



## Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur dan Stimulasi Motorik Pada Bayi Usia 3-12 Bulan

Verawaty Fitrielda Silaban<sup>1\*</sup>, Wanti Meliana Simamora<sup>2</sup>, Wahyuningsih<sup>3</sup>,  
Wartini Purba Girsang<sup>4</sup>, Widya Febryanti Siringo-Ringo<sup>5</sup>, Wika Gustiani<sup>6</sup>  
Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas  
Prima Indonesia Medan<sup>1,2,3,4,5,6</sup>  
Email: [verawatyfitrineldasilaban@unprimdn.ac.id](mailto:verawatyfitrineldasilaban@unprimdn.ac.id)<sup>1\*</sup>, [wanti.meliana1@gmail.com](mailto:wanti.meliana1@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[wahyu.midwife@gmail.com](mailto:wahyu.midwife@gmail.com)<sup>3</sup>, [tinigirsangkuite@gmail.com](mailto:tinigirsangkuite@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[shiringoringowidyafebryanti@gmail.com](mailto:shiringoringowidyafebryanti@gmail.com)<sup>5</sup>, [wikagustiani7@gmail.com](mailto:wikagustiani7@gmail.com)<sup>6</sup>.

### ABSTRAK

**Kata Kunci:** Pijat Bayi; Kualitas Tidur; Stimulasi Motorik.

Masalah tidur dan keterlambatan tumbuh kembang pada anak masih sangat banyak. Beristirahat dengan tidur mempunyai peranan penting dalam tumbuh kembang bayi. Pijat bayi berfungsi untuk meningkatkan kualitas tidur dan stimulasi motorik. Bayi usia 3-12 bulan sudah dapat menerima rangsangan yang dapat membantu perkembangan motoriknya. Pijat dapat meningkatkan fungsi otak dan meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, serta memperkuat otot. Tujuan dari penelitian ini untuk mengeksplorasi ada tidaknya efektivitas pijat terhadap kualitas tidur dan stimulasi motorik pada bayi usia 3-12 bulan di Puskesmas Ngabang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pre-eksperimental dengan jenis penelitian two group desain dimana terdapat dua klasifikasi yaitu *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini populasi sebanyak 122 dan sampel sebanyak 30 orang. Hasil uji non parametrik uji wilcoxon dari pijat bayi terhadap kualitas tidur diperoleh *p value* 0,002 (<0,05), hal ini berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 3-12 bulan di Puskesmas Ngabang tahun 2023. Sedangkan hasil uji non parametrik uji wilcoxon dari pijat bayi terhadap stimulasi motorik diperoleh *p value* 0,026 (<0,05), hal ini berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap stimulasi motorik usia 3-12 bulan di Puskesmas Ngabang tahun 2023.

**Corresponden Author: Verawaty Fitrielda Silaban**

Email: [verawatyfitrineldasilaban@unprimdn.ac.id](mailto:verawatyfitrineldasilaban@unprimdn.ac.id)

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



### Pendahuluan

Masa emas pertumbuhan anak dimulai pada umur 0-2 tahun, selama masa ini, banyak perubahan penting yang terjadi dalam perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak. Supaya anak bisa mengalami perubahan yang bagus, dibutuhkan perawatan yang komprehensif, termasuk stimulasi terus-menerus. Metode stimulasi yang dapat diberikan ialah pijat bayi. Praktik pijat bayi di Indonesia sudah sejak lama dan secara turun-temurun, meskipun belum sepenuhnya dipahami bagaimana pijatan atau sentuhan dapat

berakibat baik bagi manusia. Namun, pijatan bayi diyakini dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan ikatan batin orang tua dengan anak, sehingga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan kesehatan secara keseluruhan (Unuofin & Lebelo, 2020).

Mengacu pada periode kritis dalam mengembangkan potensi anak di masa depan. Dalam periode perkembangan batita, pertumbuhan sel otak berlangsung dengan cepat dan merupakan yang tercepat dibandingkan dengan periode lainnya. Sel-sel otak pada saat ini sangat peka terhadap rangsangan dan memiliki fleksibilitas tinggi. Sel-sel ini juga dapat mengambil alih fungsi sel-sel di sekitarnya melalui pembentukan sinapsis, yang pada akhirnya akan mempengaruhi perkembangan otak dan kemampuan anak di masa mendatang. Periode ini dianggap sangat penting dalam membentuk dasar kemampuan dan potensi anak di masa mendatang. sehingga, mendukung stimulasi yang tepat dan mendukung selama periode ini sangatlah krusial (Treasa, 2022).

Di samping tidur yang baik, stimulasi motorik juga memiliki peranan penting dalam perkembangan anak. Menurut Kemenkes stimulasi merupakan sentuhan yang bertujuan untuk memicu keahlian dasar anak umur 0-6 tahun, supaya mereka mendapatkan bertumbuh dan berkembang secara baik (Winingsih, Hariyanti, & Sari, 2020). Di sisi lain, motorik dapat diartikan sebagai gerakan yang berasal dari kata motor. Konsep motorik ini berhubungan dengan mekanika dan kemampuan untuk melakukan gerakan.

