

Tinjauan Literatur: Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Literature Review: The Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality

Novi Yanti¹, Evi Zahara^{2*}, Nurlaili Ramli³, Putri Santy⁴ dan Lia Lajuna⁵

1. UPT Puskesmas Meureubo, Indonesia
2. Prodi DIII Kebidanan Meulaboh, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia
3. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia
4. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia
5. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

*Email Korespondensi: evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Pemantauan tumbuh kembang bayi merupakan fokus penting. Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi antara lain tidur. Saat tidur, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan saat bayi terjaga. Masalahnya masih banyak bayi yang mengalami gangguan tidur, dan beberapa penelitian menyebutkan bahwa pijat bayi merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur. Bayi yang dipijat, tidurnya lebih nyenyak sehingga bisa berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

Metode: Metode yang digunakan adalah *literature review study* yaitu melakukan penelusuran artikel penelitian ilmiah mulai tahun 2015. Penelusuran berbasis data *Google Scholar*, *Pubmed*, *Proquest* dan *Science Direct*. Diperoleh sebanyak 44 artikel kemudian dilakukan identifikasi dan *screening* sehingga terjaring 14 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Data yang didapat kemudian kompilasi, dianalisa dan disajikan berdasarkan persamaan, perbedaan, hasil perbandingan dan pandangan peneliti.

Hasil: Jumlah artikel yang ditelaah sebanyak 14 artikel, seluruhnya (100%) menunjukkan adanya pengaruh pijat yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Kesimpulan: Pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: Pijat; Bayi; Kualitas Tidur.

Abstract

Background: Monitoring a baby's growth and development is an important focus. The factors that affect the growth and development of babies include sleep. While sleeping, the baby's body produces three times more growth hormone than when the baby is awake. The problem is that there are still many babies who have sleep disorders, and several studies say that baby massage is one way to deal with sleep disorders. Babies who are massaged, sleep more soundly so that it can affect better growth and development.

Objective: The purpose of this study is to find out how the effect of baby massage on a baby's sleep quality.

Method: The method used is a Literature Review Study, search for scientific research articles starting in 2015. The search uses the Google Scholar, Pubmed, Proquest, and Science Direct databases. A total of 44 articles were obtained, then identification and screening were carried out so that 14 articles were netted that matched the inclusion criteria. The data obtained is then compiled, analyzed, and presented based on the similarities, differences, results of comparisons, and the views of researchers.

Result: The number of articles reviewed was 14 articles, overall (100%) showed a significant effect on improving sleep quality.

Conclusion: Baby massage is effective in improving a baby's sleep quality

Keywords: Massage; Baby; Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Usia bayi dibawah 1 tahun merupakan *golden period* yang merupakan periode penting terjadinya pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka dari itu diperlukan perawatan khusus. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan adalah tidur yang berkualitas yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Saat bayi tidur terjadi peningkatan produksi hormon pertumbuhan bahkan bisa sampai 3 kali lipat jika dibandingkan dengan saat bayi tidak tidur atau terbangun. Namun kenyataannya masih banyak bayi yang mengalami gangguan tidur sehingga pijat bayi bisa menjadi alternatif terapi untuk mengatasi gangguan tidur agar bayi bisa tidur lebih nyenyak (1).

Tidur merupakan suatu kondisi dimana individu tidak sadar, terbangun oleh rangsangan atau sensorik tertentu atau keadaan tidak sadarkan diri yang relatif (2). Akibat yang ditimbulkan dari gangguan tidur diantaranya adalah bayi rewel, cengeng dan tidak fokus. Hal ini akan mempengaruhi tumbuh kembang fisik dan psikologis bayi, mengurangi daya tahan tubuh bayi karena produksi sel darah putih menurun (3).

