

**PENATALAKSANAAN MASSAGE BAYI
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS MANDAI.**

*Management Of Baby Massage on the Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months in Regional
Technical Implementation Units Puskesmas Mandai.*

Aliya Hadiningrum¹, Yonathan Ramba², Andi Halimah³
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Makassar

cocobies07@gmail.com

ABSTRACT

Infancy is a golden period for a child's growth and development, thus requiring special attention. Sleep and rest are among the key factors that influence the process of infant growth and development. Moreover, during sleep, a baby's body produces three times more growth hormone (Somatotropin) compared to when awake, especially during the early phases of stage 3 and 4 sleep. Sleep quality greatly affects an infant's growth and development, and its duration can be measured using a timer. Quality sleep supports the optimal achievement of an infant's growth and development. The aim of this study was to examine the implementation of infant massage in relation to sleep quality in babies aged 3–6 months, before and after the massage intervention, conducted at Mandai Community Health Center in Maros Regency. This is a case study research, an in-depth investigation of a specific case using two research samples, both receiving infant massage throughout the study. The findings were then analyzed using the measurement tool, "A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep (BISQ)," to assess improvements in sleep quality. The results of infant massage using the Johnson & Johnson method and two techniques—Swedish and Indian massage—on 4-month-old babies showed that sleep quality improved after eight massage sessions. Initially, both babies slept only 8 hours at night. After the intervention, sample A increased to 9 hours, and sample B to 10 hours of sleep. According to this study, infant massage using the Johnson & Johnson method with Swedish techniques had a positive impact on sleep quality in babies aged 3–6 months.

Keywords: *Baby Sleep Quality, Massage Baby*

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga hal ini memerlukan perhatian khusus. Tidur dan istirahat menjadi salah satu unsur penting yang mempengaruhi proses tumbuh kembang bayi. Selain itu pada saat tidur, tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan (Somatotropin) tiga kali lebih banyak dibandingkan sewaktu bayi terjaga, khususnya awal tahap ke-3 dan ke-4 tidur. Kualitas tidur sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi, dan durasinya dapat dihitung menggunakan waktu (timer). Tidur yang berkualitas dapat menyokong tercapainya pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Target studi ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan massage bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dan setelah diberikan massage bayi, di Puskesmas Mandai kabupaten Maros. Penelitian ini merupakan jenis study kasus, yaitu penelitian mendalam pada satu jenis kasus dengan dua sampel penelitian yang menggunakan intervensi massage bayi kepada kedua sampel tersebut selama penelitian, kemudian hal ini ditelaah secara mendalam sesuai pencapaian yang telah dicapai yaitu dengan menggunakan alat ukur formulir pertanyaan *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep (BISQ)* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi. Hasil dari penerapan massage bayi yang menggunakan metode *Johnson and Johnson* dan dua teknik yaitu teknik swedia dan india pada bayi usia 4 bulan menunjukkan bahwa terdapat bayi yang kualitas tidurnya membaik setelah dilakukan massage bayi hingga 8 kali. Yang dimana, pada terapi awal jumlah tidur malam pada kedua bayi hanya 8 jam, sampel A naik 1 jam menjadi 9 jam kemudian pada sampel B naik 2 jam menjadi 10 jam. Menurut hasil penelitian ini, massage bayi menggunakan metode *Johnson and Johnson* dengan teknik swedia memiliki dampak terhadap kualitas tidur pada bayi antara usia 3-6 bulan.

Kata kunci : Kualitas Tidur Bayi, Massage Bayi

PENDAHULUAN

Kualitas tidur sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi, dan durasinya dapat dihitung menggunakan waktu (timer). Tidur yang berkualitas dapat mendukung tercapainya pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

Kualitas tidur yang tidak baik bisa mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Dampak psikologinya

mencakup perasaan gampang berubah emosinya, merasa cemas, sulit fokus, serta kemampuan berpikir dan menggabungkan pengalaman yang lebih buruk. Bayi yang mengalami gangguan tidur cenderung mengalami masalah serupa dalam masa pertumbuhan mereka di masa yang akan datang. (Marta, 2014).

