

**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA BAYI USIA 3-6 BULAN: *LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**DISUSUN OLEH:**

**MILA MARTA DINATA  
P1908106**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

**TAHUN 2021**

**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA BAYI USIA 3-6 BULAN: *LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Profesi Ners



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS**

**WIYATA HUSADA SAMARINDA**

**TAHUN 2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**“EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI  
USIA 3-6 BULAN” : *LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Disusun Oleh:

**MILA MARTA DINATA**

**NIM. P1908106**

Laporan Tugas Akhir Ini Telah Disetujui

Tanggal 02 Februari 2021

Pembimbing,

**ITKES WHS**

Penguji,

Ns. Desy Ayu Wardani, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat

NIK. 114104.90.15.079

Ns. Susanaria Alkai, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat

NIK. 19871206201603070

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, M.Kep.,Sp.Kep.MB

NIK. 114104.88.16.088

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mila Marta Dinata

NIM : P1908106

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada  
Bayi Usia 3-6 Bulan.

Menyatakan bahwa KIAN ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa KIAN ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Samarinda, 02 Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan,

Mila Marta Dinata

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mila Marta Dinata

NIM : P1908106

Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya berjudul :

### **Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 02 Februari 2021

Yang Menyatakan,

Mila Marta Dinata

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan Bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan Kian dengan judul “Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan; Literatur Review”. Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar profesi Ners dalam program studi keperawatan di Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda.

Saya Menyadari Tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Kian ini, sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses pada waktunya. Bersama dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Mujito Hadi, MM, selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada Samarinda
2. Dr. Eka Ananta Sidharta, S.E, M.M.C, A(L), selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda
3. Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, M.Kep. Sp.Kep. MB, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners. Terima Kasih atas masukkan dan semua ilmu yang telah diberikan.
4. Ns. Desy Ayu Wardani, M.Kep, Sp.Kep.Mat selaku pembimbing , terima kasih telah membimbing dan mengarahkan saya dalam proses penyusunan KIAN ini serta semua ilmu yang telah diberikan sebagai dedikasi terhadap ilmu keperawatan.
5. Segenap staf dosen, administrasi, dan perpustakaan Stikes Wiyata Husada Samarinda, terima kasih atas bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teristimewa Kedua orang tua saya Marto dan Nurlaila serta saudara saya M Audi Muzaky telah mendoakan, memberikan dukungan, dan semangat serta kasih sayang yang selalu tercurahkan selama ini.

7. Pendamping hidup yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat sepanjang hari
8. Sahabat sejati “Malfis Squad” selalu memberikan semangat dan membantu meringankan beban pikiran selama penyusunan kian ini.
9. Teman – teman seperjuangan Program Profesi Ners angkatan 2021 yang telah banyak membantu, mendukung, dan berperan dalam melancarkan penyusunan KIAN ini.

Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugrahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.

Samarinda, 02 Februari 2021



**ITKE**

Mila Marta Dinata  
P1908106

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	x
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Literatur Review .....	4
D. Manfaat Literatur Review .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Konsep Perkembangan Dan Pertumbuhan Bayi Usia 3-6 Bulan .....	6
1 Tumbuh kembang .....	6
2 Ciri – ciri tumbuh kembang.....	6
3 Tahap tumbuh kembang .....	6
B. Konsep Tidur Bayi.....	8
1 Tidur Bayi.....	8
2 Perkembangan Tidur Bayi.....	9
3 Tahap Tidur Bayi.....	9
4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Bayi.....	10
5 Dampak Tidur Bayi Yang Kurang .....	12
C. Konsep Pijat Bayi .....	12
1 Pijat Bayi .....	12
2 Manfaat Pijat Bayi.....	13
3 Faktor – Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam Pijat Bayi.....	14
4 Standar Operasional Pijat Bayi.....	14
D. Konsep Teori Keperawatan Model Calista Roy .....	17

E. Kerangka Teori .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Desain Penelitian .....	20
B. Database Jurnal .....	20
C. Batasan Waktu Publikasi .....	20
D. Kata Kunci .....	20
E. Kriteria .....	21
F. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	22
<b>BAB IV HASIL PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
A. Hasil Penelitian .....	23
B. Pembahasan .....	34
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>38</b>
A. Keterbatasan.....	38
B. Kesimpulan .....	38
C. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	21
Tabel 3.2.....	21
Tabel 4.1.....	25



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 .....	19
Skema 3.1 .....	22



## EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 3-6 BULAN: *LITERATURE REVIEW*

Mila Marta Dinata<sup>1</sup> Desy Ayu Wardani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Profesi Ners, Intitut Teknologi Dan Sains Wiyata Husada Samarinda,  
Jl. Kadrie Oening No. 77, Samarinda, Kalimantan Timur

Email : [milamarta15@yahoo.com](mailto:milamarta15@yahoo.com)

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Intitut Teknologi Dan Sains Wiyata Husada  
Samarinda. Jl. Kadrie Oening No. 77, Samarinda, Kalimantan Timur

Email : [desyayuardani@itkeswhs.ac.id](mailto:desyayuardani@itkeswhs.ac.id)

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Intan Martapura

Email : [susan87new@gmail.com](mailto:susan87new@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Tujuan :** *Literatur Review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi artikel – artikel penelitian yang memaparkan efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 3-6 bulan. **Latar Belakang :** Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi pada lingkungan bayi. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang berkurang, sekitar 3 kali lipat dan terus berkurang. Jumlah total waktu tidur berkisar antara 13-15 jam / hari. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan. **Metode :** Desain penelitian *Literatur Review*, yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan *Database* yang digunakan dalam *literature review* ini didapatkan melalui penyedia jurnal internasional maupun nasional melalui google scholar dan science direct. Pencarian menggunakan kata kunci tidur bayi, bayi usia 3-6 bulan, pijat bayi, kualitas tidur. **Hasil :** Hasil jurnal yang ditemukan adalah 133 artikel, disleksi diagram prisma didapatkan 12 jurnal. Intervensi keperawatan yang digunakan adalah pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan. **Kesimpulan:** Pada dua belas literature didapatkan hasil rata-rata mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik pada bayi usia 3-6 bulan dengan pemberian stimulasi berupa pijat bayi dapat membantu bayi tidur dengan nyenyak karena pijat dapat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini akan mengendalikn hormon stress, sehingga bayi yang diteliti, memiliki efek seperti mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi. **Saran:** Pada peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti mengenai efektifitas pemberian pijat bayi dengan pola tidur yang berlanjut sampai pada balita dibawah 5 tahun dengan menggunakan intervensi pijat bayi.

**Kata Kunci :** Pijat bayi, Tidur Bayi, Kualitas Tidur, Bayi 3-6 Bulan.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi pada lingkungan bayi. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani kehidupan barunya dengan 80-90% waktu tidur. Sesaat setelah bayi lahir, mereka biasanya tidur selama 16-20 jam sehari, yang terbagi dalam 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam daripada siang hari. Bayi yang baru lahir sampai kira-kira berumur 3 bulan akan menghabiskan waktu tidur sekitar 15-17 jam, dengan pembagian 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Sebagai bayi bertambah besar, waktu tidurnya juga berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang berkurang, sekitar 3 kali lipat dan terus berkurang. Jumlah total waktu tidur berkisar antara 13-15 jam / hari. Setelah bayi berusia 6 bulan pola tidurnya mulai mirip dengan orang dewasa (Maharani, Sukowati, & Ulfiana, 2017)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 yang dimuat dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami gangguan tidur. Menurut Fauziah Rohmawati (2018) yang mengutip pendapat Saputra, mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Adapun tahapan perkembangan bayi adalah kemampuan motorik kasar, kemampuan motorik halus, kemampuan berbicara, bahasa dan kecerdasan, kemampuan bergaul dan mandiri. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. (Rambe, 2019)

Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki

manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan (Asnita, 2020)

Penelitian yang dilakukan di Institusi *Touch Research* Amerika pada 20 anak yang dipijat selama 2x15 menit dalam jangka waktu. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi yaitu dengan latihan fisik. Latihan fisik mempunyai peranan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, latihan fisik ini dapat dilakukan melalui teknik pemijatan. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibandingkan sebelum dipijat. (Asnita, 2020)