Terapi untuk meningkat kualitas tidur sudah banyak dikembangkan baik seperti menggunakan aroma terapi, musik dan pijat. *Baby Massage* (pijat bayi) termasuk terapi non farmakologi yang sangat bermanfaat untuk peningkatan kualitas tidur bayi. Perkembangan sel-sel otak juga dapat dipacu agar berkembang lebih maksimal dengan dilakukan stimulus pijat pada bayi. Durasi pijat bayi yang dilakukan meski hanya 15 menit, namun sangat bermanfaat menjadikan otot-otot bayi lebih rilek sehingga bayi dapat tidur dengan lebih pulas. Tidur yang pulas dan tenang akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi lebih sehat dan berkualitas (4).

Sentuhan saat dilakukan pijat bayi akan merangsang sekresi hormon serotonin, yang merupakan salah satu zat neuro transmitter utama dalam upaya agar bisa tertidur dengan menghambat sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak yang lain. Pijat bayi yang dilakukan pada malam hari juga punya manfaat tersendiri yaitu terjadi peningkatan produksi hormon melatonin, saat tidak ada cahaya matahari produksi hormon melatonin akan semakin baik. Hormon melatonin sangat berfungsi untuk membentuk tidur lebih lama dan nyenyak didukung juga dengan rutin menyusui dan mengganti popok bayi (5).

Kebutuhan tidur bayi pada malam hari adalah 9-12 jam dan 2-5 jam pada siang hari. Frekuensi tidur bayi berbeda, tergantung pada usia. Bayi yang berusia 2 bulan, tidur di waktu siang 2-4 kali sehari dan pada usia 1 tahun bayi tidur 1-2 kali sehari. Secara fisiologis bayi sudah mampu tidur sepanjang malam, namun 25-50% bayi masih terbangun di malam hari sehingga kualitas tidurnya tidak baik. Pijat bayi sangat membantu mengatasi masalah tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pijat bayi sudah dapat dilakukan sejak bayi baru lahir usia 1-3 hari yang dapat mempengaruhi pola tidurnya, penelitian lain juga menunjukkan bahwa pijat yang dilakukan pada bayi yang berumur 3-6 bulan dapat meningkatkan kualitas tidur hingga 70%, bayi dapat tidur lebih tenang, lelap dan nyenyak (6), (7).

Perkembangan dan pertumbuhan bayi yang terbaik berlangsung saat bayi tertidur pulas. Saat tidur otak terus berkembang merangsang sinapsis yang merupakan koneksi agar kelak bayi saat dewasa bisa terus belajar, beraktifitas, berkonsentrasi dan mengembangkan bakatnya. Saat tidur perkembangan emosi, mental, kognitif dan konsentrasi juga tercapai ketika tidur. Maka dari itu tidur berkualitas begitu dibutuhkan bayi agar dapat terus tumbuh dan berkembang sesuai usianya (7).

Pernah juga dilaporkan penelitian mengenai pijat pada bayi umur 1-6 bulan dan hasilnya ada pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi. Sebelum dilakukan pijat hanya 3 (8,6%) bayi dengan kualitas tidur baik namun setelah dilakukan pijat bayi terjadi peningkatan jumlah bayi yang mengalami kualitas tidur yang baik yaitu 20 (57,1%) dari 35 bayi yang diteliti (8).

Penelitian yang dilakukan di Nganjuk dengan responden sebanyak 33 bayi menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi yang dibandingkan antara sebelum dilakukan pijat dengan sesudahnya yaitu terlihat dari perubahan kategori tidur bayi. Bayi yang sebelum dilakukan pijat dengan kategori tidur kurang namun setelah dilakukan pijat bayi mengalami tidur dengan kategori cukup, durasi tidur diukur dengan menggunakan kuesioner (9).

