

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: *Literature Review*

The Effect of Baby Massage on Sleep Quality in Babies Aged 0-12 Months: Literature Review

Nia Clarasari Mahalia Putri¹

¹ Prodi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

Email Korespondensi: nia.clarasari@yahoo.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-09-08 Accepted, 2024-03-14 Published, 2024-03-25</p> <p><i>Keywords: Baby Massage, Sleep Quality</i></p> <p>Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur</p>	<p><i>The quality of a baby's sleep is important to support the baby's growth and development. However, unfortunately in the first year, babies often experience sleep disorders, which has a negative impact on the baby's development. Baby massage intervention is well known and widely applied, but the procedures still vary. This study aims to determine the literature review of the effect of baby massage on sleep quality in babies aged 0-12 months. Researchers used three databases, namely Google Scholar, PubMed and Scopus. Full text, free articles published in the 2014-2024 range with keyword ("pijat bayi" or "baby massage") and ("kualitas tidur" or "baby sleep quality") and ("experiment"). The author uses the PRISMA method and the quality of the articles uses JBI for later review. The results showed that 13 articles met the criteria and were included in the review. The results obtained from all articles support that baby massage has a positive effect on the quality of baby sleep. Baby massage instruments are not uniform and not all are described in the article. Most sleep quality measurements use BISQ. It can be concluded that routine baby massage for 30 minutes every day can improve the quality of the baby's sleep. It is recommended for health workers to teach baby massage to mothers at neonatal visits.</i></p>
	<p>Abstrak Kualitas tidur bayi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun sayangnya pada satu tahun pertama bayi masih sering mengalami gangguan tidur sehingga berdampak buruk pada perkembangan bayi. Intervensi pijat bayi telah dikenal dan banyak diterapkan namun prosedurnya masih bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui literature review pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan. Peneliti menggunakan tiga database yaitu google scholar, pubmed dan scopus. Artikel full teks, gratis yang publish dalam rentang 2014-2024 dengan kata kunci ("pijat bayi" atau "baby massage") dan ("kualitas tidur" atau "baby sleep quality")</p>

dan (“experiment”). Penulis menggunakan metode PRISMA dan kualitas artikel menggunakan JBI untuk kemudian di tinjau. Hasil didapatkan 13 artikel yang memenuhi kriteria dan dimasukkan dalam review. Hasil didapatkan seluruh artikel mendukung bahwa pijat bayi berpengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi. Instrumen pijat bayi tidak seragam dan tidak semua dijelaskan dalam artikel. Pengukuran kualitas tidur paling banyak menggunakan BISQ. Dapat disimpulkan bahwa pijat bayi yang dilakukan rutin setiap hari selama 30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk mengajarkan pijat bayi kepada ibu di kunjungan neonatal.

