

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
BALITA 3-6 BULAN DI PMB RIBUT DEWI UNTARI PAGUTAN
MANYARAN WONOGIRI**



**AMINATUL FATAYATI
NIDN 0622108801**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAFIN PATI
TAHUN 2022**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BALITA 3-6 BULAN DI PMB RIBUT DEWI UNTARI PAGUTAN MANYARAN WONOGIRI

Disusun Oleh :
Aminatul Fatayati, S.ST., MPH

Tanggal :

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Safin Pati

Ka. Prodi Dipoma Tiga Kebidanan

Ns. Yeni Rusyani, S.Kep.,M.Kep

Bd. Ulin Nafiah, S.S.T.,M.Kes

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Lampiran.....	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lambang, Singkatan dan Istilah	xii
Abstrak	xii
Abstract.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat penelitian	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Bayi.....	5
1. Definisi	5
2. Tumbuh Kembang Bayi.....	5
B. Tidur.....	7
1. Definisi	7
2. Fisiologis Tidur Gelombang Otak.....	7
3. Jenis/Tahapan Tidur	8
4. Waktu Pemijatan	10
5. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	10

6. Lama Waktu Tidur Bayi	10
C. Pijat Bayi	11
1. Definisi	11
2. Manfaat Pijat Bagi Bayi.....	11
3. Prosedur/Langkah-Langkah Pijat Bayi.....	11
D. Literatur Review	16
1. Jurnal 1	16
2. Jurnal 2	17
E. Kerangka Teori	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	20
B. Kriteria inklusi dan eklusi	21
1. Tipe Studi	21
2. Tipe Intervensi	21
3. Hasil Ukur.....	21
4. Strategi Pencarian Literatur	21
5. Sintesis Data.....	22
6. Penelusuran Jurnal	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	24
B. Pembahasan	28

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	30
B. Saran	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 2	: Lembar Konsultasi Pembimbing 2
Lampiran 3	: Jurnal 1
Lampiran 4	: Jurnal 2
Lampiran 5	: Daftar Arti Lambang, Singkatan, dan Istilah
Lampiran 6	: Lembar Pernyataan Bebas Plagiat

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Pertumbuhan Bayi Usia 3-6 Bulan	6
Tabel 2.2 : Perkembangan Bayi Usia 3-6 Bulan.....	6
Tabel 2.3 : Jurnal Kebidanan	16
Tabel 2.4 : Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda.....	17
Tabel 3.1 : Kriteria Inklusi Penelitian	22
Tabel 4.1 : Hasil dan Pembahasan	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Pemijatan daerah wajah.....	12
Gambar 2.2 : Pemijatan daerah wajah.....	12
Gambar 2.3 : Pemijatan daerah wajah.....	13
Gambar 2.4 : Pemijatan daerah wajah.....	13
Gambar 2.5 : Pemijatan daerah perut	14
Gambar 2.6 : Pemijatan daerah tangan.....	14
Gambar 2.7 : Pemijatan daerah kaki hingga punggung.....	15
Gambar 3.1 : Diagram Alur Review Jurnal.....	23

ABSTRAK

Latar Belakang : Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini (Ara et al., 2018). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020). **Tujuan :** Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur; lama tidur bayi usia 3-6 bulan. **Metode :** Desain penelitian yang digunakan peneliti didalam penelitian ini adalah literatur review. **Hasil :** Berdasarkan dari telaah kedua jurnal tersebut, ditemukan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.. **Kesimpulan :** Adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 7-9 jam sehari. Rata-rata lama waktu tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi yaitu 10-15 jam sehari.

Kata kunci : Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi Usia 3-6 Bulan.

ABSTRACT

Background: Babies are a golden period, namely a period where their physical and brain are experiencing growth and development that must be paid special attention to from an early age (Ara et al., 2018). One of the factors that can affect a baby's growth and development is sleep. So sleeping with enough time is highly recommended for babies because it can affect the baby's sleep quality. Good baby sleep quality can be recommended with baby massage (Cahyani & Prastuti, 2020). **Purpose:** This study was to determine the effect of infant massage on the sleep quality; sleep time of infants aged 3-6 months. **Methods:** The research design used by researchers in this study is a literature review. **Results :** Based on the review of the two journals, it was found that there was an effect of infant massage on the quality of infant sleep. **Conclusion:** There is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months. The average length of time a baby sleeps before a baby massage is 7-9 hours a day. The average length of time a baby sleeps after a baby massage is 10-15 hours a day.