Dari penjelasan tersebut, dapat dilihat stimulasi motorik merupakan sentuhan yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerakan pada manusia. Dengan memberikan stimulasi motorik yang tepat, anak dapat mengembangkan kemampuan motoriknya dengan lebih baik dan optimal. Dengan demikian, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan stimulasi motorik yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Menurut data dari WHO tahun 2012 yang dikutip dalam jurnal (Ahmad & Budiana, 2023), sebanyak 33% orangtua bayi melaporkan bahwa bayi mereka mengalami masalah tidur. Penelitian dari Cincinnati Children's Hospital Medical Center juga menunjukkan bahwa permasalahan tidur bayi dapat berdampak hingga dewasa. Salah satu faktor yang menyebabkan masalah tidur adalah kesalahan dalam metode penidurannya oleh orangtua. Sehingga, penting bagi orangtua untuk mempelajari metode peniduran sesuai dan mengikuti rutinitas tidur yang konsisten untuk membantu bayi mendapatkan tidur yang berkualitas.

Indonesia, berjumlah 44,2% bayi hingga batita diketahui merasakan masalah tidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nugraheni & Ambarwati, 2018) menariknya, lebih dari 72% orangtua merasa bahwa gangguan tidur bukanlah masalah yang berpengaruh pada pertumbuhan anak. Padahal, kenyataannya, masalah tidur dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi, melemahkan fungsi imun tubuh, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Okun, 2019). Pada tahun 2018, UNICEF (United Nations Children's Fund) mendapati banyak dari 200 juta anak yang umurnya dibawah 5 tahun di seluruh dunia merasakan keterlambatan berkembang, hampir keseluruhan dari mereka hidup di benua Asia dan Afrika.

Keterlambatan berkembang ini dapat meliputi masalah motorik, autisme, masalah perilaku, kesulitan berbahasa, dan hiperaktivitas. Angka kejadian keterlambatan

perkembangan di beberapa negara juga cukup signifikan, misalnya Thailand mencapai 24%, Argentina 22%, Amerika Serikat sekitar 12-16%, dan Indonesia mencapai 13-18%. Dampak dari kegagalan dalam pertumbuhan ini sangat serius, bahkan dapat mempersingkat usia hidup anak. Sehingga, sangat berarti untuk semua mendapat perhatian dan dukungan yang tepat kepada anak-anak yang mengalami keterlambatan perkembangan (Usrati, Santi, & Amin, 2023).

Di Indonesia, jumlah kelambatan tumbuh kembang relatif tinggi, dengan jumlah 5-10% anak menderita kelambatan perubahan umum. Lebih spesifik lagi, sekitar 2 dari 1000 bayi menderita kelainan motorik (Ruaida, 2018). Pada tahun 2018, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melaporkan sekitar 0,4 juta atau sekitar 16% balita di Indonesia menderita hambatan berkembang. Hambatan tersebut meliputi keterampilan gerak, kelainan pendengaran, keterbatasan intelektual, lambat bicara. Untuk mengatasi masalah tersebut, pemerintah telah mengeluarkan Permenkes Nomor 37 tahun 2017 mengenai pelayanan kesehatan Tradisional Integrasi. Dalam pelaksanaan, diperlukan penambahan tenaga kesehatan, seperti bidan melakukan pijat bayi.

Salah satu cara mengoptimalkan kualitas tidur dan stimulasi motorik yaitu dengan melakukan pijat. Pijat adalah metode terapi sentuhan yang digunakan sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional. Pijat pada bayi merupakan bentuk stimulasi taktil-kinestetik yang memiliki dampak positif pada perkembangan mereka. Menurut hasil penelitian, melakukan pijat bayi secara rutin dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan perkembangan fisik dan emosional bayi, serta menjaga daya tahan tubuhnya. Keuntungan dari pijat bayi ini juga dituai oleh para orangtua bayi tersebut (Wijayanti & Sulistiyah, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan (Ahmad & Budiana, 2023), mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 2-12 bulan di Sabrina Care kota Bogor, menunjukkan kualitas tidur sebelum melakukan pijat bayi meningkat yaitu dari persentase 24,3% menjadi 75,7% setelah bayi mendapatkan pijat. Penelitian yang dilakukan (Damayanti & Nurrohmah, 2023), ditemukan hasil adanya peningkatan kualitas tidur sebelum dilakukannya pijat dimana sebelum dilakukan pijat, seluruhnya (100%) buruk, setelah dilakukan pijat menjadi seluruhnya (100%) baik.