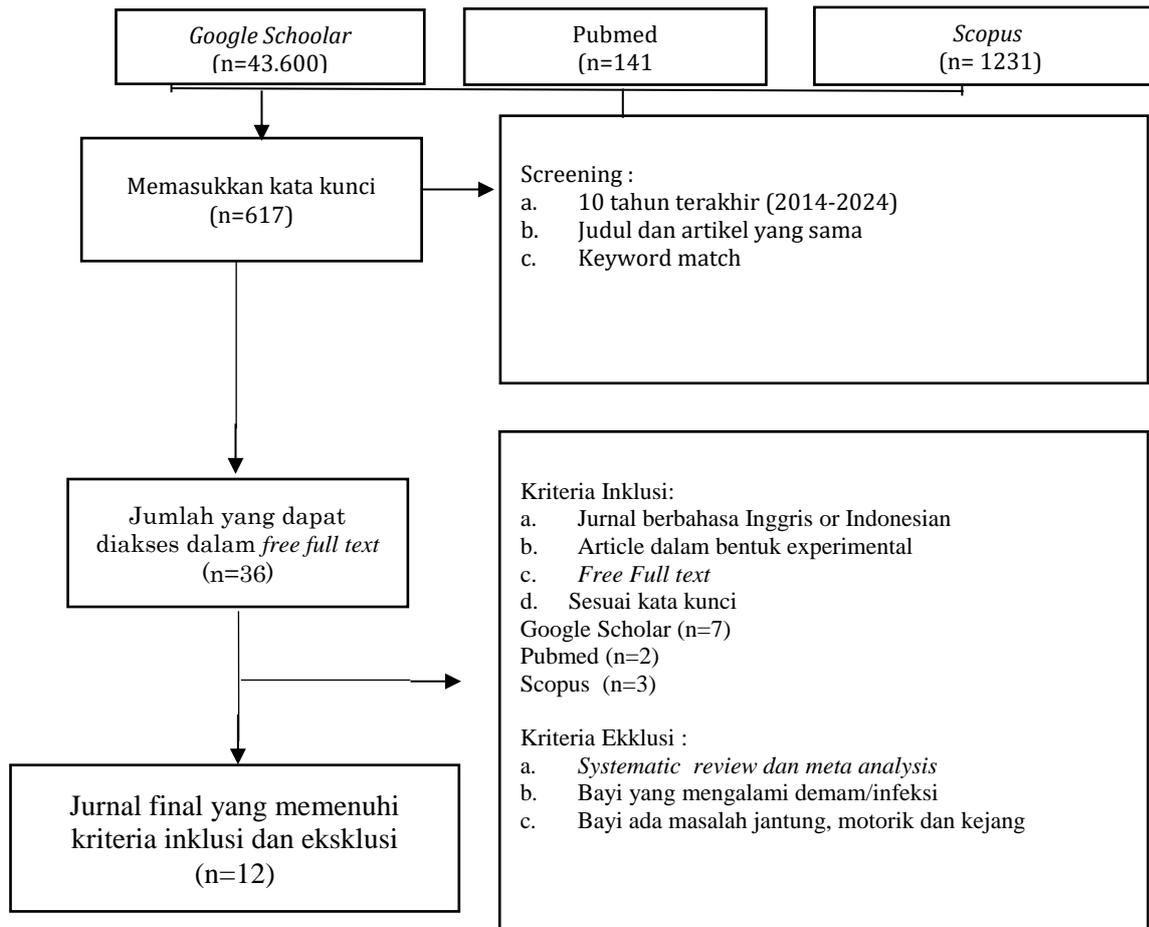
Pendahuluan

Bayi adalah anak berusia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan yang ditandai dengan perkembangan pesat. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan sementara tidur, sehingga bayi memerlukan tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal. Tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi salah satunya oleh tidur (Ball et al., 2020). Gangguan tidur juga berhubungan dengan keterampilan pendidikan dan gangguan defisit perhatian. Gangguan tidur pada anak dapat ditandai dengan penurunan atau peningkatan tidur yang berlebihan sesuai dengan usia, pola tidur yang tidak normal, perilaku tidur yang tidak normal atau terjadinya patofisiologis kejadian saat tidur (Reuter et al., 2020).

Kasus gangguan tidur Di Indonesia, dari beberapa penelitian yang dilakukan pada tahun 2017, 44,2% anak usia di bawah 3 tahun mengalami gangguan tidur (Nugraheni et al., 2018). Menurut Hartanti *et al* (2019) menunjukkan kasus gangguan tidur pada anak 0-12 bulan sebanyak 49%. Ada banyak intervensi yang bisa dilakukan diberikan pada bayi yang mengalami gangguan tidur dan berat badan kurang, salah satunya pijat bayi. Intervensi ini merupakan penatalaksanaan makrologis non-farmokologis yang cukup sering dilakukan digunakan dalam mengelola pertumbuhan dan perkembangan bayi (Hartanti et al., 2019). Pijat bayi memberikan sentuhan pada tubuh bayi atau anak yang bermanfaat untuk merangsang tumbuh kembang bayi dan sebagai salah satu cara mengungkapkan kasih sayang orang tua kepada anaknya. Terapi sentuhan dan pijat pada bayi memiliki banyak manfaat terhadap kualitas tidur. Studi pijat bayi telah banyak dipraktikkan namun demikian metode dan pengukurannya berbeda-beda (Nasution et al., 2021; Sapta Wati & Ekasari, 2022; Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Salah satu metaanalisis yang dilakukan menyebutkan pijat bayi meningkatkan kualitas tidur. Namun belum banyak yang meninjau praktik di Indonesia (Fauzia et al., 2022). Berdasarkan banyaknya kasus permasalahan gangguan tidur bayi dan untuk memahami mekanisme kerja pijat bayi yang tepat dari penelitian yang ada maka peneliti tertarik untuk mengkaji literature review pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain studi *literature review*. Menggunakan pedoman diagram alir PRISMA. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan database jurnal antara lain: PubMed, Google Cendekia dan scopus rentang tahun 2014-2024 dengan kata kunci (“pijat bayi” ATAU “baby massage”) dan (“kualitas tidur” atau “baby sleep quality”) dan (“experiment”).



Gambar 1. prisma ulasan artikel model

Penelitian ini memiliki kriteria inklusi, antara lain: Artikel full paper dengan desain penelitian eksperimen, artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau Inggris, Intervensi yang diberikan adalah pijat bayi, Subyek penelitian bayi usia 0 – 1tahun dan mengukur kualitas tidur. Penelitian ini memiliki kriteria eksklusi, antara lain: Bayi yang mengalami demam atau mengalami gangguan infeksi, mengalami gangguan jantung, gangguan motorik dan sering mengalami kejang.

