

## **EVIDENCE BASED CASED REPORT (EBCR) PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI**

*The Effect of Pijat bayi on Baby Sleep Quality*

**Diana Pertiwi<sup>\*</sup>, Desi Hidayanti, SST, MPH<sup>2</sup>**

<sup>1\*</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan

Email<sup>1,2</sup>: [dianapertiwi@student.poltekkesbandung.ac.id](mailto:dianapertiwi@student.poltekkesbandung.ac.id)

[Desi.hidayanti21@gmail.com](mailto:Desi.hidayanti21@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background:** Baby massage is a method that can provide comfort to the baby because it can help relax tense muscles so that the baby becomes calm and sleeps soundly. The benefits of pijat bayi are weight gain and growth, stamina, focus on the baby, sound baby sleep, bonding between mother and baby, and increased milk production. This happens when the baby is massaged by the parents themselves, the bond between the parents and the baby will be further enhanced. The closest family can be included in the pijat bayi to get closer to the emotional connection, for example fathers, grandmothers, grandfathers. The baby's instinct can respond to the mother's touch as an expression of love, protection and care. In addition to its benefits, pijat bayi can cause problems if not done properly. As a result of improper massage this can cause trauma or bruising to the skin and muscles, pain in babies. **Purpose:** The purpose of this evidence-based case report is to find out whether infant massage has an effect on infant sleep quality. **Method:** The search for this article was carried out using the e-database Pubmed and ScienceDirect. **Result:** Two articles published by Sri Wahyuni and Siti Noorbaya et al. This article was taken according to the inclusion and exclusion criteria then critically reviewed. **Conclusions:** Baby massage has been proven to improve the quality of baby sleep.

**Keywords:** Baby massage, sleep quality.

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi yaitu kualitas tidur yang dapat ditingkatkan melalui pemberian massage. Pijat bayi membantu merileksasi otot-otot yang tegang dan memberikan rasa nyaman sehingga bayi menjadi tenang dan tidur dengan lelap. Pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan, pertumbuhan, stamina, kualitas tidur, bonding antara ibu dan bayi, serta produksi ASI. Ikatan yang tercipta antara orang tua dan bayi akan semakin meningkat saat bayi dipijat oleh orangtuanya sendiri. Peran keluarga terdekat juga dapat diikutsertakan dalam melakukan pijat bayi untuk lebih mendekatkan hubungan emosional. Sentuhan ibu sebagai ungkapan kasih sayang, perlindungan dan perhatian, dapat direspon oleh naluri bayi melalui pijat. Selain manfaatnya, pijat bayi dapat berdampak negatif jika tidak dilakukan dengan benar. Akibat pijatan yang kurang tepat, akan menyebabkan memar pada bagian yang diberikan pijatan, serta rasa nyeri pada bayi. **Tujuan:** mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. **Metode:** Penelusuran artikel ini dilakukan dengan menggunakan e-database Pubmed dan Science Direct. **Hasil Penelitian:** Dua artikel diterbitkan oleh Sri Wahyuni dan Siti Noorbaya dkk. Artikel ini diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian ditelaah secara kritis. **Simpulan:** Kualitas tidur bayi telah dibuktikan meningkat melalui pemberian pijat bayi.

**Kata kunci:** pijat bayi, kualitas tidur

## PENDAHULUAN

*Golden age* sebagai masa anak usia dini adalah periode yang sangat penting dalam hidup seorang anak dimana sel-sel otak tumbuh dan berkembang dengan sangat pesat. Pada rentang waktu ini, bayi akan sangat peka terhadap lingkungannya sehingga nutrisi yang tepat sangat dibutuhkan untuk menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya.<sup>1</sup>

Proses pertumbuhan dan perkembangan bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yaitu kualitas tidur. Suatu hal yang penting untuk menjaga kualitas tidur bayi karena pada waktu bayi tertidur, hormon yang berperan dalam proses pertumbuhan akan distimulasi dan disekresi 3 kali lebih banyak yaitu sekitar 75% dibandingkan saat bayi sedang dalam kondisi bangun atau terjaga. Tidur merupakan waktu terjadinya repair neuro-brain.<sup>3</sup>

