

PENGARUH *BABY MASSAGE* DAN TERAPI MUSIK *LULLABY* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN

¹Muayah, ²Vepti Triana Mutmainah, ³Nida Fadillah, ⁴Annisa Amalia Hanifa

⁵Putri Handayani, ⁶Alifani Faiz Faradhila

^{1,3,4,5,6} STIKes Widya Dharma Husada, Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

²STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia, Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12620, Indonesia

*E-mail: Yayahwdh@gmail.com

ABSTRACT

Background: Problems in infants can occur, one of which is the quality of infant sleep. Every parent wants their child to grow and develop optimally according to their age category. Given the importance of sleep for infant growth and development, their sleep needs must be met so as not to adversely affect their growth. One of the non-pharmacological therapies that can improve sleep quality is baby massage and lullaby music because both can increase serotonin secretion levels, serotonin is a happy hormone that can help improve mood and improve sleep quality. Research Objective: To determine the effect of baby massage and lullaby music therapy on the quality of sleep of infants aged 1-12 months in Kp. Parigi Mekar Ciseeng Bogor. Research Methods: This type of research uses quasy experiment with pretest-posttest design with control group. The sample in this study amounted to 32 respondents aged 1-12 months using total sampling. Results and Conclusion: The results of infant sleep quality research measured using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) for 4 consecutive days that baby massage and lullaby music therapy have an effect on the quality of infant sleep in Kp. Parigi Mekar Ciseeng Bogor ($p = 0.000 < 0.05$), Most (75%) before the intervention the baby's sleep quality experienced problems and most (81.3%) after the intervention the baby's sleep quality improved to no sleep problems.

Keywords : Baby Massage, Lullaby Music, Sleep Quality

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah pada bayi dapat terjadi salah satunya adalah kualitas tidur bayi. Setiap orang tua menginginkan anaknya tumbuh dan berkembang dengan baik secara optimal sesuai dengan kategori usianya. Mengingat pentingnya tidur untuk tumbuh kembang bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berdampak buruk pada pertumbuhannya. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu *baby massage* dan musik *lullaby* karena keduanya dapat meningkatkan kadar sekresi serotonin, serotonin merupakan hormon bahagia yang dapat membantu meningkatkan suasana hati serta meningkatkan kualitas tidur. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *baby massage* dan terapi musik *lullaby* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Kp. Parigi Mekar Ciseeng Bogor. Metode Penelitian: Jenis penelitian ini menggunakan *quasy* eksperimen dengan *pretest-posttest design with control group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden usia 1-12 bulan dengan menggunakan *total sampling*. Hasil dan Kesimpulan: Hasil penelitian kualitas tidur bayi yang di ukur menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) selama 4 hari berturut-turut bahwa *baby massage* dan terapi musik *lullaby* berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi di Kp. Parigi Mekar Ciseeng Bogor ($p= 0,000<0,05$), Sebagian besar (75%) sebelum dilakukan intervensi kualitas tidur bayi mengalami masalah dan sebagian besar (81,3%) setelah dilakukan intervensi kualitas tidur bayi mengalami peningkatan menjadi tidak ada masalah tidur.

Kata Kunci: *Baby Massage, Musik Lullaby, Kualitas Tidur*

PENDAHULUAN

Bayi baru lahir adalah masa kehidupan dimana terjadi perubahan yang sangat besar dari kehidupan di dalam rahim hingga di luar rahim dan terjadi pematangan organ hampir pada semua sistem. Bayi hingga umur kurang satu tahun merupakan golongan umur yang memiliki resiko terjadinya gangguan kesehatan paling tinggi dan berbagai macam masalah kesehatan bisa muncul, sehingga jika tidak dilakukan penanganan yang tepat dapat berakibat fatal (Kemenkes RI, 2020). Masa ini merupakan periode yang sangat rentan akan terjadinya infeksi sehingga menimbulkan penyakit. Periode ini juga masih membutuhkan penyesuaian tubuh secara fisiologis untuk dapat hidup diluar kandungan contohnya seperti sistem pernafasan, sirkulasi, termoregulasi dan kemampuan menghasilkan glukosa (Riona., Amru, D,E & Suntara, D,A, 2023).