Perumusan masalah penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan kelayakan kriteria yang ditentukan menggunakan PICO yaitu, Populasi: bayi usia 0-1 tahun, Intervensi: pijat bayi, Perbandingan: tidak ada pijat bayi, dan Hasil: kualitas tidur. Berdasarkan data yang digunakan menelusuri artikel jurnal sesuai dengan kriteria. Terdapat 7 sumber dari google Scholar, 2 artikel dari pubmed dan 3 artikel dari scopus yang digunakan untuk melakukan tinjauan literatur. Artikel-artikel tersebut kemudian dinilai dengan menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Assessment Checklist for Analytical Cross Sectional Studies* untuk menilai kualitas artikel (Jordan et al., 2018; Moola et al., 2017)

Hasil dan Pembahasan

Pada tabel 1. Berdasarkan kriteria inklusi, 13 artikel yang diterbitkan dan sangat relevan serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dimasukkan dalam tinjauan ini. Rincian penelitian diberikan di bawah ini; total 13 studi penelitian yang menggunakan desain penelitian eksperimen

Tabel 1 Sintesis artikel penelitian

No	Penulis	Sampel dan intervensi	Alat ukur dan pengujian	Hasil dan luaran lain
1	(Hartanti et al., 2019)	Desain : <i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> Study Group: dua kelompok yang terdiri dari kelompok intervensi (n=60) dan kelompok control (n=60) di ambil dengan metode simple random sampling Intervensi: pijat bayi (0-1 tahun) dilakukan oleh ibu setelah pelatihan. Pijat diberikan sebanyak dua kali dengan durasi 15 menit selama satu bulan. Pada 5-7 hari pertama pendampingan dilakukan oleh enumerator.	Alat ukur: <i>Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) questionnaire</i> Pengujian: <i>Mann-Whitney test</i>	Hasil didapatkan pijat bayi efektif meningkatkan bonding attachment (effect size = 6.19; p<0.001), meningkatkan durasi tidur bayi (effect size= 2.79, p<0.001), menurunkan jumlah bayi terbangun (ukuran efek = -2.78; p <0.001), penurunan durasi terbangun (ukuran efek=-0.80; p= 0,001). Pijat bayi efektif meningkatkan ikatan keterikatan dan durasi tidur, serta efektif menurunkan jumlah terbangun dan durasi terbangun.
2	(Arbianingsih et al., 2020)	Desain: <i>Pre-experiment Study Grup: one-group pretest-posttest approach</i> jumlah sampel n=13 orang Intervensi: pijat bayi pada 6-12 bulan. Intervensi yang diberikan pada anak berupa pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender adalah dengan memberikan dua tetes aromaterapi dalam 50 ml base oil. Pijatan ini diberikan selama 30 menit dalam tiga hari berturut-turut. Pemijatan terdiri dari 6 tahapan dimulai dari area kaki, perut, dada, tangan, wajah, dan punggung. Pijat dilakukan oleh terapis yang sama untuk semua anak dengan mengacu pada prosedur operasi standar yang telah ditetapkan	Alat ukur: <i>Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)</i> Pengujian: <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Terdapat perbedaan signifikan gangguan tidur sebelum dan sesudah pijat bayi dengan aromaterapi lavender pada semua dimensi (lihat Tabel 3). Namun terdapat tiga dimensi yang mempunyai p-value terkecil (0,001) yang menunjukkan bahwa ketiga dimensi tersebut paling berpengaruh pada pijat bayi dengan aromaterapi lavender.
3	(Nasution et al., 2021)	Desain: <i>pre-experimental study</i> Study Grup: <i>pretest and posttest one group design</i> jumlah sampel n= 68 Intervensi: bayi usia 3-12 bulan. Tata cara pelaksanaan baby step :pertama peneliti menyiapkan baby oil,	Alat ukur: <i>Morrell's Infant Sleep Questionnaire (MISQ)</i> Pengujian: <i>Wilcoxon test</i>	Sebelum dilakukan intervensi diperoleh nilai mean sebesar 4,3235, dan setelah diberikan intervensi diperoleh nilai mean adalah 5.3382. Selisih rerata sebelum dan sesudah intervensi

