 1(1), 1–10.
- Irwanto. (2021). Prevalence and characteristic of sleep problems of Indonesian children in 0-36 months old. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1, ISSN : 20854145), 28–33.
- Junawati, D., & Gumilang Pratiwi, I. (2021). Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 111–115. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.218>
- Mohini, K., Jaipal, M. L., Bisht, S. S., & Tyagi, A. (2021). A randomised comparative study of coconut oil massage for effect on weight change in low birth weight neonates. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 8(9). <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20213321>
- Nughraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
- Niasty Lasmy Zaen, & Ria Arianti. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389>
- Nurseha, N., & Lintang, S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- Nughraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
- Pranajaya, R., & Aziza, N. (2019). Pengaruh Pemijatan Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Bayi Di Rumah Bersalin Sartika Bandar Lampung. *Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 2–5.
- Rambe, K. S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(4), 71. <https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/86/85>
- Sulistyowati, E. A., & Cahyaningtyas, A. Y. (n.d.). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar at Matesih Village*. 2(2), 87–95.

- Sari. (2017). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2). <https://doi.org/10.32922/jkp.v9i2.367>
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Titin Supriatin, Yani Nurhayani, Ruswati, Yani Trihandayani, M. (2022). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur umur 0-6 bulan di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. 13(2), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Tang, A. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Tahun, R. B. (2018). *Jurnal Medikes* , Volume 5, Edisi 2, November 2018. 5(November), 156–167.
- Triananinsi, N., Nirwana, N., & K, R. E. (2020). Hubungan Frekuensi Pijat Dengan Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Bpm Suriyanti Makassar Tahun 2019. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 164–171. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/1059>