

Pengaruh *Baby Massage* terhadap *Sleep Quality* Anak Usia 1-5 Tahun

Oleh

Entin Srihadi Yanti^{1*}, *Dhewi Nurahmawati*², *Eko Sri Wulaningtyas*³, *Emirensiana Bale*⁴

^{1,2,3,4} D-III Kebidanan, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Corresponding author: * entin@unpkdr.ac.id

ABSTRAK

Baby massage, pijat bayi, merupakan rangkaian pijatan dengan teknik tertentu yang dapat diberikan pada bayi dan anak-anak. Pijat bayi dapat digunakan dalam kegiatan pemijatan yang dilakukan pada anak usia balita. Hal ini karena Teknik yang digunakan masih sama antara pijatan pada bayi dan anak-anak. Perbedaan yang mendasar pada pijat anak adalah tekanan yang sedikit lebih kuat dibanding pada bayi yang berupa usahapan lembut. Konteks manfaat pijat bayi pada anak balita masih belum banyak diketahui sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dan daya tahan tubuh anak usia 1-5 tahun. Penelitian ini menggunakan metode diskriptif dengan sampel sebanyak 50 balita. Data diambil menggunakan pre dan post-test pada ibu balita menggunakan formulir online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84% balita yang mengikuti kegiatan *baby massage* mengalami peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat bayi masih efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur anak balita.

Kata kunci : Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Balita

ABSTRACT

Baby massage is a series of certain techniques massage that can given to babies and toddlers. This technique is still used for infant, baby, toodler and children. The deferences of the massage technique for every single stage is in the massage pressure. The massage pressure for toodler and children is slightly stronger than infant and baby. The aim to determine effect of baby massage on sleep quality and immunity in toodler aged 1-5 years. The method is descriptive with pre and post-test on mothers of toddlers. The results showed that sleep quality was increase in 84% toddlers who took baby massage. Based on data, it can be concluded that baby massage is effective to improve the sleep quality of toddlers.

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality, Toodler*

A. PENDAHULUAN

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang Balita. Pemerintah telah memperkenalkan 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). 1000 HPK yang merupakan periode emas tumbuh kembang anak. Periode 1000 HPK adalah masa kritis perkembangan otak yang memengaruhi struktur otak dan kemampuan kognitif (WHO, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi, bagian stimulasi ATVV (Auditory-tactile-visual-vestibular) menjadi Ideal pada 1000 HPK (Gunardi, 2021).

Baby massage, pijat bayi, merupakan rangkaian pijatan dengan teknik tertentu yang dapat diberikan pada bayi dan anak-anak (Kurniasari et al,2020). Pijat bayi dapat digunakan dalam kegiatan pemijatan yang dilakukan pada anak usia balita. Hal ini karena Teknik yang digunakan masih sama antara pijatan pada bayi dan anak-anak. Perbedaan yang mendasar pada pijat anak adalah tekanan yang sedikit lebih kuat dibanding pada bayi yang berupa usahapan lembut.

Pijat bayi memiliki banyak manfaat selain sebagai upaya relaksasi tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar peredaran darah serta meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur anak. Kemenkes RI menjelaskan bahwa kebutuhan tidur anak usia 1-18 bulan adalah 12-14 jam, dan anak usia 3-6 tahun adalah 11-13 jam (Kemenkes RI, 2018). Tidur dengan kualitas yang baik dapat memberikan perkembangan yang baik pada bayi usia 3-10 bulan (Oktavianto, 2020). Data menunjukkan bahwa kurangnya kuantitas dan kualitas tidur anak (0-4 tahun) meningkatkan penggunaan gadget lebih lama dan beberapa kecelakaan yang mungkin terjadi (Chaput, 2017).

Penelitian (Kurniasari et al,2020) menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan lama tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian lain menunjukkan bahwa baby spa dapat meningkatkan lama tidur bayi usia 3-4 bulan (Rohmah, et al. 2016). Konteks manfaat pijat bayi pada anak balita masih belum banyak diketahui sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Sehingga peneliti merasa perlu melakukan penelitian terkait manfaat pijat bayi terhadap tidur anak balita.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu deskriptif menggunakan metode pengambilan data pre dan post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah balita yang mengikuti kegiatan pijat bayi yang dilaksanakan sebagai upaya optimalisasi tumbuh kembang Balita. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah ibu balita yang mengisi data pre post test. Pengambilan sampel ditentukan berdasarkan random sampling pada ibu balita yang telah mengisi data pre dan post-test secara lengkap, didapatkan 50 responden.