No	Penulis	Sampel dan intervensi	Alat ukur dan pengujian	Hasil dan luaran lain
		kemudian handuk atau selimut sebagai alat bantu. Langkah selanjutnya pijat kaki, perut, dan dada, pijat tangan, wajah, dan terakhir pijat punggung. Prosedur ini dilakukan tiga hari berturut-turut, dimana setiap harinya diterima lima bayi intervensi		adalah 1,0182. Itu bisa dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dipijat yaitu sebesar 1.0182. Hasil p-value menunjukkan terdapat pengaruh genggaman bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan sig. 0,001
4	(Haerani et al., 2019)	Desain: <i>Eksperimen Quasi Study Grup: pre-test and post-test group design (n=60)</i> Intervensi: bayi yang berusia 3-6 bulan. sebanyak 60 responden dan melakukan pemijatan sebanyak 8 kali sebulan. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan SOP teknik pemijatan bayi dan kuesioner.	Alat ukur: tidak dijelaskan Pengujian: <i>Wilcoxon test</i>	Kualitas tidur bayi kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat bayi Sebagian besar dari cukup (18 responden), Sedangkan kualitas tidur membaik setelah intervensi (23 responden) Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan pijat bayi dengan kualitas tidur .
5	(Ifalahma & Cahyani, 2019)	Desain: <i>quasi-experimental Study Grup</i> : dua kelompok random. Sampel penelitian sebanyak 30 bayi usia 3-6 bulan dengan teknik purposive sampling, kriteria inklusi bayi usia 3-6 bulan Intervensi: penelitian dibagi dua kelompok. Kelompok 15 menit dan kelompok 30 menit pijatan. Frekuensi tiap kelompok dibedakan mulai dari satu kali hingga 6 kali seminggu. Bayi kemudian diukur kualitas tidurnya	Alat ukur: tidak dijelaskan Pengujian: Analisis varian	Hasil penelitian pun mengungkap bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi berdasarkan frekuensi pemijatan dalam seminggu (satu kali, tiga kali, dan enam kali) dengan $p = 0,005 < 0,05$. Penelitian menunjukkan hal itu terdapat interaksi yang signifikan antara pijat bayi durasi dan frekuensi terhadap kualitas tidur bayi. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis varian dua faktor ($p = 0,001 < 0,05$). Pijat bayi ternyata efektif meningkatkan kualitas tidur bayi. Pijat bayi yang semakin sering dan lama, dapat meningkatkan kualitas tidur bayi menjadi lebih baik
6	(Sutrisni et al., 2023)	Desain: <i>Quasy experimental</i>	Alat ukur: <i>Baby Sleep</i>	Ada perbedaan kualitas tidur bayi setelah pijat

No	Penulis	Sampel dan intervensi	Alat ukur dan pengujian	Hasil dan luaran lain
		<i>Study Grup: one group pretest - posttest</i> . Pada bayi 3-6 bulan (n=20). Intervensi: Bahan pada penelitian ini untuk konsistensi pijat bayi antara lain kasur busa yang dilapisi kain lembut, handuk atau lap, popok dan baju ganti, minyak telon untuk memijat, air dan waslap	<i>Quality Questionnaire (BISQ)</i> Pengujian: Wilcoxon test	bayi ($p=0,05$). Nilai mean peringkat =8,5, dan total rank positif = 136. Pijat bayi sangat baik dan penting untuk dilakukan mengingat pentingnya waktu tidur bagi tumbuh kembang bayi.
7	(Wahyuni et al., 2020)	Desain: <i>Quasi-experimental Study Grup: one group pre-test-post design</i> (n=25) Intervensi: bayi usia 3-6 bulan diambil dengan Teknik random samping kemudian diberikan intervensi massage	Alat ukur: tidak dijelaskan Pengujian: paired T test	Hasil uji statistic diperoleh nilai t hitung 3,742 dengan signifikansi 0,003 terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan. pijat bayi sangat bermanfaat pada bayi dan dapat memberikan Pengaruh pijat bayi terhadap tidur bayi bayi tidur nyenyak
8	(Korompis et al., 2019)	Desain: <i>Quasi Experiment Study Grup: One of Group Post test design</i> (n=15) Intervensi: Bayi usia 0-6 bulan. Dilakukan pemijatan pada bayi (Pre test) sebanyak 4 kali selama 4 hari, dan setelah intervensi diberikan terapi pijat pada bayi (Post test) untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian terapi pijat pada bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0 -6 bulan	Alat ukur: baby sleep quality questionnaire Pengujian: Wilcoxon test	Pre test kualitas tidur dengan skor 12,27 dan post test kualitas tidur dengan skor 14,89. Hasil analisis diperoleh p value 0,00. Sehingga ada perbedaan peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat bayi. Dengan demikian berarti terdapat pengaruh antara pemberian perlakuan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.
9	(Kusumastuti et al., 2016)	Desain: <i>randomize controlled trial</i> <i>Study Grup: dua grup intervensi</i> (n=30) dan control (n=30) Intervensi: bayi usia 3-6 bulan yang diberikan intervensi massase dan kelompok control. Namun tidak dijelaskan prosedur penelitiannya	Alat ukur: <i>BISQ</i> questionnaire Pengujian: Mann Whitney test	Berdasarkan uji beda terhadap kualitas tidur dan perkembangan motoric kasar, menunjukkan bahwa $p<0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
10	(Rezaei et al., 2023)	Desain: <i>a clinical trial</i> <i>Study Grup: sampel terdiri dari dua grup</i> (n=140 orang)	Alat ukur: <i>Brief Infant</i>	Bayi dalam dua kelompok kontrol dan eksperimen