Masa bayi merupakan masa emas yang dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangannya memerlukan perhatian yang khusus. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah pola istirahat dan tidur. Tidur nyenyak merupakan kebutuhan yang penting bagi pertumbuhan bayi, karena pada saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika bayi terbangun (Nurhudhariani, R, et al., 2021).

Tidur merupakan proses fisiologis dan perilaku yang kompleks saat seseorang mencapai keadaan terlepas dari lingkungan secara reversible dan tidak responsif secara parsial atau sebagian. Fisiologi tidur berubah dengan cepat mulai dari janin hingga bayi dan anak. Kebutuhan tidur bagi bayi sangat mendasar sebagai bentuk manifestasi kesehatannya. Bayi yang baru lahir menghabiskan 80% waktunya dalam sehari untuk tidur. Pada saat tidur, terjadi perbaikan sel-sel otak dan diproduksi kurang lebih 75% hormon pertumbuhan. Hormon ini berfungsi merangsang pertumbuhan tulang panjang, tulang rawan, jaringan lunak, dan berperan juga mengatur metabolisme otak (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023a).

Berbagai masalah pada bayi dapat terjadi salah satunya adalah masalah kualitas tidur bayi. Setiap orang tua menginginkan anaknya tumbuh dan berkembang dengan baik secara optimal sesuai dengan kategori usianya. Faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah kualitas tidur, karena hormon pertumbuhan 75% diproduksi pada saat bayi tidur (Aryani, A, et al., 2022).

Berdasarkan data WHO terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapatkan hasil 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari menurut Susanti & Hety, 2020 (Erlina, Fatiyani & Mauyah, N. 2023). Menurut Irianti & Karlinah (2021) bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak mudah rewel. Bayi dapat dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari durasi tidur kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak selalu rewel, sulit tidur Kembali dan menangis (Erlina, Fatiyani & Mauyah, N. 2023).

Bayi yang tidurnya lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh memperbaiki dan mempengaruhi seluruh sel yang ada di dalam tubuh (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023). Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari lamanya tidur malam, terbangun pada malam hari dan lamanya terbangun pada malam hari (Aryani, A, et al., 2022). Bayi yang kurang tidur tidak hanya berpengaruh

pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya di keesokan hari. Tidur juga mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta imunitas tubuh (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023c).

Upaya yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur pada bayi telah berkembang, baik terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah tidur diantaranya *Baby Massage* dan *Therapy Musik Lullaby*. Bayi yang dilakukan pemijatan akan tidur dengan lelap dan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (Riona., Amru, D,E & Suntara, D,A, 2023).

Pijat bayi adalah salah satu terapi nonfarmakologis yang menurut Roesli (2018) dapat meningkatkan kadar sekresi serotonin yang akan meningkatkan kualitas tidur bayi. Serotonin akan berubah menjadi melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023). Pijat bayi juga bisa menghilangkan rasa sakit dan gejala penyakit lainnya, meningkatkan relaksasi dan menenangkan bayi yang menangis sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan tahan lama (Aryani, A, et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Nugroho (2023) hasil statistik uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ yang berarti bahwa H_0 “ditolak” dan H_a “diterima” yang membuktikan bahwa *baby massage* dan *therapy musik lullaby* terhadap kualitas tidur neonatus di SMC RS Telogorejo. Berdasarkan nilai z di dapatkan sebesar 5,103 yang berarti setiap 1 kali pemberian *baby massage* dan *therapy musik lullaby* membuat neonatus dapat meningkatkan kualitas tidurnya (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023e).

