



## Penerapan Budaya Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi

Daniel Akbar Wibowo<sup>1</sup>, Dini Nurbaeti Zen<sup>2</sup>, Wildan Sofia Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh, Indonesia

Correspondence author: Daniel Akbar Wibowo

Email: [danielakbarw@unigal.ac.id](mailto:danielakbarw@unigal.ac.id)

Address : Jl. RE. Martadinata Baregbeg, Ciamis, Jawa Barat, Indonesia, Telp.082216883335

Submitted: 13 Juni 2024, Revised: 14 Juni 2024, Accepted: 18 Juni 2024, Published: 20 Juni 2024

DOI: [doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i3.378](https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i3.378)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Background:** One of the main factors for babies to get quality sleep is with complementary massage. Baby massage is a touch therapy that can provide a sense of security and comfort to babies. Massage can help reduce muscle tension, so that the benefits obtained are that babies become calmer, more relaxed and sleep better (Permata, 2017).

The aim is to determine whether there is an influence of massage culture as a complementary therapy on the quality of Baby Sleep (aged 1-12 months) in an effort to prevent stunting in Gunung Cupu Village, Ciamis Regency.

**Method:** This study is a Quasi-experimental study with a One Group PreTest PostTest Design research design approach.

**Sample:** The target of this study was babies (aged 1-12 months) in the Gunung Cupu Village area, Ciamis Regency, the sampling technique used consecutive sampling, namely selection by determining subjects who met the research criteria would be included in the study until a certain time until the number of samples was met and the data analysis technique in this study used Mann-Whitney.

**Results:** Description of Baby Sleep Quality before Massage Therapy was given to Babies (1-12 months) in Gunung Cupu Village, Ciamis Regency, namely a small portion of respondents 3 people were good (30%), almost half of them 4 people were sufficient (40%), and most of the respondents 3 people (30%), description of Baby sleep quality after Massage Therapy was given to Babies (1-12 months) in Gunung Cupu Village, Ciamis Regency, namely almost half of them 4 people were Good (40%), most of the respondents 6 people were Sufficient (60%), and none of the respondents 0 people were Less (0%), there was an effect of Massage Therapy on Baby Sleep Quality (1-12 months) in Gunung Cupu Village, Ciamis Regency, analyzed using the Wilcoxon test with the results of the value of  $p(0.04) < \alpha(0.05)$ .

**Keywords:** Sleep Quality, Massage Culture, Complementary

## **Pendahuluan**

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal yang ditandai dengan perkembangan pada tubuh yang sangat cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi antara lain yaitu dapat mempengaruhi perkembangan otak terutama pada bayi prematur, lamanya waktu tidur dan kualitas tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan saat tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang memadai untuk mendapatkan perkembangan yang maksimal (Permata, 2017). Salah satu faktor utama bayi bisa mendapatkan tidur yang berkualitas adalah dengan terapy massage atau pijat bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Pijat dapat membantu mengurangi ketegangan otot, sehingga manfaat yang diperoleh yaitu bayi menjadi lebih tenang, rileks dan tidurnya menjadi lebih nyenyak (Permata, 2017).

Selain manfaat di atas pijat bayi juga dapat membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin yaitu memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang akan membantu tidur bayi menjadi lelap (Roesli, 2016). Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, dan pada waktu terbangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2016). Dengan pijat dapat meningkatkan kekebalan daya tahan tubuh bayi sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan dan pijatan pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman dan nyaman pada bayi. (Roesli,2016)

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Riksani, 2014). Pemenuhan kualitas tidur yang baik sangat penting bagi semua orang dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan tubuh manusia terutama pada bayi. Pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya yaitu saat tidur (Krismonita, 2020). Tidur dengan kualitas tidur yang baik sangat mempengaruhi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang efektif pada bayi. (Koinis-Mitchell et al., 2012)

Jika tidur bayi kurang terpenuhi bayi akan menunjukkan reaksinya karena merasa kurang nyaman. Kualitas tidur yang buruk pada bayi juga dapat mengakibatkan beberapa masalah seperti kekebalan tubuh menurun, pertumbuhan fisik dan perkembangan otak bayi terganggu yang dapat mengakibatkan bayi mengalami stunting (Sadeh, Avi, 2011). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis jumlah bayi tahun 2022 di Desa Gunung Cupu merupakan salah satu jumlah bayi paling banyak di Kabupaten Ciamis dengan Jumlah  $\pm 532$  bayi. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik ingin mengetahui lebih lanjut tentang “Penerapan Budaya Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplenter Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis”

## **Tujuan**

Untuk mengetahui “Penerapan Budaya Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplenter Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis”

## Subjek

Subjek penelitiannya adalah bayi dengan usia 1-12 bulan di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis. Peneliti membuat seleksi bayi sesuai dengan kriteria yang dapat dijadikan sampel