Adapun hasil penelitian dari (Pratiwi & Keb, 2021), menunjukkan adanya dampak yang signifikan dilakukan pemijatan pada mutu tidur bayi umur 1-6 bulan. Setelah diberikan pijatan, mutu tidur bayi kurang mengalami penurunan dari 11 bayi menjadi 2 bayi. Dengan kualitas tidur bayi baik ada peningkatan yang bagus dari 3 bayi (8.6%) menjadi 20 bayi (57.1%). Berdasarkan penelitian oleh (Prianti & Kamaruddin, 2021), mengenai pijat bayi terdapat peningkatan perkembangan motorik pada bayi 3-6 bulan di Puskesmas Antang dari, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perkembangan motorik bayi dari 20% dengan kategori baik, setelah dilakukan pemijatan meningkat menjadi 73,3%.

Penelitian yang dilakukan (Rosmayanti, 2019), mengenai efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan motorik pada bayi usia 6-12 bulan di klinik Hanna Kasih, menyimpulkan adanya efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan motorik pada bayi usia 6-12 bulan setelah diberikan pemijatan. Pada tahun (Susanti, 2019) melakukan penelitian yang dimana mutu tidur baik meningkat berjumlah 1 orang (6,7%) mencapai 11 orang (73,3%). Sedangkan mutu tidur buruk sebelum dilakukan pijat, bayi mengalami

penurunan dari 14 orang (93,3%) menjadi 4 orang (26,7%). Sehingga disimpulkan terdapat peningkatan motorik setelah dilakukan pijatan. Survey data yang diambil peneliti di Puskesmas Ngabang, diperoleh dari 10 ibu yang membawa bayinya berkunjung untuk melakukan imunisasi, ada 9 ibu melaporkan bayinya susah tidur, sering terbangun di malam hari, rewel, menangis ketika baru bangun tidur serta perkembangan motoriknya tidak sesuai dengan usia bayi. Dari 10 bayi tersebut 7 diantaranya belum pernah melakukan pijat bayi dan orangtua tidak tahu manfaat dari pijat bayi.

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai pijat bayi serta tidak sedikit bayi yang menghadapi masalah dengan tidur dan perkembangan motorik yang tidak sesuai dengan usia bayi, mendukung peneliti untuk melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur dan stimulasi motorik pada bayi usia 3-12 bulan di Puskesmas Ngabang pada tahun 2023. Tujuan khusus mencakup pemantauan kualitas tidur dan stimulasi motorik sebelum dan setelah penerapan pijat pada bayi. Manfaat penelitian ini mencakup kontribusi kepada institusi pendidikan sebagai bahan bacaan untuk memperluas wawasan mengenai pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur dan stimulasi motorik, serta memberikan masukan kepada Puskesmas Ngabang untuk memotivasi orangtua bayi agar dapat melakukan pijat sendiri di rumah. Disamping itu, penelitian ini juga dapat menjadi pustaka acuan untuk peneliti selanjutnya, mendukung pengembangan ilmu ilmiah, dan menjadi landasan untuk penelitian masa depan.

## Metode Penelitian

### Jenis Dan Desain Penelitian

Rancangan penelitian dengan metode *pre-eksperimental* pendekatan *two group desain* dimana terdapat dua klasifikasi yaitu *pre test* dan *post test*. Metode ini berfungsi menginvestigasi pengaruh dari pijat bayi terhadap kualitas tidur dan stimulasi motorik pada bayi sebelum tindakan intervensi (*pre*) dan setelah tindakan intervensi (*post*). Model penelitian ini dapat dilihat dalam skema sebagai berikut:

**Tabel 1. Skema Desain Penelitian**

<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>
Eksperimen P1	X	Eksperimen P2
Kontrol P3		Kontrol P4

### Tempat dan Waktu Penelitian

Dijalankan di wilayah kerja Puskesmas Ngabang Kabupaten Landak Kalimantan Barat. Dilaksanakan pada bulan September sampai bulan Oktober 2023.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Jumlah populasi yaitu keseluruhan bayi usia 3-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Ngabang sebanyak 122 bayi.

Sampel adalah sekelompok dari keseluruhan jumlah serta tanda-tanda yang dimiliki pada populasi. Untuk memperoleh sampel digunakan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria tertentu Sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi
  - a. Bayi umur 3-12 bulan.
  - b. Bayi yang belum dipijat sebelumnya.
  - c. Ibu yang bersedia bayinya menjadi responden.

## 2. Kriteria eksklusi

- a. Bayi dengan cacat bawaan.
- b. Bayi yang sedang tidak sehat.
- c. Bayi yang tidak datang saat penelitian berlangsung.

Untuk menghitung ukuran sampel, digunakan rumus Slovin. Tingkat presisi yang ditetapkan adalah 16%. Peneliti memilih tingkat presisi sebesar 16% karena populasi yang diteliti kurang dari 1000. Sebagai hasilnya, ukuran sampel pada penelitian ini adalah 30 partisipan yang akan menerima intervensi dan 30 partisipan yang akan menjadi kelompok kontrol.