Selain *Baby Massage* (pijat bayi), terapi nonfarmakologi lainnya yang bisa digunakan adalah terapi musik *lullaby*. Terapi musik *lullaby* merupakan terapi komplementer di ruangan yang digunakan untuk meningkatkan perkembangan dan promotif *maturase* pada bayi. Musik digunakan untuk menenangkan, meningkatkan kemampuan menerima stimulasi, meningkatkan refleks hisap, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan *vital signs*, meningkatkan hubungan ibu dan bayi dan mempersingkat lama rawat (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023).

Terapi musik memiliki efek positif terhadap respon fisiologis bayi juga dibuktikan melalui penelitian Efendi, D., Tane (2019) bahwa terapi musik memberikan pengaruh terhadap fungsi fisiologi yang lebih stabil, menjaga tidur pada bayi, dan meningkatkan menghisap pada bayi. Terapi musik merupakan terapi yang aman bagi bayi. Karena, sejauh ini belum ada laporan penelitian tentang efek samping terapi musik pada bayi (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Pendekatan yang dipilih peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh *baby massage* dan terapi musik *lullaby* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Kp. Parigi Mekar. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2024. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu *baby massage* dan terapi musik *lullaby*, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur bayi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh bayi usia 1-12 bulan di Kp. Parigi Mekar Ciseeng Bogor. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 bayi. Pengambilan sampel dilakukan dengan *probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini

yaitu bayi usia 1-12 bulan, tidak mengkonsumsi obat yang mempengaruhi saluran cerna, orang tua bayi yang bersedia menjadi responden dan bayi yang bisa diberikan intervensi *baby massage* dan musik *lullaby*. Kriteria eksklusi dalam penelitian yaitu bayi yang sakit dan bayi yang tidak menyelesaikan terapi/penelitian. Instrument penelitian menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi dan kuisioner melalui orang tua bayi ketika bayi setelah di berikan *baby massage* dan terapi musik *lullaby*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini meliputi karakteristik usia, jenis kelamin dan pendidikan orang tua serta menganalisis pengaruh *baby massage* dan terapi musik *lullaby* terhadap kualitas tidur bayi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2024 sebanyak 32 responden. Pengumpulan data diambil dari kunjungan *baby massage* dan terapi musik *lullaby* di Kp. Parigi Mekar Ciseeng Bogor. Kemudian dilakukan observasi dan kuisioner pada kelompok intervensi *baby massage* dan terpi musik *lullaby* dan kelompok kontrol *baby massage*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia 1-6 bulan	20	62,5
Usia 7-12 bulan	12	37,5
Total	32	100%

Berdasarkan data dari tabel 1, didapatkan hasil lebih dari setengahnya (62,5%) bayi berusia 1-6 bulan.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Responden (n)	Presentase (%)
Laki-laki	16	50%
Perempuan	16	50%
Total	32	100%

Berdasarkan dari tabel 2, didapatkan hasil 16 bayi (50%) memiliki jenis kelamin laki-laki dan 16 bayi (50%) memiliki jenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua

Pendidikan	Responden (n)	Presentase (%)
Rendah	7	21,9%
Sedang	19	59,4%
Tinggi	6	18,8%
Total	32	100%

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil lebih dari setengahnya (59,4%) orang tua responden memiliki Pendidikan tingkat sedang.

2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Perlakuan *Baby Massage* dan Musik *Lullaby*

Kualitas Tidur	Sebelum dilakukan <i>baby massage</i> dan musik <i>lullaby</i>		Sesudah dilakukan <i>baby massage</i> dan musik <i>lullaby</i>	
	N	%	N	%
Tidak ada masalah	1	6,3%	13	81,3%
Ringan	12	75%	3	18,8%
Berat	3	18,8%		
Total	16	100%	16	100%

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hasil lebih dari setengahnya (68,8%) sebelum dilakukan intervensi kualitas tidur bayi mengalami masalah ringan dan didapatkan hasil lebih dari setengahnya (68,8%) setelah dilakukan intervensi kualitas tidur bayi mengalami peningkatan menjadi tidak ada masalah tidur.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan *Baby Massage*

