

Baby Massage Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Bayi

by Diah Ayu Fatmawati

Submission date: 26-Jun-2023 11:50AM (UTC+0700)

Submission ID: 2122754201

File name: Artikel_Baby_Massage.pdf (294.23K)

Word count: 4050

Character count: 24041



BABY MESSAGE UNTUK MENURUNKAN STRES DAN MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI: QUASY EKSPERIMENTAL

Sepvania Sesari Wahyudhita¹, Mukhoirotin^{2*}, Mukhamad Rajin³, Diah Ayu Fatmawati²

¹Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum, Komplek Pondok Pesantren Darul Ulum Rejoso, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61481, Indonesia

²Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum, Komplek Pondok Pesantren Darul Ulum Rejoso, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61481, Indonesia

³Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum, Komplek Pondok Pesantren Darul Ulum Rejoso, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61481, Indonesia

*mukhoirotin@fik.unipdu.ac.id

ABSTRAK

Status kesehatan yang buruk sangat berpengaruh terhadap stres dan kualitas tidur selama masa perawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Baby Massage Terhadap Stres dan Kualitas Tidur Pada Bayi. Desain penelitian ini menggunakan Quasy-Experiment dengan pendekatan Pretest-posttest control group design. Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi yang dirawat di Ruang Bugenvile Rumah Saki Kristen Mojowarno. Sampel berjumlah 30 responden dengan menggunakan teknik accidental sampling. Variabel independen adalah baby massage dan variabel dependen adalah stres dan kualitas tidur bayi. Data diukur menggunakan kuesioner. Teknik analisa data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar bayi pada kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas tidur setelah pemberian baby massage. Ada pengaruh baby massage terhadap stres dan kualitas tidur pada bayi dengan nilai signifikansi (p) 0.000 ($p < 0.05$). Baby Massage efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif terapi penanganan stres dan gangguan tidur pada bayi.

Keywords: baby massage; kualitas tidur; stres

BABY MESSAGE TO REDUCE STRESS AND IMPROVE SLEEP QUALITY IN BABIES: A QUASY EXPERIMENT

ABSTRACT

Poor health status greatly affects stress and sleep quality during the treatment period. This study aims to determine the effect of baby massage on stress and sleep quality in babies. This study design used was Quasy Experiment with Pretest-posttest Control Group Design approach. The population were all babies treated in the Bugenvile Room at the Mojowarno Christian Hospital. The sampling technique was accidental sampling consisted of 30 respondents. The independent variable is baby massage and the dependent variable is stress and sleep quality of the baby. The data were collected using a questionnaire. The data were analyzed using the Wilcoxon and Mann Whitney Test. The results of this study were that most babies in the treatment group experienced a reduction in stress and improved sleep quality after giving baby massage. There is an Effect of Baby Massage on Stress and Sleep Quality in Babies with a significant value (p) of 0.000 ($p < 0.05$). Baby Massage is effective to reduce stress levels and improve the sleep quality for babies, it can be used as an alternative therapy for treating stress and sleep disorders for babies.

Keywords: baby massage; sleep quality; stress

PENDAHULUAN

Tidur bagi bayi merupakan suatu keharusan yang mengiringi pertumbuhan tubuhnya. Tidur yang sangat nyenyak berperan penting dalam masa pertumbuhannya (Ismael, 2010). Tidur dapat memberikan peluang bagi sistem imunitas untuk menghasilkan hormon imunitas atau kekebalan tubuh. Pola tidur yang tidak baik berpengaruh terhadap kesehatan. Bayi yang sedang dirawat di rumah sakit (*hospitalisasi*) besar kemungkinan mengalami stress dan penurunan dalam kualitas tidurnya, pengalaman di rawat di rumah sakit atau *hospitalisasi* akan mengganggu psikologi bayi apabila tidak dapat menyesuaikan atau beradaptasi di rumah sakit (Supartini, 2012). Stres, kecemasan, dan stres psikologis memiliki efek negatif pada kesehatan individu (Mason et al., 2019). masalah yang sering dijumpai di rumah sakit saat bayi di rawat adalah bayi sering menangis, gelisah, rewel dan tidak kooperatif. Hal ini sering terjadi semenjak bayi atau anak tiba di ruang perawatan akibat trauma pemasangan infus sebelum masuk ruang perawatan. Sehingga sering kali bayi enggan masuk ke kamar perawatan dan tidak mau di letakan di kasurnya.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang dirawat di RS mengalami stress sebanyak 28 (56%) responden dan hampir separuhnya mengalami stress *hospitalisasi* sedang sebanyak 22 (44%) responden (Ekawati, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan di Ruang Bougenvile RS Kristen Mojowarno pada bulan Mei – Juni 2020 menunjukkan bahwa 45% dari jumlah 30 bayi yang dirawat inap pada bulan tersebut mengalami stress *hospitalisasi* seperti anak cenderung rewel, tidak mau masuk ke kamar, serta menolak untuk minum susu pada saat masa rawat inap.