Keywords: Infant Massage, Sleep Quality, Babies Age 3-6 Months.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini. Bayi juga disebut dengan masa *window of opportunity* yaitu masa dimana kesempatan untuk memaksimalkan semua potensi anak, dengan nutrisi yang adekuat, untuk membantu bayi mencapai kemampuan yang optimal. Bayi usia 3-6 bulan memiliki karakteristik yang sudah mulai beradaptasi terhadap lingkungannya. Dimana bayi telah mengalami perkembangan pada indra perabanya. Sentuhan ibu selain sebagai bentuk kasih sayang juga merupakan stimulus yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Ara et al., 2018).

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi antara lain faktor lingkungan, faktor genetik, faktor pola asuh orang tua. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Tang, 2018). Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan.

Tidur pada bayi berkisar antara 10-15 jam sehari (Nugraheni et al., 2018). Tidur dengan nyenyak dan dengan waktu yang cukup sangat dibutuhkan bagi

pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, karena saat tidur bayi mengalami penyempurnaan pada otaknya, serta ketika bayi tertidur tubuhnya dapat menghasilkan hormon untuk meningkatkan tumbuh kembangnya. Ada beberapa teknik pengantar tidur seperti bayi dalam keadaan kenyang, hindari dari kebisingan, serta redupkan penerangan dalam ruangan bayi. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Kualitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya faktor lingkungan dan kultural. Kualitas tidur selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpengaruh pada perkembangan fisik. Kualitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya. Menurut Dhamayanti et al., (2019) kualitas tidur dapat diukur dengan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif (penilaian kualitas tidur menurut individu), latensi tidur (durasi ketika akan tidur hingga tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari (rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, penggunaan obat. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020). Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pendekatan ibu dimana terdapat sentuhan komunikasi yang dapat menyebabkan bayi merasa nyaman serta hal yang sangat penting bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya. Pijat bayi juga bermanfaat bagi bayi untuk peningkatan berat badan. Berdasarkan hasil penelitian Nuryannisa (2013) mengatakan bahwa berat badan bayi sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 790 gram, sedangkan setelah dilakukan pemijatan menjadi 980 gram, sehingga terjadi peningkatan 190 gram (Mutmainah et al., 2015). Pijat bayi tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan berat badan, pijat bayi juga dapat meningkatkan pertumbuhan, serta dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena pijat bayi dapat membuat bayi tidur lebih lelap (Zaen & Arianti, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah yang berjudul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur; waktu atau lama tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi.
- b. Mengetahui kualitas tidur; waktu atau lama tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan serta pengalaman peneliti dan dapat memahami tentang pengaruh pijat bayi dan lama tidur bayi usia 3-6 bulan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan bagi perkembangan institusi serta dapat menambah referensi bacaan di perpustakaan manfaat dari pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi tambahan bagi masyarakat terutama ibu yang memiliki anak usia < 1 tahun tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Bayi

1. Definisi

Bayi adalah manusia yang dilahirkan oleh seorang ibu melalui tindakan medis dalam kurun waktu 0-28 hari (Padila, 2014).

Bayi adalah manusia yang lahir dari umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat badan lahir sekitar 2500 gram-4000 gram (Wagiyo&Putrono, 2016).

Bayi adalah manusia yang baru saja dilahirkan dari rahim ibu yang berusia 0 sampai 12 bulan (Pritasari, 2017).

2. Tumbuh Kembang Bayi

a. Definisi

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran tubuh yang dapat diukur atau dapat bersifat kuantitatif (Tompunu, 2015).

Perkembangan merupakan proses yang dapat ditandai dengan adanya penambahan kemampuan bayi yang bersifat kualitatif, seperti kemampuan menghisap jari, kemampuan merespon suara, serta kemampuan melihat lingkungan sekitarnya (Tompunu, 2015).

b. Pertumbuhan Bayi Usia 3-6 Bulan

Tabel 2.1 Pertumbuhan Bayi Usia 3-6 Bulan

Sumber: Denver II	Usia (bulan)	Berat Badan (gram)	panjang Badan (cm)	lingkar Kepala (cm)
	3	Laki-laki : 5,0-8,0 gram Perempuan : 4,6-7,5 gram	Laki-laki : 57,3-64,0 cm Perempuan : 53,6-64,0 cm	Laki-laki : 38,0-41,7 cm Perempuan : 36,7-41,7 cm
	4	Laki-laki : 5,6-8,7 gram Perempuan : 5,0-8,3 gram	Laki-laki : 59,7-66,4 cm Perempuan : 57,8-66,4 cm	Laki-laki : 39,3-43,3 cm Perempuan : 38,1-43,3 cm
	5	Laki-laki : 6,0-9,3 gram Perempuan : 5,4-8,9 gram	Laki-laki : 61,7-68,5 cm Perempuan : 59,6-68,5 cm	Laki-laki : 40,0-44,0 cm Perempuan : 39,0-44,0 cm
	6	Laki-laki : 6,3-9,8 gram Perempuan : 5,8-9,3 gram	Laki-laki : 63,2-70,3 cm Perempuan : 61,2-70,3 cm	Laki-laki : 41,0-44,8 cm Perempuan : 39,6-44,8 cm