Kualitas Tidur	Sebelum dilakukan <i>baby massage</i>		Sesudah dilakukan <i>baby massage</i>	
	N	%	N	%
Tidak ada masalah	1	6,3%	11	68,8%
Ringan	11	68,8%	5	31,3%
Berat	4	25%		
Total	16	100%	16	100%

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil lebih dari setengahnya (68,8%) sebelum dilakukan *baby massage* kualitas tidur bayi mengalami masalah ringan dan didapatkan hasil lebih dari setengahnya (68,8%) setelah dilakukan *baby massage* kualitas tidur bayi mengalami peningkatan menjadi tidak ada masalah tidur.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk* Kelompok Intervensi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i> Intervensi	.411	16	.000	.676	16	.000
<i>Posttest</i> Intervensi	.492	16	.000	.484	16	.000

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa nilai sig. *Pretest* Intervensi 0,000 dan *Posttest* Intervensi 0,000. Hal ini menunjukkan nilai sig. *Pretest* dan sig. *Posttest* lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan hasil dari uji normalitas *pretest* dan *posttest* sampel penelitian *Baby Massage* dan Terapi Musik *Lullaby* Terhadap Kualitas Tidur Usia 1-12 Bulan didistribusikan tidak normal, maka akan dilanjutkan pengolahan data menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk* Kelompok Intervensi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest Kontrol	.411	16	.000	.676	16	.000
Posttest Kontrol	.492	16	.000	.591	16	.000

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa nilai sig. *Pretest* Intervensi 0,000 dan *Posttest* Intervensi 0,000. Hal ini menunjukkan nilai sig. *Pretest* dan sig. *Posttest* lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan hasil dari uji normalitas *pretest* dan *posttest* sampel penelitian *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Usia 1-12 Bulan didistribusikan tidak normal, maka akan dilanjutkan pengolahan data menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Tabel 8. Hasil Uji *Wilcoxon* Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kualitas tidur sebelum diberikan intervensi	16	0,000
Kualitas tidur setelah diberikan intervensi	16	

Berdasarkan tabel 8, didapatkan hasil dari Uji *Wilcoxon* sig. (2-tailed) bernilai 0,000 artinya H_0 diterima, karena $0,000 < 0,05$. Berarti *Baby Massage* dan Terapi Musik *Lullaby* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

Tabel 9. Hasil Uji *Wilcoxon* Sebelum dan Sesudah Perlakuan *Baby Massage*

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kualitas tidur sebelum diberikan <i>baby massage</i>	16	0,000
Kualitas tidur setelah diberikan <i>baby massage</i>	16	

Berdasarkan tabel 8, didapatkan hasil dari Uji *Wilcoxon* sig. (2-tailed) bernilai 0,000 artinya H_0 diterima, karena $0,000 < 0,05$. Berarti *Baby Massage* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Usia

Bayi baru lahir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres sejak awal kelahiran. Sebagian besar bayi baru lahir memerlukan perawatan di perinatal, mengalami kebisingan terhadap aktivitas diluar kandungan, intensitas pencahayaan yang terang dan terpisah dengan ruang perawatan ibu. Paparan stres yang terjadi pada bayi baru lahir akan menghambat perkembangan otak, terutama fungsi kognitif. Intervensi diperlukan untuk menurunkan stres pada bayi prematur, dengan intervensi yang kita berikan sejak dini, yaitu dengan *baby massage* dan terapi musik *lullaby* (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023).

2. Karakteristik Jenis Kelamin

Menurut Ningtyas (2011) jenis kelamin terdapat proporsi yang sama antara bayi yang di pijat dengan yang tidak di pijat bahwa lebih dari separuh jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktifitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur

bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan. Umumnya bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga memungkinkan mengalami keletihan dan cidera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin Perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan (Sulistyowati, E. A. & Cahyaningtyas, A. Y. 2021).