No	Penulis	Sampel dan intervensi	Alat ukur dan pengujian	Hasil dan luaran lain
		<p>Intervensi: bayi usia 15-20 hari. Untuk kelompok eksperimen, metode memijat bayi dijelaskan oleh tukang pijat profesional, dipraktekkan pertama pada boneka dan kemudian pada bayi yang sebenarnya. Ibu-ibu saat itu diminta untuk memberikan demonstrasi kembali. Dalam siklus 5 menit pertama, ibu membaringkan bayinya tengkurap; pijatan kemudian dimulai dengan menerapkan, dengan cara yang seperti tepukan, secara moderat tekanan pada kepala, bahu, punggung, lengan, dan kaki (masing-masing bagian dipijat selama 6–10 detik).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada siklus kedua, bayi berbaring telentang selama 5 menit, sepuluh ekstensi dan fleksi lengan dan kaki diberikan terlebih dahulu, kemudian kedua tangan dan kaki. • Pada siklus 5 menit ketiga, pijatan diberikan dalam kondisi serupa siklus 5 menit pertama. 	<p><i>Sleep Questionnaire</i> Pengujian: <i>Mauchly's test of sphericity</i></p>	<p>menunjukkan perbedaan yang berarti dalam variabel seperti, latensi tidur ($P = 0,00$, $\eta^2 = 0,099$), jumlah bangun malam ($P = 0,03$, $\eta^2 = 0,027$), dan periode tidur terus menerus terlama ($P = 0,03$, $\eta^2 = 0,026$). Tidak terdapat indikasi adanya perbedaan bermakna kualitas tidur malam ibu secara keseluruhan antara kedua kelompok. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pijatan sebelum tidur bayi akan meningkatkan kualitas tidurnya penanda ibu dan bayi, dan oleh karena itu, dapat disarankan sebagai metode yang praktis, tidak berbahaya, dan bebas biaya meningkatkan kualitas tidur.</p>
11	(Mindell et al., 2018)	<p>Desain: <i>a clinical trial</i> <i>Study Grup</i>: penelitian dari dua kelompok ($n=60$) Intervensi: Instruksi diberikan untuk memijat dada, lengan dan tangan bayi, perut, punggung, serta tungkai dan kaki. Para ibu diinstruksikan untuk mematikan lampu dalam waktu 30 menit setelah menyelesaikan pijat seluruh tubuh.</p>	<p>Alat ukur: <i>Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)</i> Pengujian: Anova dan <i>mc nemar</i></p>	<p>Rutinitas waktu tidur menghasilkan peningkatan kualitas tidur ibu dan bayi (p value 0,001). Tidak ada perubahan komparatif yang terlihat pada kelompok kontrol. Selain jumlah terbangun di malam hari bagi anak dan ibu, tidak ada perubahan dalam pola tidur lainnya termasuk latensi permulaan tidur, durasi terbangun di malam hari, jangka waktu tidur terlama, atau durasi tidur.</p>
12	(Sulfianti et al., 2023)	<p>Desain: <i>quasi-experimental</i> <i>Study Grup</i>: <i>one group pre test post test</i></p>	<p>Alat ukur: <i>BISQ</i></p>	<p>Hasil bahwa kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan sebelum dilakukan pijat</p>

No	Penulis	Sampel dan intervensi	Alat ukur dan pengujian	Hasil dan luaran lain
		Intervensi: bayi usia 1-3 bulan diberikan intervensi pijat bayi namun tidak dijelaskan mekanismenya	Pengujian: <i>Wilcoxon test</i>	bayi sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur cukup yaitu 15 orang (46,9%), kualitas tidur bayi usia 1-3 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar responden mempunyai tidur yang berkualitas. tidur nyenyak sebanyak 26 orang (81,3%). Ada pengaruh signifikan pijat bayi dengan keualitas tidur
13	(Sapta Wati & Ekasari, 2022)	Desain: <i>Pre eksperimental design</i> <i>Study Grup: on group pretest - posttest design</i> dengan jumlah n=15 Intervensi: bayi usia 3-12 bulan diberikan intervensi pijat bayi namun tidak dijelaskan metodenya	Alat ukur: tidak dijelaskan Pengujian: <i>wilcoxon</i> dan <i>Mann Whitney</i>	Diketahui rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat bayi adalah 2,42 sedangkan sesudah diberikan pijat bayi rata-rata kualitas tidur adalah 4,28 sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur sebanyak 1,86 point. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai p = 0,001

Pada tabel 2 dijelaskan bahwa seluruh penelitian mendukung pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-1 tahun. Variable kualitas tidur diukur paling banyak menggunakan BISQ yang merupakan standar pengukuran kualitas tidur pada bayi, Teknik massage dijelaskan secara detail pada empat artikel agar dapat di ikuti sebagai standar pelaksanaan pijat bayi. Pada luaran lain menunjukkan bahwa selain kualitas tidur yang meningkat, pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan, kemampuan motoric kasar dan kualitas tidur ibu dapat meningkat juga.