Pada tahun 2011, WHO dalam jurnal Pediatrics mempublikasikan bahwa didapatkan sekitar 33% anak mengalami gangguan tidur (Abdurrahman SM. 2006). Di Indonesia, gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang dialami pada bayi dan perlu mendapat perhatian. Pada tahun 2004, Sekartin dan Adi melakukan sebuah penelitian di beberapa kota metropolitan Indonesia, meliputi 5 kota yakni Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. Informasi dari 385 responden diperoleh hasil diantaranya 51,3% mengalami gangguan tidur, 42% memiliki waktu tidur kurang dari 9 jam dalam semalam dimana dalam selang waktu tersebut rata-rata para bayi terbangun lebih dari 3 kali pada malam hari lebih dari 1 jam.<sup>3</sup>

Stimulasi dari  *pijat bayi* membantu tidur bayi menjadi lebih nyenyak.  *Pijat bayi* merupakan salah satu cara yang dapat menciptakan rasa sejahtera pada bayi, karena membantu melepaskan ketegangan otot dengan sentuhan yang lembut sehingga akan membuat bayi merasa tenang dan tertidur dengan pulas (Ubaya LR, 2010). Touch Research Institute, sebuah penelitian yang dilakukan

di American menyebutkan bahwa 20 anak yang menerima pijatan sebanyak 2 kali dalam durasi 15 menit selama 5 pekan mengalami perubahan gelombang pada otaknya sebesar 50% dibandingkan sebelum diberikan pijat bayi.<sup>3</sup> Pijat bayi bekerja dengan cara menurunkan gelombang alpa dan meningkatkan gelombang beta yang menyebabkan tidur bayi lebih nyenyak dan pulas.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Warwick Medical School dan Institute of Education dari University of Warwick,  *pijat bayi* yang diberikan melalui 9 gerakan kepada 598 responden bayi yang berusia dibawah 6 bulan menunjukkan hasil dimana  *pijat bayi* mampu membuat pola tidur bayi menjadi lebih baik dan teratur. Hal ini disebabkan oleh aktivitas hormon tidur yaitu melatonin yang dirangsang pengeluarannya melalui  *pijat bayi*.<sup>3</sup>

Pada masa terdahulu, pemijatan pada bayi dilakukan menggunakan obat-obatan dan cara yang tradisional namun tetap berlandaskan kepercayaan dan selalu mengembangkan pengetahuan. Obat-obatan tersebut diperoleh dari tumbuhan, hewan, maupun bahan mineral yang diaplikasikan untuk menjaga kesehatan sebagai upaya kuratif (pengobatan) serta preventif (pencegahan).<sup>4</sup>

Melalui beberapa penelitian, telah terbukti bahwa  *pijat bayi* cukup efektif, efisien, terjangkau, dan aman. Sejalan dengan hal tersebut,  *massage* telah menjadi bagian dari pediatri memiliki efektivitas yang baik ditinjau dari aspek fisiologis, klinis, dan biokimiawi. Apabila seorang bayi ingin memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik, maka kualitas tidur bayi tersebut harus adekuat dan tidak terganggu. Salah satu cara yang dapat diaplikasikan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan  *massage*. Sehingga saat setelah dilakukan pemijatan, bayi akan tidur pulas dan konsentrasinya lebih baik serta terbangun dari tidur dalam keadaan yang prima.<sup>4</sup>

Selain untuk meningkatkan kualitas tidur bayi,  *pijat bayi* juga dapat

meningkatkan berat badan, daya tahan tubuh, pertumbuhan dan perkembangan, konsentrasi, serta *bounding attachment* antara ibu dan bayi, terlebih apabila bayi masih mendapatkan ASI, produksi ASI juga akan semakin meningkat.

Pijat bayi dengan melibatkan keluarga terdekat dapat meningkatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Melalui *pijat bayi*, sentuhan dari ibu yang tercipta sebagai ungkapan perasaan cinta dan kasih, perlindungan, serta perhatian mampu direspon oleh naluri seorang bayi.<sup>5</sup> Kendati demikian, pijat bayi yang tidak dilakukan secara tepat dapat berdampak merugikan seperti menyebabkan memar pada bagian yang diberikan pijatan, serta rasa nyeri pada bayi.<sup>6</sup> Apabila hal tersebut terjadi, bayi akan mengalami cedera pada tulang dan otot sehingga bayi menjadi semakin rewel. Namun, jika pijat pada bayi dilakukan dengan tepat dan lembut maka pijat bayi akan aman dan bermanfaat terhadap durasi tidur bayi.<sup>7</sup>

## KASUS

Pada tanggal 25 Mei 2022, seorang ibu datang ke Puskesmas untuk melakukan imunisasi terhadap bayinya. Ibu mengatakan bayinya dalam kondisi baik, namun rewel pada malam hari sehingga kurang tidur sejak beberapa hari ini. Setelah dilakukan konseling terkait permasalahan yang dikeluhkan, ibu setuju untuk dilakukan pijat terhadap bayinya di rumah ibu (*home visit*) pada tanggal 29 Mei 2022.