Menurut data WHO (2012) dalam jurnal *pediatrics*, tercatat 33% bayi mengalami masalah tidur. Salah satu penyebab gangguan tidur adalah kesalahan orang tua pada saat menidurkan anaknya. (Dewi, 2022). Sementara itu, Di Indonesia, sebagian besar bayi mengalami kesulitan tidur, yaitu sekitar 44,2% dari mereka sering bangun di malam hari terlampaui dari 3 kali dan durasi terjaga yaitu lewat dari satu jam, setelahnya bayi lebih sering rewel dan sulit untuk tidur kembali. (Lufianti, 2019).

Peneliti dari *Warwick Medical School dan Institute of Education University of Warwick* melakukan penelitian terhadap 9 jenis gerakan pijat bayi yang diberikan kepada 598 bayi yang berusia di bawah 6 bulan. Salah satu temuan riset ini menyebutkan bahwa pijat bayi dapat memengaruhi pelepasan hormon tidur yaitu melatonin, sehingga bayi dapat memiliki pola tidur yang lebih teratur. (Roesli, 2010) dalam (Sifa Altika, 2020).

Menyadari akan krusialnya waktu tidur pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka dari itu kebutuhan tidur bayi harus dipenuhi supaya pertumbuhannya tidak terganggu dan menjadi lebih optimal. Massage bayi atau lebih sering dikenal dengan Pijat bayi merupakan salah satu metode untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hal ini karena pijat bayi berdampak pada perkembangan bayi, terutama dalam peningkatan kualitas tidurnya. Saat bayi dipijat, ia biasanya merasa tenang dan lebih tenang, sehingga lebih mudah untuk tertidur. Bayi yang tidur dengan nyenyak memiliki konsentrasi yang lebih tinggi saat bangun. (Dina Juniawati Putri, 2021).

ITujuan dari penelitian ini agar mengetahui penatalaksanaan massage bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menggunakan metode *jhonson and jhonson* dengan tehnik india dan tehnik swedia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain **studi kasus**. Penelitian ini dilakukan di **Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mandai** dari **bulan februari sampai dengan bulan april 2025**.

Penelitian ini menggunakan **2 sampel** dengan bentuk informasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah informasi primer, yaitu informasi yang didapatkan langsung dari **wawancara** dengan orang tua bayi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran berupa kuisioner yang ditanyakan pada orang tua bayi yang dijadikan sampel.

HASIL

Data Sampel		Sampel A	Sampel B
Tidur Malam	Terapi Awal	8 jam	8 jam
	Terapi Terakhir	10 jam	9 jam
Tidur Perhari	Terapi Awal	12 jam	12 jam
	Terapi Terakhir	14 jam	13 jam
Interpretasi		Jam tidur meningkat kearah normal	Jam tidur meningkat kearah normal

. Berdasarkan hasil pemeriksaan dan evaluasi pada tiap sesi intervensi, ditemukan adanya penurunan nyeri saat istirahat maupun saat bergerak pada masing-masing sampel.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mandai dengan 2 sampel dan dilakukan sebanyak 8x perlakuan dengan frekuensi 2x seminggu, sebelum dilakukan intervensi dilakukan anamnesis dan pemeriksaan terlebih dahulu. Hasil dari anamnesis dan pemeriksaan ditemukan untuk pasien atas nama A usia 4 bulan dengan keluhan terjaga saat malam hari lewat dari 3x, waktu tidur malam kurang dari 9 jam, kurangnya berat badan pada bayi. Pasien atas nama N usia 4 bulan dengan keluhan terjaga waktu malam hari lewat dari 3x, waktu tidur malam kurang dari 9 jam, kurangnya berat badan pada bayi. Dari hasil anamnesis dan pemeriksaan ditemukan untuk pasien An. A dan An. N diagnosisnya adalah terganggunya kualitas tidur pada bayi usia 4 bulan.

