

Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II

Suryati^{1*}, Naelatur Rizqiyah¹, Eka Oktavianto¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Surya Global Yogyakarta

*Email korespondensi: suryatisakha11@gmail.com

Diterima: 6 Mei 2019; direvisi: 14 Juni 2019; dipublish: 30 Juni 2019

Abstrak

Latar belakang: setiap orangtua menginginkan anak yang dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan kategori usianya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah kualitas tidur, karena hormon pertumbuhan 75% diproduksi saat bayi tidur. Kualitas tidur bayi dapat distimulus melalui tindakan pemberian pijat bayi.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II.

Metode penelitian: penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment* dengan pendekatan dalam satu kelompok (*one-group pre-post test design without control*). Analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Penelitian ini dilakukan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II, dengan jumlah populasi 64 bayi usia 3-10 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yakni dengan jumlah 15 bayi usia 3-10 bulan. Pemberian edukasi dan demonstrasi pijat bayi dilakukan 1 kali, kemudian pemijatan dilakukan sendiri oleh orangtua bayi setiap hari dalam waktu 3 minggu, dan diobservasi oleh peneliti setiap 2 hari sekali. Kualitas tidur diukur menggunakan kuisioner *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems* (BISQ).

Hasil: Sebelum diberikan pemijatan mayoritas kualitas tidur bayi buruk sebanyak 14 responden (93.3%), kemudian setelah diberikan pemijatan selama 3 minggu terjadi peningkatan kualitas tidur dimana semua bayi kualitas tidur baik sebanyak 15 responden (100%). Hasil uji komparasi pijat bayi antara sebelum dan sesudah pemijatan didapatkan nilai $p < 0,000$ (nilai $p < 0,005$).

Kesimpulan: ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II.

Kata kunci: kualitas tidur, pijat bayi, BISQ

Abstract

Background: every parent wants a child who can grow and develop optimally according to its age category. One of the factors that can influence growth and development is the quality of sleep, due to 75% growth hormone produced when the baby sleeps. Sleep quality of babies can be stimulated through the act of giving massage baby.

Objective: this study aims to determine the effect of infant massage on improvement the quality of sleep for infants aged 3-10 months in a village of Banguntapan Public Health Center II.

Research method: pre-experiment research with an approach in one group (*one-group pre-post test design without control*) was conducted. *Wilcoxon* test was performed. This research was carried out in the Working Area Village Banguntapan II Health Center, with a population of 64 infants aged 3-10 months. *Purposive sampling* was used, which is the number of 15 babies aged 3-10 month. Providing education and demonstration of baby massage is done once, then massage done by parents of babies every day within 3 weeks, and observed by researchers every 2 days. Sleep quality was measured using the *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems* (BISQ).

Results: Before being given massage the majority of the quality of bad baby sleep was 14 respondents (93.3%), then after being given massage for 3 weeks there was an increase in quality sleep where all babies have good sleep quality of 15 respondents (100%). Comparative test results infant massage between before and after massage is p value 0.000 (p value < 0.005).

Conclusion: there is the effect of infant massage on improving the quality of sleep for infants aged 3-10 months at Village of Banguntapan II Health Center.

Keywords: quality of sleep, infant massage, BISQ

PENDAHULUAN

Pada masa bayi, otak mengalamipertumbuhan 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa pada awal tahun pertamanya. Hal ini terjadi satu kali dalam seumur hidup. Oleh karena itu diperlukan waktu tidur yang cukup untuk mencapai tumbuh kembang yang baik pada bayi.¹

Bayi biasanya mengembangkan pola tidur malam dengan mimpi buruk dari usia 3 bulan. Bayi biasanya melakukan beberapa kali tidur siang, namun tidur rata-rata selama 8-10 jam di malam hari dengan waktu total 15 jam setiap hari. Pola tidur pada sebagian anak normal, tetapi terdapat sekitar 15-30% anak yang mengalami masalah tidur pada masa bayinya.²

