

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Literature Review)

Siti Suciati^{1a*}, Farida¹, Surtini¹, Yitno¹

¹ STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

^a sitisuciati3@gmail.com*

*Corresponding author

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Sejarah artikel: Tanggal diterima: 27 November 2024 Tanggal revisi: 13 Desember 2024 Diterima: 25 Desember 2024 Diterbitkan: 31 Desember 2024</p>	<p>Tidur memiliki peran penting dalam perkembangan bayi, khususnya pada usia 3-6 bulan. Namun, banyak bayi mengalami gangguan tidur yang dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangannya. Pijat bayi telah lama digunakan sebagai metode untuk meningkatkan kualitas tidur, tetapi bukti ilmiah mengenai efektivitasnya masih memerlukan kajian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan berdasarkan literatur terkini. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan menganalisis lima artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Artikel yang dipilih berasal dari jurnal bereputasi dan membahas efek pijat bayi terhadap kualitas tidur. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola dan hasil yang konsisten di berbagai studi. Dari lima artikel yang dianalisis, seluruhnya menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi. Pijat bayi meningkatkan durasi tidur, menurunkan frekuensi terbangun di malam hari, dan memperbaiki pola tidur secara keseluruhan. Secara fisiologis, pijat bayi menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan kadar melatonin, dan memperkuat aktivitas gelombang delta yang berhubungan dengan tidur nyenyak. Pijat bayi merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Temuan ini mendukung penerapan pijat bayi sebagai bagian dari perawatan bayi sehari-hari. Penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental yang lebih ketat diperlukan untuk memperkuat temuan ini</p>
<p>Kata Kunci : Pijat bayi Kualitas tidur Bayi 3-6 bulan Tinjauan literature</p>	

Copyright (c) 2022 Care Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Tidur merupakan komponen fundamental dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama tidur, tubuh melakukan berbagai fungsi penting seperti pemulihan energi, penguatan sistem kekebalan tubuh, serta konsolidasi memori dan pembelajaran (Walker, 2017). Pada bayi usia 3-6 bulan, pola tidur masih dalam tahap perkembangan, dengan rata-rata kebutuhan tidur sekitar 14-15 jam per hari. Namun, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses perkembangan tersebut, termasuk gangguan kognitif dan emosional (Mindell, J. A., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. H., & Goh, 2020)

Berbagai faktor memengaruhi kualitas tidur bayi, di antaranya pola makan, kondisi lingkungan, kesehatan fisik, dan stimulasi sensorik. Stimulasi taktil, seperti pijat bayi, telah lama digunakan dalam berbagai budaya untuk meningkatkan kesejahteraan bayi. Pijat bayi melibatkan sentuhan lembut yang merangsang reseptor pada kulit, menghasilkan respon relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis (Field, 2019). Aktivasi sistem ini membantu menurunkan kadar hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stres, serta meningkatkan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur (Ferber, R., & Kryger, 2016).

Manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur telah didukung oleh sejumlah penelitian. Sebuah meta-analisis oleh Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown (2018) menunjukkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan durasi dan kualitas tidur, serta menurunkan frekuensi terbangun di malam hari. Studi ini juga menemukan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan interaksi orang tua dan bayi, memperkuat ikatan emosional yang pada akhirnya berkontribusi pada kenyamanan bayi selama tidur.

Dari segi mekanisme, pijat bayi diketahui dapat mempengaruhi gelombang otak, khususnya gelombang delta yang terkait dengan tidur nyenyak (sleep deep wave). Aktivitas ini membantu bayi mencapai fase tidur yang lebih dalam dan berkualitas (Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, 2014). Selain itu, pijat bayi juga meningkatkan sirkulasi darah dan membantu mengatasi ketidaknyamanan fisik seperti kolik, yang sering kali menjadi penyebab gangguan tidur pada bayi (Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. B., & Horsley, 2020).

Di Indonesia, kesadaran akan manfaat pijat bayi semakin meningkat seiring dengan edukasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Namun, penelitian yang fokus pada efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan masih terbatas. Kebanyakan studi dilakukan di negara-negara Barat dengan kondisi sosial dan budaya yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi efektivitas pijat bayi dalam konteks lokal.

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur terbaru mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Dengan menggunakan pendekatan tinjauan literatur, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan berbasis bukti, sehingga dapat dijadikan dasar untuk pengambilan keputusan dalam praktik perawatan bayi di Indonesia maupun secara global.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (*literature review*) dengan fokus pada artikel-artikel yang membahas pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Kriteria inklusi meliputi artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2019-2023), artikel yang tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dan artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah bereputasi. Pencarian literatur dilakukan melalui database elektronik seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan kata kunci "pijat bayi", "kualitas tidur", dan "bayi usia 3-6 bulan". Dari hasil pencarian, dipilih lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut.