Pada tanggal 29 Mei 2022 bayi dilakukan pemeriksaan dengan hasil keadaan umum bayi baik, kesadaran compos mentis, BB: 5900 gr, PB: 52 cm, LK: 33 cm, LD: 32 cm, RR: 45 x/mnt, bunyi jantung: 120 x/mnt, S: 36,5 °C. Pemeriksaan fisik bayi dalam keadaan normal. Hingga saat ini bayi masih diberikan ASI saja tanpa tambahan makanan dan minuman apapun. Ibu mengatakan bayi nya belum pernah sama sekali dilakukan pijat bayi.

Diagnosis yang ditegakkan Bayi usia 4 bulan dengan kualitas tidur menurun. Asuhan yang diberikan menginformasikan hasil pemeriksaan kepada orang tua, mendukung orang tua/ibu untuk ASI eksklusif hingga 6 bulan, menjelaskan mengenai pijat bayi, manfaat, tujuan, dan cara melakukan, melakukan *informed consent* untuk dilakukan pijat bayi, mengajarkan kepada orang tua untuk melakukan pijat bayi agar bisa melakukannya secara mandiri di rumah saat bayi nya berada pada kondisi yang sama, memberitahu bahwa penulis akan melakukan pijat bayi ini hingga tanggal 4 Juni/ dalam waktu 1 minggu.

Pijat bayi ini dilakukan 3 x dalam 1 hari, setiap kali penulis melakukan kunjungan, penulis akan melakukan pijat bayi 1 x, untuk 2 x pijatan selanjutnya akan dilakukan oleh ibu. Penulis menggunakan kuisioner untuk pengukuran keberhasilan atau tidak nya pijat bayi ini. Kuisioner ini berisi beberapa point pertanyaan tentang kualitas tidur bayi, sebelum dilakukan intervensi orang tua/ ibu diminta mengisi kuisioner keadaan bayi nya dalam waktu 3 hari sebelumnya, didapatkan hasil bayi tidur  $\leq 9$  jam pada malam hari, terbangun  $\geq 2$  x, dan bayi rewel. hal ini menandakan bahwa bayi tertidur dalam kategori tidak nyenyak. Setelah dilakukan intervensi selama 1 minggu, didapatkan adanya perubahan kualitas tidur yang membaik yaitu, bayi tidur  $\geq 9$  jam pada malam hari, jarang terbangun, dan sudah tidak rewel, hal ini menandakan bahwa bayi tertidur dalam kategori nyenyak.

## RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah yang ditarik berdasarkan kasus klinis diatas adalah "apakah pemberian pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi?".