Mengutip penelitian dari yang dilakukan di 5 kota besar di Indonesia, bayi yang mengalami gangguan tidur sebanyak 51,3%, bayi yang tidur malamnya kurang dari 9 jam sebanyak 42% jam, lebih dari 3 kali terbangun pada malam haridan lebih dari 1 jamlama terbangun pada malam hari. Data tersebut diperoleh dari responden sebanyak 385 orang (Sekartini& Adi, 2006).³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di RSUD Karanganyar bahwa ada beberapa faktor penyebab bayi kesulitan memulai tidur yakni diantaranya: lingkungan, latihan fisik, nutrisi, dan penyakit.⁴ Bayi usia 3 bulan keatas, sudah mulai banyak beraktivitas seperti mulai meningkatnya perkembangan motorik yang akan menyebabkan bayi sering terbangun dan akan beberapa kali terjaga ketika malam hari, sehingga pijat bayi diperlukan untuk membantu bayi kembali tidur.⁵

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan bahwa orangtua yang memiliki bayi jarang sekali membawa bayinya untuk dilakukan pijat bayi di Pelayanan Kesehatan, orangtua bayi cenderung membawanya ke dukun bayi untuk dilakukan pemijatan, meskipun di Puskesmas Banguntapan II menyediakan pelayanan pijat bayi yang tercakup di pelayanan KIA ataupun fisioterapi. Menurut beberapa orang tua bayi juga mengungkapkan, bahwa mereka akan membawa bayinya ke dukun bayi

untuk dipijat jika mengalami sakit saja, jadi tidak rutin untuk melakukan pijat bayi secara mandiri, namun 3 dari 10 orangtua bayi sudah terbiasa melakukan pijat bayi setiap habis mandi ataupun terkadang sebulan sekali membawanya ke dukun bayi. Orangtua bayi mengungkapkan bahwa anaknya terkadang sering terbangun dimalam hari sekitar 1-3 kali terbangun, waktu terjaganya hampir 30 menit hingga 1 jam, total waktu tidurnya <11 jam perhari, dan pada saat terjaga bayi biasanya bermain yang menimbulkan keesokan harinya pada saat bangun tidak segar serta cenderung rewel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Desa Tamanan, wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment* dengan pendekatan dalam satu kelompok (*one-group pre-post test design without control*). Sebelum diberikan intervensi pijat bayi, responden akan dilakukan (*pre-test*) dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi dilakukan (*post-test*) atau pengukuran kembali setelah diberikan intervensi.

Penelitian ini dilakukan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II pada bulan Februari - Maret 2019. Intervensi pijat bayi dilakukan sendiri oleh orangtua bayi setiap hari minimal 15 menit dalam waktu 3 minggu. Sebelumnya, orangtua bayi telah diberikan edukasi dan demonstrasi pijat bayi, dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan orangtua tentang manfaat pijat bayi serta dapat mempraktekannya secara mandiri dirumah. Kemudian, akan diobservasi oleh peneliti setiap 2 hari sekali dengan mendatangi masing-masing rumah responden.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 64 bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan. Besar sampel yang diambil oleh peneliti dengan teknik *purposive sampling* didapatkan 15 responden bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur bayi yaitu kuisisioner *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep*

Problems (BISQ) yang diadopsi dari penelitian sebelumnya.⁶ Kuesioner ini berjumlah 10 item pertanyaan. Analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Sedangkan untuk pemberian intervensi peneliti membutuhkan lembar prosedur tindakan pijat bayi, lembar observasi dan evaluasi harian pijat bayi, handuk, kain lembut sebagai alas, baju ganti, dan *baby oil/lotion*.

HASIL

Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini karakteristik responden dibagi menjadi 3, yaitu: jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran anak. Untuk mengetahui karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Urutan Kelahiran Anak pada Bayi di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	53.3
Perempuan	7	46.7
Usia		
3 bulan	0	0
4 bulan	2	13.3
5 bulan	2	13.3
6 bulan	2	13.3
7 bulan	4	26.7
8 bulan	2	13.3
9 bulan	2	13.3
10 bulan	1	6.7
Urutan Kelahiran Anak		
Anak ke-1	6	40.0
Anak ke-2	7	46.7
Anak ke-3	2	13.3
Total	15	100.0

Sumber: Data Primer (2019)

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin responden bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yakni 8 responden (53.3%). Sedangkan untuk karakteristik usia responden sebagian besar berusia 7 bulan yakni 4 responden (26.7%), dan sebagian kecil usia 10 bulan yakni 1 responden (6.7%). Sedangkan untuk karakteristik responden berdasarkan urutan kelahiran anak sebagian besar anak ke-2 yakni 7 responden (46.7%), dan

sebagian kecil anak ke-3 yakni 2 responden (13.3%).