Tabel 2. Temuan penting massage terhadap kualitas tidur pada bayi

Hasil	Keterangan
Desain	Sebanyak 8 desain penelitian menggunakan pre eksperiment dengan satu grup, sedangkan empat penelitian menggunakan desai <i>quasy eksperiment</i> dengan dua grup penelitian.
Efek pada kualitas tidur	Seluruh penelitian menunjukkan pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur
Alat ukur	Alat ukur yang paling banyak digunakan adalah BISQ yaitu sebanyak 7, SDSC sebanyak 1 penelitian, MISQ sebanyak 1 penelitian, tidak dijelaskan 4 penelitian.
Teknik massage	Teknik massage dilakukan dengan rutin mulai dari durasi 4 hari sehingga satu bulan penelitian dengan lama massage mulai dari 15-30 menit. Namun demikian terdapat 5 penelitian tidak menjelaskan dampak lain
Luaran lain	Luaran lain yang diukur bersamaan dengan pijat bayi yaitu pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, kemampuat motoric kasar, kualitas tidur ibu.

Hasil literatur review ini menunjukkan semua intervensi pijat bayi berpengaruh signifikan dengan kualitas tidur bayi. Teknik massage dilakukan dengan rutin mulai dari durasi 4 hari sehingga satu bulan penelitian dengan lama massage mulai dari 15-30 menit. Terdapat variasi jenis intervensi yang diberikan pada bayi serta frekuensi yang diberikan bervariasi mulai 1-2 sehari atau 1-6 kali seminggu. Pijat bayi telah secara signifikan mengurangi latensi tidur serta jumlah terbangun di malam hari, dan meningkatkan frekuensi tidur bayi. Dalam sebuah penelitian (Rezaei et al., 2023), pijat sebelum tidur memiliki efek yang sama meningkatkan latensi tidur secara signifikan tetapi tidak berpengaruh pada bayi kondisi tidur secara keseluruhan.

Kualitas tidur bayi merupakan suatu kondisi fisiologis tertentu yang diperoleh selama bayi tidur untuk memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada saat bayi terbangun. Dinilai selama 30 hari berturut-turut (Safitri et al., 2016). Gangguan tidur adalah salah satu yang terbanyak masalah sulit bagi orang tua dan bayi selama bulan-bulan pertama kehidupan. Kadar melatonin memiliki hubungan terbalik dengan pergerakan mata. Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dipijat akan mengalami tidur yang lebih nyenyak/restoratif (Field, 2018). Menurut penelitian (Nasution et al., 2021) Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian pada tidur bayi dengan periode malam hari saat bayi lahir.

Pengukuran kualitas tidur bayi bervariasi. Penelitian (Arbianingsih et al., 2020) menggunakan instrument dimensi gangguan tidur pada anak terdiri atas (1) gangguan memulai dan mempertahankan tidur, (2) gangguan pernapasan pada saat tidur, (3) gangguan kesadaran, (4) gangguan transisi tidur---bangun, (5) gangguan somnolen berlebihan dan (6) hiperhidrosis. Penilaian gangguan tidur dan dimensinya berdasarkan skor yang diperoleh, semakin rendah skor SDSC maka semakin baik kualitas tidur anak. Menurut (Rezaei et al., 2023), instrumen lain yang digunakan adalah Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) sebagai alat ukur kualitas tidur bayi. Kuesioner Tidur Bayi Singkat adalah alat untuk menilai kondisi tidur bayi baru lahir yang telah terbukti valid dan dapat diandalkan untuk usia 0–36 bulan. Kuesioner ini terdiri dari 13 item dalam 3 bagian utama: 1. Durasi tidur malam hari, 2. Jumlah waktu terbangun di tengah malam 3. Cara bayi tertidur. Kedua instrument tersebut dianggap tepat untuk mengukur kualitas tidur pada bayi.

Menurut (Kusumastuti et al., 2016) Tidur bayi sangat penting mendukung proses pertumbuhan dan tumbuh kembang bayi yang menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya. Saat bayi sedang tidur, di sana akan terjadi perbaikan sel-sel otak dan produksi hormon pertumbuhan dan perkembangannya akan terjadi sebesar 75%. Pijat bayi bisa membantu melepaskan oksitosin dan endorfin yang dapat mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Kurang tidur pada bayi dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif bayi yang merupakan salah satu indikator perkembangan kesehatan khususnya kemampuan berpikir saat dewasa di kemudian hari. Disarankan durasi tidur bayi usia 3-6 bulan lebih lama dibandingkan kondisi bayi saat bangun tidur. Durasi tidur bayi usia 3-6 bulan mayoritas antara 12-14 jam/hari. Selain itu, bayi yang mendapat pijatan sebagian besar mempunyai durasi cepat tertidur