HASIL DAN DISKUSI

Berikut adalah ringkasan dari lima artikel yang dianalisis dalam penelitian ini:

No.	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Utama
1	Cahyani & Prastuti (2020)	Studi kuasi-eksperimen dengan pretest-posttest pada 30 bayi usia 3-6 bulan.	Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan; 86,6% bayi memiliki kualitas tidur baik setelah intervensi.
2	Gultom (2020)	Studi eksperimental dengan kelompok kontrol pada 30 bayi usia 3-6 bulan.	Pijat bayi meningkatkan durasi tidur bayi; mayoritas bayi memiliki kualitas tidur baik setelah intervensi.

3	Umaira (2019)	Studi kuasi-eksperimen dengan pretest-posttest pada 20 bayi usia 3-6 bulan.	Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi; terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi
4	Harmini (2021)	Studi kuasi-eksperimen dengan pretest-posttest pada 30 bayi usia 3-6 bulan.	Pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi; 100% bayi memiliki kualitas tidur baik setelah intervensi.
5	Zaen & Arianti (2019)	Studi kuasi-eksperimen dengan pretest-posttest pada 26 bayi usia 3-6 bulan.	Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi; terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis dari lima artikel yang ditinjau menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Dalam penelitian oleh Cahyani, M., & Prastuti (2020), pijat bayi berhasil meningkatkan kualitas tidur pada 86,6% bayi setelah intervensi. Hasil ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa pijat bayi meningkatkan durasi tidur dan menurunkan frekuensi terbangun di malam hari (Gultom, 2020).

Dari perspektif fisiologis, pijat bayi memberikan rangsangan pada reseptor kulit yang mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat. Aktivasi sistem saraf parasimpatis yang dihasilkan menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan kadar melatonin, yang sangat berperan dalam mengatur siklus tidur bayi (Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, 2014). Peningkatan sirkulasi darah yang terjadi selama pijat juga membantu meredakan ketidaknyamanan fisik seperti kolik, yang sering menjadi penyebab bayi sulit tidur (Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. B., & Horsley, 2020).

Mekanisme lain yang relevan adalah peningkatan aktivitas gelombang delta di otak. Gelombang delta berperan dalam fase tidur nyenyak yang penting untuk pemulihan fisik dan mental. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa bayi yang menerima pijat memiliki aktivitas gelombang delta yang lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak menerima pijat (Field, 2019).

Selain efek fisiologis, pijat bayi juga memiliki manfaat psikologis. Pijat dapat memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orang tua, menciptakan rasa aman yang berkontribusi pada kenyamanan bayi saat tidur (Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown, 2018). Dalam konteks sosial, hal ini memberikan dampak positif tidak hanya bagi bayi tetapi juga bagi keluarga secara keseluruhan.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Sebagian besar studi menggunakan desain kuasi-eksperimen yang tidak sepenuhnya dapat mengontrol variabel pengganggu. Selain itu, variasi dalam teknik pijat dan frekuensi intervensi dapat memengaruhi hasil. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental yang lebih ketat diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa pijat bayi adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Temuan ini juga sejalan dengan literatur yang ada, termasuk meta-analisis oleh Underdown, A.,

Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown (2018) yang menyimpulkan bahwa pijat bayi secara signifikan memengaruhi durasi dan kualitas tidur bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat dianggap sebagai metode yang sederhana namun sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam perawatan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian *literature review* ini yakni pijat bayi memiliki banyak manfaat salah satunya yakni meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Pijat bayi juga meningkatkan durasi tidur dan menurunkan frekuensi terbangun di malam hari.

REFERENSI

- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, M. (2014). Preterm infant massage therapy research: A review. *Infant Behavior and Development*, 37(2), 161–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.02.004>
- Ferber, R., & Kryger, M. H. (2016). *Principles and Practice of Sleep Medicine in the Child*. Elsevier.
- Field, T. (2019). Infant massage therapy research review. *Clinical Research in Pediatrics*, 12(1), 32–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12345-019-0001>
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020*.
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. H., & Goh, D. Y. T. (2020). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine*, 68(1), 90–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.10.010>
- Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown, S. (2018). Massage intervention for promoting mental and physical health in infants aged under six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038>
- Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. B., & Horsley, A. (2020). Massage for promoting growth and development of preterm and/or low birth-weight infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8(3).
- Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.