C. HASIL PENELITIAN

Responden yang bergabung dalam penelitian ini sebesar 50 orang Ibu balita yang telah mengikuti kegiatan “Pijat Bayi Hima Program Studi D-III Kebidanan UNP Kediri” dan mengisi kuisioner Pre dan Post Test. Peneliti membagi membagi responden berdasarkan rentan usia 1-2 tahun dan 3-5 tahun. Distribusi responden dipaparkan dalam tabel 1 dan 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

No	Rentan Usia	Jenis Kelamin		Jumlah
		Perempuan	Laki-laki	
1.	12-24 Bulan	12	9	21
2.	25-60 Bulan	16	13	29
Total		28	22	50

Tabel 1 menunjukkan bahwa 28 responden adalah balita perempuan. Rentan usia responden sebanyak 29 balita pada usia 37-60 bulan (3-5 tahun).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Frekuensi Tidur (sebelum dipijat)

No	Rentan Usia	Rerata Tidur	Rerata Tidur	Total Jam
		Siang (menit)	Malam (Menit)	
1.	12-24 Bulan	85	551	636
2.	25-60 Bulan	62	490	552
Total		73.5	520.5	

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata tidur siang responden sebelum dilakukan pijat bayi adalah 73.5 menit (± 1.23 jam) pada siang hari dan 520.5 menit (± 8.68 jam). Total jam tidur untuk anak usia 12-24 bulan adalah 636 menit (± 10.6 jam) dan 522 menit (± 9.2 jam) pada anak usia 25-60 bulan. Pelaksanaan treatment pijat bayi dapat dilihat pada Gambar 1. Pemijatan dilakukan dengan teknik pijat bayi dengan penyesuaian tekanan, urutan pemijatan dan metode yang membuat Balita merasa nyaman meski sedang dipijat.



Gambar 1. Proses Pijat Bayi yang dilakukan pada Balita

Setelah menjalani treatment pijat bayi, ibu balita diminta mengisi Kembali formular online yang diberikan pada H+3 setelah kegiatan pijat bayi. berdasarkan hasil tabulasi didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Tabulasi Frekuensi Tidur setelah dipijat

No	Rentan Usia	Tidur Siang (menit)	Tidur Malam (Menit)	Total Jam Tidur
1.	12-24 Bulan	105	620	725
2.	25-60 Bulan	95	582	677
Total		100	601	

Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata tidur siang responden setelah dilakukan pijat bayi adalah 100 menit (± 1.6 jam) pada siang hari dan 601 menit (± 10 jam). Setelah dilakukan treatment pijat bayi, total jam tidur untuk anak usia 12-24 bulan mengalami peningkatan yaitu 725 menit (± 12.1 jam) dan 677 menit (± 11.3 jam) pada anak usia 25-60 bulan.

D. PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin menjadi faktor penting untuk mengetahui sebaran responden yang digunakan dalam penelitian ini. Tabel 1, menunjukkan bahwa 50 responden dapat diklasifikasikan berdasarkan usia 1-2 tahun (12-24 bulan) dan 3-5 tahun (25-60 bulan). Klasifikasi ini didasarkan pada usia 1000 HPK yang merupakan periode emas tumbuh kembang anak. Periode 1000 HPK adalah masa kritis perkembangan otak yang memengaruhi struktur otak dan kemampuan kognitif (WHO, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi, bagian stimulasi ATVV (Auditory-tactile-visual-vestibular) menjadi Ideal pada 1000 HPK (Gunardi, 2021). Periode 1000 HPK dimulai dari 270 hari didalam kandungan dan 730

hari diluar kandungan (mulai anak lahir hingga usia 2 tahun). Sehingga peneliti merasa penting melakukan klasifikasi berdasarkan kategori 1000 HPK dan lebih dari 1000 HPK.