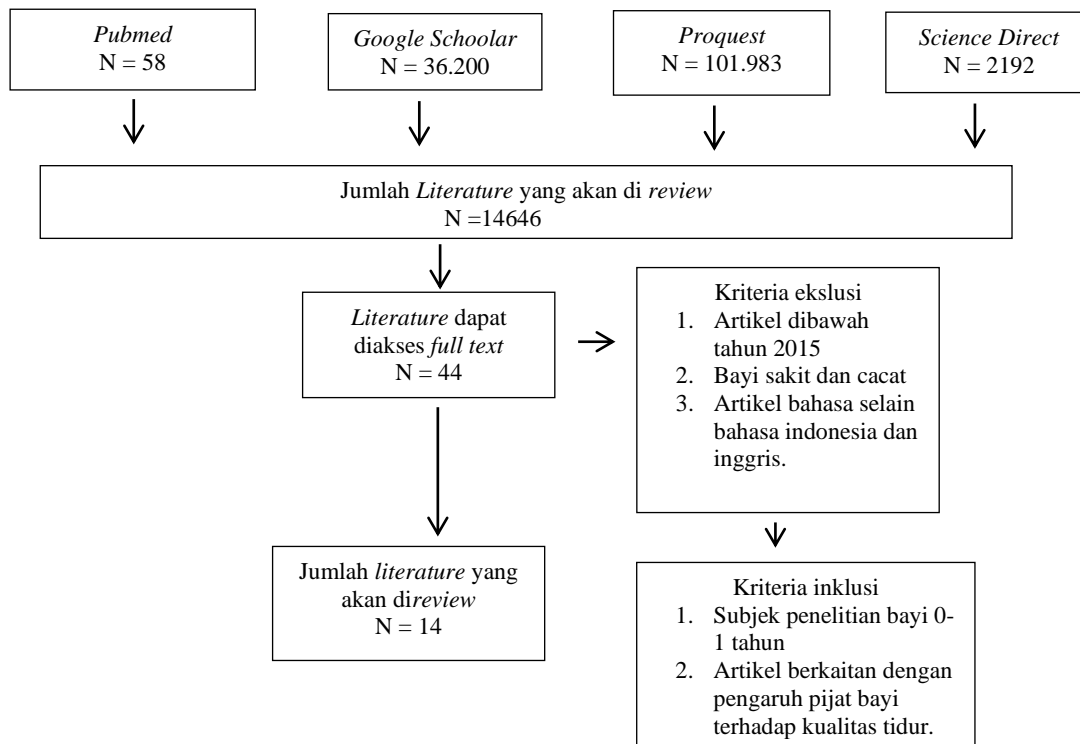
Penelitian lainnya tentang pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ida Ayu Putu Suartika menunjukkan hasil ada pengaruh signifikan terhadap peningkatan durasi tidur bayi setelah dilakukan pijat dari sebelum pijat durasi tidur < 14 jam dalam 24 jam menjadi > 14 jam setelah dilakukan pijat. Penelitian ini dilakukan pada bayi usia antara 1-3 bulan dengan jumlah sampel 42 bayi (10).

Tujuan *literature review* adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi berdasarkan hasil *literature review*.

METODE

Penelitian ini merupakan *literature review* atau tinjauan pustaka. *Literature review* berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Kriteria sampel pada artikel yang ditinjau adalah bayi usia 0-1 tahun, variabel independen yang digunakan yaitu pijat bayi dan variabel dependen adalah kualitas tidur, walaupun ada juga artikel yang menambahkan variabel lain.

Jenis data yang digunakan adalah data primer. Data primer adalah data yang diambil dari jurnal-jurnal penelitian. Sumber data yang dimaksud berupa artikel *original* yang bersumber dari *google scholar*, *proquest* dan *science direct*. Data dari berbagai *literature* dikumpulkan menjadi suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. *Literature review* ini menggunakan sumber tahun 2015-2020, semua sumber dapat diakses secara *fulltext* dalam format *peer reviewed journal* (pdf). Penelusuran yang telah dilakukan menggunakan kata kunci *Baby*, *infant*, *massage* dan *sleep quality* dan *google pubmed* dengan menggunakan kata kunci #1*Baby massage*, #2*sleep quality* dan #1AND#2. Peneliti menemukan sebanyak 140.433 artikel, kemudian dilakukan *screening* sebanyak 14.646 artikel yang sesuai dengan kata kunci. Dari hasil *screening* diperoleh 125.787 artikel yang harus dieklusi karena tidak tersedia artikel *full text*. Dari hasil *screening* sebanyak 44 artikel yang dapat diakses *full text*, namun hanya 14 artikel yang dapat dipakai sesuai dengan kriteria inklusi, yang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur pencarian *literature*