Manfaat *baby massage* meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, daya tahan tubuh, konsentrasi bayi, membuat bayi tidur nyenyak, menumbuhkan ikatan kasih sayang pada orang tua dan anak (loncat-loncat), serta meningkatkan produksi ASI. Selain manfaatnya, pijat bayi juga memiliki komplikasi jika dilakukan secara tidak benar akibat pemijatan seperti trauma atau memar pada kulit dan otot, nyeri pada bayi. Dengan demikian, bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, bengkak, dan bayi menjadi semakin rewel. Namun bila pijatan bayi dilakukan dengan baik dan lembut alhasil pijatan bayi aman, bahkan bermanfaat untuk lamanya bayi tidur. (Oktapiani, Patimah, & Rohmatin, 2020). Peningkatan kuantitas atau lama tidur bayi yang mendapatkan pijatan disebabkan oleh peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan selama pemijatan. Serotonin merupakan zat pemancar utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem aktivasi retikularis dan aktivitas otak lainnya. Kemudian triptofan akan diubah menjadi 5-hydroxytryptophan (5HTP) kemudian menjadi N-acetyl serotonin, yang akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin berperan dalam tidur dan

membuatnya tidur lebih lama dan lebih nyenyak pada malam hari. Hal ini karena melatonin lebih banyak diproduksi di tempat gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. (Oktapiani et al., 2020)

Peran perawat akan memberikan intervensi teknik terapi pijat bayi yang sesuai dengan teori keperawatan pada model adaptasi Roy mengakar secara mendalam di praktik keperawatan. Adaptasi Roy bermanfaat bagi praktik keperawatan karena menguraikan sifat – sifat dari disiplin ilmu keperawatan dan memberikan arahan untuk praktik, pendidikan, dan penelitian keperawatan. Model ini mempertimbangkan tujuan, nilai, pasien, dan intervensi perawat. Proses keperawatan Roy dikembangkan dengan baik. Pengkajian dua tingkat Roy membantu identifikasi tujuan dan diagnosis keperawatan. Sementara itu penentuan intervensi adalah ketika perawat mengolah stimulus dengan cara, menghilangkan, menaikkan, menurunkan, atau mengubah stimulus tersebut.

Sesuai dengan diagnosa keperawatan yang muncul yaitu kesiapan peningkatan tidur kode D.0058 dengan definisi pola penurunan kesadaran alamiah dan periodic yang memungkinkan istirahat adekuat, mempertahankan gaya hidup yang diinginkan dan dapat ditingkatkan. (SDKI, 2017). Intervensi yang dapat diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan sesuai dengan luaran yaitu pola tidur kode L.05045 untuk ekspektasi membaik dengan definisi keadekuatan kualitas dan kuantitas tidur. (SLKI, 2019). Implementasi yang dapat diberikan dengan intervensi pendukung adalah teknik pemijatan kode L.08251 dengan definisi memberikan stimulasi kulit dan jaringan dengan berbagai gerakan dan tekanan tangan untuk meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi, dan/atau stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak (SIKI, 2018).

Berbagai penelitian terkait dengan efektivitas *pijat bayi* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan oleh Siti Noorbaya (2020), hampir semua responden setelah diberikan pijat mengalami peningkatan rata-rata kuantitas tidur. Secara tidak langsung pijatan pada bayi memiliki efek positif, salah satunya meningkatkan kualitas tidur bayi. Pada penelitian yang dilakukan

oleh Anisa Oktapiani (2020), Perubahan rerata frekuensi kualitas tidur bayi sebelum baby massage yang mengalami gangguan ringan sebanyak 29 orang (93,55%) dan setelah dilakukan tindakan kondisinya membaik terdapat 28 bayi yang tidak mengalami gangguan tidur (90,32%). Dan pada penelitian yang dilakukan juga oleh Asnita, (2019) hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai  $P = 0,000$  dimana  $p = \leq 0,05$  dimana ada pengaruh yang bermakna antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 kurang dari nilai  $\leq 0,05$ , sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

## **B. Rumusan Masalah**

Banyak para orang tua yang mengeluhkan bayi lelah dengan aktivitas seperti merangkak atau berlatih berjalan sehingga kelelahan dan tidur malam menjadi tidak nyaman dan seringkali rewel saat terbangun dan menganggap masalah gangguan tidur ini (Bayi tidak bisa tidur nyenyak / sering terbangun dan menangis di malam hari) adalah hal yang lumrah dan akan hilang dengan sendirinya. Dengan demikian diperlukan intervensi keperawatan yang dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik. Sehingga penulis tertarik melihat bagaimana kajian literatur “efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 3-6 bulan?”

## **C. Tujuan Literatur Review**

Literatur Review ini bertujuan untuk mengidentifikasi artikel – artikel penelitian yang memaparkan efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 3-6 bulan.

## **D. Manfaat Literatur Review**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini menjadi sebuah bahan kajian untuk pembelajaran dalam bidang ilmu keperawatan terkait yaitu, keperawatan maternitas. Sehingga

bisa juga menjadi dasar untuk melakukan penelitian lanjutan untuk efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Orangtua dan bayi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk meningkatkan pengetahuan ibu untuk menidurkan dan merilekskan bayi. Bayi akan merasa nyaman hingga bisa meningkatkan kualitas tidur yang baik

### b. Bagi Rumah sakit

Manfaat bagi rumah sakit yaitu dapat digunakan referensi edukasi sebagai teknik non farmakologi pada orang tua bayi berusia 3-6 bulan

### c. Bagi institusi Akademik

Manfaat praktisi bagi institusi akademik yaitu dapat digunakan sebagai referensi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.



## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Konsep pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 3-6 bulan

1. Tumbuh kembang merupakan manifestasi yang kompleks dari perubahan morfologi, biokimia, dan fisiologi yang terjadi sejak konsepsi sampai maturitas/dewasa.
  - a. Pertumbuhan (growth) adalah perubahan yang bersifat kuantitatif, yaitu bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi pada tingkat sel, organ, maupun individu. Anak tidak hanya bertambah besar secara fisik, melainkan juga ukuran dan struktur organ-organ tubuh dan otak.
  - b. Perkembangan (development) adalah bertambahnya yang bersifat kuantitatif dan kualitatif. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan (skill) struktur dan hasil dari proses pematangan/maturitas. Perkembangan menyangkut berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk juga perkembangan kognitif, bahasa, motorik, emosi dan perkembangan perilaku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya. Perkembangan merupakan progresif, terarah, dan terpadu/kohelen. Progresif mengandung arti bahwa perubahan yang terjadi mempunyai arah tertentu dan cenderung maju ke depan, tidak mundur kebelakang. Terarah dan terpadu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang pasti antara perubahan yang terjadi saat ini, sebelumnya dan berikutnya.
2. Ciri-ciri tumbuh kembang anak menurut Hurlock EB dalam Soetjiningsih (2016), tumbuh kembang anak mempunyai ciri-ciri tertentu, yaitu:
  - a. Perkembangan melibatkan perubahan (Development involves change)
  - b. Perkembangan awal lebih kritis dari pada perkembangan lanjutannya (Early development more critical than later development)

- c. Perkembangan adalah hasil dari maturasi dan proses belajar (Development is the product of maturation and the leaning).
- d. Pola perkembangan dapat diramalkan (the developmental pattern is predicible).
- e. Pola perkembangan mempunyai karakteristik yang dapat diramalkan (the developmental pattern has predicible characteristic).
- f. Terdapat perbedaan individu dalam suatu perkembangan (there individual differences the development).
- g. Terdapat periode/tahapan dalam pola perkembangan (there are periods in the development pattern).
- h. Terdapat harapan sosial untuk setiap periode perkembangan (there are social expectation for every developmental period).
- i. Setiap area perkembangan mempunyai potensi resiko (every area of developmens has potensial hazards).

### 3. Tahap Tumbuh Kembang Anak.

- a. Masa perinatal mulai dari konsepsi sampai lahir. Pada masa ini terjadi tumbuh kembang yang sangat pesat. Sel telur yang telah dibuahi mengalami diferensiasi yang berlangsung cepat hingga terbentuk organ-organ tubuh yang berfungsi sesuai dengan tugasnya, hanya perlu waktu 9 bulan didalam kandungan. Masa kembang berlangsung sejak konsepsi sampai umur 8 minggu (ada yang mengatakan sampai 12 minggu). Pada saat ini terbentuk organ-organ yang sangat peka terhadap lingkungan. Pada masa fetus ini, terjadi percepatan pertumbuhan, pembentukan jasad manusia yang sempurna, dan organ-organ tubuh yang telah terbentuk mulai berfungsi. Sedangkan pada masa fetus lanjut, pertumbuhan berlangsung pesat dan berkembang fungsi organ-organ tubuh.
- b. Pada masa neonatal, terjadi adaptasi lingkungan dari kehidupan intrauteri ke kehidupan ekstrauteri dan terjadi perubahan siklus darah. Organ-organ tubuh berfungsi sesuai tugasnya di dalam kehidupan

ektrauteri. Pada masa 7 hari pertama (neonatal dini), bayi harus mendapatkan perhatian khusus, karena angka kematian pada masa bayi ini tinggi,

- c. Pada masa bayi dan masa anak dini, pertumbuhan anak pesat walaupun kecepatan telah mengalami deselerasi dan proses maturasi yang berlangsung, terutama sistem saraf.
- d. Pada masa anak prasekolah, kecepatan pertumbuhan lambat dan berlangsung stabil (plateau) pada masa ini terdapat kecepatan perkembangan motorik dan fungsi ekskresi. Aktifitas fisik bertambah serta keterampilan dan proses pikir meningkat.
- e. Pada masa praremaja, anak perempuan 2 tahun lebih cepat memasuki masa remaja bila dibandingkan dengan anak laki-laki. Masa ini merupakan transisi dari masa anak kedewasa, pada masa ini terjadi paku tumbuh berat badan, tinggi badan dan juga pertumbuhan yang pesat pada alat-alat kelamin dan timbul tanda-tanda seks sekunder.