³⁷ Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 dalam jurnal *pediatric*, prevalensi bayi yang mengalami masalah tidur sekitar 33%. Di Indonesia, prevalensi bayi yang mengalami masalah tidur cukup banyak yaitu sekitar 44,2% seperti sering terbangun pada malam hari. Data yang diperoleh dari 285 responden yang mengalami ⁴³ gangguan tidur sejumlah 51,3%, tidur malam kurang dari 9 jam sebanyak 42% dan sering terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dengan lama bangun >1 jam (Sekartini, 2012). Sedangkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di Ruang Bougenvile RS Kristen Mojowarno pada bulan Mei – Juni 2020 didapatkan hasil dari 30 bayi yang menjalani perawatan 70% orang tua menyampaikan anaknya cenderung rewel pada saat malam hari dan susah untuk mengawali proses tidur.

Menurut IDAI, waktu tidur yang kurang pada bayi berakibat buruk terhadap perkembangan fisik dan kognitif serta kerentanan pada fungsi imun atau daya tahan tubuh (Vina, 2010). Semakin bertambah usia bayi maka pola tidur sudah mulai teratur. Akan tetapi pada saat bayi mengalami sakit dan harus melakukan perawatan di rumah sakit biasanya bayi cenderung rewel dan stress akibat adaptasi dengan lingkungan yang baru serta trauma pada suatu tindakan tertentu. Dampak yang terjadi apabila hal ini tidak teratasi adalah ketidakseimbangan produksi hormon kortisol dan hormon oksitosin di dalam tubuh yang menyebabkan penurunan kualitas tidur selama di rawat.

⁵⁶ Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat untuk mengatasi gangguan tidur dan stress pada bayi yang sedang dirawat salah satunya adalah dengan memberikan pijat (*massage*). Pijat (*massage*) disebut sebagai *stimulus touch* merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan anak. *Massage* yang dilakukan dengan tepat dan benar dapat meningkatkan berat badan, merangsang pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi serta membuat anak tidur lebih lelap (Maharani, 2009; Sudarmi, Sukrama, Sutirayasa, Weta, & Irianto, 2020). Keuntungan dari *massage* diantaranya adalah menjalin

kasih sayang dengan orang tua, memacu sistem sirkulasi darah, pernapasan, jantung, pencernaan dan kekebalan tubuh. *Massage* juga dapat menurunkan kortikosteroid dan adrenalin sehingga bayi merasa tenang dan kekebalan tubuhnya meningkat, serta melatih bayi supaya lebih tenang pada saat mengalami stress (Maharani, 2009). Dalam penelitian (Minarti & Utami, 2012) yang berjudul “Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur” didapatkan hasil, kualitas tidur bayi mengalami peningkatan sebanyak 21 responden (70%) setelah diberikan intervensi pijat bayi. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pada bayi.