Berdasarkan problematik dari masing-masing pasien, maka diberikan intervensi berupa massage bayi. Setelah dilakukan selama 4 minggu diperoleh peningkatan kualitas pada tidur bayi meningkat. Diantara kedua sampel

intervensi yang lebih berpengaruh pada kualitas tidurnya adalah sampel An. A karena jam tidurnya bertambah 2 jam yang dari 8 jam menjadi 10 jam. Sementara itu pada sampel An. N bertambah 1 jam yang dari 8 jam menjadi 9 jam. Metode mssage bayi yang digunakan adalah jhonson and jhonson dengan dua tehnik yaitu tehnik india dan tehnik swedia. Tehnik yang berepngaruh terhadap kualitas tidur kedua sampel adalah tehnik swedia, sementara itu tehnik india berepngaruh pada organ visceral pada bayi.

Bayi yang mendapatkan pijatan cenderung tidur lebih nyenyak dan saat terjaga mereka memiliki konsentrasi yang lebih baik. Pijat bayi juga memberikan efek relaksasi pada seluruh tubuh, dan gerakan lembut ini membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah meningkat. Sentuhan pada kulit juga akan merangsang sirkulasi darah, yang pada gilirannya mengedarkan oksigen yang di perlukan ke otak, hal ini membantu merangsang sirkulasi dan meningkatkan fungsi pernafasan. Dengan demikian pijat bayi tak hanya menghasilkan perasaan nyaman dan rileks, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur mereka. (Rismawati,2019).

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dimassage timbul sebab meningkatnya kadar serotonin yang didapatkan saat dipijat. Serotonin adalah jenis neurotransmitter utama yang membantu proses tidur dengan cara mengurangi aktivitas sistem retikularis aktif dan aktivitas lain di otak. Serotonin juga akan meningkatkan kemampuan sel reseptor yang bekerja mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress). Teknik ini menurunkan kadar hormon 50 adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang di massage menjadi tenang dan tidak stress. (Rismawati, 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan sasaran studi yang telah dlaksanakan maka dapat disimpulkan hasil studi ini sebagai berikut:

1. Langkah awal fisioterapi pada kasus gangguan kualitas tidur pada bayi usia 4 bulan berupa anamesis jenis alloanamnesis yang terdiri dari anamnesis umum dan khusus. Anamnesis umum yang ditanyakan berupa

identitas ibu dan anak, sedangkan anamnesis khusus berupa riwayat kehamilan dan persalinan ibu. Adapun pengukuran yang dilakukan yaitu berupa formulir pertanyaan A *Brief Screening Quistionnaire For Infant Sleep Problem* (BISQ).

2. Diagnosis fisioterapi pada kondisi gangguan kualitas tidur pada bayi adalah “ Terjadi Gangguan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 4 Bulan”.
3. Problematik fisioterapi pada kondisi gangguan kualitas tidur pada bayi adalah bayi yang jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terjaga pada malam hari lebih dari 2x dan durasi terjaganya lewat dari satu jam, serta adanya penurunan berat badan pada kedua bayi.
4. Intervensi fisioterapi pada kondisi gangguan kualitas tidur pada bayi adalah *massage* bayi menggunakan metode *jhonson & jhonson*.
5. Hasil dari pemberian intervensi berdasarkan penelitian yaitu adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada bayi.

SARAN

Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya fisioterapi agar memberikan edukasi atau promosi mengenai metode, manfaat *massage* bayi kepada masyarakat.

Disarankan kepada orang tua terutama Ibu bayi agar melakukan *massage* bayi sedini mungkin kepada bayinya untuk memperlancar tumbuh kembang bayi serta meningkatkan atau menjaga kualitas tidur pada bayi.