## B. Konsep tidur bayi usia 3-6 bulan

### 1. Tidur Bayi

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat ini lah terjadi repair *neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karenanya, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu di jaga. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan akan berkurang diikuti dengan penurunan proporsi bayi. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Sesaat setelah bayi lahir, ia biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Seorang bayi yang baru lahir sampai kira-kira usia 3

bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. (Tang, 2018)

## 2. Perkembangan *Tidur Bayi*

Berdasarkan data WHO (*world health organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock 2012 di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap atau terulang kembali. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan berkurang akan diikuti dengan penurunan proporsi *Rapid Eyes Movement* (REM) dan *non-REM*. Periode tidur yang lama menjamin bahwa otak akan melalui siklus tidur yang lengkap. Tidur REM dihubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Sinkronisasi ini membantu penyimpanan memori dan pembelajaran karena otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktivitas hari tersebut. Tidur *non-REM* terdiri dari 4 tahap mempunyai ciri tersendiri.

## 3. Tahap Tidur Bayi

Tidur tahap I terjadi bila merasakan ngantuk dan mulai tertidur, jika terdengar berbunyi atau sesuatu sampai terbangun, sebenarnya telah tertidur berlangsung 30 detik sampai 5 menit pertama dari siklus tidur. Tidur tahap II seluruh tubuh seperti berada pada tahap I tidur yang lebih dalam, masih mudah dibangunkan, meskipun benar-benar berada dalam

keadaan tidur berlangsung dari 10 sampai 40 menit, dapat terbangun karena sentakan tiba-tiba dari ekstremitas tubuhnya. Tidur tahap III tertidur cukup pulas, rileks, tonus otot mulai menurun. Tidur tahap IV adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, dan orang akan bingung bila terbangun langsung dari tahap ini, dan memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya. Orang yang tidur pada kedua tahap ini, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur. Kadang-kadang pada bayi timbul banyak keringat. (Safitri, Suryani, & Rahmi, 2016)

Menurut Fauziah Rohmawati (2018) yang mengutip pendapat Saputra, mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Adapun tahapan perkembangan bayi adalah kemampuan motorik kasar, kemampuan motorik halus, kemampuan berbicara, bahasa dan kecerdasan, kemampuan bergaul dan mandiri. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

#### 4. Faktor yang mempengaruhi tidur bayi

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Di antaranya dapat mempengaruhinya adalah:

##### a. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Atur suasana kamar sehingga nyaman untuk tidur yang meliputi tatacahaya, ventilasi, tata warna, suhu, dan juga keadaan boksnya. Anda bisa meletakkan boks di dalam kamar tidur, di samping ranjang orangtua atau di kamar tersendiri. Hindarkan juga suara bising yang membuatnya mudah terjaga. Jangan gunakan pewangi ruangan

dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuatnya sesak. Nyamuk memang sering membuat bayi tidak nyaman tidur. Pakailah kelambu yang bisa melindungi bayi dari serangan nyamuk. Keadaan lampu yang sangat terang akan membuat bayi sulit membedakan siang dan malam. Keadaan yang gelap akan merangsang otak untuk memproduksi melatonin, hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar pineal untuk memberitahu otak bahwa diluar hari sudah gelap.

b. Latihan Fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari atau setelah melakukan pijatan dan mencapai kelelahan. Latihan 2 jam atau lebih dalam hal ini pijatan bayi yang dilakukan sebelum waktu tidur membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan kelelahan yang dapat meningkatkan relaksasi karena pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin.

c. Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino esensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena merasa belum kenyang. Karena itu, penuhi kebutuhan makan dan minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi, si kecil tidak lagi sering terbangun di tengah malam.

#### d. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada gigi, telinga, kulit, saluran napas, saluran cerna, saluran kemih, otot atau tulangnya dapat mengganggu tidur bayi. (Detty Afriyanti, 2018)

#### 5. Dampak Tidur bayi yang kurang

Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan (Asnita, 2020)

### C. Konsep intervensi meningkatkan kualitas tidur bayi

#### 1. *Pijat Bayi*

Beragam cara telah dilakukan untuk memelihara kesehatan manusia, tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga pada anak-anak. Salah satu pengobatan tradisional yang terus berkembang hingga kini yaitu terapi pijat, yang terbukti cukup efektif, efisien, ekonomis, dan aman. Tetapi pijat telah menjadi bagian dari pediatri yang memiliki efektifitas tinggi bila dilihat dari aspek fisiologis, klinis, dan biokimia. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya

harus benar-benar terpenuhi agar tidak terpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Noorbaya S dan Reni D.P, 2018). Pijat bayi juga diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus (Rambe, 2019).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi yaitu dengan latihan fisik. Latihan fisik mempunyai peranan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, latihan fisik ini dapat dilakukan melalui teknik pemijatan. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Penelitian yang dilakukan di Institusi *Touch Research* Amerika pada 20 anak yang dipijat selama 2x15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibandingkan sebelum dipijat. (Kusumastuti, Tamtomo, & Salimo, 2016)

## 2. Manfaat Pijat Bayi

Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bounding*). Selain ada manfaat, pijat bayi juga memiliki dampak komplikasi bila dilakukan dengan tidak benar akibat kesalahan pemijatan seperti trauma atau lebam pada kulit dan otot, rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, pembengkakan, bayi semakin rewel. Tetapi selama pijat bayi dilakukan dengan benar dan lembut, maka

pijat bayi aman dilakukan, bahkan bermanfaat terhadap durasi tidur bayi (Cahyaningrum dan E. Sulistyorini, 2018).

### 3. Faktor – faktor yang harus diperhatikan dalam pijat bayi

#### a. Pelaksanaan pemijatan bayi

Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru. Malam hari sebelum bayi tidur, ini sangat baik untuk membantu bayitidur lebih nyenyak. (Cahyani & Prastuti, 2020)

#### b. Persiapan sebelum memijat

Sebelum memijat, tangan dipastikan bersih dan hangat. Kuku dan perhiasan dilepaskan untuk menghindari goresan pada kulit bayi. Bayi sebaiknya sudah makan atau tidak sedang lapar. Akan tetapi, jangan memijat segera setelah bayi selesai makan atau membangunkan bayihanya untuk dipijat. Pemijatan pada bayi jangan dilakukan bila bayisedang tidak sehat atau tidak mau dipijat. Tidak boleh memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

Sebelum pijat dimulai, handuk, popok, baju ganti, dan baby oil/baby lotion disiapkan kemudian bayi dibaringkan diatas permukaan kainrata, lembut, dan bersih. Pilih ruangan yang nyaman, hangat, dan tidak pengap.

Sebelum memijat, bayi diberi gerakan pembuka berupa sentuhan ringandi sepanjang sisi wajah bayi dan mengusap-usap rambut kepala,sambil mengajak bayi berbicara. Sebelum dan selama pemijatan, kulitbayi perlu sesering mungkin dilumuri baby oil atau baby lotion. (Cahyani & Prastuti, 2020)

### 4. Standar Operasional Prosedur Pijat Bayi

Pedoman dasar pelaksanaan tindakan keperawatan pemenuhan kebutuhan fisiologi dasar yang dikembangkan secara komprehensif berdasarkan prinsip transcultural kebidanan dan keperawatan Indonesia yang dikembangkan oleh YBIP & IPHCA khusus untuk peserta program pelatihan *Certified Physiological Holistic Care Therapist (CPHCT)*. Pijat

bayi adalah tindakan stimulasi tubuh bayi dengan terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan tumbuh kembang bayi yang lebih optimal. Tujuannya untuk merangsang syaraf motoric, memperbaiki pola tidur, membantu memperlancar sistem pencernaan, meningkatkan ketenangan emosional anak, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak. (IPHCA, 2015).