HASIL

Review dilakukan pada 14 artikel, terdiri dari 5 artikel dari jurnal internasional dan 9 artikel jurnal nasional yang berkaitan dengan pijat dan kualitas tidur pada bayi diuraikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Review Artikel Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-1 Tahun

Peneliti	Judul	Design	Jumlah sampel dan tehnik <i>sampling</i>	Hasil
(Nurry Ayuningtyas kusuma Astuti et al ,2016)	<i>Effect of massage on sleep quality and motor development in an infant aged 3-6 months</i>	<i>Experimental dengan design Randomized controlled trial</i>	Populasi bayi 3-6 bulan berjumlah : 145 bayi Jumlah sampel : 60 bayi yang dibagi dalam 2 kelompok Kelompok intervensi : 30 bayi kelompok kontrol: 30 bayi Tehnik <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>mann whitney</i> didapatkan $P < 0,001$ yang bermakna ada perbedaan signifikan kualitas tidur bayi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol
(Ainur Rizma Tri Hartanti et al, 2019)	<i>Effectiveness of infant massage on strengthening bonding and improving sleep quality</i>	<i>Experimental dengan design Randomized Controlled Trial</i>	Populasi bayi usia 3-6 bulan Jumlah Sampel : 120 bayi yang dibagi dalam 2 kelompok kelompok intervensi : 60 bayi pijat : 2x15 menit sehari lama : 35-37 hari kelompok kontrol : 60 bayi tehnik <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>mann whitney</i> didapatkan nilai $P < 0,001$ yang bermakna ada perbedaan signifikan durasi tidur malam antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol
(Heri Saputro et al, 2021)	<i>The effects of baby massage to sleep quality in infant age 1-7 month.</i>	<i>Quasi Experiment desain Non Equivalent control group design</i>	Populasi bayi usia 1-7 bulan : 25 bayi Sampel : 20 bayi kelompok intervensi : 10 bayi kelompok kontrol : 10 bayi tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon match pairs test</i> didapatkan nilai $P 0,006 < \alpha (0,05)$ yang bermakna ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
(Darah Ifalahma et al, 2019)	<i>Effect of baby massage on the baby is sleep</i>	<i>Quasi Experimental</i>	Populasi bayi usia 3-6 bulan Sampel: 30 bayi yang dibagi 2 kelompok	Dari hasil uji <i>Two way ANOVA</i> menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara durasi