## Pengumpulan Data

### 1. Jenis Data

- a. Data primer melalui hasil wawancara dan observasi kualitas tidur dan stimulasi motorik.
- b. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu jumlah bayi di wilayah kerja Puskesmas Ngabang Kabupaten Landak.
- c. Data tersier yaitu data yang berasal dari sumber pustaka, *textbook* dan jurnal.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

Strategi mengumpulkan data dengan observasi efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur dan stimulasi motorik dan kuesioner dengan mewawancarai ibu dari bayi. Untuk mengukur perkembangan motorik bayi digunakan kuesioner pra skrining perkembangan (KPSP).

## Aspek Pengukuran

**Tabel 2. Aspek Pengukuran**

Variabel	Alat ukur	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala ukur
<b>Variabel Independen Pijat Bayi</b>	Kuesioner dan Observasi	Wawancara	0= Tidak pijat 1= Pijat	Nominal
<b>Variabel Dependen Peningkatan Motorik</b>	Observasi Lembar <i>Check list</i> Kuesioner	Observasi Tingkatan skor kualitas tidur 0-8	- Jika jawaban Ya sebanyak 9-10, perkembangan sesuai (3) - Jika jawaban Ya sebanyak 7-8, perkembangan meragukan (2) - Jika jawaban Ya 6 atau kurang, perkembangan menyimpang (1)	Ordinal
<b>Kualitas Tidur</b>			0-4 = kurang 5-8 = baik	Nominal

## Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

### Teknik Pengolahan Data

#### 1. Editing

*Editing* merupakan proses merapikan data dari hasil wawancara yang tertulis di lembar kuesioner

#### 2. Coding

*Coding* merupakan langkah-langkah untuk memberikan kode pada variabel-variabel yang telah diteliti.

#### 3. Scoring

*Skoring merupakan langkah-langkah pemberian skor pada variabel-variabel yang diteliti.*

#### 4. *Tabulating*

*Tabulating* adalah langkah-langkah pembuatan tabel-tabel data.

### **Analisis Data**

#### 1. Analisa Univariat

Dalam analisis univariat, fokus diberikan pada distribusi, frekuensi, dan karakteristik statistik dari satu variabel tunggal. Tujuannya adalah supaya dapat mengerti tentang variabel tersebut tanpa mempertimbangkan hubungan atau interaksi dengan variabel lainnya.

#### 2. Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariat, fokus diberikan pada hubungan, korelasi, atau perbedaan antara dua variabel yang diamati. Tujuannya adalah untuk memahami bagaimana perubahan dalam satu variabel dapat berhubungan dengan perubahan dalam variabel lainnya. Analisis bivariat dapat dilakukan menggunakan berbagai metode statistik, seperti uji korelasi, uji beda dua sampel, atau regresi linier. Pengujian distribusi normalitas dapat dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk, terutama ketika sampel kurang dari 50. Jika data tidak terdistribusi secara normal, hingga dapat melakukan pengujian dengan metode non-parametrik, seperti uji Wilcoxon.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil Penelitian Analisis Univariat**

##### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Ngabang 2023**

No	Karakteristik Responden	Distribusi	Kelompok			
			Intervensi		Kontrol	
			f	%	f	%
1	Usia	3-6 bulan	18	60	15	50
		7-9 bulan	5	16,7	7	23,3
		10-12 bulan	7	23,3	8	26,7
2	Jenis kelamin	Laki-laki	19	63,3	12	40
		Perempuan	11	36,7	18	60
3	Status Kesehatan	Sehat	30	100	30	100
		Sakit	0	0	0	0
4	Pijat	Sudah	30	100	0	0
		Belum	0	0	30	100

Menurut tabel 3, menunjukkan pada nomor 1 distribusi usia sebanyak 60 responden terdapat kelompok intervensi dan kontrol sama-sama mayoritas usia 3-6 bulan masing masing 18 orang (60%) dan 15 orang (50%). Nomor 2 menunjukkan distribusi jenis kelamin memperlihatkan 60 responden terhadap kelompok kelompok intervensi mayoritas laki-laki sejumlah 19 orang (63,3%) dan kelompok kontrol mayoritas perempuan sejumlah 18 orang (60%), untuk. Nomor 3 semua responden (60 orang) dalam kondisi sehat (100,0%). Nomor 4 untuk kelompok intervensi semua diberi pijat sedangkan kelompok kontrol semua responden tidak diberi pijat.

2. Kualitas Tidur Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Dilakukan Pijat Bayi

**Tabel 4. Kualitas Tidur Sebelum (*Pretest*) Dilakukan Pijat Bayi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

No	Kualitas Tidur	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
1	Baik	20	66,7	18	60
2	Kurang	10	33,3	12	40
	Total	30	100	30	100

Menurut tabel 4, kualitas tidur pada bagian intervensi dan bagian kontrol sebelum diberi pijat sama-sama mayoritas baik yaitu masing-masing 18 orang (60%) dan 20 orang (66,7%).