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.⁷ Pada penelitian ini yaitu: kualitas tidur berdasarkan kategorinya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-10 Bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Tahun 2019

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kualitas tidur baik	1	6.7	15	100.0
Kualitas tidur buruk	14	93.3	0	0
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber: Data Primer (2019)

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hasil pengukuran kualitas tidur bayi pada saat *pre-test* (sebelum diberikan terapi pijat bayi) sebagian besar responden dengan kategori kualitas tidur buruk yakni 14 responden (93.3%). Kemudian, setelah diberikan terapi pijat bayi (*post-test*) selama 3 minggu dan diobservasi oleh peneliti setiap 2 hari sekali terjadi peningkatan kualitas tidur pada seluruh bayi yakni 15 responden (100.0%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II, dengan penggunaan analisisnya menggunakan uji *wilcoxon*.⁸ Hasil uji *wilcoxon* dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel		N	Sign
<i>Pre-Test</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	0.000 (signifikan)
<i>Post-Test</i>	<i>Positive Ranks</i>	14 ^b	
Ties			
Total			15

Sumber: Data Primer (2019)

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa untuk nilai *negative ranks* yaitu: 0 yang berarti tidak ada responden yang mengalami penurunan dari kategori kualitas tidur baik ke kategori kualitas tidur buruk. Sedangkan, untuk nilai *positive ranks* yaitu: 14 yang berarti terjadi peningkatan dari hasil *pre-test* kategori kualitas tidur baik hanya 1 orang, kemudian setelah diberikan terapi pijat

bayi selama 3 minggu terdapat peningkatan kualitas tidur baik menjadi 14 responden. Nilai *ties* yaitu: 1 yang berarti terdapat 1 responden yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat bayi. Nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu: 0.000 maka nilai $p < 0.05$. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan H_a diterima, atau terdapat pengaruh pijat bayi terhadap

peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan, wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II.

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi pada bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan, wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II

Kualitas tidur pada responden telah diukur menggunakan kuisisioner BISQ dengan jumlah 10 item pertanyaan. Hasil pengumpulan data *pre-test* (sebelum diberikan tindakan pijat bayi) menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi dengan kategori buruk terdapat 14 responden (93,3%), dan kategori kualitas tidur baik terdapat 1 responden (6,7%). Hal ini dikarenakan pada 14 responden tersebut terdapat faktor yang mempengaruhi berupa faktor latihan fisik. Pada usia bayi 3-10 bulan mulai terjadinya peningkatan perkembangan motorik yang akan menyebabkan bayi sering terbangun dan akan terjaga beberapa kali ketika malam hari.⁵

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Gorontalo yang menyampaikan bahwa jumlah responden sebanyak 10 bayi kelompok intervensi dan 10 bayi kelompok kontrol.⁹ Hasil *pre-test* pada kelompok intervensi kategori kualitas tidur baik 2 responden (20%), dan kategori kualitas tidur buruk berjumlah 8 responden (80%). Hal ini dikarenakan pada responden tersebut untuk pengaturan tempat tidur dan posisi tidur responden saat tidur sudah benar, yaitu: pengaturan tidur di tempat tidur orangtua dan posisi tidur terlentang. Sedangkan 8 responden dengan presentasi 80% lainnya yang memiliki kualitas tidur buruk, dikarenakan 8 responden (80%) tersebut saat tidur dengan posisi menyamping, dan kuantitas tidur malam hari kurang dari 9 jam, kuantitas tidur siang hari kurang dari 8 jam, dan orangtua responden

menganggap hal ini tidak ada masalah untuk kualitas tidur bayinya.

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan di lima kota di Indonesia yang menyatakan bahwa bayi mengalami gangguan tidur sebanyak 51,3%, jam tidur malamnya kurang dari 9 jam sebanyak 42%, terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam.³ Data tersebut diperoleh dari responden sebanyak 385 orang, yang menyatakan bahwa orangtua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan merupakan suatu masalah sebanyak 42,3% dan 29,9% menganggap masalah yang kecil. Dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa terdapat 43,1% posisi tidur anak terlentang, 17,4% tengkurap, dan 39,5% miring. Anak yang tidur bersama orangtua pada tempat tidur yang sama sebanyak (73,5%) dan 18,7% tidur dikamar orangtua pada tempat tidur terpisah (*cosleeping*).