3. Pendidikan Orang Tua

Menurut Saraswati (2018) pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir seseorang. Pola pikir seseorang akan mempengaruhi coping stres. Selain dengan pendidikan tinggi memungkinkan lebih banyak pengalaman dan wawasan dibandingkan dengan seseorang yang berpendidikan rendah sehingga lebih dapat mengelola masalah yang dihadapi dan terhindar dari masalah-masalah psikologis salah satunya *postpartum blues* (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023).

4. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Baby Massage* dan Terapi Musik *Lullaby*

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian bayi tidak mengalami masalah kualitas tidurnya, tetapi setelah diberikan perlakuan *baby massage* dan terapi musik *lullaby* bayi yang kualitas tidurnya tidak bermasalah semakin meningkat. Melihat hasil dari pre-test dan post-test pada kelompok intervensi ini dapat disimpulkan bahwa perlakuan *baby massage* dan terapi musik *lullaby* yang diberikan berpengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Kp. Parigi Mekar.

Pada penelitian ini, *baby massage* dan terapi musik *lullaby* diberikan kepada bayi usia 1-12 bulan selama 4 hari secara berturut-turut sehingga kualitas tidur bayi yang dirasakan pre-test rata-rata berkurang dari yang mengalami masalah berat dan ringan menjadi tidak ada masalah.

Menurut Setiawan (2015) *baby massage* memiliki manfaat yaitu dapat membuat bayi tertidur dengan pulas dan tidak rewel seperti pada saat sebelum dilakukannya *baby massage*. Karena *baby massage* memberikan rasa nyaman pada bayi dan pada saat tertidur gelombang otak akan bekerja dengan lambat, sehingga bayi akan tertidur lebih nyenyak dan rileks (Sulistyawati, H. & Mildiana, Y. E., 2023).

Terapi musik memiliki efek positif terhadap respon fisiologis bayi juga dibuktikan melalui penelitian Efendi, D., Tane (2019) bahwa terapi musik memberikan pengaruh terhadap fungsi fisiologi yang lebih stabil, menjaga tidur pada bayi, dan meningkatkan menghisap pada bayi (Nugroho, K, D., Hartini, D & Kurniawati, 2023).

5. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Baby Massage*

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian bayi tidak mengalami masalah kualitas tidurnya, tetapi setelah diberikan perlakuan *baby massage* bayi yang kualitas tidurnya tidak bermasalah semakin meningkat. Melihat hasil dari pre-test dan post-test pada kelompok kontrol ini dapat disimpulkan bahwa perlakuan *baby massage* yang diberikan berpengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Kp. Parigi Mekar.

Pijat bayi (*baby massage*) memiliki banyak manfaat untuk ibu maupun pada bayi, contohnya seperti: dapat memperlancar peredaran darah yang sehat, menjaga kekebalan tubuh, memperlancar pencernaan bayi dengan menambah nafsu makan, memperlancar pencernaan, dan menyerap makanan sehingga dapat menambah berat badan bayi, membantu untuk merelaksasi, membuat tidur lebih nyenyak dan lebih lama, serta dapat membantu untuk meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi) (Ginting, N. S., 2023).

6. Pengaruh *Baby Massage* dan Terapi Musik *Lullaby* Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan uji *statistic* menggunakan “Uji *Wilcoxon*” output “*Test Statistic*” diatas, didapatkan hasil dari Uji *Wilcoxon* sig. (2-tailed) bernilai 0,000 artinya H_0 diterima, karena $0,000 < 0,05$. Berarti *Baby Massage* dan Terapi Musik *Lullaby* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

Menurut Sinha (2017) *baby massage* (pijatan) yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan kadar asam amino triptofan dalam darah, sehingga metabolisme dalam tubuh yang terjadi selanjutnya yaitu peningkatan sekresi serotonin (Choiriah, 2019). Serotonin merupakan zat transmitter utama yang dapat menyertai pembentukan tidur dengan cara menekan sistem aktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya (Rumiyati, E. 2024).