Disarankan kepada penanggung jawab Puskesmas Mandai untuk bisa menerapkan pemberian dan edukasi stimulasi dini di puskesmas maupun di posyandu sehingga para ibu bisa menerapkan stimulasi bayi di rumah.

Disarankan kepada fisioterapis untuk mengkaji lebih dalam lagi terkait kasus-kasus masalah kualitas tidur pada bayi untuk penelitian berikutnya, serta melakukan tugas secara profesional dalam memberikan pelayanan yang lebih efisien

lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunan jurnal ini, penulis menemui sejumlah tantangan, Akan tetapi berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, semuanya bisa dilalui dengan lancar. Penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua, saudara laki-laki, juga seluruh anggota keluarga atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan penulis kepada Bapak Rusli sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar; Bapak Darwis Durahim; Bapak Arpandjaman; Bapak Yonathan Ramba; Ibu Andi Halimah; Bapak Aco Tang; Ibu Sri Saadiyah; atas bimbingan, arahan, dan dukungannya. Terima kasih juga kepada seluruh dosen, staf Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar, Kepala Puskesmas Mandai, dan Bapak Burhan selaku Kepala Perpustakaan atas segala bantuan dan fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aco Tang, D. A. (2018, Maret). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, III, 12-16.
- Aron, G. R. (2024). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Pada Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Galur II. 1-82.
- Bahiya, H. S. (2021). The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months. *Journal for Research in Public Healt*, 2, 88-94.
- Catur Esty Pamungkas, D. R. (2021, Desember). Edukasi Manfaat Pijat Bayi, Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Bayi Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Telagawaru Lombok Barat. 5, 376-381.
- Dewi, N. L. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Poliklinik Anak Rumah Sakit Umum Bangli. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, VIII, 1-4.
- Dina Juniawati Putri, I. G. (2021). Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 111-115.
- Eka Trilova Candraini, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 59-68.
- Erlina, F. R. (2023). Penyuluhan Tentang Pengaruh Baby Massage Therapy Pada Pola Tidur Bayi di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, II, 809-812.
- Haniyyah. (2013). Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Asri Medical Center Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 2.
- Harianah Akib, N. D. (2018). PPengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi di Desa Bedadung Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan dr. SOEBANDI*, 6, 426-468.
- Hidayanti, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Dalam Pertumbuhan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Kota Bandung. *Jurnal Kebidanan*, 4, 197-209.
- Irka Setiawati, N. P. (2022). The Influence of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Aged 6-7 Months in Percut Village in 2021. 280-289.
- Lufianti, A. (2019). Pengaruh Pijat Bayi (Massage) Terhadap Kualits Tidur Bayi Usia 6 – 12 Bulan di Desa Pilangpayung Kec.

- Toroh Kab. Grobongan. 44-50.
- Mellysa Rosalina, R. N. (2022, Juli 4). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama, III*, 2956-2965.
- Nurry Ayuningtyas Kusumastuti, D. T. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal Of Maternal And Child Health, 1*, 161-169.
- RI, P. K. (2018, September 22). Kebutuhan Tidur sesuai Usia. p. 1.
- Rosita. (2018). PENGARUH REFLEKS BAYI SEBAGAI PERTAHANAN AWALKEHIDUPANNYA. 22-36.
- Sifa Altika, S. N. (2020, Januari). Analisis Kualitas Tidur Bayi Yang Dilakukan Pemijatan Di RIU MOM & BABY SPA Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, 11*, 31-35.
- Siti Muawanah, F. R. (2019, Februari). Efek Pemberian Massage Bayi dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0-6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 125-131.
- Sri Sartika Sari Dewi, A. H. (2019). IBM Pelatihan Massage Bayi Bagi Kader Posyandu Balita di Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 4*, 72-81.
- Tri Budiarti, F. D. (2020). *Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi*. Solok, Sumatra Barat: Insan Cendekia Mandiri.