(Frankenburg & Dodds, 1992) dalam (Tompunu, 2015).

c. Perkembangan Bayi Usia 3-6 Bulan

Tabel 2.2 Perkembangan Bayi Usia 3-6 Bulan

Usia (bulan)	Motorik Kasar	Motorik Halus	Komunikasi atau Bicara	Sosial atau Kemandirian
3	Kepala tegak ketika didudukkan		Tertawa atau berteriak	Memandangi tangannya
4	Tengkurap dan dapat telentang sendiri	Sudah bisa memegang mainan		
5		Dapat meraih dan menggapai benda	Jika ada suara akan menoleh	Dapat meraih mainan
6	Bisa duduk tanpa berpegangan			Memasukkan makanan ke dalam mulut

Sumber: Denver II (Frankenburg & Dodds, 1992) dalam (Tompunu, 2015).

B. Tidur

1. Definisi

Tidur adalah suatu keadaan tanpa sadar dengan penuh kenyamanan dan tanpa kegiatan yang termasuk dalam urutan siklus yang berulang-ulang (Rosyaria & Khairoh, 2019).

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadarkan diri yang bersifat relatif yaitu tidak hanya dalam keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, namun lebih kepada suatu urutan siklus yang berulang-ulang (Rosyaria & Khairoh, 2019).

2. Fisiologis Tidur Gelombang Otak

Terdapat empat gelombang otak yang diproduksi oleh umumnya otak manusia yaitu beta, alpha, theta, delta. Kondisi beta, alpha, theta dan delta merupakan kondisi umum yang berlangsung secara bergantian dalam diri kita (Saminan, 2020).

- a. Gelombang beta (β) adalah gelombang otak yang mempunyai frekuensi 12 – 25 Hz dan amplitudo 1 – 5 mikrovolt. Pada keadaan ini, otak memproduksi hormon kortisol dan norepinefrin yang berperan pada timbulnya rasa cemas, khawatir, stress, dan marah (Saminan, 2020).
- b. Gelombang alpha (α) adalah gelombang otak yang mempunyai frekuensi 8 – 12 Hz dan amplitudo 20 – 80 mikrovolt. Pada gelombang alpha, otak manusia memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasa tenang, nyaman, dan bahagia. Anak balita cenderung dominan memancarkan gelombang alfa, sehingga anak balita lebih mudah dan cepat menyerap semua informasi yang diperoleh dari luar. Dalam konteks hipnosis, ketika otak memancarkan gelombang alfa, maka filter menuju ke area pikiran bawah sadar seseorang mulai terbuka, sehingga mulai mudah menerima sugesti (Saminan, 2020).
- c. Gelombang theta (θ) adalah gelombang otak yang mempunyai frekuensi 4 – 8 Hz dan amplitudo 5 – 10 mikrovolt. Gelombang ini dipancarkan ketika seseorang berada dalam keadaan trance, tidur hipnosis, dan meditasi dalam. Ketika otak seseorang memancarkan gelombang teta, maka orang tersebut memasuki area pikiran bawah sadarnya, sehingga sugesti yang diberikan orang lain akan mudah diterima. Dalam kondisi ini, otak manusia memproduksi hormon melatonin, *catecholamine*, dan *arginine vasopressin (AVP)* yang menyebabkan pikiran menjadi lebih khusus, rileks, tenang, hening, dan berpotensi memunculkan intuisi (Saminan, 2020).
- d. Gelombang delta (δ) adalah gelombang otak yang mempunyai frekuensi 0,5 – 4 Hz dan

amplitudo 100 – 200 mikrovolt. Gelombang ini dipancarkan ketika seseorang berada dalam keadaan tidur lelap tanpa mimpi. Pada keadaan ini tubuh dan pikiran manusia sedang berada dalam keadaan istirahat. Tubuh melakukan proses pemulihan dan perbaikan terhadap jaringan yang mengalami kerusakan dan memproduksi sel-sel baru. Ketika otak memancarkan gelombang delta, otak memproduksi hormon pertumbuhan *HGH (Human Growth Hormone)* yang membuat seseorang lebih awet muda (Saminan, 2020).