Hasil *pre-test* pada penelitian yang telah dilakukan peneliti juga didapatkan beberapa faktor yang bisa menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur diantaranya: posisi tidur bayi, pengaturan tempat tidur, latihan fisik, serta lingkungan sekitarnya. Untuk posisi tidur terdapat 6 responden (40,0%) tidur dengan posisi miring, tidur dengan posisi tengkurap tidak ada (0%), dan 9 responden (60,0%) tidur dengan posisi telentang. Pengaturan tempat tidur terdapat 1 responden (7,1%) tidur dikamar terpisah, dan 14 responden (93,3%) tidur dengan satu tempat tidur bersama orangtuanya.

Pengaturan tempat tidur bayi usia 3-10 bulan sebaiknya tidur bersama dengan orangtuanya, hal ini dapat memberikan manfaat diantaranya adalah dapat mempermudah pemberian ASI dan dapat memberikan respon yang cepat saat bayi menangis dan memungkinkan ibu untuk lebih mudah memprediksi bahaya jika terjadi perhentian nafas.⁹

Adapun penelitian yang mengungkapkan bahwa dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi, tidur adalah hal yang penting bagi bayi. Pada usia bayi 3-10 bulan normal jam tidur 12-14 jam/hari. Pada saat tidur, tubuh bayi akan mengalami perbaikan sel-sel otak dan akan terjadi produksi hormon pertumbuhan dan perkembangan kurang lebih sebesar 75%. Sehingga untuk mencapai proses pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal diperlukan waktu tidur yang cukup atau kualitas tidur bayi baik.¹⁰

Kuantitas waktu tidur bayi yang tidak cukup, keesokan harinya seringkali menangis, rewel, hiperaktif sehingga sulit dikontrol, terdapat tanda-tanda warna kehitaman pada sekitar daerah mata, konjungtiva merah, kurang konsentrasi sehingga responnya menurun, cenderung *irritable*. Ciri-ciri bayi mengalami gangguan tidur: bayi mudah terbangun >3 kali dalam semalaman, lebih dari 1 jam dalam kondisi terjaga di malam hari, dan durasi tidur siang dan malam <9 jam.¹¹

Hal ini juga serupa dengan hasil observasi pada saat penelitian, bahwa dari 15 orang tua bayi mengungkapkan anaknya sering terbangun di malam hari >3 kali, serta tidur malam <9 jam dan tidur siang <5jam, waktu terjaga >1 jam dalam semalaman dan biasanya waktu terjaga bayi menangis karena ingin menyusui serta ada beberapa bayi yang waktu terjaga bermain sendiri.

2. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II

Penelitian ini berlangsung selama 3 minggu, intervensi pijat bayi dilakukan sendiri oleh orangtua bayi setiap hari minimal 15 menit dalam waktu 3 minggu. Sebelumnya, orangtua bayi telah

diberikan edukasi dan demonstrasi pijat bayi, dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan orangtua tentang manfaat pijat bayi serta dapat mempraktekkannya secara mandiri di rumah. Edukasi pijat bayi dilakukan 1 kali di minggu pertama, kemudian pada pelaksanaannya orangtua bayi akan menyimak materi yang disampaikan oleh terapis. Pengetahuan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penginderaan mata dan telinga.⁷

Adanya peningkatan skor pengetahuan sesudah dilakukan pelatihan sebesar 3,68. Rata-rata skor *pre-test* 16,52 menjadi 19,57 pada *post-test* 1 dan 20,20 pada *post-test* 2. Peningkatan pengetahuan ibu setelah pelatihan bermain disebabkan karena saat pelatihan ibu mendapatkan informasi baru yang sebelumnya belum pernah mereka.¹²