Menurut Djohan, terapi musik dapat berdampak positif dalam mengatasi stress karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom, sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan merangsang pengeluaran *endorphin* dan serotonin. Serotonin merupakan zat kimia yang mentransmisikan impuls saraf antara sel-sel saraf atau neuron serta memiliki peran terhadap mencegah kecemasan, muntah dan migrain. Perubahan pada serotonin dapat membuat suasana tenang, rileks. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur serta menurunkan metabolisme bayi dalam meningkatkan berat badan bayi (Septiningtyas, R., Febriyanti, S. N. U & Dewi, M. M. 2022).

7. Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan uji *statistic* menggunakan “Uji *Wilcoxon*” output “*Test Statistic*” diatas, didapatkan hasil dari Uji *Wilcoxon* sig. (2-tailed) bernilai 0,000 artinya H_0 diterima, karena $0,000 < 0,05$. Berarti *Baby Massage* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk ibu maupun pada bayi, contohnya seperti: dapat memperlancar peredaran darah yang sehat, menjaga kekebalan tubuh, memperlancar pencernaan bayi dengan menambah nafsu makan, memperlancar pencernaan, dan menyerap makanan sehingga dapat menambah berat badan bayi, membantu untuk merelaksasi, membuat tidur lebih nyenyak dan lebih lama, serta dapat membantu untuk meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi) (Ginting, N. S., 2023).

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pada pemberian *baby massage* dan musik *lullaby* terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan dengan nilai *p-value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, A, et al., 2022. *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil*. Surakarta: Jurnal Ilmu Keperawatan Anak.
- Choiriah, A. 2019. *Pengaruh Kombinasi Akupresure Titik Ear Shenmen dan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Kota Malang*. Malang: Universitas Brawijaya
- Erlina, Fatiyani & Mauyah, N. 2023. *Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan*. Aceh: Jurnal Keperawatan Silampari.

- Ginting, N. S., 2023. *Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Bayi di Desa Lingga Kecamatan Simpangan Empat Kabupaten Karo*. Sumatra: Jurnal Pengmas Arta.
- Nurhudhariani, R, et al., 2021. *Efektivitas Baby Massage dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. Semarang: Jurnal SMART Kebidanan.
- P2PTM Kemkes RI. 2018. *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Jakarta.
- Riona., Amru, D. E & Suntara, D. A, 2023. *Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi di Hanika Baby Care Kota Batam Tahun 2023*. Batam: MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin.
- Rumiyati, E. 2024. *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di PMB Bobo Marfuah Sanggau*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Saidah, S., Lidia, B & Fauziah, 2020. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda*. Samarinda: Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ).
- Septiningtyas, R., Febriyanti, S. N. U & Dewi, M. M. 2022. *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Bayi Umur 2-6 Bulan Di Wilayah Puskesmas Bancak Kabupaten Semarang*. Semarang: Prosiding Pekan Publikasi Ilmiah Mahasiswa.
- Setiawati, Wardiyah. A & Putri. E. L. 2022. *Asuhan Keperawatan Komprehensif Metode Baby Massage Pada Bayi Dengan Masalah Kebutuhan Istirahat Tidur Di Desa Hadimulyo 22 Kota Metro*. Lampung: Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Setiawati, I, T. 2023. *Tingkat Pengetahuan Tentang Keputihan Pada Remaja Putri di MA Al Ma'had An Nur*. Yogyakarta
- Sulistiyowati, E. A. & Cahyaningtyas, A. Y. 2021. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar*. Jawa Tengah: Jurnal Stethoscope 2 (2), 2022.
- Sulistiyawati, H. & Mildiana, Y. E. 2023. *Pengaruh Penyuluhan Baby Massage Terhadap Minat Ibu Dalam Melaksanakan Baby Massage Pada Bayi Usia 3-6 Bulan*. Jombang: Jurnal Kesehatan STIKES Bahrul Ulum.