3. Jenis/Tahapan Tidur

Berdasarkan prosesnya, dapat dibagi menjadi 2 jenis tidur yaitu :

a. Tahap NREM (*Non Rapid Eye Movement*)

Tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*) adalah kondisi tidur yang dalam, dengan fungsi otak yang bekerja lebih lambat, atau juga dikenal dengan tidur yang nyenyak (Ardhiyanti, 2014).

Tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dapat dibagi menjadi 3 tahap yaitu :

1) N1 (Tahap Satu NREM)

Pada tahap ini disebut dengan tahap transisi yaitu keadaan antara sadar dan tidak sadar dengan ciri-ciri sebagai berikut: dalam keadaan santai, kesadaran normal, mengantuk, respirasi menurun, serta terbangun secara tiba-tiba. Tahap ini dapat terjadi selama 5-10 menit (Ardhiyanti, 2014).

2) N2 (Tahap Dua NREM)

Memasuki tahap ini seseorang mengalami tidur ringan dan proses tubuh terus menurun. Ciri-ciri tahap dua NREM: denyut jantung dan frekuensi napas menurun, temperatur tubuh menurun, metabolisme tubuh menurun, serta pada tahap ini berlangsung pendek dan berakhir sekitar 10-15 menit (Ardhiyanti, 2014).

3) N3 (Tahap Tiga NREM)

Pada tahap ini merupakan tahap tidur dengan ciri-ciri: denyut nadi, frekuensi napas, serta proses tubuh lainnya lambat. Hal tersebut disebabkan oleh adanya dominasi sistem saraf parasimpatis sehingga sulit untuk bangun (Ardhiyanti, 2014).

b. Tahap REM (*Rapid Eye Movement*)

Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) adalah tidur yang berlangsung pada tidur di malam hari yang terjadi sekitar 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit. Pada periode pertama terjadi sekitar 80-100 menit, tetapi apabila seseorang dalam kondisi sangat lelah, maka awal tidur sangat cepat dan bahkan jenis tidur ini tidak ada. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) memiliki ciri-

ciri sebagai berikut: tidur biasanya disertai dengan mimpi aktif, lebih sulit untuk dibangunkan daripada selama tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*), pada orang dewasa normal tidur pada saat tidur REM (*Rapid Eye Movement*) yaitu sekitar 20-25% dari tidur malamnya, frekuensi jantung dan pernapasan tidak teratur, nadi cepat dan ireguler, serta tekanan darah meningkat. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) ini sangat penting untuk keseimbangan mental, emosi, dan juga berperan dalam belajar, memori, dan adaptasi (Rosyaria&Khairroh, 2019).

4. Waktu Pemijatan

Waktu pemijatan pada bayi dapat dilakukan kapanpun, namun pemijatan yang dilakukan pada malam hari akan membuat bayi tidur lebih nyenyak. Pemijatan dapat dilakukan selama 15 menit dengan di setiap bagian yang dipijat dapat dilakukan sebanyak 3 kali (Dewi, 2012).

5. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur yaitu faktor penyakit, latihan dan kelelahan, obat-obatan, stress psikologis, nutrisi, lingkungan, usia dan motivasi (Rosyaria&Khairroh, 2019).

6. Lama Waktu Tidur Bayi

Bayi pada usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan menghabiskan 80-90% waktunya untuk tidur. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Bayi saat memasuki usia 2 bulan mulai lebih banyak tidur malam dibanding tidur siang. Memasuki usia 3 bulan bayi akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu tidur siang 8 jam dan waktu tidur malam 9 jam. Bayi semakin bertambah usianya, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira sampai 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur bayi usia 3-6 bulan berkisar antara 13-15 jam sehari dengan pembagian waktu tidur malam 11 jam dan waktu tidur siang 4 jam (Maftuchah, 2020).

C. Pijat Bayi

1. Definisi

Pijat bayi merupakan suatu terapi atau seni perawatan kesehatan yang sudah lama dikenal oleh manusia dan merupakan pengobatan yang sudah dipraktekkan sejak zaman dahulu (Dewi, 2018).

Pijat bayi adalah perawatan kesehatan yang berupa terapi sentuh dengan berbagai teknik tertentu yang diberikan kepada bayi, sehingga pengobatan dan terapi dapat tercapai (Juwita&Jayanti, 2019).

2. Manfaat Pijat Bagi Bayi

- a. Pijat bayi memiliki efek biokimia yang positif, yaitu dapat menurunkan kadar hormon stres (*catecholamine*) dan dapat meningkatkan kadar serotonin (Dewi, 2018).
- b. Manfaat pijat bagi bayi yaitu dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, meningkatkan konsentrasi bayi, *bounding* menjadi kuat, menimbulkan perasaan nyaman, serta dapat merangsang peredaran darah (Juwita&Jayanti, 2019).
- c. Pijat bagi bayi dapat membantu meringankan masalah perut, sakit gigi, meningkatkan perkembangan otot, menenangkan saat tidur, menenangkan saat rewel, membangun ikatan ibu dan bayinya (Medise, 2020).