	<i>quality (Based on baby massage Duration and frequency</i>		kelompok intervensi: 15 bayi pijat 30 menit 2x / minggu pijat 30 menit 3x / minggu pijat 30 menit 6x / minggu kelompok lain: 15 bayi pijat 15 menit 2 x/ minggu pijat 15 menit 3x / minggu pijat 15 menit 6x / minggu tehnik <i>purposive sampling</i>	dan frekuensi pijat terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai $P=0,005$ yaitu $<0,05$.
(Siti noorbaya et al, 2019)	<i>The effect of baby massage toward baby sleep quantity on he age of 3-6 month in south sempaja sub-district, north samarinda</i>	<i>Pre Experimental (One group Pretest and posttests design)</i>	Populasi seluruh bayi usia 3-6 bulan, Jumlah sampel: 17 bayi Pijat 3x /minggu Lama pijat: 2minggu tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>paired t – test</i> didapatkan hasil nilai $P=0,00$ dimana $P < 0,05$ yang bermakna ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi
(Ellyzabeth Sukmawati et al, 2020)	Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi	<i>Pre Experimental pretest posttest one group design</i>	Populasi berjumlah : 30 bayi Jumlah Sampel : 30 bayi tehnik <i>sampling total population</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan <i>p value</i> 0,034 dimana $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) yang bermakna pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi
(Mailiza Cahyani et al, 2020)	Efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahaya bunda	Analitik kuantitatif dengan <i>Quasi Experiment</i>	Populasi bayi usia 3-6 bulan berjumlah 68 bayi jumlah sampel: 68 bayi kelompok intervensi: 34 bayi kelompok kontrol: 34 bayi tehnik total <i>sampling</i>	Berdasarkan hasil uji statistik <i>chi square</i> didapatkan $p=0,05$ yang bermakna pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi
(Aco Tang 2018)	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan	<i>Pre experimental one group pretest posttest</i>	Populasi bayi usia 1-4 bulan berjumlah: 124 bayi jumlah sampel: 15 bayi pijat 6x selama penelitian tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai $P = 0,03$ yang bermakna ada pengaruh yang signifikan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi
(Rista dian anggraini et al, 2020)	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan	<i>Pre eksperimental dengan desain one group pretest post test</i>	Populasi bayi 0-6 bulan Jumlah sampel: 30 bayi Pijat 3x /minggu Lama pijat 2 minggu tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan <i>p value</i> (0,002) $< \alpha$ ($\alpha=0,05$) yang bermakna ada pengaruh signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi
(Dessy Lutfiasari, 2018)	Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di posyandu teratai	<i>Pre eksperimental dengan pretest posttest one group design</i>	Populasi bayi usia 3-6 bulan Jumlah sampel : 21 bayi tehnik total <i>population</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan <i>P value</i> =0,034 yang bermakna ada pengaruh signifikan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur
(Asnita Sinaga et al, 2019)	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur di BPM Pera kecamatan Medan Tuntungan	<i>Quasy eksperiment dengan One group pretest posttest</i>	Populasi bayi usia 0-6 bulan Jumlah sampel : 10 bayi Tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>paired T – test</i> didapatkan $P=0,000$ yang artinya ada pengaruh bermakna pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi
(Febrinawati Rifdi et al, 2020)	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja BPM Y TAPAN Pesisir Selatan	<i>Quasy eksperiment dengan pretest and posttest one group</i>	Populasi bayi usia 6- 12 bulan Jumlah sampel : 10 bayi Tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>paired sampel T – Test</i> didapatkan nilai $P=0,005$ yaitu ada pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi
(Yayuk Puji rahayu et al, 2016)	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi	<i>Quasy- experiment dengan post</i>	Populasi bayi umur 0-6 bulan Jumlah sampel: 20 bayi yang dibagi 2 kelompok	Berdasarkan hasil uji <i>wilcoxon signed ranks test</i> didapatkan $P=0,014$ dengan hasil $r = 0,632$

	umur 0-6 bulan di klinik Bidan Praktik Mandiri (BPM) U Banjar Baru	<i>test only control group</i>	kelompok intervensi: 10 bayi kelompok kontrol: 10 bayi teknik <i>purposive sampling</i>	yaitu ada pengaruh yang bermakna pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi
(Yuni Citra dewi <i>et al.</i> , 2020)	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di roemah mini baby kids & mom care Siak(11)(11)(11)(10)(9)(8)(8)(10)(10)	<i>Quasy Experiment dengan one group pretest-posttest</i>	Populasi Bayi berusia 6-12 bulan Jumlah sampel: 30 bayi, tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan <i>p value</i> 0,000 yang artinya ada pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

Berdasarkan hasil analisis 14 artikel yang ditelaah menunjukkan bahwa semua mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, variabel yang diukur adalah pijat bayi dan variabel kualitas tidur, walaupun ada beberapa artikel yang menilai variabel lain, semua artikel yang ditelaah tidak menjelaskan waktu yang tepat untuk melakukan pijat.