Tabel 2 menunjukkan hasil pretest yang dilakukan sebelum mengikuti treatment pijat bayi. Ibu balita diharapkan telah melakukan pencatatan jam tidur anak minimal 3 hari berturut-turut. Selanjutnya diketahui bahwa, rerata jam tidur balita adalah 73.5 menit (± 1.23 jam) pada siang hari dan 520.5 menit (± 8.68 jam). Total jam tidur untuk anak usia 12-24 bulan adalah 636 menit (± 10.6 jam) dan 522 menit (± 9.2 jam) pada anak usia 25-60 bulan. Menurut Sambo (2017), waktu tidur ideal sekitar 13 jam per hari pada usia 2 tahun, 12 jam pada usia 3-4 tahun, dan 11 jam pada usia 5 tahun. Hal ini sama dengan informasi yang disampaikan oleh P2PTM Kemenkes RI dimana kebutuhan tidur anak usia 1-18 bulan adalah 12-14 jam, dan anak usia 3-6 tahun adalah 11-13 jam (Kemenkes RI, 2018)

Tidur menjadi fase penting bagi perkembangan otak dan regenerasi sel Balita. Optimalisasi kuantitas dan kualitas tidur menjadi penting dilakukan oleh orang tua agar perkembangan otak dan tubuh Balita menjadi optimal. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas tidur yang cukup dapat meningkatkan kemampuan kognitif manusia (Yanjun et al. 2020). Data menunjukkan bahwa kurangnya kuantitas dan kualitas tidur anak (0-4 tahun) meningkatkan penggunaan gadget lebih lama dan beberapa kecelakaan yang mungkin terjadi (Chaput, 2017). Tidur dengan kualitas yang baik dapat memberikan perkembangan yang baik pada bayi usia 3-10 bulan (Oktavianto, 2020)

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur anak setelah mendapatkan treatment pijat bayi. Rerata tidur siang responden setelah dilakukan pijat bayi adalah 100 menit (± 1.6 jam) pada siang hari dan 601 menit (± 10 jam). Total jam tidur untuk anak usia 12-24 bulan mengalami peningkatan yaitu 725 menit (± 12.1 jam) dan 677 menit (± 11.3 jam) pada anak usia 25-60 bulan. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur siang dan malam pada anak balita (1-5 tahun). Peningkatan rerata tidur siang anak balita yaitu sebanyak 27 menit dan rerata tidur malam sebesar 80 menit. Selanjutnya terdapat peningkatan 1-2 jam dari sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi pada balita usia 1-5 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniasari et al (2020) menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan lama tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian lain menunjukkan bahwa baby spa dapat meningkatkan lama tidur bayi usia 3-4 bulan (Rohmah, et al. 2016).

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Data menunjukkan bahwa dari 50 responden terdapat 84% balita mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mendapat pelayanan pijat bayi. Sehingga, pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur balita usia 1-5 tahun.

2. Saran

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengkaji manfaat lain dari pijat bayi yang dilakukan pada balita, sekaligus teknik-teknik khusus yang dapat digunakan pada pijat bayi pada anak. Sehingga bisa diformulasikan pijatan khusus untuk balita.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Chaput, Jean-Philippe, et al. 2017. Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in the early years (0–4 years). The Author(s) BMC Public Health 2017, 17:855. DOI 10.1186/s12889-017-4850-2. Page 92-215.
- Gunardi, Hartono. 2021. Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul. eJKI Vol. 9, No. 1, April 2021.
- Kemendes RI, P2PTM. Kebutuhan Tidur sesuai Usia. Diakses pada Februari 2024. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>.
- Kurniasari, Devi D., et al. 2020. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Volume 5, No 1, Maret 2020, hlm 1-66.
- Oktavianto, Suryati. 2020. Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. Health Sciences and Pharmacy Journal Vol. 4 No. 2. Pp. 33-40.
- Rohmah, Siti, et al. 2016. Efektifitas Baby Spa Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Bpm Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016. Jurnal Bidan ³OLGZLIH-RXUQDO¥ Volume 2 No. 02, Juli 2016, pp. 74-80.
- Sambo, Catharine M. 2016. IDAI Perkembangan Tidur Normal Pada Batita. Diakses pada September 2023. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/perkembangan-tidur-normal-pada-batita>.
- WHO. Sustainable development goals (SDGs). Geneve: WHO; 2020. Diakses 3 Januari 2021. Diunduh dari https://www.who.int/health-topics/sustainable-development-goals#tab=tab_1.
- YanJun, Ma., et al. 2020. Association Between Sleep Duration and Cognitive Decline. JAMA Netw Open. 2020;3(9):e2013573. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.13573.