## Metode

Dalam hal ini menjelaskan tentang Penerapan Budaya Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplenter Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis dengan data yang diambil dari satu sampel atau dua sampel yang saling terkait dapat dianalisis guna melihat pengaruh yang signifikan. Namun, jika kita ingin menguji hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh antara kedua kelompok data dan data diambil dari dua sampel yang bersifat independen atau tidak saling terkait, kita dapat melakukan pengujian *Mann-Whitney*. Untuk menghitung nilai statistik uji *Mann-Whitney*, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$U = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - \sum_{i=n_1+1}^{n_2} R_i$$

Keterangan :

U = Nilai uji Mann-Whitney

N1 = sampel

N2 = sampel

R<sub>i</sub> = Ranking ukuran sampel

H<sub>0</sub> : Diterima jika  $t_{hitung} < t_{tabel} (\alpha = 0,05, dB (n_1 + n_2 - 2))$

H<sub>a</sub> : Diterima jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel} (\alpha = 0,05, dB (n_1 + n_2 - 2))$ .

Untuk mempermudah perhitungan, penulis menggunakan software SPSS V.17.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis mengenai Terapi *massage* dengan kualitas tidur bayi adalah sebagai berikut:

### 1. Analisis Univariat

#### a. Hasil Kualitas Tidur sebelum dilakukan Terapi Massage pada bayi usia (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh mengenai gambaran Kualitas Tidur sebelum dilakukan Terapi *massage* di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Terapi *Massage* pada Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis**

Kategori	F	%
Baik	3	30
Cukup	4	40
Kurang	3	30
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa gambaran Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan Terapi *Massage* pada Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis yaitu Sebagian kecil responden 3 orang baik (30%), hampir dari setengahnya 4 orang cukup (40%), dan sebagian besar dari responden 3 orang (30%).

**b. Gambaran Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage* pada bayi usia (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis**

Hasil penelitian yang telah diperoleh mengenai gambaran Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *massage* di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Setelah dilakukan Terapi *Massage* pada Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis**

Kategori	F	%
Baik	4	40
Cukup	6	60
Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa gambaran Kualitas Tidur Bayi setelah dilakukan Terapi *Massage* pada Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis yaitu Hampir dari setengahnya 4 orang Baik (40%), Sebagian besar dari responden 6 orang Cukup (60%), dan tidak ada satupun dari responden 0 orang Kurang (0%).

**2. Analisis Bivariat**

**a. Hasil Kualitas Tidur sebelum dilakukan Terapi *Massage***

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data responden sebelum dilakukan Terapi *Massage* adalah sebagai berikut:

**Tabel Hasil Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan Terapi *Massage* di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis**

Nilai Kualitas Tidur	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD
	6,20	6,00	6	4-9	1,619

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata Kualitas Tidur sebelum dilakukan Terapi *Massage* adalah 6,20, Nilai Kualitas Tidur sebelum dilakukan Terapi *Massage* adalah 6,00, Nilai Kualitas Tidur sebelum dilakukan Terapi *Massage* paling rendah adalah 4 dan tertinggi 9.

- b. Hasil Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage*  
 Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data responden sesudah dilakukan Terapi *Massage* adalah sebagai berikut:

**Tabel Hasil Kualitas Tidur Bayi setelah dilakukan Terapi *Massage* di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis**

Nilai Kualitas Tidur	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD
	7,90	8,00	7	7-10	994

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage* adalah 7,90 Nilai Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage* adalah 8,00 Nilai Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage* paling rendah adalah 7 dan tertinggi 10.

- c. Pengaruh Terapi *Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi  
 Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data pengaruh adalah sebagai berikut:

**Tabel Pengaruh Terapi *Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis**

	Mean	Modus	SD	Min-Max	A	P value
<b>Pre test</b>	6,20	6	1,619	4-7	0,05	0,04
<b>Post test</b>	7,90	7	994	9-10	0,05	0,04

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan Terapi *Massage* adalah 6,00, nilai Kualitas Tidur sebelum dilakukan Terapi *Massage* adalah sebanyak 6 dan nilai Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan

Terapi *Massage* paling rendah adalah 4 dan tertinggi 7.

Sedangkan nilai rata-rata Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage* adalah 7,90, nilai Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage* paling banyak adalah 7 dan nilai Kualitas Tidur setelah dilakukan Terapi *Massage* paling rendah yaitu 9 dan tertinggi 10.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon* rank di dapatkan  $p = 0,04 < \alpha = 0,05$  berarti  $H_0$  diterima artinya ada perbedaan antar variabel. Hasil ini berarti ada pengaruh pemberian Terapi *Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis Tahun 2021.