PEMBAHASAN

Hasil *literature review* menunjukkan tidak semua artikel melaporkan durasi pijat bayi pada penelitian yang dilakukan. Hanya dua artikel yang melaporkan durasi pijat pada penelitian yang dilakkan, yang pertama dilaporkan oleh Ifalahma dan kedua dilaporkan oleh Hartanti. Pada artikel yang dilaporkan oleh Ifalahma membandingkan pijat bayi antara durasi 15 menit dengan 30 menit. Hasil penelitian dilaporkan bahwa untuk kelompok durasi pijat 15 menit dilakukan dengan 3 versi yaitu 1x, 3x dan 6x seminggu. Hasil observasi kualitas tidur bayi yang dinilai dari lama tidur menunjukkan rata-rata tidur bayi mencapai 14,26 jam. Untuk kelompok pijat bayi 15 menit dengan pemijatan 3x seminggu adalah yang paling efektif meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu lama tidur mencapai 14,60 jam. Untuk kelompok durasi tidur 30 menit juga di ada yang lakukan sebanyak 1x, 3x dan 6x seminggu. Hasil yang didapatkan yaitu rata-rata lama tidur bayi adalah 14,56 jam. Pada kelompok lama pijat 30 menit ini dan dilakukan sebanyak 6x seminggu adalah yang paling efektif meningkatkan kualitas tidur bayi dibanding yang dilakukan 1x dan 3x seminggu yaitu lama tidur bayi mencapai 15,02 jam. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada penelitian ini adalah lembar observasi pijat yang berisi tentang pijat bayi dan lama waktu tidur (17).

Artikel Hartanti melaporkan durasi pijat bayi menggunakan durasi pijat 2x15 menit dalam sehari namun dilakukan selama 35-37 hari berturut-turut. Hasilnya menunjukkan peningkatkan kualitas tidur bayi yang dipijat lebih baik dibanding yang tidak dipijat, ditandai dengan peningkatan durasi tidur bayi, berkurangnya frekuensi bayi terbangun saat tidur dan efektif menurun lamanya durasi terbangun saat tidur. Pengukuran kualitas tidur bayi pada artikel ini menggunakan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)*.

Ada hal yang sama yang diteliti dalam sebuah penelitian seperti penelitian yang dilakukan Lisbet dkk pada penelitian ini ada kesamaan seperti variabel yang diukur sama dan jenis populasi yang diteliti juga sama penelitian yang melihat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur menilai variabel dan populasi sampel yang sama, dalam penelitian ini juga mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, populasi dan sampel adalah bayi usia 1-12 bulan, beberapa variabel yang sama dalam penelitian justru memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur setelah terapi pijat (12).

Penelitian lainnya juga menghasilkan kesimpulan yang serupa yaitu terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Pijatan yang benar dan tepat waktu memijat bayi akan memberikan pengaruh pada gelombang otak. Sentuhan lembut pada kulit memberikan perubahan pada gelombang otak bayi dimana terjadi penurunan frekuensi gelombang otak *beta* dan *alpha*, namun gelombang *theta* mengalami peningkatan. Saat gelombang *theta* meningkat bayi mulai terlelap tidur, gelombang ini dapat diukur dengan menggunakan alat *Electro Encephalogram (EEG)* (13).

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi, sentuhan pada kulit bayi akan merangsang sekresi hormon oksitosin yang dapat menimbulkan rasa tenang dan rileks pada bayi. Pijat bayi juga menekan sekresi hormon kortisol sehingga menyebabkan bayi tidak stress, tidak rewel dan dapat tidur dengan tenang dan berkualitas (14).

Hasil analisis 14 artikel menyatakan ada beberapa perbedaan usia bayi pada artikel yang ditelaah yaitu usia 1-4 bulan, 0-6 bulan, 3-6 bulan, 1-7 bulan, 6-12 bulan dan 0-12 bulan namun walaupun usia bayi terdapat perbedaan tetapi usia bayi tersebut masuk dalam populasi artikel yang ditelaah yaitu bayi dibawah 1 tahun. Perbedaan lainya adalah tidak semua artikel menjelaskan frekuensi dan durasi pemijatan, hanya ada 5 saja artikel yang menjelaskan frekuensi dan durasi pijat dan 9 artikel tidak menjelaskan frekuensi dan durasi pijat, walaupun hasil penelitiannya tetap ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Terdapat peningkatan kualitas tidur 70% pada bayi yang dipijat, bayi yang dipijat terlihat lebih tenang, lebih nyenyak tidur dan lebih lelap sehingga kebutuhan tidur untuk bayi terpenuhi yang selanjutnya dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Pijat bayi yang dilakukan pada usia 0-6 bulan sangat bermanfaat karena pada usia tersebut pola tidur bayi belum teratur. Bayi pada usia 0-6 bulan seharusnya mempunyai waktu tidur lebih banyak dibandingkan dengan waktu bayi terbangun. Saat pijat bayi dilakukan akan nampak perubahan pola tidur yang signifikan dari sebelumnya tidak teratur menjadi lebih teratur (7), (14).