METODE

Desain penelitian menggunakan *Quasy-Experiment* dengan pendekatan *Pretest-posttest control group design* (Nursalam, 2016). Pada kelompok eksperimen diberikan *baby massage* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pada kedua kelompok diawali dengan pra-tes untuk mengukur stres dan kualitas tidur. Setelah diberikan perlakuan dilakukan penilaian kembali pasca-tes (Nursalam, 2013). Sampel penelitian adalah sebagian bayi yang dirawat di Ruang Bugenvile Rumah Sakit Kristen Mojowarno dengan kriteria penelitian: 1) Usia 4 – 12 bulan 2) Bayi dalam kondisi stabil tidak dalam masa observasi ketat; 3) Kulit bayi dalam keadaan normal atau tidak terdapat luka. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yaitu masing-masing kelompok 15 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *Accidental Sampling* (*Convenience Sampling*). Instrumen untuk mengukur stres menggunakan kuesioner modifikasi DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) 21. Hasil uji validitas kuesioner DASS-21 menunjukkan nilai validitas tinggi yaitu 0,71 dan nilai reliabilitas 0,93 (Henry & Crawford, 2005). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur diadopsi dari penelitian (Wulandari, 2017). Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariate dan bivariate. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$. Pengumpulan data dilakukan setelah selesai uji etik dari komisi etik Unipdu dengan nomor sertifikat: 004-KEP-Unipdu/11/2020.

ASIL

Karakteristik Responden dalam penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin.

Tabel 1.
 Karakteristik Subyek Penelitian dan Homogenitas (n=30)

Variabel	Baby Massage				P value
	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		
	f	%	f	%	
Usia					
4-7 bulan	8	53.3	10	66.7	0.571
8-10 bulan	6	40	4	26.7	
11-12 bulan	1	6.7	1	6.6	
Jenis Kelamin					
Perempuan	9	60	7	46.7	0.481
Laki-Laki	6	40	8	53.3	

Sebagian besar usia responden pada kedua kelompok adalah usia 4-7 bulan yaitu sebanyak 8 (53.3%) pada kelompok yang diberikan *baby massage* dan 10 (66,7%) pada kelompok kontrol, dengan hasil *p value* 0.732, hal ini menunjukkan bahwa usia responden pada kedua

kelompok adalah homog⁴⁷ Jenis kelamin pada kedua kelompok, sebagian besar adalah perempuan sebanyak 9 (60%) pada kelompok intervensi dan 8 (53.3%) pada kelompok kontrol, dengan hasil p value 0.526, hal ini menunjukkan bahwa usia responden pada kedua kelompok adalah homogen.

Pengukuran stres dan kualitas tidur bayi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum diberikan intervensi, stres bayi pada kedua kelompok sebagian besar adalah berat. Kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada kelompok baby massage hampir seluruhnya adalah kurang dan sebagian besar pada kelompok kontrol adalah kurang. Sesudah diberikan perlakuan, stres bayi pada kelompok baby massage hampir seluruhnya ringan dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah berat. Kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi, pada kelompok baby massage hampir seluruhnya adalah baik dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah kurang.

Uji Wilcoxon menun⁵³kan bahwa ada pengaruh baby massage terhadap stres dan kualitas tidur bayi dengan $p\text{ value} < 0.05$ (tabel 2.). Hal ini menunjukkan bahwa baby massage efektif menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur bayi.

Tabel 2.
 Pengaruh Baby Massage terhadap Stres dan Kualitas Tidur Pada Bayi (n=30)

Variabel	Kelompok Intervensi				Nilai p	Kelompok Kontrol				Nilai p
	52									
	Pre	Post	Pre	Post		Pre	Post	Pre	Post	
	f	%	f	%		f	%	f	%	
Stres										
Ringan	0	0	13	86.7	0.000	0	0	0	0	0.655
Sedang	5	33.3	2	13.3		6	40.0	5	33.3	
Berat	9	60.0	0	0		9	60.0	10	66.7	
Sangat Berat	1	6.7	0	0		0	0	0	0	
Kualitas Tidur										
Baik	0	0	14	93.3	0.000	0	0	0	0	0.655
Cukup	2	13.3	1	6.7		5	33.3	4	26.7	
Kurang	13	86.7	0	0		10	66.7	11	73.3	

Tabel 3.
 Perbedaan Stres dan Kualitas Tidur Pada Bayi Setelah Perlakuan Pada Kedua Kelompok