P : *Baby*

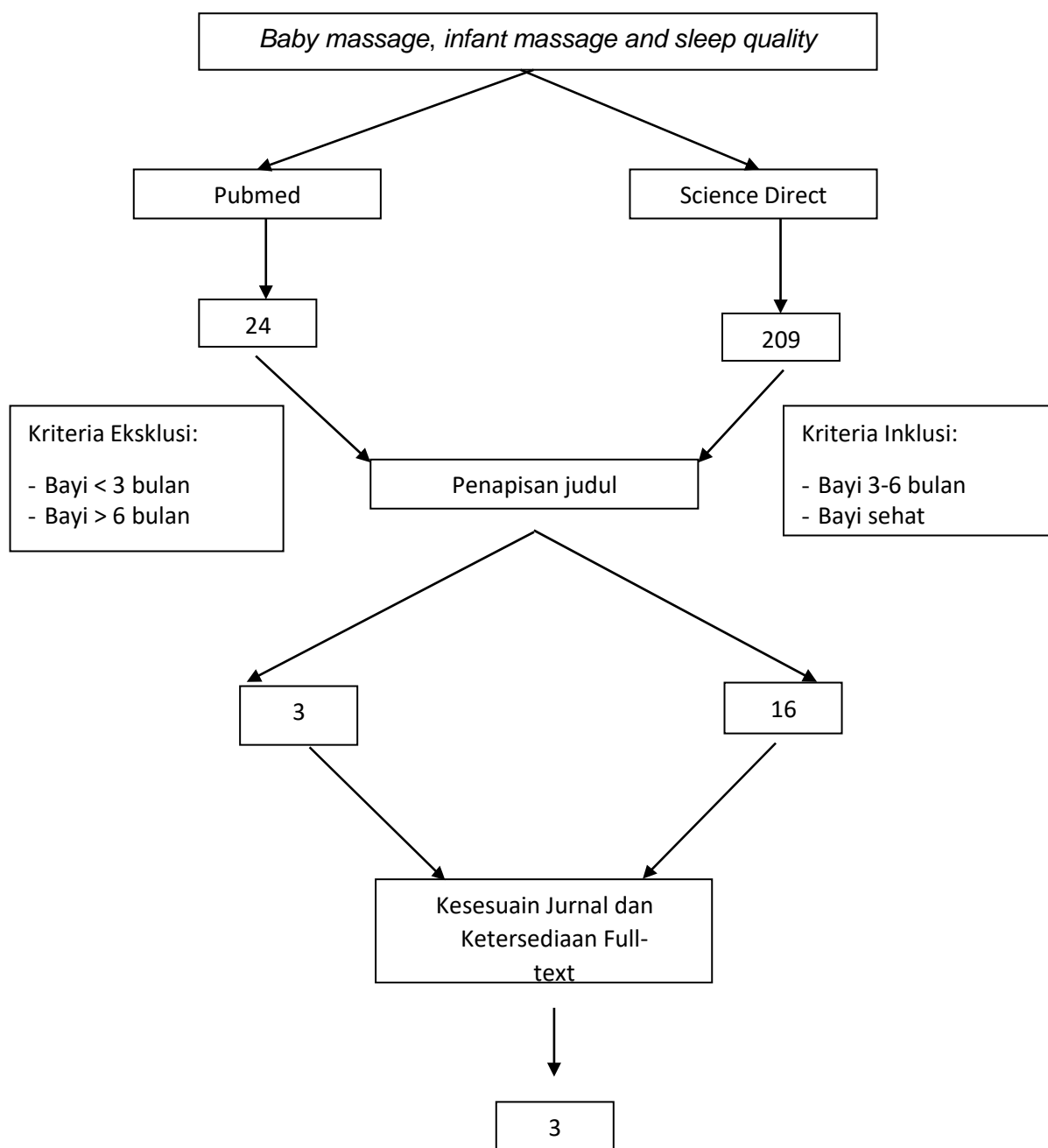
I : *Pijat bayi; infant massage*

C : Tidak ada perbandingan atau intervensi lainnya

O : *bounding attachment; sleep quality*

## METODE

Penelusuran artikel dilakukan melalui e-database PubMed dan ScienceDirect dengan menggunakan kata kunci '*Pijat bayi/pijat bayi, infant massage/pijat bayi AND sleep quality/kualitas tidur.*'