**Tabel 5. Kualitas Tidur Setelah (*Posttest*) Dilakukan Pijat Bayi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

No	Kualitas Tidur	Kelompok			
		Intervensi		kontrol	
		f	%	f	%
1	Baik	30	100	18	60
2	Kurang	0	0	12	40
	Total	30	100	30	100

Menurut tabel 5, kualitas tidur pada bagian intervensi kualitas tidur setelah diberi pijat meningkat menjadi 30 orang (100%) sedangkan pada bagian kontrol tidak mendapat perubahan.

3. Stimulasi Motorik Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Dilakukan Pijat Bayi

**Tabel 6. Stimulasi Motorik Sebelum (*Pretest*) Dilakukan Pijat Bayi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

No	Stimulasi Motorik	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
1	Sesuai	12	40	10	33,3
2	Meragukan	10	33,3	14	46,7
3	Menyimpang	8	26,7	6	20
	Total	30	100	30	100

Menurut tabel 6, terlihat pada stimulasi motorik pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat mayoritas kategori sesuai sebanyak 12 orang (40%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas kategori meragukan sejumlah 14 orang (46,7%),

**Tabel 7. Stimulasi Motorik Setelah (*Posttest*) Dilakukan Pijat Bayi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

No	Stimulasi Motorik	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
1	Sesuai	20	66,7	10	33,3
2	Meragukan	8	26,6	14	46,7

No	Stimulasi Motorik	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
3	Menyimpang	2	6,7	6	20
	Total	30	100	30	100

Menurut tabel 7, bisa dilihat hasil kelompok intervensi setelah dilakukan pijat terdapat perubahan yaitu pada karegori sesuai meningkat menjadi 20 orang (66,7%), kategori meragukan menurun menjadi 8 orang (26,6%), dan kategori menyimpang menurun menjadi 2 orang (6,7%) sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan.

### Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur dan Stimulasi Motorik

**Tabel 8. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur**

KualitasTidur	Kelompok					
	Intervensi			Kontrol		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pretest</i>	0,825	30	0,000	0,907	30	0,013
<i>Posttest</i>	0,867	30	0,000	0,907	30	0,013

Menurut tabel 8, terlihat hasil uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai *Sig* ( $p < 0,05$ ). Menyatakan data tidak berdistribusi normal. Hingga melakukan Uji Non Parametrik menggunakan Uji *Wilcoxon*.

**Tabel 9. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Pijat Bayi Terhadap Stimulasi Motorik**

Stimulasi Motorik	Kelompok					
	Intervensi			Kontrol		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pretest</i>	0,819	30	0,000	0,927	30	0,40
<i>Posttest</i>	0,867	30	0,001	0,927	30	0,40

Menurut tabel 9 terlihat hasil uji *Shapiro-Wilk* yaitu nilai *Sig* ( $p < 0,05$ ). Menyatakan data tidak berdistribusi normal. Hingga melakukan Uji Non Parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

2. Uji Non Parametrik (uji *Wilcoxon*) pada Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur

**Tabel 10. Uji Non Parametrik (Uji *Wilcoxon*) pada Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	N	Asymp.bSig. (2-tailed)
Pretest dan Posttest Intervensi	30	0,002
Pretest dan Posttest Kontrol	30	0,317

Dilihat dari tabel 10, pada bagian *posttest* intervensi nilai *Asymp.bSig* (2-tailed)=0,002 bermakna  $p \leq 0,05$ . Dinyatakan bahwa bagian *pretest* dan *posttest* intervensi H1 diterima *pretest* dan *posttest* sementara bagian kontrol didapatkan nilai *Asymp.bSig* (2-tailed)=0,317 yang berarti  $\geq 0,05$ , maka ada pengaruh pijat bayi pada kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Puskesmas Ngabang tahun 2023.

**Tabel 11. Uji Non Parametrik (Uji Wilcoxon) pada Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Stimulasi Motorik**

Stimulasi Motorik	N	Asymp.bSig. (2-tailed)
Pretest dan Posttest Intervensi	30	0,026
Pretest dan Posttest Kontrol	30	1,000

Dilihat dari tabel 11, hasil bagian *pretest* dan *posttest* intervensi nilai *Asymp.bSig (2-tailed)*=0,026 bermakna  $p \leq 0,05$ . Dinyatakan pada bagian *pretest* dan *posttest* intervensi H1 diterima sementara bagian *pretest* dan *posttest* kontrol didapatkan nilai *Asymp.bSig (2-tailed)*=1,000 artinya  $p \geq 0,05$ , bahwa ada pengaruh pijat bayi pada stimulasi motorik bayi usia 3-12 bulan di Puskesmas Ngabang tahun 2023.

### **1. Hubungan Karakteristik Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur dan Stimulasi Motorik pada Bayi usia 3-12 Bulan di Puskesmas Ngabang Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian terlihat pada tabel 2 bahwa mayoritas responden rentang usia 3-6 bulan pada kelompok intervensi sebanyak 18 orang. Menurut (Ratih Prananingrum, Dewi Dyah Kusudaryati Pertiwi, 2017) masa emas pertumbuhan anak dimulai pada umur 0-2 tahun, dimana selama masa ini bayi dapat mengalami perkembangan yang signifikan dibantu dengan stimulasi-stimulasi yang salah satunya berupa pijatan.