Alat yang harus disiapkan adalah minyak pijat bayi lavender “moisteners”, dan handuk. Prosedur pelaksanaan pijat bayi ada beberapa tahap yaitu : Tahap pra interaksi, tahap orientasi, tahap kerja dan tahap evaluasi sebagai berikut :

a. Tahap pra interaksi

Mengecek program terapi. Mencuci tangan, menyiapkan alat. (IPHCA, 2015).

b. Tahap Orientasi

Memberikan salam kepada klien dan sapa nama klien, menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan, menanyakan persetujuan/kesiapan klien. (IPHCA, 2015).

c. Tahap Kerja

Pada *kaki*, yang pertama adalah perahan cara india yaitu, langkah pertama basahi tangan menggunakan moisteners oil kemudian peganglah kaki bayi pada pangkal pada seperti memegang pemukul softball, kemudian gerakkan tangan anda ke pergelangan kaki bayi secara bergantian seperti memerah susu. Yang kedua adalah perahan cara swedia yaitu cara yang lain anda dapat memegang kedua pergelangan kaki bayi kemudian gerakkan kedua tangan secara bergantian dari pangkal kaki hingga ke pangkal paha. Lakukan teknik memeras, memijat, serta memutar dengan lembut kedua kaki bayi. Kajiilah respon bayi, apabila bayi merasa tidak nyaman atau menangis hentikan pijatan. Yang ketiga adalah telapak kaki yaitu

gunakanlah moisteners oil untuk mengurut telapak kaki bayi. Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bersamaan pada seluruh telapak kaki dimulai dari tumit bayi. Hal tersebut dapat diulang hingga beberapa kali. Yang keempat adalah jari yaitu pijatlah jari – jari kaki satu per satu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki dan diakhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujung jari kaki bayi. Janganlah menekan terlalu kuat karena akan mengakibatkan ketidaknyamanan pada bayi. Yang kelima adalah punggung kaki, buatlah lingkaran di sekitar kedua mata kaki sebelah dalam dan luar. Kemudian urutlah seluruh punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari pergelangan kaki ke arah jari. (IPHCA, 2015).

Pada *perut*, yang pertama adalah cara seperti mengayuh pedal sepeda yaitu anda dapat melakukan gerakan perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, gerakan dari atas ke bawah perut secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri. Yang kedua adalah metode jam dengan membayangkan ada gambar jam pada perut bayi. Perut bayi bagian paling atas dianggap jam 12, bagian bawah perut dianggap jam 6, lalu buat gerakan berikut : buat lingkaran searah jarum jam dengan tangan kanan anda dibantu tangan kiri dimulai pada jam 8 (daerah usus buntu). Pada *dada* adalah metode jantung besar, gunakanlah kembali moisteners oil untuk memudahkan pemijatan, kemudian buatlah gerakan seperti membentuk gambar jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua tangan anda di ulu hati. Setelah itu buatlah gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian ke samping diatas tulang selangka, lalu kebawah ke ulu hati seolah – olah anda membuat gambar jantung. (IPHCA, 2015).

Pada *tangan*, yang pertama pada telapak tangan yaitu gunakanlah kedua ibu jari anda Untuk memijat telapak tangan seolah membuat lingkaran-lingkaran kecil dari pergelangan tangan ke arah jari-jari. Sedangkan keempat jari lainnya memijat punggung tangan

secara bergantian. Yang kedua pada jari tangan yaitu pijatlah jari bayi satu persatu menuju ujung jari dengan gerakan memutar. Akhiri gerakan ini dengan tarikan yang lembut pada tiap ujung jari. Tarikan yang terlalu kuat dapat menyebabkan resiko cedera pada bayi. Pada *wajah* seperti membasuh wajah yaitu hindari menggunakan minyak pijat pada daerah sekitar mata atau selaput lender lainnya karena dapat menyebabkan resiko iritasi pada bayi secara halus seolah – olah anda dan bayi sedang berbicara berdua. Gerakkan kedua tangan anda ke samping pada kedua sisi wajah bayi seperti gerakan membasuh muka. Lakukan hingga beberapa kali. Pada *punggung*, gerakan maju mundur seperti kuda goyang yaitu teteskan besukupnya moisteners oil pada kedua tangan anda kemudian ubahlah posisi bayi dalam posisi tengkurap melintang didepan anda dengan kepala disebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda. Pijatlah dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan disepanjang punggung bayi, dari bawah leher sampai ke pantat bayi. (IPHCA, 2015).

d. Tahap evaluasi

Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan, merapikan klien dan lingkungan, berpamitan dengan klien, membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula, mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan. (IPHCA, 2015).

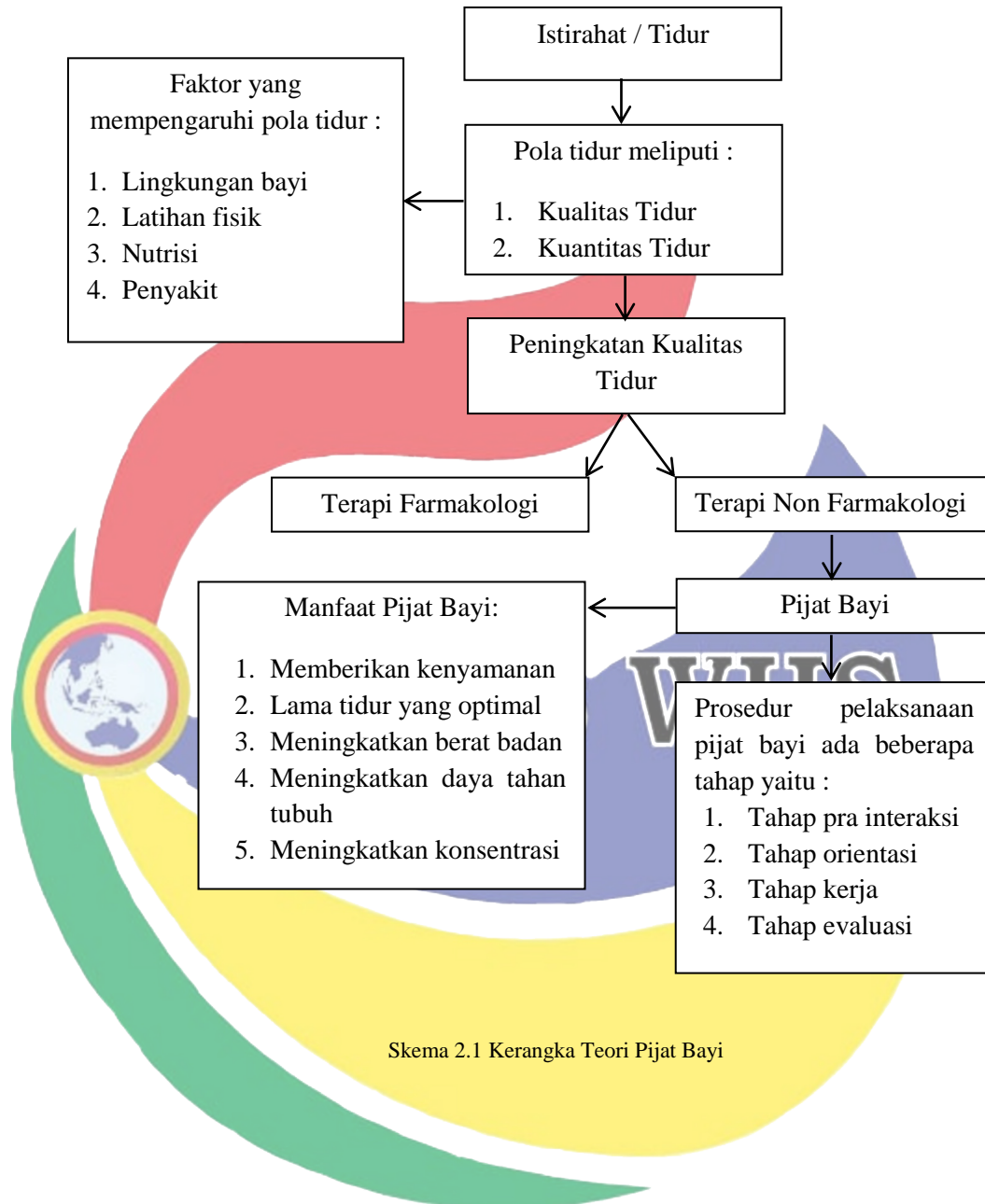
#### **D. Teori Keperawatan Model Adaptasi Calista Roy**

Sister Callista Roy anggota susteran Saint Joseph, Carondelet, dilahirkan pada tanggal 14 Oktober 1939 di Los Angeles, California. Ia mendapatkan gelar sarjana keperawatan dari Mount Saint Mary's College di Los Angeles tahun 1963 dan gelar magister dari University of California, Los Angeles tahun 1966. Setelah mendapatkan gelar keperawatan, Roy mengawali pendidikannya dibidang sosiologi, menerima gelar master sosiologi tahun 1973 dan gelar doctor sosiologi tahun 1977 dari University of California.