Variabel	Post Intervensi		Post Kontrol		Nilai p
	f	%	f	%	
Stres					
Ringan	13	86.7	0	0	0.000**
Sedang	2	13.3	5	33.3	
Berat	0	0	10	66.7	
Sangat Berat	0	0	0	0	
Kualitas Tidur					
Baik	14	93.3	0	0	0.000**
Cukup	1	6.7	4	26.7	
Kurang	0	0	11	73.3	

Uji Mann-Whitney menun³⁵kan ada perbedaan stres dan kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0.05$). Hal ini terjadi karena pada kelompok intervensi diberikan

baby massage, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Pemberian intervensi *baby massage*, bayi akan menjadi lebih nyaman dan tenang, sehingga rata-rata kualitas tidur meningkat dan tingkat stres pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Pengaruh *Baby Massage* terhadap Stres dan Kualitas Tidur Pada Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres bayi pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi *baby massage* sebagian besar bayi mengalami stres berat. Sedangkan untuk kualitas tidur bayi pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi *baby massage* rata-rata bayi mengalami kualitas tidur yang kurang. Bayi yang sedang dirawat di rumah sakit (*hospitalisasi*) besar kemungkinan mengalami stress dan penurunan dalam kualitas tidurnya, pengalaman dirawat di rumah sakit atau *hospitalisasi* berdampak pada psikologi bayi apabila tidak mampu beradaptasi terhadap lingkungan rumah sakit (Supartini, 2012). Stres yang dialami selama masa perawatan juga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Tidur pada bayi merupakan suatu yang harus dipenuhi pada masa pertumbuhan tubuhnya. Tidur nyenyak sangat berperan dalam masa pertumbuhan bayi dan memberikan kesempatan bagi sistem kekebalan tubuh untuk memproduksi hormon imunitas atau kekebalan tubuh (Ismael, 2010).

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres dan kualitas tidur pada saat perawatan di rumah sakit, suasana lingkungan yang baru serta asing menyebabkan bayi harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan tidak sedikit yang rewel dalam proses adaptasi tersebut. Menurut Minarti & Utami (2012) semakin bertambahnya usia maka kualitas tidur semakin berkurang, sedangkan menurut Fauziah & Wijayanti (2018) jam tidur berkurang seiring dengan bertambahnya usia bayi, jumlah tidur siang pada usia 3-6 bulan semakin berkurang berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada usia 6 bulan pola tidur bayi mulai mirip dengan pola tidur pada orang dewasa. Pada penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami stress berat, baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol. Hal ini dikarenakan bayi mengalami penurunan tingkat kesehatan serta respon trauma pasca awal masuk rumah sakit. Akibatnya, hampir seluruhnya responden mengalami kualitas tidur yang kurang.