Dari hasil penelitian pada jenis kelamin responden kelompok intervensi mayoritas adalah laki-laki sejumlah 19 orang. Menurut (Damayanti & Nurrohmah, 2023) bayi laki laki lebih banyak mengalami masalah tidur. Pijat bayi membantu melepaskan hormon oksitosin dan hormon endorfin yang membantu bayi menjadi lebih nyaman saat ingin tidur. Tidur yang berkualitas menjadi indikator perkembangan fisik dan kognitifnya meningkat.

Pada status kesehatan responden, semua bayi (30 orang) dalam keadaan sehat. Menurut (Sari & Pangestika, 2018) bayi yang diperbolehkan dipijat itu ialah bayi sehat. Bayi yang dipijat dalam keadaan sakit akan mempengaruhi proses pijat, akibatnya pijat tidak dilakukan dengan maksimal dan pengaruh pijat pun tidak maksimal.

Pada distribusi responden dilakukannya pijat atau tidak, pada kelompok intervensi seluruh bayi (30 orang) dilakukan pijat. Menurut hasil penelitian (Susanti, 2019) pada kelompok kontrol yaitu tidak dilakukan pijat tidak ada perubahan dalam *posttest* sedangkan pada kelompok intervensi yang dilakukann pijat terdapat perubahan yang signifikan yaitu dari awalnya 1 bayi yang mengalami peningkatan motorik menjadi 11 bayi mengalami peningkatan motorik pada *posttest*.

### **2. Peningkatan Kualitas Tidur dan Stimulasi Motorik Sebelum dan Setelah Dilakukan Pemijatan Pada Bayi Usia 3-12 Bulan di Puskesmas Ngabang Tahun 2023**

Dari hasil penelitian kualitas tidur sebelum diberikan pijat pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden kualitas tidur bayi kategori baik berjumlah 20 orang, dan kualitas tidur kurang berjumlah 10 orang. Setelah diberi pijatan dapat dilihat pada tabel 4, kualitas tidur setelah *posttest* meningkat menjadi semua responden menjadi kategori baik.

Pijat berfungsi untuk meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin* sehingga *glucocortikoid receptor binding capacity* meningkat, akibatnya terjadi penurunan kadar hormon *glucocortikoid* (adrenalin dan hormon stres lain) dan dapat menambah imunitas. Dengan menurunnya hormon stres dalam tubuh bayi, bayi akan menjadi lebih rileks sehingga bayi lebih mudah tertidur dan lebih lama dari biasanya (Dewi, Mediastari, & Ariyanti, 2023).

Hasil temuan peneliti menunjukkan sebelum diberikan pijat dari 30 responden ada sebanyak 10 orang yang menghadapi kualitas tidur buruk. Sesudah diberikan pijatan meningkat menjadi seluruh responden merasakan kualitas tidur baik. Sedangkan kelompok yang tidak diberi pijatan tidak mengalami perubahan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi umur 3-12 bulan.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan (Ahmad & Budiana, 2023), mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 2-12 bulan di Sabrina Care kota Bogor, menunjukkan kualitas tidur sebelum bayi dipijat meningkat dari persentase 24,3% menjadi 75,7% setelah bayi mendapatkan pijat.

Pada tabel 5 yaitu stimulasi motorik sebelum diberikan pijatan dapat dilihat dari 30 responden dengan kategori sesuai sebanyak 12 orang, kategori meragukan sebanyak 10 orang serta kategori menyimpang sebanyak 8 orang. Pada tabel 6 setelah diberi pijatan terjadi peningkatan menjadi kategori sesuai menjadi 20 orang, kategori meragukan menjadi 8 orang serta kategori menyimpang menurun menjadi 2 orang.

Bayi yang rutin diberikan pijatan akan membantu mengaktifkan stimulus-stimulus yang akan membantu perkembangan motorik bayi. Disamping memberikan pijatan, dengan memberikan latihan-latihan motorik seperti menggenggam, merangkak, menggapai benda akan membantu meningkatkan perkembangan motorik bayi. Maka dari hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan pijat bayi mempengaruhi perkembangan stimulasi motorik pada bayi usia 3-12 bulan.

Eksperimen dari stimulasi motorik juga menunjukkan adanya peningkatan perkembangan stimulasi motorik sebelum diberikan pijat dari 30 responden dengan kategori perkembangan sesuai sebanyak 12 orang. Dan setelah diberikan pijat mengalami peningkatan dengan kategori perkembangan sesuai menjadi 20 orang. Sedangkan kelompok yang tidak diberi pijatan tidak mengalami perubahan. Maka dapat disimpulkan ada efektivitas pijat bayi terhadap stimulasi motorik pada bayi usia 3-12 bulan.