Sering atau tidaknya bayi dipijat bisa dipengaruhi oleh kebutuhan bayi, kesehatan bayi, dan keinginan orang tua untuk melakukan pijat. Pijat dikatakan teratur bila jadwal pijat rutin dilakukan minimal 3-4 kali dalam 1 bulan, bila kurang dari 3-4 kali dalam 1 bulan dikatakan tidak rutin, semakin teratur pijat bayi dilakukan maka akan meningkatkan kesehatan bayi, kebugaran yang mendukung tumbuh kembang bayi. Pijat bayi dengan durasi pijat 15 menit saja sehari cukup menunjukkan manfaat dari pijat seperti bayi tampak tenang, nyaman dan mudah tertidur dengan pulas. Tidur yang pulas sangat mendukung tumbuh kembang bayi. Bayi yang dipijat 2x15 menit setiap minggunya selama 1 bulan akan memberikan hasil tidur yang lebih lelap dan lebih fokus dari sebelum dilakukan pijat (7), (14).

Artikel yang ditinjau semua (100%) menunjukkan hasil ada pengaruh pijat bayi yang signifikan terhadap kualitas tidur. Hal ini menunjukkan begitu besar manfaat pijat bayi dalam mendukung tumbuh kembang bayi yang diawali dengan kualitas tidur yang baik.

Adapun kelemahan dari artikel yang direview adalah semua artikel tidak menjelaskan kapan waktu sebaiknya bayi dipijat. Menentukan waktu terbaik kapan bayi dipijat sudah menjadi aturan dalam tahap melakukan terapi pijat agar terapi yang diberikan bisa lebih bermanfaat. Memilih waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi juga merupakan bagian dari prosedur pemijatan. Tidak semua bayi siap untuk dipijat oleh karena itu bayi tidak boleh dipijat pada saat bayi sedang tidur, bayi sedang sakit dan bayi sedang kenyang. Pijatlah bayi saat bayi sedang santai atau saat bermain (15).

Prosedur pemijatan seperti frekuensi dan durasi pemijatan harus diperhatikan karena akan sangat mempengaruhi hasil. Waktu pemijatan juga tidak dijelaskan pada ke-14 artikel sedangkan waktu pemijatan sangat penting diperhatikan apakah bayi siap dipijat atau tidak. Walaupun setelah dilakukan pemijatan terjadi peningkatan kualitas tidur namun sebaiknya peneliti menjelaskan prosedur dan waktu pijat yang terbaik sehingga menghasilkan kualitas

tidur yang baik pula. Peningkatan kualitas tidur yang signifikan akan diperoleh apabila tehnik pijat dan waktu pijat juga tepat dilakukan. Tehnik pijat yang benar akan menyebabkan bayi rileks, sentuhan pada kulit bayi akan membantu mengendurkan otot-otot bayi sehingga tidur bayi tenang. Sentuhan pijat bayi akan merangsang aktivitas neurotransmitter untuk memproduksi hormon serotonin yang merupakan pemancar utama menghasilkan tidur, dengan menekan aktivitas sistem aktivasi retikulatori dan aktivitas otak lainnya. Pemijatan pada malam hari juga sangat membantu karena produksi hormon melatonin juga meningkat yang akan membentuk tidur lebih lama dan berkualitas (7), (16), (17).

Terdapat beberapa tingkatan perubahan kualitas tidur yang terjadi pada bayi setelah dilakukan terapi pijat pada bayi. Kualitas dari tidur bervariasi yaitu kualitas buruk menjadi cukup, kualitas tidur cukup menjadi baik, kualitas tidur baik menjadi lebih baik. Minimal setelah dilakukan terapi pijat bayi ada perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik yaitu tidur minimal 9 jam tidak terbangun pada malam hari >3 kali dan lama ≤1 jam(18).