Menurut Roy terdapat lima objek utama dalam ilmu keperawatan, salah satunya adalah manusia. Roy menyatakan bahwa penerima jasa asuhan keperawatan adalah individu, keluarga, kelompok, komunitas dan social. Masing – masing diperlakukan oleh perawat sebagai sistem adaptasi yang holistik dan terbuka.

Model Roy berfokus pada konsep adaptasi manusia. Konsep – konsepnya mengenai keperawatan manusia, kesehatan, dan lingkungan yang saling berhubungan dengan adaptasi sebagai konsep sentralnya. Pada akhirnya, manusia memberikan respon dan adaptasi pun terjadi. Respon ini dapat berupa respon adaptif ataupun respon inefektif. Respon adaptif meningkatkan integritas dan membantu manusia dalam mencapai tujuan adaptasi, yaitu untuk bertahan hidup, tumbuh, berkembangbiak, menguasai, serta transformasi seseorang dan lingkungannya yang membawanya menuju sehat. Disisi lain respon inefektif gagal mencapai tujuan tersebut atau bahkan mengancam pencapaian tujuan sehingga mengakibatkan terganggunya integritas seseorang. Terdapat dua subsistem yang saling berhubungan dengan model Roy. Subsistem proses primer, fungsional, atau kontrol yang terdiri dari regulator dan kognator. Model adaptasi Roy mengakar secara mendalam di praktik keperawatan. Adaptasi Roy bermanfaat bagi praktik keperawatan karena menguraikan sifat – sifat dari disiplin ilmu keperawatan dan memberikan arahan untuk praktik, pendidikan, dan penelitian keperawatan. Model ini mempertimbangkan tujuan, nilai, pasien, dan intervensi perawat. Proses keperawatan Roy dikembangkan dengan baik. Pengkajian dua tingkat Roy membantu identifikasi tujuan dan diagnosis keperawatan. Sementara itu penentuan intervensi adalah ketika perawat mengolah stimulus dengan cara, menghilangkan, menaikkan, menurunkan, atau mengubah stimulus tersebut.

## E. Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori Pijat Bayi

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *literature review*, secara sistematis terkait topik yang diangkat yaitu *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan*. Peneliti akan melakukan sintesis penelitian terkait Pijat bayi terhadap kualitas tidur yang mempengaruhi, hasil yang dicapai, faktor yang mempengaruhi serta manfaat dari pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan.

### B. Database Jurnal

Pencarian literature dilakukan dalam kurun waktu tahun 2015-2020. Data yang didapatkan merupakan data dari hasil penelitian penelitian sebelumnya dan sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal nasional maupun internasional yang ditentukan. Jurnal yang digunakan dalam *literature review* didapatkan melalui database penyedia jurnal internasional melalui google scholar dan science direct. Penulis membuka website [www.google.com](http://www.google.com) dan [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).

### C. Batasan waktu publikasi

Ringkasan secara menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, Protokol dan evaluasi akan dinilai untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan *literature review*.

### D. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword (AND, OR NOT or AND NOT). Kata kunci ini dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading* (MeSH).

Tabel 3.1 Kata Kunci Literatur Review

Sleep	Infant	Massage	Sleep Quality
OR	OR	OR	OR
Slept	Baby	Massaging	Kualitas Tidur
OR	OR	OR	
Tidur Bayi	Bayi Usia 3-6 Bulan	Pijat Bayi	

### E. Kriteria

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS, yang terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam studi literature
2. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam studi literatur.
3. *Comparation* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.
4. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam studi literatur.
5. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan direview.

Tabel 3.2 Format PICOS dalam Literature Review

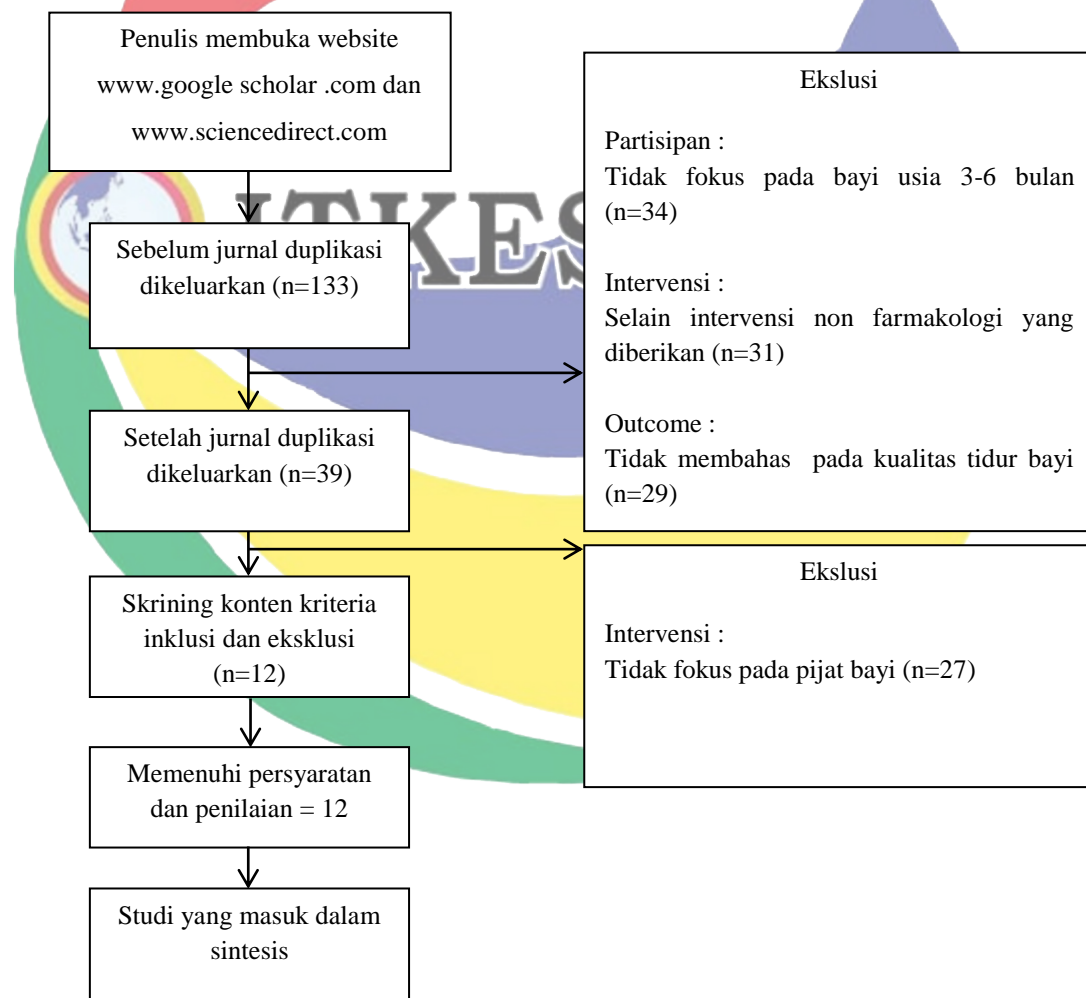
NO	KRITERIA	PEMBENARAN & CRITICAL THINKING
1	<b>P</b> ( <i>Population</i> )	Bayi usia 3-6 bulan
2	<b>I</b> ( <i>Intervention</i> )	Pemberian pijat bayi
3	<b>C</b> ( <i>Comparation</i> )	Kelompok kontrol dan Kelompok intervensi
4	<b>O</b> ( <i>Outcome</i> )	kualitas tidur pada bayi
5	<b>S</b> ( <i>Study Design</i> )	Pre-Experimental Design dengan rancangan Pretest-Post-test With Control Group Design, Non Equalivalent Control Group Design.
6	<b>Publikasi</b>	2015 hingga 2020
7	<b>Bahasa</b>	English, Indonesia

## F. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

### 1. Seleksi Studi

Hasil jurnal yang ditemukan adalah 133 temuan, kemudian dipersempit dengan mengeluarkan temuan non jurnal yaitu disertasi dan tesis sehingga menjadi ditemukan 39 temuan selanjutnya diurutkan dari yang terbaru. Mengenai pemilihan bahasa jurnal yang ditemukan telah menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia. Kemudian dispefikan dalam 5 tahun terakhir dan didapatkan sebanyak 12 temuan. Seleksi dilakukan dengan melihat duplikasi jurnal, skrining kriteria inklusi eksklusi hingga ditemukan 12 jurnal.