**Gambar 1. Diagram Alur Pemilihan Literatur**

**Tabel 1. Telaah Kritis**

No	Artikel	Validity	Important	Applicable
1.	<p><b>Judul:</b> <i>Influence of pijat bayi on sleep quantity in baby of 3-6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesia</i></p> <p><b>Penulis:</b> Sri Wahyuni, dkk.</p> <p><b>Tahun Terbit:</b> 2019</p> <p><b>Source:</b> Pubmed</p> <p>level= IIB</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experimental</i> dengan <i>one group pretest-posttest design</i>.</p> <p>Responden yang diikutsertakan dalam penelitian ini adalah 25 bayi dengan rentang usia 3-6 bulan di Puskesmas Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur tahun 2018.</p> <p>Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> sehingga kemudian didapatkan 13 responden.</p> <p>Pengumpulan data menggunakan kuesioner, sementara analisis statistic data menggunakan uji <i>T-test</i>.</p> <p>Kriteria inklusi yang digunakan untuk menentukan responden pada penelitian ini diantaranya yaitu bayi sehat berusia usia 3-6 bulan. Adapun kriteria eksklusinya adalah bayi sakit, usia lebih dari 6 bulan dan kurang dari 3 tahun.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji 5 ornone 5 c yang diperoleh <math>t \text{ value} &gt; t \text{ tabel} = 3,742 &gt; 1,356</math> dimana <math>t \text{ tabel} \text{ untuk } df \text{ 12 dengan signifikan } 0,003 &lt; 0,20</math>.</p>	<p>Setelah dipijat 3 kali selama 1 minggu ibu mengatakan bayi tidur di malam hari lebih dari 9 jam, bayi bangun 3 kali tidak lebih dari 1 jam. Selain itu, bayi tidur tanpa rewel serta terlihat bugar dan ceria 5ormon bangun di pagi hari.</p> <p><i>Pijat bayi</i> memberikan pengaruh positif bagi bayi untuk tidur lebih pulas sehingga saat bangun dari tidur konsentrasi bayi meningkat. Selain itu, <i>pijat bayi</i> juga memiliki peranan dalam membangunkan ikatan kasih 5 ormon antara anak dan orang tua.</p>
2.	<p><b>Judul:</b> <i>The effect of pijat bayi toward baby sleep quantity on he age of 3-6 months in south SEMPAJA sub-district, north Samarinda</i></p> <p><b>Penulis:</b> Siti Noorbaya, Rr Nindya Mayangsari Siti Saidah</p> <p><b>Tahun Terbit:</b> 2019</p> <p><b>Source:</b> Science Direct</p>	<p>Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Pre-Experimental</i> dengan <i>One Group Pretest and Posttest Design</i>.</p> <p>Jumlah responden yang dilibatkan dalam penelitian yaitu 18 bayi berusia 3-6 bulan yang diambil melalui 5 ormon pengambilan sampel <i>Non Probability Sampling</i> secara <i>Purposive Sampling</i>.</p> <p>Kuantitas tidur bayi merupakan 5 ornone 5 yang diukur dalam penelitian ini.</p> <p>Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji T berpasangan.</p>	<p>Data hasil penelitian ini diolah menggunakan uji 5 ornone 5 c <i>Paired t-test</i> (<math>\alpha = 0,05</math>) dan diperoleh hasil kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan mencapai (13,77 jam/ hari) dibandingkan sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/ hari) dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,29 jam/ hari.</p> <p>Hasil interpretasi uji 5ormone5c menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan nilai <math>p = 0,000</math>.</p>	<p>Peneltian ini dilakukan terhadap bayi-bayi yang dipijat selama 2x15 menit setiap hari selama 4 minggu dimana kualitas tidur bayi menjadi lebih baik dan saat bangun dari tidurnya konsentrasi meningkat dari sebelumnya.</p> <p>Meningkatnya kuantitas dan kualitas tidur pada bayi yang dipijat disebabkan oleh peningkatan sekresi serotonin yang distimulasi selama proses pemijatan dilakukan. Selain itu juga terjadi perubahan gelombang otak dengan adanya penurunan gelombang alfa dan peningkatan gelombang beta dan theta yang mungkin dapat terlihat melalui alat EEG (electroencephalography) (Roesli, 2013).</p> <p>Perubahan 5 ornone serotonin yang disintesis menjadi melatonin berperan dalam tidur dan membuat bayi tidur lebih lama dan pulas di malam hari (Pierpolli, 2005 (Pierpolli, 2005)).</p>



## HASIL

Dua artikel telah diterbitkan oleh Sri Wahyuni dan Siti Noorbaya dkk. Dalam penelitian Sri Wahyun et al. di tahun 2018, peneliti memilih 25 responden bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur. Melalui teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, 13 responden bayi diberikan  *pijat bayi*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik  $t\text{-score} > t\text{-tabel} = 3,742 > 1,356$ .

Setelah diberikan pijat sebanyak 3 kali dalam seminggu ibu mengatakan bahwa bayi tidur di malam hari dalam rentang waktu lebih dari 9 jam dimana rerata bayi terjaga sebanyak 3 kali tidak dan lebih dari 1 jam. Bayi pun tidak rewel saat akan tidur, serta terlihat lebih baik dan lebih bahagia ketika bangun di pagi hari. Manfaat lainnya yaitu membangun ikatan yang lebih erat antara orang tua dan bayi. Keadaan ini berbeda jika dibandingkan tanpa diberikan pijat bayi.

Dalam penelitian Siti Noorbayan dkk., responden penelitian terdiri dari 18 bayi usia 3 sampai 6 bulan yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* melalui *purposive sampling*.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji-t berpasangan ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan durasi tidur bayi rata-rata mencapai 1,29 jam/ hari (13,77 jam/ hari) setelah dilakukan pemijatan dibandingkan sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/ hari). Dari uji statistik menunjukkan hasil bahwa pijat bayi memiliki pengaruh pada durasi tidur bayi usia 3-6 bulan, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$ .

Studi kasus ini dilakukan terhadap bayi yang dipijat sebanyak 2 kali dengan durasi 15 menit dalam seminggu selama 4 minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi membaik dan setelah bangun tidur konsentrasi bayi lebih baik dari sebelumnya.