3. Prosedur/Langkah-Langkah Pijat Bayi

Berikut adalah langkah-langkah pijat bayi (Aditya, 2014):

a. Bagian Wajah

- 1) Alis: usap bagian atas alis ke arah tengah kening menggunakan dua ibu jari.

Hidung: dimulai dari kedua sisi dibagian atas hidung, lalu turun sambil menelusuri hidung membentuk huruf U dan berakhir di depan telinga menggunakan kedua kelingking.

Garis bibir: dari bagian tengah atas bibir ke ujung bibir menggunakan ibu jari dan telunjuk.

Gambar 2.1 Pemijatan daerah wajah



- 2) Lingkaran Bibir: membuat tekanan melingkar di area bibir bagian luar menggunakan ibu jari.



Gambar 2.2 Pemijatan daerah wajah

- 3) Lingkaran Rahang: letakkan dua jari di setiap sisi sendi rahang dan lakukan pemijatan dengan gerakan melingkar.

Menekan telinga: dari atas hingga bawah daun telinga, tekan lalu tarik dengan lembut.



Gambar 2.3 Pemijatan daerah wajah

- 4) Lingkaran kepala: membuat tekanan melingkar di sekitar kepala dan lakukan dengan lembut.



Gambar 2.4 Pemijatan daerah wajah

b. Bagian Perut

Menggunakan ujung jari tangan ibu, membuat pijatan-pijatan kecil melingkar. Gunakan 2 atau 3 jari yang membentuk huruf I-L-U dari arah bayi. Pertama urut sebelah kiri bayi dari bawah iga ke bawah membentuk huruf I. Kedua urut melintang dari sebelah kanan bayi ke sebelah kiri bayi, kemudian turun ke bawah membentuk huruf L. Selanjutnya, urut dari sebelah kanan bawah bayi, naik ke kanan atas bayi, melengkung membentuk huruf U dan turun lagi ke kiri bayi, sehingga semua gerakan akan berakhir di perut kiri bayi.



Gambar 2.5 Pemijatan daerah perut

c. Bagian Tangan

Pegang pergelangan tangan bayi menggunakan satu tangan dan tepuk-tepuk sepanjang lengannya menggunakan tangan yang satunya. Pijat turun naik mulai dari ujung sampai ke pangkal lengan bayi, kemudian pijat telapak tangan bayi dan tekan, lalu tarik setiap jarinya.

Ulangi pemijatan pada tangan bayi yang lain.



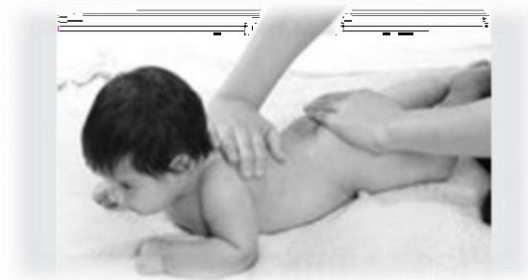
Gambar 2.6 Pemijatan daerah tangan

d. Bagian Kaki

Kaki: pemijatan dilakukan dengan gerakan yang sangat lembut, seperti gerakan memerah susu.

Telapak kaki: putarlah beberapa kali ke arah kiri dan kanan. Kemudian, pijat area punggung telapak kaki bayi mulai dari arah mata kaki ke arah jari-jari kaki. Lalu, pindah ke telapak kaki yang satunya dan ulangi gerakan seperti itu.

Punggung bayi: taruh tangan kanan di antara leher dan bahu (posisi bayi terbaring), tangan kiri di daerah tulang belakang, lalu goyangkan tubuh bayi.



Gambar 2.7 Pemijatan daerah kaki hingga punggung

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah studi literatur atau *literature review*. Studi literatur adalah pengumpulan data dan informasi dengan cara menggali pengetahuan atau ilmu dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, karya tulis, diklat catatan kuliah, serta beberapa sumber lainnya yang berhubungan dengan objek penelitian (Rusmawan, 2019). Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang bersifat *nonbehavior*, metode dokumentasi juga didefinisikan sebagai pencatatan yang sistematis gejala-gejala yang diteliti yang terdapat pada dokumen, data dokumen dapat dibedakan menjadi dua yaitu dokumen primer dan dokumen sekunder (Soebardhy et al., 2020).