Sesudah diberikan intervensi *baby massage* hampir seluruhnya bayi memiliki tingkat stres ringan serta kualitas tidur yang baik. Pada kelompok kontrol, sebagian besar bayi pada kelompok ini memiliki tingkat stres berat dan kualitas tidur yang kurang. *Baby Massage* pada bayi dapat menstimulasi peredaran darah dan meningkatkan energi karena lebih banyak oksigen masuk ke dalam otak dan seluruh tubuh. Peningkatan kualitas tidur bayi yang diberikan pijatan terjadi akibat pengeluaran atau sekresi serotonin yang tinggi (Roesli, 2013). Peningkatan serotonin akan memicu produksi melatonin sehingga membuat tidur pada malam hari lebih lama dan lelap. Serotonin mampu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang bermanfaat mengikat glukokortikoid (adrenalin) yang berdampak pada penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres), sehingga bayi yang dipijat tidak rewel dan tenang (Roesli, 2013). Manfaat yang dapat diperoleh dari *baby massage* (Purnamasari, 2011) diantaranya yaitu meningkatkan kualitas tidur pada bayi sehingga bayi bisa tidur lebih tenang dan bangun teratur dan memperlancar pernafasan, memperbaiki sirkulasi darah dan fungsi pencernaan pada bayi serta mengurangi depresi atau ketegangan dan mengurangi intensitas tangisan pada bayi.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lisbet., Soemantri, B. (2018) yang menunjukkan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan. Sedangkan hasil penelitian (Ifahlahma & Sulistyanti, 2016) menunjukkan bahwa bayi yang dipijat selama 30 menit, lama waktu tidur adalah 14,56 jam. Waktu tidur tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok bayi yang dipijat selama 15 menit dengan lama tidur sebesar 14,26 jam. Hal ini menunjukkan bahwa pijat dengan waktu yang lebih lama lebih efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil ini diperkuat dengan penelitian T. Field (2008) dalam Ifahlahma & Sulistyanti, (2016) menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan sehingga tidur bayi menjadi lebih tenang, kondisi ini akan diikuti dengan peningkatan berat badan, perbaikan kondisi fisik dan psikis, berkurangnya kadar hormon stres dan bertambahnya kadar serotonin. Pada penelitian ini tidak berpatokan pada durasi atau lama waktu dalam memberikan *massage* akan tetapi pada pengulangan di setiap gerakan *massage* dimana pada setiap gerakan *massage* gerakan dapat diulang sebanyak 4 hingga 6 kali sambil terus mengamati respon bayi pada saat melakukan *massage*.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *baby massage* terhadap stress dan kualitas tidur pada bayi. Stres yang terjadi pada bayi berusia 6-12 bulan dapat ditangani dengan pemberian tindakan kenyamanan. Salah satu upaya alternatif yang dapat diberikan untuk tindakan kenyamanan adalah pijat bayi. Pijat bayi atau disebut terapi sentuh karena terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu serta buah hatinya. Dampak neurologikal dari pijat adalah menstimulasi atau merangsang sensor penerima (saraf aferen pada permukaan tubuh) yang menghantarkan sinyal listrik dan menghasilkan aksi potensial sehingga merangsang keefektifan dari kerja sel tubuh. Aksi potensial ini dapat menstimulasi membran plasma sehingga mengaktifkan atau meningkatkan kerja dari sel dan hormon di seluruh tubuh. Bersamaan dengan itu, sinyal yang sampai otak bekerjasama dengan hipotalamus, memberikan respon dengan melancarkan peredaran darah serta efektivitas kerja dari hormon target. Kesesuaian kerja dari sistem tubuh memberikan rangsangan ke otak untuk memproduksi hormon endorfin sehingga terjadi respon relaksasi pada bayi (Dwi Ernawati, 2014).

Sentuhan lembut dari *baby massage* membantu mengurangi ketegangan otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Pemijatan disertai penekanan lembut pada bayi akan menstimulasi reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor terhadap tekanan. Stimulasi tersebut mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Stimulasi sistem saraf parasimpatis dalam proses tidur yang utama *nuclei rafe* dan *nukleus tractus solitarius*, yang merupakan regio sensorik medula dan pons yang dilalui oleh sinyal sensorik viseral yang masuk ke otak melalui saraf *vagus* dan *glossofaringeus*, yang menimbulkan tidur (Roesli, 2013). Menurut (Riksani, 2012) dalam (Masriadi, 2020), *baby massage* yang dilakukan sejak dini bayi akan mendapatkan banyak manfaat. *Massage* yang dilakukan secara teratur setiap hari hingga bayi usia 6-7 bulan didapatkan hasil yang lebih optimal. Daya tahan atau imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan pemberian *baby massage* karena dapat memperbaiki peredaran darah dan pernafasan, menstimulasi fungsi sistem pencernaan serta pembuangan, meningkatkan berat badan, menurunkan stres dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, tidur bayi lebih lelap, mengurangi rasa sakit, kembung dan sakit perut, meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi, meningkatkan produksi ASI, membantu orang tua mengetahui bahasa isyarat non verbal atau verbal pada bayi, serta membuat percaya diri dalam mengasuh bayi.