Meningkatnya waktu tidur pada bayi yang diberikan pijat dikarenakan oleh meningkatnya pelepasan hormon serotonin pada saat dipijat. Disamping itu, terjadi perubahan gelombang otak pada saat bayi dipijat yaitu penurunan gelombang alfa

serta peningkatan gelombang beta dan theta yang terlihat oleh EEG (elektroensefalografi).

## PEMBAHASAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa pada bayi yang mengalami daya tahan tubuh lemah, mudah menangis, pertumbuhan dan perkembangan yang terhambat dapat disebabkan oleh buruknya kualitas istirahat dan tidur.

Waktu tidur memiliki peran penting terhadap pertumbuhan bayi sehingga kebutuhan tidur harus terpenuhi guna menghindari terjadinya keterlambatan dan terhambatnya perkembangan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2009), keseimbangan fisiologis dan psikologis dapat terganggu akibat dari kurangnya waktu tidur dan buruknya kualitas tidur seorang bayi.<sup>10</sup>

Ketidak seimbangan fisiologis dan psikologis pada bayi dapat berdampak pada berkurangnya aktivitas sehari-hari, adanya respon lemah dan lelah, buruknya koordinasi neuromuskuler, melemahnya sistem kekebalan tubuh, hingga lambatnya proses penyembuhan apabila bayi sakit. Efek psikologis yang ditimbulkan meliputi emosi yang cenderung tidak stabil, kecemasan, konsentrasi yang buruk, serta kemampuan kognitif yang lebih rendah. Satu kali bayi mengalami gangguan tidur, keadaan tersebut akan berulang di kemudian hari, terutama selama masa pertumbuhan.<sup>11</sup>

Pemijatan pada bayi dapat dilakukan sejak usia 3 bulan dengan syarat bila fisik bayi tidak terlalu lemah. Mengingat durasi tidur bayi yang rutin berkurang pada setiap bulannya, usia 3-6 bulan merupakan waktu yang tepat untuk bagi bayi menyesuaikan jadwal tidurnya. Menurut Dew (2010), bayi rentang usia antara 3-6 bulan mudah mengatur jadwal minum dan tidurnya, sementara teknik sentuhan halus yang digunakan setelah bayi menginjak usia diatas enam bulan akan berbeda.<sup>10</sup>

Tidur dapat dijadikan sebagai alasan pentingnya meningkatkan kualitas tidur pada bayi untuk mencegah terjadinya infeksi jika daya tahan tubuh menurun, sehingga sistem imun tetap dalam keadaan

baik dan bayi tidak mudah gelisah serta terbangun dari tidurnya. *Pijat bayi* atau pijat bayi yang dilakukan dalam rentang waktu 15-30 menit dengan menggunakan *baby*. Oksitosin dirasa memiliki peran kuat dalam *bonding attachment* antara ibu dan bayi *oil* dapat meningkatkan kenyamanan pada bayi tidur bayi semakin lelap sehingga kemampuan dan kecerdasan bayi juga akan ikut meningkat.

Pada saat penulis datang/melakukan kunjungan rumah, dilakukan pengkajian data subjektif dan objektif. Pengkajian data subjektif didapatkan dari hasil anamnesa kepada orang tua/ibu bayi meliputi identitas, dan juga keluhan. Pada hasil anamnesa didapatkan bahwa ibu mengatakan dalam beberapa hari terakhir bayi nya sering rewel sehingga kurang tidur sejak beberapa hari ini. Pada pengkajian data objektif di dapatkan hasil keadaan umum bayi baik, kesadaran compos mentis, BB: 5900 gr, PB: 52 cm, LK: 33 cm, LD: 32 cm, RR: 45 x/mnt, bunyi jantung: 120 x/mnt, S: 36,5 °C. Pemeriksaan fisik bayi dalam keadaan normal.

Sebelum dilakukan intervensi klien /ibu klien diberikan kuisisioner yang berisi beberapa pertanyaan yang terdiri dari identitas bayi dan point point pertanyaan tentang kualitas tidur bayi, kuisisioner ini dibagikan sebelum dan juga sesudah dilakukan intervensi. Ibu diminta untuk mengisi pertanyaan tentang kondisi atau kualitas tidur anak nya 3 hari sebelum dilakukan intervensi, didapatkan hasil bayi tidur  $\leq 9$  jam pada malam hari, terbangun  $\geq 2$  x, dan bayi rewel. hal ini menandakan bahwa bayi tertidur dalam kategori tidak nyenyak.