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, tetapi data yang diperoleh oleh peneliti berasal dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, atau dengan kata lain peneliti memperoleh data dari sumber yang sudah ada baik berupa buku dan laporan ilmiah dalam artikel (Purnama et al., 2020). Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, tetapi diperoleh dari sumber kedua (dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya) atau sumber sekunder dari data yang dibutuhkan (Arsini & Sutriyanti, 2020). Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah dari literatur-literatur yang relevan seperti jurnal dan dari buku-buku yang relevan yang berisikan tentang konsep yang diteliti.

B. Kriteria inklusi dan eklusi

1. Tipe Studi

Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian *literatur review* ini adalah *quasi experimental* studi. *Quasi experimental* merupakan desain penelitian dengan menggunakan kelas kontrol, namun tidak mengambil sampel secara random (Ismail & Triyanto, 2019).

2. Tipe Intervensi

Intervensi yang diambil oleh peneliti dan kemudian ditelaah dalam penelitian ini adalah pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

3. Hasil Ukur

Outcome yang di ukur oleh peneliti dalam penelitian ini adalah pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

4. Strategi Pencarian Literatur

Peneliti melakukan penelusuran jurnal yaitu melalui situs resmi *google scholar* dengan menggunakan beberapa kata kunci seperti : *baby massage*, pijat bayi, kualitas tidur bayi. Kemudian jurnal yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi diambil oleh peneliti dan selanjutnya dianalisis. Jurnal yang dipilih oleh peneliti untuk *literature review* adalah jurnal penelitian dengan tema pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Kriteria jurnal yang telah direview adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia dengan subyek bayi usia 3-6 bulan. Studi literatur ini menggunakan literatur dengan rentang tahun 2015-2020.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi
Jangka waktu	Rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 5 tahun
Waktu	2015-2020
Bahasa	Bahasa Indonesia
Subyek	Bayi usia 3-6 bulan
Jenis jurnal	Artikel penelitian bukan <i>review</i> penelitian Tersedia full text
Tema isi jurnal	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

5. Sintesis Data

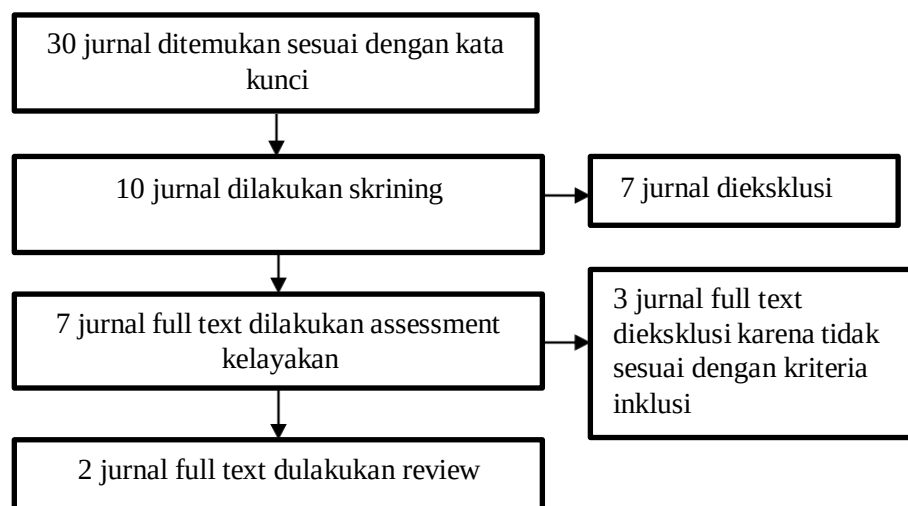
Studi literatur adalah cara yang dipakai untuk menghimpun data-data atau sumber-sumber yang berhubungan dengan topik yang diangkat dalam suatu penelitian. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber, jurnal, buku dokumentasi, internet

(yang sudah terverifikasi secara nasional) dan pustaka (Sukma et al., 2020)

Studi literatur ini kemudian di sintesis oleh peneliti dengan menggunakan metode naratif, yaitu dengan mengelompokkan data yang sejenis dan sesuai dengan tema untuk menjawab tujuan *literature review*. Jurnal yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi kemudian di kelompokkan dan dibuat menjadi sebuah ringkasan kedalam tabel yang berisi nama peneliti jurnal, tahun terbit jurnal, judul jurnal penelitian, responden, teori, hasil dan pembahasan dari penelitian jurnal, serta diurutkan sesuai tahun penerbitan jurnal. Hasil dari ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis oleh peneliti terhadap isi yang mencakup tujuan penelitian dan hasil penelitian, selanjutnya peneliti juga mencari persamaan dan perbedaan data dari kedua jurnal yang telah dipilih.