Hal sejalan pada hasil penelitian (Prianti & Kamaruddin, 2021), mengenai pijat bayi terdapat peningkatan perkembangan motorik pada bayi 3-6 bulan di Puskesmas Antang, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perkembangan motorik bayi dari 20% dengan kategori baik, setelah dilakukan pemijatan meningkat menjadi 73,3%.

### **3. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur dan Stimulasi Motorik Pada Bayi Usia 3-12 Bulan di Puskesmas Ngabang Tahun 2023**

Perawatan yang intensif dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya yaitu terapi sentuhan dan stimulasi terus-menerus. Salah satu bentuk terapi sentuhan yaitu dengan memijat/massage. Massage adalah upaya untuk memenuhi kebutuhan fisik, kasih sayang dan rangsangan mental. Dengan memijat, orangtua bisa lebih melatih dirinya agar bisa lebih mengenal bayinya

(Nababan et al., 2022). Memijat secara teratur dapat menghasilkan perubahan pada bayi berupa perubahan pada nafsu makan yg semakin bertambah, kualitas tidur yang baik, dapat mendorong aktivitas saraf nervus vagus sehingga sistem pencernaan menjadi lebih baik dalam penyerapan.

Pijatan yang diberikan pada bayi akan meningkatkan stimulasi motorik dan kualitas tidur. Dari hasil analisis penelitian ini dengan uji wilcoxon telah menunjukkan dimana pada kualitas tidur  $asympt.bSig(2-tailed)=0,002$  bermakna  $p<0,05$ . Dinyatakan bahwa H1 diterima sementara stimulasi motorik  $Asymp.bSig(2-tailed) = 0,026$ . Dinyatakan bahwa H1 diterima, sehingga menyimpulkan bahwa pijat bayi sangat berefektivitas terhadap kualitas tidur dan stimulasi motorik pada bayi usia 3-12 bulan.

Observasi yang dilakukan peneliti, orang tua/kerabat bayi yang melakukan pijat mengatakann adanya peningkatan motorik seperti bayinya bisa mengangkat dada dan kedua tangannya dapat menyangga, mampu berdiri selama beberapa detik, bayi dapat mempertahankan sikap kepala tegak. Orangtua bayi juga mengatakan bayi yang telah dipijat lebih cepat terlelap dan durasi tidurnya lebih lama. Orangtua yang melihat sendiri perubahan pada bayinya juga berkeinginan untuk belajar memijat sendiri karena merasakan sendiri manfaatnya.

Menurut (Wahyuni & Khoiriah, 2023) peneliti terdahulu menerangkan bahwa memijat secara teratur akan membangun daya tahan tubuh yang baik serta menunjukkan stimulasi motorik yang unggul dibandingkan bayi yang tidak mendapat pijatan. Sebenarnya perlu dilakukan penerapan stimulasi secara teratur dengan memijat bayi agar menghasilkan tumbuh kembang bayi yang maksimal dalam rangka meningkatkan mutu sumber daya manusia pada 1000 hari pertama kehidupan.

Eksperimen ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosmayanti, 2019), mengenai efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan motorik pada bayi usia 6-12 bulan di klinik Hanna Kasih, menyimpulkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan motorik pada bayi usia 6-12 bulan setelah diberikan pemijatan.

Riset yang dilakukan oleh Nurseha dan Utami mengenai Efektivitas pijat bayi terhadap perkembangan motorik (motorik kasar dan motorik halus) bayi pada usia 6-7 bulan di desa Dermayon Kramatwatu, mendapatkan hasil pada motorik kasar kategori yang dapat melakukan sesuai dengan perkembangan sosial kemandirian sebesar 40%, dan perkembangan motorik halus dengan kategori sebesar dapat melakukan sesuai dengan perkembangan sosial kemandirian 43,3%.

Penelitian yang dilakukan (Latif & Widyastuti, 2017), tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Praktek Mandiri Bidan Sri ditemukan hasil adanya peningkatan kualitas tidur sebelum dilakukannya pijat dimana sebelum dilakukan pijat, seluruhnya (100%) buruk, setelah dilakukan pijat menjadi seluruhnya (100%) baik.

Adapun hasil penelitian dari (Pratiwi & Keb, 2021), menunjukkan adanya dampak yang signifikan dilakukan pemijatan pada mutu tidur bayi umur 1-6 bulan. Setelah diberikan pijatan, mutu tidur bayi kategori kurang mengalami penurunan dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%). Dengan kualitas tidur bayi baik ada peningkatan yang bagus dari 3 bayi (8,6%) mencapai 20 bayi (57,1%).

Menurut asumsi peneliti bayi yang rutin diberikan pijatan akan membantu mengaktifkan stimulus-stimulus yang akan membantu perkembangan motorik bayi

serta membuat bayi lebih rileks. Disamping memberikan pijatan, dengan memberikan latihan-latihan motorik seperti menggenggam, merangkak, menggapai benda akan membantu meningkatkan perkembangan motorik bayi. Maka dari hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur dan stimulasi motorik pada bayi usia 3-12 bulan.