Skema 3.1 Seleksi Studi Literatur



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Dari dua belas jurnal yang memenuhi kriteria inklusi menjadi satu sub pembahasan berdasarkan topik literature review yaitu efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan. Jenis metode yang berkontribusi dalam studi *literature review* ini adalah: *Quasy-Eksperimental Study, Pretest-Posttest Design With Control, Non Equivalent Control Group Design*, jumlah sampel dalam penelitian rata – rata lebih dari 10 hingga 64 bayi berusia 3- 6 bulan.

Bayi adalah individu yang lemah dan memerlukan adaptasi, sehingga jika bayi mengalami kesulitan dalam proses adaptasinya, maka akan berpengaruh terhadap perkembangannya, tingkah laku yang tidak teratur, bahkan akibat yang paling fatal dapat mengakibatkan kematian pada bayi. Sensasi dari sentuhan sangat penting pada awal kehidupan bayi untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Rangsangan dari sentuhan pada bayi berpengaruh terhadap perkembangan psikososial yang positif (Kusumastuti et al., 2016).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi pada lingkungan bayi. Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani kehidupan barunya dengan 80-90% waktu tidur. Sesaat setelah bayi lahir, mereka biasanya tidur selama 16-20 jam sehari, yang terbagi dalam 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam daripada siang hari. Bayi yang baru lahir sampai kira-kira berumur 3 bulan akan menghabiskan waktu tidur sekitar 15-17 jam, dengan pembagian 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Sebagai bayi bertambah besar, waktu tidurnya juga berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang berkurang, sekitar 3 kali lipat dan terus berkurang. Jumlah total waktu tidur berkisar antara 13-15 jam / hari. Setelah bayi berusia 6 bulan pola tidurnya mulai mirip dengan orang dewasa. (Lutfia Uli Na'mah & Kusumastuti, 2019)

Pijat pada bayi menurut Prasetyono (2018) mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun. Gerakan-gerakan pada pijat bayi juga sangat bervariasi. Berbagai riset mengenai pijat bayi telah dilakukan, antara lain riset yang menemukan peningkatan lama tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan. (Zaen, & Arianti, 2019).

Literatur review dilakukan secara sintesis mamakai tata cara naratif dengan pengelompokan data-data dari hasil ekstrasi yang juga sejenis cocok dengan hasil yang telah diukur buat menggapai tujuan. Harian riset yang cocok dengan hasil, setelah itu dikumpulkan dan membuat ringkasan harian meliputi nama penulis, tahun terbitnya, judul, serta hasil riset dan database lainnya. Bagian ini termuat hasil dan analisis yang relevan dari literature untuk tujuan penelitian, penyajian dari hasil dan analisis literature dalam penulisan tugas akhir ini termuat rangkuman pokok dari setiap artikel yang telah dipilih dalam bentuk tabel, lalu dijelaskan makna tabel beserta lainnya dalam bentuk paragraph yang terletak dibawah tiap-tiap tabel sebagai berikut. (lihat pada tabel 4.1).

Tabel 4.1 Hasil Pencarian *literature review*

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclution
1	Maharani et al., (2017), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Pretest-Post-test Design With Control, Semarang.	Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik <i>Mozart</i> Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Jumlah responden sebanyak 38 bayi dengan 19 bayi kelompok perlakuan dan 19 bayi kelompok kontrol.	IG : kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart CG : diberikan ASI Eksklusif.  Instrument : Berat badan diukur dengan timbangan bayi digital dan kualitas tidur menggunakan kuesioner <i>Brief Infant Screening Questionnaire</i> (BISQ)	FU : Kelompok eksperimen terdiri dari 19 bayi yang diberikan intervensi kom binasi pijat bayi dengan musik klasik mozart yang dilakukan 2 kali dalam 4 minggu pada sore hari oleh bidan yang telah memiliki sertiffikat pijat bayi. Sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 19 bayi yang diberikan ASI Eksklusif.  OM : ✓ Hasil Analisis Univariat Berat Badan dan Kualitas Tidur. ✓ Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi	PO : Berdasarkan uji statistik yang dilakukan, didapatkan hasil jika ada pengaruh antara kombinasi pijat bayi dengan musik klasik <i>mozart</i> terhadap berat badan dan kualitas tidur bayi. Terdapat kenaikan berat badan rata-rata pada kelompok eksperimen setelah diberikan kombinasi pijat bayi adalah sebesar 694,58 gram dan kenaikan kualitas tidur 4 poin  SO : Kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah pijat meningkat (rata-rata 13,78 jam / hari) dibandingkan sebelum dipijat (rata-rata 12,42 jam / hari) dengan peningkatan rata-rata sebesar 1,29 jam / hari.	Pada penelitian ini dilakukan 2 stimulasi sekaligus yaitu kombinasi antara pijat bayi dengan musik klasik <i>mozart</i> yang masing- maisng stimulasi terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sesuai dengan teori dan penelitian yang telah dijelaskan diatas.
2	Mutyah & Anggraeni, (2017), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Non Equalivalent Control Group Design, Surabaya.	Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Masyarakat Pesisir Surabaya	Sampel penelitian adalah 30 bayi usia 3-6 bulan yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.	IG : kelompok bayi yang diberi pijatan 30 menit CG : pengaruh kualitas tidur tanpa intervensi pijat  Instrument : Quesioner BSQI dan lembar observasi kuantitas tidur. Sedangkan untuk pemberian pijat bayi	FU : Terapi pijat yang dilakukan oleh peneliti diberikan 3 kali seminggu selama 2 minggu, jadi total pemberian terapi sebanyak 6 kali.  OM : ✓ Karakteristik responden	PO: Setelah dilakukan pemijatan didapatkan hasil sesudah pemijatan bayi yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 9 bayi (60%), kelompok kontrol yang diuji menggunakan uji Spearman Rhow pada tabel 5.18 menunjukkan <i>p value</i> (0,185) dan (0,107) artinya apabila <i>p value</i> >(0,050)	Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas dan kuatitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di Masyarakat Pesisir Kelurahan Kedung Cowek Kecamatan Bulak Kota Surabaya.

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
				sesuai dengan SOP pijat bayi.	✓ Data Khusus dan Kuantitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi Pada Kelompok Perlakuan.	dalam statistik tidak terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas dan kuantitas tidur pada kelompok kontrol pre dan post  SO : bayi yang mempunyai kuantitas tidur baik sebanyak 10 bayi (66,7%), bayi yang mempunyai kuantitas tidur buruk sebanyak 5 (33,3%).	
3	Lisbet, Et All (2018), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Post-Test only control group Design, Cimahi.	Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Puskesmas	Penelitian ini mengambil 15 sampel untuk intervensi dan 15 sampel untuk kelompok kontrol dengan jumlah sampel sebanyak 30 bayi sesuai dengan inklusi yang telah ditetapkan.	IG : diberikan intervensi pemijatan dengan pengaruh kualitas tidur CG : tidak diberikan intervensi pijat, hanya pengaruh pada kualitas tidur  Instrumen : Peneliti menggunakan teknik wawancara (interview) terstruktur dengan menggunakan alat ukur instrument <i>Pittsburgh Quality Sleep Index (PSQI)</i> yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan tidur bayi.	FU : Masing-masing Kelompok perlakuan mendapatkan program pemijatan selama 6x dalam rentang waktu 1 minggu. OM : ✓ Distribusi Nilai Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol ✓ Distribusi data uji normalitas menggunakan uji <i>Shapiro-Wilk</i> ✓ Distribusi Data Perbandingan Pijat Bayi Pada Kelompok Intervensi dan Pada Kelompok Kontrol	PO : jika dilakukan pada populasi, maka perbedaan kualitas tidur kelompok yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi adalah antara 5,5 sampai 1,4. Nilai $p = 0,002 (< 0,05)$ H0 ditolak, maka terdapat perbedaan kualitas tidur kelompok yang dilakukan pijat bayi dan yang tidak dilakukan pijat bayi.  SO : Terdapat peningkatan durasi tidur, dimana $p=0,007<0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur.	Sebagian besar responden yang dilakukan pijat bayi mempunyai rata-tata kualitas tidur lebih baik dibandingkan yang tidak dilakukan terapi pijat pijat bayi.