Perbedaan Stres dan Kualitas Tidur pada Bayi Setelah Perlakuan pada Kedua Kelompok

Pada kelompok perlakuan yang diberi intervensi *baby massage* terjadi penurunan stress dan juga peningkatan kualitas tidur. Hal ini dikarenakan *baby massage* dapat menstimulasi saraf untuk menghasilkan aksi potensial yang dapat menstimulasi efektivitas kerja sel dan hormon di seluruh tubuh. Keharmonisan kerja dari sistem tubuh ini menstimulasi otak untuk memproduksi hormon endorfin dan menurunkan hormon adrenalin yang menimbulkan respon relaksasi pada bayi, sehingga terjadi penurunan stress. *Baby massage* juga dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam proses tidur serta sentuhan dapat meningkatkan kadar serotonin yang berperan memproduksi melatonin yang membuat tidur pada malam hari lebih lama dan lelap. Penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan antara pemberian pijat bayi dengan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan p value 0,003 ($p < 0.05$). Hasil penelitian (Erlawati, Oktaviani, & Yuliawati, 2019) juga menjelaskan ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi dengan p value 0.047. Hasil penelitian lain juga menunjukkan ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi (Ayuningtyas Kusumastuti, 2019; Hartanti, 2019; Korompis, Tomboka, & Tendean, 2019; Manurung, 2020; Saputro & Bahiya, 2021). Kualitas tidur bayi dapat dievaluasi dari cara tidurnya, kenyamanan dan pola, lama tidur, waktu yang dibutuhkan, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur (Roesli, 2009).

Sebagian kecil responden setelah diberikan *baby massage* mengalami perubahan yang tidak terlalu signifikan, hal ini mungkin dikarenakan status kesehatan yang belum sepenuhnya meningkat sehingga sangat berpengaruh terhadap tingkat stres dan kualitas tidurnya serta respon bayi saat pemberian intervensi juga berpengaruh dimana bayi yang kooperatif serta emosi yang cenderung stabil biasanya menikmati *massage* dengan baik dari awal hingga akhir, sedangkan bayi yang kurang kooperatif dan gampang bosan biasanya cenderung rewel di tengah pemberian intervensi, hal ini yang menyebabkan pemberian intervensi kurang maksimal pada bayi tersebut, akan tetapi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, sangat berbeda dimana kelompok kontrol tidak mengalami penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur akan tetapi justru pada bayi terjadi peningkatan stres dan penurunan kualitas tidurnya.

SIMPULAN

Baby Massage efektif menurunkan stress dan meningkatkan kualitas tidur pada bayi. *Baby Massage* hendaknya diterapkan sebagai salah satu mode non farmakologi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur pada bayi dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres dan kualitas tidur pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas Kusumastuti, N. (2019). Increase Sleep Quality with Massage's Therapy on Infant Aged 3-6 Months. *Acta Scientific Paediatrics*, 2(10), 112–116. <https://doi.org/10.31080/aspe.2019.02.0154>
- Dwi Ernawati. (2014). Pijat Bayi Mempengaruhi Kadar Kortisol dan Kuantitas Tidur Bayi yang Mengalami Hospitalisasi dengan Pendekatan Teori Comfort Kolcaba. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 138–150.
- Ekawati, D. (2017). Pengaruh Distraksi Menonton Animasi Kartun Terhadap Tingkat Stres Hospitalisasi Pada Anak Saat Dilakukan Injeksi Bolus di Paviliun Seruni RSUD Jombang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati. (2019). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu

- Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16–20.
- Fauziah1), A., & Wijayanti2), H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6.
- Haniyyah. (2013). Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Asri Medical Center Yogyakarta Tahun 2013. STIKES 'Aisiyyah Yogyakarta.
- Hartanti, A. T. et al. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(2), 165–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.10>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol*, 44(2). <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Ifahlahma, D., & Sulistyanti, A. (2016). Efektivita Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *INFOKES*, 6.
- Ismael. (2010). Kualitas Tidur Bayi.
- 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.
- Lisbet., Soemantri, B., & S. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di Puskesmas. 5, 1, 45–50.
- Maharani, D. (2009). *Buku Seba Pintar Perawatan Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Araska.
- Manurung, R. (2020). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan The Effect of Infant Massage on The Quality of Sleep of Infants Aged*. 5(2), 221–225. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.594>
- Mason, A. E., Adler, J. M., Puterman, E., Lakmazaheri, A., Brucker, M., Aschbacher, K., & Epel, E. S. (2019). Stress Resilience: Narrative Identity May Buffer the Longitudinal Effects of Chronic Caregiver Stress on Mental Health and Telomere Shortening. *Brain Behav Immun*, 77, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.12.010>
- Masriadi. (2020). Vol. 2 No.2 Edisi 2 Januari 2020 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. *Ensiklopedia of Journal PERANCANGAN*, 2(2), 155–164.
- Minarti, N. M. A., & Utami, K. C. (2012). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purnamasari, D. (2011). *Panduan Pijat Praktis Balita Anda Agar Cerdas dan Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Solomon.
- Riksani, R. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Roesli. (2009). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Roesli. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Saputro, H., & Bahiya, C. (2021). The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months. 2(2), 88–94. <https://doi.org/10.30994/jrph.v2i2.32>
- Sekartini, R. (2012). *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Sudarmi, Sukrama, I. D. M., Sutirtayasa, I. W. P., Weta, I. W., & Irianto. (2020). Influence of baby massage stimulation on the improve²¹nt of nutritional status, IGF-1, and cortisol level on undernourished infant. *Bali Medical Journal*, 9(1), 36–40.
<https://doi.org/10.15562/bmj.v9i1.1688>

28

Supartini, Y. (2012). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.

Vina. (2010). Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak.

Wulandari, T⁵⁵ (2017). *Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Baby Massage Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Bayi

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ardhy10.wordpress.com

Internet Source

<1%

2

Submitted to Chattanooga State Community College

Student Paper

<1%

3

jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id

Internet Source

<1%

4

stkip.bbg.ac.id

Internet Source

<1%

5

Ee Husanah, Salnis Midian Haria. "PELAKSANAAN PIJAT DIARE PADA BAYI DIARE DI PMB MURTINAWITA PEKANBARU TAHUN 2020", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2021

Publication

<1%

6

Elfira Awalia Rahmawati. "Terapi Musik Baby Shark Mampu Menurunkan Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah", Journal of Telenursing (JOTING), 2020

Publication

<1%

7	Submitted to Manchester Metropolitan University Student Paper	<1 %
8	doku.pub Internet Source	<1 %
9	repository.upnvj.ac.id Internet Source	<1 %
10	Linda Meliati, Ni Putu Karunia Ekayani, . Suwanti. "Effects of Baby Massage in Reducing Body Temperature after Combined Diptheri Pertussis Tetanus/Hepatitis B Immunization", European Journal of Medical and Health Sciences, 2021 Publication	<1 %
11	Submitted to Syiah Kuala University Student Paper	<1 %
12	Submitted to Poltekkes Kemenkes Sorong Student Paper	<1 %
13	Teuku Jamni, T. Khairul Fadjri. "Hubungan pengetahuan, iklan susu formula dan pemberian asi eksklusif pada bayi 6-12 bulan", Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, 2021 Publication	<1 %
14	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	<1 %

15

Internet Source

<1 %

16

ejournal.unp.ac.id

Internet Source

<1 %

17

isf.jrl.police.ir

Internet Source

<1 %

18

issuu.com

Internet Source

<1 %

19

jkp.fkep.unpad.ac.id

Internet Source

<1 %

20

vbn.aau.dk

Internet Source

<1 %

21

Submitted to CVC Nigeria Consortium

Student Paper

<1 %

22

Juli Selvi Yanti, Een Husanah. "SOSIALISASI
DAN PELATIHAN PIJAT BAYI", Prosiding Hang
Tuah Pekanbaru, 2021

Publication

<1 %

23

Renata Christa Agustina, Henny Dewi
Koeswanti. "Pengembangan Media
Pembelajaran Bucergam untuk Meningkatkan
Kemampuan Membaca Siswa Kelas I SD",
Jurnal Basicedu, 2022

Publication

<1 %

24

Submitted to University of Sydney

Student Paper

<1 %

25

ejournal.mandalanursa.org

Internet Source

<1 %

26

Detty Afriyanti. "Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017", Human Care Journal, 2017

Publication

<1 %

27

Eka Trismiyana, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy, Herizon Herizon. "Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara", Malahayati Nursing Journal, 2020