## **Pembahasan**

Pengaruh Terapi *Massage* Terhadap Kualitas Tidur pada bayi usia (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamis. Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh Terapi *Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi (1-12 bulan) di Desa Puloerang Kecamatan Lakkok. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pengambilan keputusan dengan kesalahan 0,05 diperoleh  $\text{sig} (0,04) < 0,05$ . Dari pernyataan tersebut maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada perbedaan antara Kualitas Tidur sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Massage*. Dari hasil analisa data yang diperoleh pada tabel 4.5 terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada 10 responden. Pada awal sebelum dilakukan perlakuan yang diperoleh pada tabel 4.3 dan tabel 4.4 sesudah pemberian Terapi *Massage* mampu meningkatkan Kualitas Tidur pada bayi.

Menurut Mumford, 2001 dalam Wibowo 2017 Terapi *Massage* merupakan rangkaian yang memiliki urutan secara terstruktur dari sentuhan tangan dan bagian tubuh lain dilakukan untuk memanipulasi di atas kulit, terutama dibagian otot dengan gerakan mengurut, menekan dan menggosok. Terapi pijat merupakan salah satu teknik yang dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang pada bayi, karena dengan sentuhan, bayi akan merasa lebih rileks dan merasa nyaman (Candrani & Fitriana, 2019). Menurut Handy, 2011 dalam Dewi 2020 Manfaat pijat bayi pada bayi antara lain meningkatkan kualitas Tidur.

Menurut Wahyuni, 2008 (dalam Rohmawati 2018) Kualitas tidur sangat mempengaruhi perkembangan fisik dan mental bayi. Bayi yang mendapatkan tidur cukup akan lebih ceria dan tidak mudah rewel karena kebutuhannya terpenuhi. Dalam hasil wawancara kepada Ibu Responden yang mengatakan bahwa Kualitas Tidur pada bayi nya mengalami peningkatan, jarang rewel, dan jika malam hari bangun tidak lebih dari 1 jam. Dan ibu responden mengatakan bahwa pijat bayi ternyata dapat dilakukan sendiri, hemat biaya, dan bisa dilakukan dimanapun. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Terapi *Massage* Terhadap Kualitas Bayi.

Pernyataan di atas dibuktikan oleh hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-12 bulan di Poskesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang” dengan hasil  $p$  value yaitu 0,000 dengan menggunakan uji *Wilcoxon* sehingga dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (Fauziah, 2018). Penelitian yang berjudul Pengaruh Pijat (*Massage*) bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di desa pilangpayung Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan” dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai  $p$  value 0,000 dan dinyatakan terdapat pengaruh *Massage* Terhadap Kualitas Tidur bayi (Anita, Christina, Ninik 2015). Terdapat juga penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019” dengan uji *Paired Test* dengan nilai  $p$  value 0,000 (Excellent

### Gambar Dokumentasi Kegiatan



### Kesimpulan

Gambaran Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan Terapi *Massage* pada Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamisyaitu Sebagian kecil responden 3 orang baik (30%), hampir dari setengahnya 4 orang cukup (40%), dan sebagian besar dari responden 3 orang (30%), gambaran Kualitas Tidur Bayi setelah dilakukan Terapi *Massage* pada Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamisyaitu Hampir dari setengahnya 4 orang Baik (40%), Sebagian besar dari responden 6 orang Cukup (60%), dan tidak ada satupun dari responden 0 orang Kurang (0%), pengaruh Terapi *Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi (1-12 bulan) di Desa Gunung Cupu Kabupaten Ciamisdianalisis menggunakan *uji wilcoxon* dengan hasil nilai  $p (0,04) < \alpha (0,05)$ .

### Daftar Pustaka

Dewi, Nurman, Dhilon. 2020. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Sick*. Jurnal Doppler, Vol 4 no 2, 97-105

- Dinas Kesehatan Ciamis. 2021. *Data Jumlah Bayi Terbanyak di Wilayah Ciamis*. Dinas Kesehatan Ciamis. Ciamis
- Krismonita. 2020. *Latar Belakang Kualitas Tidur*. Denpasar. Poltekkes Denpasar Lolombulan,
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permata, A. 2017. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 bulan*. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, pp.37-45
- Riksani. 2014. *Pijat Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 08/12/2021
- Roesli. 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. Cetakan ke 17. PT Trubus Agriwidya, Jakarta.
- Rohmawati, Fauziah. 2018. *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol. Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*. Skripsi. STIK Insan Cendekia Medika. Jombang
- Sadeh, Avi. 2021. *Kuisisioner Penyaringan Singkat Untuk Masalah Tidur Bayi*. *Jurnal PEDIATRICS* 2004, 113
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan (R&D)*. Bandung: CV Alfabeta
- Wibowo, D. A. 2017. *Pengaruh Terapi Massage Terhadap Peningkatan berat Badan Bayi Prematur Di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Umum Daerah Tasikmalaya*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 17(1), 41-58.