-----Pengetahuan yang dimiliki oleh pengasuh mampu mempengaruhi sikap. Salah satu cara yang digunakan peneliti terkait untuk meningkatkan pengetahuan orangtua tentang pijat bayi yakni dengan edukasi pijat bayi oleh terapis. Edukasi merupakan pengalaman belajar untuk mempengaruhi sikap, dan perilaku.⁷ Kemudian, setelah orangtua bayi diberikan edukasi selanjutnya dilakukannya demonstrasi sehingga dapat dilihat secara langsung penerapan dari materi yang telah disampaikan oleh terapis. Apabila pengetahuan orangtua tentang pijat bayi meningkat, maka akan mempengaruhi sikap orangtua bayi. Sehingga, orangtua bayi akan mempraktekkan secara mandiri pijat bayi yang telah diajarkan oleh terapis, apabila orangtua bayi melakukan pijat bayi secara rutin maka akan melatih keterampilan orangtua bayi dalam memijat bayinya. Selain itu, orangtua bayi juga diberikan informasi terkait pentingnya pijat bayi

untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, dikarenakan tidur bagi bayi sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sehingga untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada bayi diperlukan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur pada responden telah diukur menggunakan kuisisioner BISQ dengan jumlah 10 item pertanyaan. Hasil pengumpulan data *pre-test* menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi sebagian besar kategori kualitas tidur buruk yakni: 14 responden (93,3%). Setelah diberikan terapi pijat bayi selama 3 minggu (*post-test*) didapatkan hasil bahwa: seluruh responden yang berjumlah 15 bayi (100,0%) mengalami peningkatan kualitas tidur. Hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* didapatkan hasil yaitu: nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah 0,000 (nilai *p*), sehingga $p < 0,05$. Maka didapatkan hipotesisnya yaitu: H_a diterima, dengan diterimanya H_a berarti ada pengaruh yang signifikan pada pemberian tindakan pijat bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II.

Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2018, bahwa hasil *post-test* kualitas tidur bayi setelah diberikan terapi pijat bayi kualitas tidur yang paling dominan yakni kategori baik (73,3%), kategori cukup baik (26,7%), dan tidak ada bayi yang memiliki kualitas tidur buruk (0%). Hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan $p = 0,003$ atau nilai *p value* $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-4 bulan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea, Makassar. Hal ini dikarenakan pada responden tersebut telah diberikan terapi pijat bayi 6 kali dalam waktu 2 minggu, sehingga bayi menjadi lebih rileks dan dapat meningkatkan kualitas tidurnya.¹³

Kualitas tidur yang meningkat setelah diberikan terapi pijat bayi dikarenakan adanya rangsangan/stimulus yang diberikan oleh orangtua, serta pengaturan lingkungan sekitar kamar tidur yang baik.¹³

Peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan.¹⁴

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi, sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu, durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan *oksitosin* dan *endorfin* pada saat bayi dipijat. Hormon *endorfin* merupakan suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan hormon *oksitosin* berfungsi menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidurnya meningkat.¹³

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan ada pengaruh yang signifikan dari intervensi pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Permata, A., Fisioterapi, P.S.D. & Abdurrab, U., 2017. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. , (2), Pp.37–45.
2. Potter & Perry, Ahli Bahasa : Dr. Adriana Ferdika Nggie. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
3. Sekartini, R. & Adi, N.P., 2006. Gangguan Tidur Pada Anak Usia

- Bawah Tiga Tahun Di Lima Kota Di Indonesia.
4. Setiawan, A., 2015. Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Di Ruang Melati Rsud Karanganyar.
 5. Ulfah, L.L., 2016. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta.
 6. Faniyah, F., Hardaningsih, G. & Rahmadi, F.A., 2015. Hubungan Antara Gangguan Tidur Dengan Perkembangan Batita. , 4(4), Pp.732–744.
 7. Notoatmodjo, S., 2011. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
 8. Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
 9. Abdurrahman, S.M., 2015. Jurnal Yang Berjudul ‘ Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. , Pp.1–18.
 10. Kusumastuti, N.A., Tamtomo, D. & Salimo, H., 2016. Effect Of Massage On Sleep Quality And Motor Development In Infant Aged 3-6 Months. , Pp.161–169.
 11. Handayani, N., Azza, A. & Rhosma, S., 2015. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat.
 12. Oktavianto, E. & Mubasyiroh, A., 2015. Pelatihan Bermain Pada Pengasuh Dapat Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Pengasuhan. , 1(1), Pp.20–29
 13. Tang, A. Et Al., 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. , 3(3), Pp.245–251.
 14. Lilik Mardiana; Diah Eko Martini, 2014. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan. , 02(Mm), Pp.1–18.