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
4	Fera Y.S (2018), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Case Control, Jombang	Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan Di Mombykids Jombang.	Populasi dalam penelitian ini adalah Bayi 1-3 Bulan dengan sampel sebanyak 30. Setiap kelompok terdiri dari 15 bayi.	IG : Pengaruh pijat bayi CG : pengaruh kualitas tidur tanpa intervensi pijat  Instrumen : Metode pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner A Brief Screaning Questionare (BISQ)	FU : Pijat bayi yang dilakukan selama 3 kali dalam satu bulan mempengaruhi kualitas tidur bayi dibandingkan bayi yang hanya melakukan pijat bayi 2 kali dalam satu bulan.  OM : ✓ Karakteristik responden ✓ Frekuensi Pijat Bayi Selama 1 Bulan	PO : Pada kelompok kasus atau kelompok dengan perlakuan berupa pijat bayi diperoleh hasil 9 bayi (60 %) memiliki kualitas tidur baik dan 6 bayi (40% ) memiliki kualitas tidur yang buruk.  SO : pada kelompok kontrol bayi yang mempunyai kualitas tidur baik lebih rendah yaitu 5 bayi (33.3%) dibandingkan dengan bayi yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 10 bayi (66.7%).	Berdasarkan hasil penelitian diatas bisa disimpulkan bahwa bayi yang tidak melakukan pijat bayi mengalami kualitas tidur yang buruk di bandingkan dengan bayi yang melakukan pijat bayi.
5	Nurry Ayuningtyas Kusumastuti, et all. (2016), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan Pretest-Post-test Design With Control, Magelang.	Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months	Populasi seluruh usia usia 3-6 bulan di wilayah Puskesmas Magelang Tengah sebanyak 145 bayi sehat dan tidak cacat bawaan kemudian di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.	IG : diberikan intervensi pijat untuk pengaruh kualitas tidur dan perkembangan motorik kasar dan motorik halus.  CG : pengaruh kualitas tidur dan perkembangan motorik kasar dan motorik halus.  Intrument : kuesioner BISQ untuk kualitas tidur dan KPSP untuk perkembangan motorik kasar dan motorik halus.	FU : Intervensi pijat bayi yang dilakukan oleh peneliti diberikan 3 kali seminggu selama 2 minggu.  OM : ✓ Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Umur 3-6 Bulan ✓ Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Umur 3 - 6 Bulan	PO : Pada perkembangan motorik kasar P sebesar 0,043 menunjukkan bahwa terda pat kelompok yang terlibat dalam intervensi dan kontrol. Pada perkembangan motorik halus P sebesar 0.018 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang ada di antara intervensi dan kelompok Kontrol.  SO : Pada saat pra tes 10 bayi (33,3%) mempunyai kualitas tidur buruk dan saat tes pos kualitas tidurnya berubah menjadi baik. Saat pra tes bayi yang mempunyai kualitas tidur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijat bayi memiliki perkembangan motoric halus yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi, sehingga tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan motoric halus pada bayi umur 3-6 bulan.

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
						sebanyak 20 bayi (66,7%) dan saat tes pos bayi yang memiliki kualitas tidur baik menjadi 30 bayi (100%).	
6	Eka, Lala (2019). Desain Penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan two group pretest and posttest with control group design, Yogyakarta.	Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa	Jumlah sampel yaitu 40 yang menjadi 2 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 20 responden yang diambil dengan teknik <i>total sampling</i> .	IG : kelompok pemberian 1x intervensi pijat bayi dan kualitas tidur CG : pengaruh kualitas tidur dengan tidak diberikan pijat.  Instrumen : Kualitas tidur bayi diukur dengan menggunakan <i>kuisioner Brief Infant Sleep Qiuisionare</i> yang telah diuji validitasnya.	FU : Pada kelompok intervensi bayi spa dilakukan baby spa sebanyak 1 kali, sebelum dilakukan baby spa peneliti melakukan <i>pretest</i> dan setelah bayi spa dilakukan baby spa sebanyak 1 kali bayi dilakukan <i>posttest</i> . Pengukuran kualitas tidur bayi diukur 1 hari setelah bayi dilakukan baby spa.  OM : ✓ Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Antara <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol (n=20) dan Intervensi (n=20) ✓ Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan ( <i>posttest</i> ) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (n = 20)	PO : nilai mean pada kelompok kontrol yaitu 68,66 dengan standar deviasi 7,52 dan nilai mean pada kelompok intervensi yaitu 92,99 dengan standar deviasi 8,23. Dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan nilai mean pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu sebesar 22,32. SO : Pada penelitian ini khususnya pada kelompok kontrol yaitu kelompok bayi usia 3-12 bulan yang tidak mendapatkan perawatan baby spa ditemukan 14 (70%) bayi mengalami masalah kecil yaitu tidur malam 6 jam, tidur siang 2 jam, jumlah terbangun >3 kali dan lama terbangun <1 jam, dan tidur tidak tepat waktu dengan selisih <1 jam. Sedangkan pada kelompok intervensi, yaitu kelompok yang dilakukan baby spa selama 1 kali didapatkan hasil bahwa 20 (100%) bayi tidak mengalami masalah tidur, yaitu bayi tidur malam 9	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan <i>posttest</i> pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
						jam, tidur siang 4 jam, terbangun 2 kali, dan tidur tepat waktu dari malam sebelumnya.	
7	Zaen, & Arianti, (2019), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Non Equalivalent Control Group Design, Medan.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019	Sampel penelitian adalah 20 bayi usia 3-6 bulan yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.	IG : kelompok bayi yang diberi pijatan CG : pengaruh kualitas tidur bayi tanpa intervensi pijat bayi Instrument : Quesioner BSQI dan lembar observasi kualitas tidur.	FU : terapi pijat yang dilakukan oleh peneliti diberikan 3 kali seminggu selama 2 minggu, jadi total pemberian terapi sebanyak 6 kali. OM : ✓ Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan yang Dilakukan Pijat Bayi ✓ Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Pada Kelompok Kontrol (yang Tidak Dilakukan Pijat Bayi)	PO : Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 6 bayi (60,0%) dengan tidur malam $\geq 9$ jam dan terbangun $\leq 3$ kali dan lama terbangunnya $\leq 1$ jam dan bayi tidak rewel saat bangun pagi. SO : rata-rata berat badan bayi antara usia 3-6 bulan pada kelompok perlakuan adalah sebesar 4,52 kg dan pada kelompok kontrol dengan rata-rata 4,58 kg.	terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda Utara Tahun 2019.
8	Faradilla, Safitri (2016) Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Pretest-Post-test Design With Control, Padang.	Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di DesaAlue Naga Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh	Sampel pada penelitian ini adalah 31 bayi usia 3-6 bulan.	IG : kelompok bayi dengan pemberian intervensi pijat dan pengukuran durasi tidur CG : pengukuran durasi tidur bayi tanpa intervensi pijat bayi Analisis data : menggunakan Uji T.	FU : Satu hari sebelum dilakukan pemijatan peneliti melakukan <i>pretest</i> kualitas tidur bayi kemudian dilakukan pemijatan 10 menit. Satu hari setelah pemijatan peneliti melakukan <i>posttest</i> kualitas tidur bayi. OM : ✓ Distribusi Frekuensi Durasi	PO : Hasil uji T ( <i>paired samples test</i> ) antara durasi tidur sebelum pijat-durasi tidur sesudah pijat terlihat dengan mean adalah 0,489 jam dengan standar deviasi 0,692 jam. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ) maka $H_0$ ditolak, disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara durasi sebelum pijat dengan durasi tidur sesudah pijat. SO : rata-rata durasi tidur	Berdasarkan penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi di DesaAlue Naga Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pijat terhadap durasi tidur bayi.

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
					<p>Tidur Bayi Sesudah Pijat Di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh</p> <p>✓ Distribusi Rata-Rata Durasi Tidur Bayi Menurut Pengukuran Sebelum dan Sesudah Pijat Di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh</p> <p>✓ Rekap Hasil Uji T (Paired Samples Tes)</p>	<p>bayi sebelum pijat adalah 12,95 jam dengan standar deviasi 1,027 jam. Pada pengukuran kedua yaitu didapat rata-rata durasi tidur bayi adalah 13,44 jam dengan standar deviasi 1,158 jam.</p>	
9	Happy Marthalena, (2019) Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Non Equalivalent Control Group Design, Palangka Raya.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan	Populasi sampel dalam penelitian ini adalah bayi usia 0-6 bulan yang berjumlah 22 orang kemudian di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.	<p>IG : diberikan intervensi pijat dan pengukuran pola tidur bayi</p> <p>CG : pengaruh pola tidur bayi tanpa intervensi pijat bayi</p> <p>Analisis data : Analisis data menggunakan <i>Chi Square</i></p>	<p>FU : Terapi pijat yang dilakukan oleh peneliti diberikan 3 kali seminggu selama 2 minggu, jadi total pemberian terapi sebanyak 6 kali.</p> <p>OM :</p> <p>✓ Distribusi Frekuensi Pola Tidur Bayi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol</p> <p>✓ Analisis Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pola Tidur</p>	<p>PO : Uji statistik chi square menunjukkan nilai <i>P-Value</i> 0,032 (<math>P-Value &lt; \alpha 0,05</math>) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara pijat dengan pola tidur bayi atau dapat dikatakan ada pengaruh pijat terhadap pola tidur bayi.</p> <p>SO : Hasil analisis menunjukkan sebesar 9 responden (81,8%) bayi yang dilakukan pijat, pola tidur tidak terganggu. Bayi yang tidak dipijat sebanyak 3 responden (27,3%), pola tidur tidak terganggu.</p>	Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0 – 6 bulan di Puskesmas Terawan tahun 2019.