Selanjutnya penulis melakukan intervensi yaitu pijat bayi dan juga mengajarkan kepada orang tua/ ibu, pijat bayi dimulai dengan mempersiapkan peralatan berupa kain lembut, lap/handuk, baju ganti serta *baby oil* untuk memijat. Pijatan dilakukan dalam waktu 30 menit. Pijat bayi dimulai dari melakukan Gerakan peregangan, kemudian bagian wajah/muka, tangan, dada, perut, punggung, dan diakhiri pada bagian kaki bayi. Penulis melakukan pijat bayi sembari mengajarkan kepada ibu bayi.

Setelah dilakukan intervensi dalam kurun waktu 1 minggu, didapatkan adanya

perubahan kualitas tidur yang membaik yaitu, bayi tidur  $\geq 9$  jam pada malam hari, jarang terbangun, dan sudah tidak rewel, hal ini menandakan bahwa bayi tertidur dalam kategori nyenyak

*Pijat bayi* merupakan salah satu jenis rangsangan yang mampu menstimulasi perkembangan struktur dan juga fungsi dari setiap kerja sel pada otak.<sup>12</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian yang Dikutip dalam Hull (Field, 2010) dalam makalah berjudul touch therapy: Science confirms instinct disebutkan bahwa kecemasan, depresi, dan tangisan pada bayi dapat dikurangi dengan melakukan *massage* selama 30 menit. Pada penelitian tahun 1998 di London disebutkan bahwa bayi yang nyenyak dalam tidurnya akan mengalami perkembangan otak yang optimal. Sejalan dengan penelitian dari Queensland, Australia menyatakan bahwa selain memengaruhi kondisi fisik, *pijat bayi* juga mampu meningkatkan kinerja otak anak sehingga meningkatkan kecerdasan anak.

Ketika otot-otot bayi berelaksasi, hal tersebut akan membantu bayi menjadi lebih tenang dan tidur bayi menjadi lebih pulas. Melalui pijatan dan sentuhan lembut pada bayi, akan muncul rasa asih yang indah pada bayi terhadap orang tuanya.<sup>13</sup> Bayi yang diberikan pijatan dengan durasi  $\pm 15$  menit akan mersa lebih tenang, tidur lebih nyenyak dan akan mengalami percepatan tumbuh kembang.<sup>14</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Matalia (2012), pijat bayi terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Melalui pijatan, akan muncul rasa nyaman akibat stimulasi pada hipotalamus untuk mensekresikan hormon oksitosin dan serotonin. Oksitosin (OXT) dan serotonin (5-HT) merupakan dua neuromodulator yang terlibat dalam perilaku dan sosialisasi manusia serta berperan pada suatu keadaan ketika seseorang mengalami stress, depresi, hingga autisme.<sup>10</sup>

Hormon oksitosin yang diproyeksikan pada kelenjar pituitari posterior adalah neuropeptida yang dibentuk di

paraventrikular serta supraoptikal nukelus pada hipotalamus. Oksitosin dirasa memiliki peran kuat dalam *bounding attachment* antara ibu dan bayi. Penelitian terhadap ibu yang mengabaikan anaknya menunjukkan adanya aktivitas sistem dopamin mesocorticolimbic yang menurun sebagai respons terhadap isyarat wajah bayi, juga respons oksitosin perifer yang menurun terkait kontak dengan ibu.

Studi yang dilakukan oleh Diego, dkk mengungkapkan bahwa pijat bayi menghasilkan rangsangan melalui jalur neuroendokrin dan sistem vagal di otak. Pijat bayi meningkatkan aktivitas vagal sehingga aktivitas saraf parasimpatis terstimulasi. Aktivitas vagal berkaitan dengan usia yang sejajar dengan tingkat kematangan system saraf otonom. Oleh karena itu, terdapat perbedaan aktivitas vagal antara bayi prematur dan bayi cukup bulan. Bayi prematur memiliki aktivitas vagal yang rendah dan perkembangan syaraf yang lambat. Berbanding terbalik pada bayi cukup bulan dimana aktivitas vagal lebih tinggi dan perkembangan syaraf cukup cepat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gezetta, *et al* terkait peningkatan aktivitas otak bayi dengan mengukur aktivitas elektronik bayi menggunakan EEG menunjukkan hasil adanya aktivitas elektronik yang meningkat pada otak bayi prematur setelah diberikan pijat bayi sehingga maturitasnya sama dengan bayi yang aterm.