6. Penelusuran Jurnal

Dalam melakukan penelusuran jurnal, peneliti menggunakan situs resmi yaitu *google scholar* dengan kata kunci : *baby massage*, pijat bayi, kualitas tidur bayi, serta peneliti mendapatkan 33 jurnal yang sudah sesuai dengan kata kunci. Dari 33 jurnal yang didapatkan kemudian dilakukan skrining menjadi 10 jurnal, kemudian di assessment kelayakannya menjadi 7 jurnal, sehingga didapatkan 2 jurnal yang akan dilakukan review.



Gambar 3.1 Diagram Alur Review Jurnal

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 4.1 Hasil dan Pembahasan

Poin yang ditelaah penulis	Persamaan	Perbedaan
1. Judul jurnal	a. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan b. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	
2. Tujuan	Jurnal 1 dan 2 membahas tentang pengaruh pemijatan terhadap kualitas tidur bayi.	
3. Penulis		a. Jurnal 1 Diterbitkan pada tahun 2018 oleh jurnal kebidanan, Volume 4, No. 3, Juli 2018. Ditulis oleh Lutfiasari, D. b. Jurnal 2 d Diterbitkan pada tahun 2019 oleh jurnal ilmiah kebidanan imelda, Volume 5, No. 2, September 2019. Ditulis oleh Zaen, NL, dan Ariianti, R.
4. Lokasi penelitian		a. Jurnal 1 Di Posyandu Teratai b. Jurnal 2 Di bidan praktik mandiri nurul umaira.

5. Poin yang diteliti	Poin yang akan diteliti dari jurnal 1 dan 2 yaitu pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi.
6. Responden	a. Jurnal 1 Melibatkan 21 responden. b. Jurnal 2 Melibatkan 20 responden.
7. Metodologi penelitian	a. Jurnal 1 Eksperimental dengan pendekatan pretest posttest one group design. b. Jurnal 2 Experimental Designs dengan jenis <i>nonequavalein</i> control grup yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
8. Hasil penelitian	a. Jurnal 1 Hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi yaitu sebelum dilakukan pijat bayi mayoritas mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan rata rata 7-8 jam, sedangkan setelah dilakukan pijat bayi mayoritas mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu dengan rata-rata 10-15 jam sehari. b. Jurnal 2 Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi mayoritas memiliki kualitas tidur yang kurang dengan rata-rata tidur ≤ 9 jam, dan setelah dilakukan pijat bayi mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik dengan rata-rata tidur ≥ 9 jam sehari. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi

		usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi lebih baik dibandingkan kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.
9. Teori yang dipakai	Jurnal 1 dan 2 menjelaskan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Jurnal 1 Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun. Tidur yang nyenyak dapat dianjurkan dengan dilakukan pijatan. Pijat bayi merupakan salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan kedekatan ibu dan bayi. Pijat bayi mempunyai manfaat untuk meningkatkan berat badan, pertumbuhan, serta meningkatkan kualitas tidur bayi (Lutfiasari, D, 2018). Jurnal 2 Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi	

terbangun. Tidur yang nyenyak dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dapat menjadi salah satu pendekatan ibu dengan bayinya yang dikenal manusia yang paling populer. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, serta meningkatkan kualitas tidur pada bayi (Zaen, NL, dan Arianti, R,

2019).

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 November 2020 sampai dengan 25 Februari 2021. Penelitian ini mengambil 2 jurnal yang akan digunakan sebagai landasan penelitian.

Berdasarkan dari telaah kedua jurnal tersebut, ditemukan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur; waktu tidur bayi. Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini (Ara et al., 2018). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur. Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan (Tang, 2018). Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur; waktu tidur bayi. Menurut Dhamayanti et al., (2019) kualitas tidur dapat diukur dengan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif (penilaian kualitas tidur menurut individu), latensi tidur (durasi ketika akan tidur hingga tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari (rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, penggunaan obat. Menurut Nugraheni et al., (2018) normal waktu tidur bayi berkisar 10-15 jam sehari, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada responden dari kedua jurnal sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 7-9 jam sehari, maka dari data tersebut kualitas tidur; waktu tidur bayi masih kurang. Sehingga bayi yang kualitas tidur; waktu tidurnya masih kurang dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Pijat bayi merupakan suatu terapi atau seni perawatan kesehatan yang sudah lama dikenal oleh manusia dan merupakan pengobatan yang sudah dipraktekkan sejak zaman dahulu (Dewi, 2018). Pijat bayi

merupakan bentuk terapi yang kompleks dimana melibatkan sentuhan fisik berupa pijatan yang lembut yang ditujukan untuk dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Tang, 2018).