### **Kesimpulan**

Menurut hasil eksperimen dan analisis yang dilaksanakan oleh peneliti disimpulkan bahwa sebelum menjalani pijatan, 66,7% bayi mengalami kualitas tidur baik dan 33,3% kurang baik, sementara stimulasi motorik sebagian besar sesuai (40%), 33,3% meragukan, dan 26,7% menyimpang. Setelah menjalani pijatan, kualitas tidur seluruhnya meningkat menjadi baik (100%), dan stimulasi motorik yang sesuai meningkat menjadi 66,7%, meragukan 26,6%, dan menyimpang 6,7%. Analisis uji Wilcoxon menunjukkan adanya efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur ( $p = 0,002$ ) dan stimulasi motorik ( $p = 0,026$ ) pada bayi usia 3-12 bulan di Puskesmas Ngabang tahun 2023, dengan nilai  $p < 0,05$ . Saran penelitian mencakup rekomendasi bagi institusi pendidikan untuk memperluas bahan bacaan dan wawasan mengenai pijat bayi, Puskesmas Ngabang untuk memberikan motivasi kepada orangtua bayi agar dapat melakukan pijat sendiri di rumah, dan bagi peneliti selanjutnya untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan dalam penelitian mendatang.

## Bibliografi

- Ahmad, Mukhlisiana, & Budiana, Desi Mulyawati. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehata Karya Husada*, 11(1), 27–32.
- Damayanti, Alvita, & Nurrohmah, Anjar. (2023). Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimeter Iii Di Desa Plumbungan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 154–162.
- Dewi, Ni Nyoman Anggita Candra, Mediastari, A. A. Putu Agung, & Ariyanti, Ni Made Putri. (2023). Penggunaan Virgin Coconut Oil (Vco) Dalam Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Berembeng, Kecamatan Selemadeg, Kabupaten Tabanan. *Widya Kesehatan*, 5(1), 1–10.
- Latif, Hardiyanti H. Abd, & Widyastuti, Yani. (2017). *Hubungan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi berat lahir rendah (BBLR) di RSKIA Ummi Khasanah Yogyakarta tahun 2016*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Nababan, Lolli, Maulani, Nurul, Arlenti, Letty Arlenti Letty, Aidila, Fitria, Rasati, Bella, & Putri, Seri Cantika. (2022). Demonstrasi Tehnik Pijat Bayi Yang Benar Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 15–20.
- Nugraheni, Rizki Indah, & Ambarwati, Retno. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19–23.
- Okun, Michele L. (2019). Sleep disturbances and modulations in inflammation: Implications for pregnancy health. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(5), e12451.
- Pratiwi, Tiara, & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9–13.
- Prianti, Ani T., & Kamaruddin, Mudyawati. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan motorik pada bayi 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Antang kota Makassar. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 5–10.
- Ratih Prananingrum, Dewi Dyah Kusudaryati Pertiwi, Ida Untari. (2017). *Panduan Pijat Bayi* (Yuma Pusta).
- Rosmayanti, Melina. (2019). *Efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan mnotorik pada bayi usaha 6-12 bulan di klinik hanna kasih jl. Pulo brayan tahun 2019*. Institut Kesehatan Helvetia Medan.
- Ruaida, Nilfar. (2018). Gerakan 1000 hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia. *Global Health Science*, 3(2), 139–151.
- Sari, Aprilia Nurtika, & Pangestika, Vicy Puspa. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan

- Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi (Di Posyandu Seruni dan Kamboja Desa Klangon Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun). *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 44–53.
- Susanti, Julia. (2019). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Klinik Hanna Kasih Medan Tahun 2019*. Institut Kesehatan Helvetia Medan.
- Treasa, Adisty Dwi. (2022). 3.4 Aspek Legal Terapi Komplementer. *Asuhan Kebidanan Komplementer*, 28.
- Unuofin, Jeremiah Oshiomame, & Lebelo, Sogolo Lucky. (2020). Antioxidant effects and mechanisms of medicinal plants and their bioactive compounds for the prevention and treatment of type 2 diabetes: an updated review. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2020.
- Usrati, Savira, Santi, Tahara Dilla, & Amin, Fauzi Ali. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Meureudu Kecamatan Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(1), 1–11.
- Wahyuni, Dwi Reza, & Khoiriah, Restu. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Tahun 2022. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(2), 40–44.
- Wijayanti, Tut Rayani Aksohini, & Sulistiyah, Sulistiyah. (2017). *Efektifitas Pijat bayi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan di Posyandu Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*. Poltekkes RS dr. Soepraoen. Malang.
- Winingsih, Lucia Hermien, Hariyanti, Erni, & Sari, Lisna Sulinar. (2020). *Penguatan ranah psikomotorik siswa Sekolah Dasar*. Pusat Penelitian Kebijakan.