Dengan memberikan intervensi berupa pijat bayi selama 3 kali dalam seminggu memiliki pengaruh terhadap lama tidur bayi yaitu 9 jam pada malam hari dimana bayi terbangun sebanyak 3 kali dengan waktu tidak lebih dari 1 jam. Sebelum tidur bayi tidak rewel dan terlihat bugar serta ceria saat terbangun di pagi hari, berbeda dengan bayi yang tidak diberikan pijat bayi.

Sejalan dengan hasil studi RCT pada 60 bayi usia 3-6 bulan menunjukkan hal yang sama yaitu terdapat peningkatan durasi tidur (effect size= 2.79,  $p < 0,001$ ), penurunan frekuensi terbangun pada bayi (effect size = -2,78;  $p < 0,001$ ), serta

penurunan durasi terbangun pada malam hari (effect size = -0,8;  $p = 0,001$ ).<sup>8</sup>

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, dapat dikatakan bahwa pijat bayi efektif dalam membantu bayi untuk lebih siap menerima rangsangan dari lingkungan sekitarnya serta mampu belajar dari stimulasi tersebut. Sentuhan yang diberikan melalui gerakan pijat bayi dan dirasakan oleh bayi juga membantu membentuk sel otak menjadi lebih padat dan komprehensif.

## SIMPULAN

Pemberian pijat bayi pada bayi bertujuan agar bayi tidur lebih pulas dan nyaman. Disamping itu, pijat bayi juga bermanfaat dalam menciptakan ikatan kasih dan sayang antara orang tua terhadap bayi. Keadaan bayi saat dipijat harus dalam kondisi yang baik dan sehat. Pada studi kasus ini, pijat bayi dilakukan 1 kali ketika pasien datang untuk imunisasi kemudian ibu bayi diajarkan untuk melakukan pijat bayi secara mandiri dan mengulanginya dirumah.

Pijat bayi dapat dilakukan setiap sebelum mandi menggunakan baby oil atau ibu dapat membawa bayi nya ke baby spa untuk dipijat sebanyak 2-3 kali dalam seminggu dengan lama pemijatan sekitar 15-30 menit. Dengan demikian, diharapkan ibu akan lebih memberikan perhatian khusus apabila bayi mengalami gangguan tidur karena akan memengaruhi proses tumbuh kembang bayi yang tentunya sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan perkembangan sikapnya di kemudian hari.<sup>8</sup>

## DAFTAR RUJUKAN

1. 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.
2. McCoy DC, Peet ED, Ezzati M, et al. *Early Childhood Developmental Status in Low- and Middle-Income Countries: National, Regional, and Global Prevalence Estimates Using Predictive*



- Modeling. PLOS Med. 2016;13(6):e1002034.
3. Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12-16.
  4. Esa N, che lah S, Mahamad Hakimi S. *Knowledge transfer and management among Malay traditional massage practitioners in the north of Malaysia*. SHS Web Conf. 2018;45:5005. doi:10.1051/shsconf/20184505005
  5. Mawaddah, S., & Mursyidah, M. (2021). Pijat bayi sebagai Cara Menaikkan Berat Badan Bayi Usia 3–6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 2(1), 09-15.
  6. Masruro, A., & Rahman Hidayat, F. (2020). Pengaruh Terapi Pijat dengan Lavender Oil terhadap Restless Legs Syndrome Dan Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease on Hemodialysis: Literatur Review.
  7. Aigustina, E. R. (2018). *Inovasi Terapi Pijat Bayi Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Bayi* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
  8. Wahyuni, S., Lestari, S. A., Zoahira, W. O. A., Masriwatii, S., & Hoon, L. S. (2020). Influence of pijat bayi on sleep quantity in baby of 3–6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesia. *Enfermeria clinica*, 30, 224-227.
  9. Noorbaya, S., & Saidah, R. N. M. S. (2020). the Effect of Pijat bayi 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 (MJMR)*, 4(1), 37-42.
  10. Sari, D. M. (2017). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
  11. Risnah, R., Musdalifah, M., Amal, A. A., Nurhidayah, N., & Rasmawati, R. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar manusia.
  12. Mariana, J., & Sopiatur, R. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Pada Bayi Usia 3 Sampai 6 Bulan di Kelurahan Mandalika Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Tahun 2019*. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 134-141.
  13. Fathi, B. (2020). *Memahami Bahasa Bayi*. Hikam Pustaka.
  14. Korompis, M., & Pesik, D. M. (2018, October). *Pentingnya Pijat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak*. In *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2018 ISBN: 2549-0931* (Vol. 1, No. 3, pp. 516-524).