Desain penelitian yang digunakan dari penelusuran kedua jurnal tersebut adalah *quasi experimental* studi. *Quasi experimental* merupakan desain penelitian dengan menggunakan kelas kontrol, namun tidak mengambil sampel secara random (Ismail & Triyanto, 2019). Dari kedua jurnal ditemukan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur; waktu tidur bayi. Hasil menunjukkan rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi 7-9 jam sehari, sedangkan rata-rata lama waktu tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi 10-15 jam sehari. Menurut Juwita dan Jayanti (2019) menyatakan bahwa pijat bayi akan merangsang peredaran darah yang membuat perasaan bayi lebih nyaman sehingga membuat bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu dengan sentuhan lembut yang diberikan saat pemijatan dapat membantu merileksasikan ketegangan otot dan membuat bayi menjadi tenang, sehingga kualitas tidur pada bayi mengalami peningkatan (Tang, 2018). Menurut Dewi (2012) menyebutkan bahwa durasi pijat bayi selama 15 menit dengan pemijatan pada setiap bagian sebanyak 3 kali pada waktu pagi maupun malam hari, namun akan lebih efektif pada malam hari.

Dari data analisa diatas pijat bayi sangat dianjurkan bagi bayi yang kualitas tidurnya masih kurang, karena pijatan yang dilakukan pada bayi akan mengubah gelombang otak yaitu menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta yang akan membuat bayi tidur lelap, meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi (Lutfiasari, 2018).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.
2. Rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 7-9 jam sehari.
3. Rata-rata lama waktu tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi yaitu 10- 15 jam sehari.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Kepada peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak referensi yang banyak seperti buku ataupun jurnal pendukung saat melaksanakan *review jurnal*.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Kepada institusi tepatnya pada pengelolaan perpustakaan diharapkan dapat memperbanyak buku dan menyediakan *e-journal* yang berkaitan dengan pijat bayi khususnya terkait dengan keperawatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya. (2014). *Handbook for New Mom* (H. Dewi, Ed.). CV Diandra Primamitra Media.
- Ara, M., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Perbedaan Perkembangan Bayi Usia 6-12 Bulan Berdasarkan Pemberian ASI. *Muara Sains, Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 216–224.
- Ardhiyanti. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I* (U. P. Hastanto, Ed.). Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Arsini, W., & Sutriyanti, K. (2020). *Internalisasi Nilai Pendidikan Karakter Hindu Pada Anak Usia Dini* (K. Sudarsana, Ed.). Yayasan Gandhi Puri.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Dewi, Siska. (2012). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Dewi. (2018). *Modul Praktika Keperawatan Anak* (Y. Supartini, Ed.). AIPViKI.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Ismail, & Triyanto, B. (2019). *Penulisan Karya Ilmiah (Skripsi)* (I. Farahsanti & I. M. R. Rosanawati, Eds.). IKAPI.
- Juwita & Jayanti. (2019). *Pijat Bayi* (A. Alristina, Ed.). CV Sarnu Untung.
- Lutfiasari. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan*, Vol 4, No 3, Juli 2018 : 97-99.
- Maftuchah, et al. (2020). Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Dengan Mommy's Loving Massage. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1).

- Medise, B. (2020). *Canggung Merawat Bayi*. Gema Indonesia Menyusui.
- Mutmainah, M., Hartini, S., & Solechan, A. (2015). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 1–10.
- 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.
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Cetakan Pe). nuha medika.
- Pritasari, et al. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purnama, B. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Terapi Story Telling Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah Dengan Hospitalisasi. *JOURNAL of*, 5, 40–51.
- Rosyaria&Khairoh. (2019). *Effluarage Message Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil* (B. Daz, Ed.). CV Jakad Publishing.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman*. PT Elek media Komputindo.
- Saminan, Nurul F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia* 3(2), 40-47.
- Soebardhy, Samani, M., & Ibrahim, M. (2020). *Kapita Selekt Metodologi Penelitian* (D. Fatihudin & I. Holisin, Eds.). CV Penerbit Qiara Media.
- Sukma, H. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Fisioterapi Dada (Claping) Terhadap Bersihan Jalan Napas Pada Anak Dengan Bronkopneumonia. *Journal of Nursing & Health*, 5, 9–18.
- Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Tompunu. (2015). *Superfood Untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi* (D. Ari, Ed.). FMedia.

Wagiyo & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenata, Internatal, dan Bayi BAru Lahir Fisiologis dan Patologis* (S. Wibowo, Ed.). CV Andi Offset.

Zaen, N. L., & Arianti, R. (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), 97–106.