Tidur menjadi prioritas utama bayi, karena pada masa inilah terjadi perbaikan saraf otak dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Saat tidur, otak bayi akan berkembang dan mencapai puncaknya karena tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan lebih banyak dibandingkan saat bayi terjaga. Selain itu, yang pertama tahun otak bayi akan tumbuh 3 kali lipat dari keadaan lahirnya atau sekitar 80% otak orang dewasa (Dehghani et al., 2018). Mencapai kualitas tidur yang baik sama pentingnya untuk kesehatan seperti pulih dari penyakit. Separuh dari seluruh waktu tidur bayi digunakan untuk tidur aktif atau tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Pernyataan ini juga sejalan. Kelelahan pada bayi akan menyebabkan pendeknya periode tidur REM pertama.

Dalam penelitian lain, para peneliti menyadari bahwa pijat sebelum tidur memiliki efek positif untuk pengurangan yang berarti dalam jumlah terbangun di malam hari pada bayi dan ibu mereka. Mereka mengamati bahwa pijat telah meningkatkan kualitas tidur

kualitas ibu, suasana hati pagi hari, dan perasaan mereka tentang masalah tidur bayi, sementara hal tersebut tidak memiliki dampak berarti pada orang lain variabel tidur bayi (Mindell et al., 2018).

Setiap bayi diharapkan dapat tumbuh secara optimal dan tercapainya pertumbuhan optimal pada bayi adalah hasil dari hal tersebut interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan yaitu faktor genetik, lingkungan dan perilaku mulut, serta rangsangan atau stimulasi yang berguna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapat rangsangan taktil-kinestetik 3 kali sehari selama 10 hari menunjukkan peningkatan yang signifikan berat badan dan perkembangan motorik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat bayi dapat mengoptimalkan tumbuh kembang neonatus (Rafii et al., 2020). Salah satu alat yang digunakan dalam pijatan adalah dengan menggunakan minyak pijat. Hasil systematic review minyak pijat aromaterapi yang paling banyak digunakan adalah Aromaterapi dengan minyak esensial Lavender dan Rosa damascena dan minyak jeruk bisa meningkatkan kualitas tidur kelompok, tidur nyenyak dan waktu menangis sebelum tidur (Shahidi et al., 2020).

Terdapat beberapa tingkatan perubahan dalam kualitas tidur bayi setelah menjalani terapi pijat bayi. Perubahan tersebut mencakup pergeseran dari kualitas tidur yang buruk menjadi cukup, dari cukup menjadi baik, dan dari baik menjadi lebih baik. Secara minimal, setelah dilakukan terapi pijat pada bayi, terlihat perubahan yang signifikan dalam kualitas tidur, seperti tidur minimal 9 hingga 10 jam per malam dan frekuensi terbangun dengan waktu paling sering yaitu 3 kali pada malam hari, dengan durasi terbangun sekitar 19 menit (Mindell et al., 2018; Rezaei et al., 2023).

Hasil dari beberapa tahap literature review menunjukkan bahwa pijat bayi sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Peningkatan yang signifikan terlihat pada semua artikel yang ditinjau, dengan seluruh artikel (100%) menunjukkan peningkatan yang bermakna dalam kualitas tidur. Meskipun usia bayi tidak mempengaruhi peningkatan kualitas tidur, namun pijatan bayi sangat disarankan pada bayi berusia 0-6 bulan karena pada usia ini pola tidur bayi belum teratur. Pemijatan dengan teknik yang benar dapat menghasilkan perubahan yang jelas dalam kualitas tidur bayi. Pijatan pada bayi berusia 3-6 bulan, dengan tekanan yang tepat, dapat merubah pola tidur yang tidak teratur menjadi lebih teratur dan berkualitas. Dengan penerapan prosedur pemijatan yang benar, bayi dapat mencapai jam tidur minimal 9 jam, tidak terbangun lebih empat kali, dan terjaga kurang dari 19 menit dalam dua minggu intervensi.