Publication

<1 %

28

Reski Ika Patantan, I Wayan Romantika, Narmawan Narmawan, Amzal Mortin Andas. "Hubungan Pengalaman dan Lama Rawat dengan Kecemasan pada Anak yang Menjalani Hospitalisasi di Ruang Rawat Inap RS Benyamin Guluh Kolaka", Jurnal Surya Medika, 2022

Publication

<1 %

29

repository.um.ac.id

Internet Source

<1 %

30	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
31	Ferdiansyah Sirotujani, Kusbaryanto Kusbaryanto. "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Low Back Pain (LBP)", DINAMIKA KESEHATAN JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN, 2020 Publication	<1 %
32	Rosnita Sebayang, Kesatria Bayu Kencana, Ines Samosir. "Pemberian Larutan Garam terhadap Penurunan Kadar Formalin pada Tahu", Jurnal Keperawatan Silampari, 2020 Publication	<1 %
33	repository.usu.ac.id Internet Source	<1 %
34	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
35	unibba.ac.id Internet Source	<1 %
36	www.lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
37	Ika Kania Fatdo Wardani. "PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PIJAT BAYI PADA IBU YANG MEMILIKI BAYI USIA 0-6 BULAN DI DESA	<1 %

BANTARJAYA KABUPATEN BEKASI",
SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Berkemajuan, 2023

Publication

38

Majestika Septikasari. "Peran Bidan dalam ASI Eksklusif di Kabupaten Cilacap", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018

Publication

<1 %

39

Peter J. Norton. "Depression Anxiety and Stress Scales (DASS-21): Psychometric analysis across four racial groups", Anxiety, Stress & Coping, 2007

Publication

<1 %

40

Sri Wahyuni, Tutik Rahayu. "Efektifitas endorphen massage terhadap fungsi seksual perempuan pada masa menopause", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2018

Publication

<1 %

41

ecojoin.org

Internet Source

<1 %

42

eprints.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

43

saripediatri.org

Internet Source

<1 %

44

www.journal.poltekkes-mks.ac.id

Internet Source

<1 %

45

www.kathrynhumphreys.com

Internet Source

<1 %

46

Ari Pebru Nurlaily. "PENGARUH PELATIHAN PIJAT BAYI TERHADAP PERILAKU IBU DI WILAYAH KELURAHAN PLESUNGAN", Adi Husada Nursing Journal, 2018

Publication

<1 %

47

Kristina Maharani, Choirul Anwar, Agus Suwandono. "Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi pada Ibu Nifas dalam Mencegah Post Partum Blues", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019

Publication

<1 %

48

Rahmi Nurrasyidah. "EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2020

Publication

<1 %

49

Robin Ferdiansyah Sitopu, Jenny Marlindawani Purba, Kiking Ritarwan. "Penerapan Teknologi Virtual Reality terhadap Perilaku Nyeri Pasien Pasca Bedah ORIF Fraktur Ekstremitas Bawah Saat Penggantian Balutan Luka", Journal of Telenursing (JOTING), 2022

Publication

<1 %

50

Viktoriana Trivoni Parung, Shinta Novelia, Anni Suciawati. "PENGARUH TERAPI MUSIK

<1 %

KLASIK TERHADAP KECEMASAN IBU BERSALIN
KALA I FASE LATEN DI PUSKESMAS
RONGGAKOE MANGGARAI TIMUR NUSA
TENGGARA TIMUR TAHUN 2020", Asian
Research of Midwifery Basic Science Journal,
2020

Publication

51

ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id

Internet Source

<1 %

52

jurusankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id

Internet Source

<1 %

53

ml.scribd.com

Internet Source

<1 %

54

repository.poltekkes-kaltim.ac.id

Internet Source

<1 %

55

repository.uinsu.ac.id

Internet Source

<1 %

56

rsjsoerojo.co.id

Internet Source

<1 %

57

www.indonesiaoake.id

Internet Source

<1 %

58

www.perspektifbaru.com

Internet Source

<1 %

59

www.vitapol.com.ua

Internet Source

<1 %

60

Erlita Kundartiari, Sri Nur Hartiningsih.
"Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Terhadap Tekanan Darah", JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020

Publication

<1 %

61

bajangjournal.com
Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off