Setelah melalui beberapa tahap *literature review*, peneliti berasumsi bahwa pijat bayi sangat efektif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Peningkatan kualitas tidur yang signifikan ditemukan pada semua artikel, semua artikel (100%) menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Usia bayi tidak berpengaruh pada peningkatan kualitas tidur bayi, namun bayi pada usia 0-6 bulan sangat baik untuk dipijat karena pola tidur bayi yang belum teratur. Bila prosedur pemijatan dilakukan dengan benar maka peningkatan kualitas tidur bayi akan sangat jelas terlihat. Bayi yang berusia 3-6 bulan dapat dilakukan pijatan dengan sedikit tekanan mantap, hal ini disebabkan oleh sebagian besar gerakan pijat sudah bisa dilakukan dan berubahnya pola tidur bayi yang tidak teratur menjadi lebih teratur dan berkualitas. Bayi mempunyai jam tidur minimal 9 jam, tidak bangun lebih dari 3 kali dan tidak bangun lebih dari 1 jam setelah dilakukan pemijatan yang benar.

SIMPULAN

Pijat bayi terbukti secara ilmiah efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan.

SARAN

Mengingat besarnya manfaat pijat bayi maka diharapkan bagi bidan untuk mensosialisasikan pijat bayi ke masyarakat agar dapat diterapkan dengan baik guna mencapai kualitas tidur bayi yang optimal. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian efektifitas pijat bayi terhadap variabel lain seperti tingkat IQ, pertumbuhan dan perkembangan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah *literature review study* ini telah selesai, saya ucapkan terima kasih kepada ketua jurusan kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Kaprodi D IV kebidanan yang telah memberikan peluang untuk melakukan *literature review study*, terima kasih yang tak terhingga kepada pembimbing yang telah membimbing hingga dapat menyelesaikan *literature review study* ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurmalasari DI, Agung EM, Nahariani P. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *J Ilm Kebidanan*. 2016;3(1):77–83.
2. Khairoh AR dan M. *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender*. Surabaya: CV. Jakad Publishing; 2019.
3. Prasetyono. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Cetakan I. Fifah, editor. Jogyakarta; 2013.
4. Afriyanti D. *Effects Of Baby Massage Using Lavender Aromatherapy In Fulfillment Of*

- Sleep Need Among Baby Age 6-12 Months In The Working Area Nilam sari Health Center Bukit Tinggi. 2017;
5. Jayanti SJ dan ND. Pijat Bayi. Cetakan I. Alristina AD, editor. Malang: CV. Sarnu Untung; 2019.
 6. Organization WH. Sleep in Infants (2-12 Months).
 7. Cahyanto EB. Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti. Cetakan I. Team AQ, editor. Solo: CV Al Qalam Media Lestari; 2020.
 8. Tiara P. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *J Kesehat Masy.* 2021;07(1):9–13.
 9. Yunarsih DR. Perbedaan Durasi Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi. *J Keperawatan [Internet]*. 2021;13(1):213–26. Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>
 10. Aswitami NGAP dkk. Pengaruh Pijat bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan. 2020;7:274–82.
 11. Dewi YC dkk. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. 2020;4(2).
 12. Lisbet dkk. Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Puskesmas. 2018;5(6).
 13. Suryati dkk. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. *Ris Inf Kesehat.* 2019;8(1):75.
 14. Widaryanti, Rahayu dan Riska H. Terapi komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris. 1st ed. Yogyakarta; 2019. 144 hal.
 15. Irmawati. Bayi dan Balita Sehat. 1st ed. Service TM, editor. Jakarta; 2015. 205 halaman.
 16. Noorbaya, Siti and Saidah RNMS. The Effect Of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity On He Age Of 3-6 Months In South Sempaja Sub-District, North Samarinda In 2019. 2019;4(January):37–42.
 17. Ifalahma, Darah and Cahyani LRD. Effect of Baby Massage on Baby's s Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). 2019;25–8.
 18. Tang, Aco dan Aras D. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. 2018;3(1):12–6.