Simpulan

Literature review ini membuktikan bahwa pijat bayi teruji dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi rentang usia 0-12 bulan. Pijat bayi yang dilakukan dengan waktu 30 menit sehari dalam kurun waktu dua minggu dapat menghasilkan durasi waktu tidur hingga 9 jam setiap malam dengan terbangun hanya 3-4 kali. Disarankan kepada orang tua pada saat kunjungan neonatal untuk diberikan intervensi pelatihan pijat bayi agar meningkatkan kualitas tidur bayi dan mendukung perkembangan bayi

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak yang berkontribusi menyelesaikan literatur review serta rekan sejawat di Program studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan

Daftar Pustaka

- Arbianingsih, A., Amal, A. A., Hidayah, N., Azhari, N., & Tahir, T. (2020). Massage with lavender aromatherapy reduced sleep disturbances on infant. *Enfermeria Clinica*, 30(Icinna 2019), 62–65. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.028>
- Ball, H. L., Taylor, C. E., Thomas, V., & Douglas, P. S. (2020). Development and evaluation of 'Sleep, Baby & You'-An approach to supporting parental well-being

- and responsive infant caregiving. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237240>
- Fauzia, R. L., Budihastuti, U. R., & Adriani, R. B. (2022). Meta-Analysis the Effect of Baby Massage in Increasing Quality of Sleep and Infant Body Weight. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(1), 64–74. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.01.07>
- Haerani, Arfiani, Bohari, N. H., Ningsih, S., & Rezek, I. I. (2019). The Influence Of Baby Massage On Sleep Quality Aged 3-6 Months In Bantaeng Distric. *Life Birth*, 5, 112–125.
- Hartanti, A. T., Salimo, H., & Widyaningsih, V. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(2), 165–175. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.10>
- Ifalahma, D., & Cahyani, L. R. D. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *1st International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH)*, 7(6), 1–25. %0APENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI ...ojs.unud.ac.id > index.php > coping > article > download%0A
- Jordan, Z., Lockwood, C., Munn, Z., & Aromataris, E. (2018). DISCUSSION PAPER The updated Joanna Briggs Institute Model of Evidence-Based Healthcare Zoe. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 17, 58–71. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000155>
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. (2019). Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. *Ejurnal.Poltekkes-Manado, February*, 97–101.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161–169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Mindell, J. A., Lee, C. I., Leichman, E. S., & Rotella, K. N. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Medicine*, 41, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.09.010>
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Qureshi, R., Mattis, P., Lisy, K., & Mu, P.-F. (2017). Checklist for Analytical Cross Sectional Studies. *Joanna Briggs Institute Reviewer's Manual*, 6. <https://doi.org/10.17221/96/2009-CJGPB>
- Nasution, A. F. D., Nuraidah, N., & Imelda, I. (2021). the Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of 3-12 Months Babies in Private Midwife Jambi City. *Nsc Nursing*, 3(2), 23–35. <https://doi.org/10.32549/opi-nsc-51>
- Nugraheni, R., Ambarwati, R., & Marni, R. (2018). *Teori upaya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan dengan terapi pijat (Theory of efforts to improve sleep quality for babies aged 3-12 months with massage therapy)*. Nuha Medika.
- Rafii, F., Ameri, F., Haghani, H., & Ghobadi, A. (2020). The effect of aromatherapy massage with lavender and chamomile oil on anxiety and sleep quality of patients with burns. *Burns*, 46(1), 164–171. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.02.017>
- Reuter, A., Silfverdal, S. A., Lindblom, K., & Hjern, A. (2020). A systematic review of prevention and treatment of infant behavioural sleep problems. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 109(9), 1717–1732. <https://doi.org/10.1111/apa.15182>
- Rezaei, R., Sharif Nia, H., nazari, roghieh, Beheshti, Z., & Saatsaz, S. (2023). The efficacy of massage as a nightly bedtime routine on infant sleep condition and mother sleep quality: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, 29(2), 393–398. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2022.07.026>
- Safitri, F., Suryani, L., & Rahmi, N. (2016). Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di

- DesaAlue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 29–34.
- Sapta Wati, D., & Ekasari, W. U. (2022). Effectiveness of baby massage at the age of 3-12 months on the quality of baby sleep. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 2(2), 23–29.
<https://www.pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/44%0Ahttps://www.pbijournal.org/index.php/pbi/article/download/44/29>
- Shahidi, B., Khajenoori, F., Najarzagagan, M., Mameneh, M., Sheikh, S., Babakhanian, M., Jafarpour, H., Babakhanian, M., Farzane, Ashrafinia, & , Roozbeh Nasibeh, M. G. (2020). A Systematic Review of the Effectiveness of Aromatherapy Massage on Sleep in Children and Infants. *International Journal of Pediatrics*, 8(5), 1–11.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.
<https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Sulfianti, S., Amir, S., & Yakub, S. A. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1-3 Months. *Journal La Medihealthico*, 3(6), 541–548.
<https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v3i6.764>
- Sutrisni, Halimatus Saidah, & Putri Wahyu Wigati. (2023). Differences in Sleep Quantity in Babies Aged 3-6 Months between before and after the Massage Babies at Posyandu Angrek Pojok Village of Kediri City in 2023. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(2), 173–178. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v8i2.479>
- Wahyuni, S., Lestari, S. A., Zoahira, W. O. A., Masriwatii, S., & Hoon, L. S. (2020). Influence of baby massage on sleep quantity in baby of 3–6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30(2019), 224–227. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.060>