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
10	Anita, Christina, Ninik (2015), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan non equivalent Control Group Design with Pre dan post test design, Banguntapan.	Pengaruh Pijat ( <i>Massage</i> ) Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 – 12 Bulan Di Desa Pilangpayung Kec. Toroh Kab. Grobogan	Populasi penelitian ini bayi usia 6 – 12 bulan sebanyak 40 responden dengan teknik sampling	IG : kelompok yang dilakukkn pemberian intervensi pijat pada bayi dan kualitas tidurnya.  CG : pengaruh kualitas tidur bayi tanpa intervensi pijat bayi  Analisis data : Analisis data menggunakan <i>uji Shapiro- Wilk</i>	FU : Sebelum diberikan intervensi pijat bayi, responden akan dilakukan ( <i>pre-test</i> ) dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi dilakukan ( <i>post-test</i> ) atau pengukuran kembali setelah diberikan intervensi.  OM : ✓ Distribusi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah pemberian pijat ( <i>massage</i> ) (n = 20) ✓ Distribusi kualitas tidur Sebelum dan Sesudah tanpa dilakukan pijat ( <i>massage</i> ) (n = 20) ✓ Hasil Uji Paired Samples T Test Kualitas Tidur ✓ Hasil uji variansi ✓ Hasil uji independent sample t-test	PO : pijat ( <i>massage</i> ) didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum pemberian pijat <i>massage</i> adalah 3.55% dan nilai rata-rata kualitas tidur setelah dilakukan pemberian pijat ( <i>massage</i> ) adalah 6.85%.  SO : Ada pengaruh pijat ( <i>massage</i> ) terhadap kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Dusun Samben, Desa Pilangpayung. Untuk kualitas tidur bayi diketahui <i>p-value</i> (0.000) < (0,05), dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima berarti terdapat pengaruh yang bermakna.	Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan Ada perbedaan antara pemberian Pijat ( <i>massage</i> ) dan tanpa Pijat ( <i>massage</i> ) untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Sebelum dilakukan.

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
11	Sadiman, Islami yati, (2019), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Non Equalivalent Control Group Design, Tanjung Karang.	Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar	Pada penelitian ini sampel sebanyak 46 orang, yaitu 23 kelompok perlakuan dan 23 orang lagi sebagai kelompok kontrol.	<p>IG : intervensi pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi, waktu lama tidur bayi, dan kelancaran buang air besar.</p> <p>CG : pengaruh pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi, waktu lama tidur bayi, dan kelancaran buang air besar.</p> <p>Analisis data : Analisis data dengan <i>dependen sampel t tes</i> dan <i>independen sampel t test</i>.</p>	<p>FU : Subjek penelitian baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan pretest dengan cara menimbang berat badan, melakukan wawancara ibu tentang lama waktu tidur bayi dan frekuensi buang air besar. Selanjutnya dilakukan pelatihan pijat bayi pada kelompok perlakuan mengharuskan kelompok perlakuan melakukan pemijatan pada bayinya rutin selama 1 bulan dengan waktu minimal 15 menit. Jarak waktu satu bulan kemudian kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan posttest dengan cara menimbang berat badan, mewawancarai ibu tentang lama waktu tidur bayi dan frekuensi buang air besar.</p> <p>OM : ✓ Rata-rata berat badan bayi, lama waktu tidur dan kelancaran BAB pada kelompok</p>	<p>PO : hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,000. Pada waktu tidur ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,000. Pada kelompok control juga ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,030. Dan pada frekuensi BAB ada perbedaan rata-rata frekuensi BAB bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,025.</p> <p>SO : hasil penelitian diketahui bahwa ada pertambahan rata-rata berat badan pada kelompok perlakuan sebesar 521,8 gram, sedang pertambahan rata-rata berat badan pada kelompok kontrol sebesar 354,4 gram. Pada waktu tidur bahwa pertambahan</p>	<p>Simpulan hasil penelitian pijat bayi efektif untuk meningkatkan rata-rata berat badan bayi, rata-rata waktu tidur bayi, dan rata-rata frekuensi BAB bayi.</p>

No	Author, Design, Country	Title Theory	Objective Sample	Education Programe Method Intervention Group (IG), Control Group (CG)	Follow Up and Outcome measure	Primary Outcome (PO), Secondary Outcome (SO)	Conclusion
					<p>✓ perlakuan dan kontrol</p> <p>Perbedaan rata-rata berat badan Bayi dan lama waktu tidur pada kelompok perlakuan dan control</p> <p>✓ Perbedaan rata-rata frekuensi BAB Bayi pada kelompok perlakuan dan kontrol</p>	<p>rata-rata lama waktu tidur pada kelompok perlakuan sebesar 80,7 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada kelompok kontrol berkurang sebesar 53,9 menit. Dan pada frekuensi BAB bahwa pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan pelatihan dan pelaksanaan pijat bayi terdapat 5 orang bayi yang tidak normal dalam kelancaran BAB, sedangkan setelah dilakukan pelatihan dan pelaksanaan pijat bayi semua bayi normal dalam kelancaran BAB.</p>	
12	Mailiza, Betty (2020), Desain penelitian : Pre-Experimental Design dengan rancangan Pretest-Post-test Design With Control, Pekanbaru.	Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda	Jumlah responden sebanyak 68 bayi kemudian di bagi menjadi 2 kelompok yaitu perlakuan dan kelompok kontrol.	<p>IG : kelompok bayi dengan pemberian intervensi pijat dan pengukuran kualitas tidur</p> <p>CG : pengaruh kualitas tidur bayi tanpa intervensi pijat bayi</p> <p>Analisa Data : Pengolahan Data menggunakan komputerisasi dengan Analisis uji statistik <i>chi square</i> dengan derajat kepercayaan 95% <math>p=0,05</math>.</p>	<p>FU : subjek diberikan perlakuan yaitu dilakukan pijat bayi teratur dalam 15 menit. Untuk bayi yang tidak diberikan pijat setelah ibu menyetujui untuk di wawancara ibu menjawab kuesioner tentang kualitas tidur.</p> <p>OM :            ✓ Distribusi Frekuensi Responden            ✓ Efektifitas Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi.</p>	<p>PO : didapatkan responden yang tidak dilakukan pijat bayi sebanyak 34 (50%), dilakukan pijat bayi 34 (50%). Kualitas tidur bermasalah 29 (42,6%) dan kualitas tidur tidak bermasalah 39 (57,4%).</p> <p>SO : hasil analisis bivariat dapat di simpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Responden yang tidak dilakukan pijat mempunyai kualitas tidur bermasalah 3,9 kali dibandingkan responden yang melakukan pijat.</p>	Simpulan penelitian ini menunjukkan pijat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Responden yang tidak dilakukan pijat mempunyai kualitas tidur bermasalah 3,9 kali dibandingkan responden yang melakukan pijat.

## B. Pembahasan

Pada pembahasan ini penulis akan membahas tentang hasil yang diperoleh setelah dianalisis menggunakan *literature review* untuk mengidentifikasi efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan. Penelitian ini merupakan penelitian *literature review*, yaitu tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan dari bulan Desember 2020 hingga Januari 2021 dengan jumlah sampel 10-64 bayi usia 3-6 bulan sesuai dengan kriteria inklusi dan esklusi yang telah ditentukan oleh penulis.

Beragam cara telah dilakukan untuk memelihara kesehatan manusia, tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga pada anak-anak. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah terapi pijat, yang terbukti cukup efektif, efisien, ekonomis, dan aman. Tetapi pijat telah menjadi bagian dari pediatri yang memiliki efektifitas tinggi bila dilihat dari aspek fisiologis, klinis, dan biokimia. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak terpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Noorbaya & Siti Saidah, 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan oleh Mutyah & Anggraeni, (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hasil bahwa pemijatan yang dilakukan 3 kali seminggu durasi 15 menit selama 2 minggu dapat meningkatkan kuantitas tidur pada bayi. Namun tidak ada perbedaan kualitas dan kuantitas tidur pada kelompok kontrol karena pada kelompok tersebut tidak dilakukan terapi pijat, seperti yang kita tahu pemijatan yang dilakukan pada bayi kenyataannya dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin yang dapat meningkatkan sel reseptor dan mengikat hormon adrenalin sehingga membantu penurunan hormon stress sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman. Mayoritas bayi usia 6-12 bulan di Masyarakat Pesisir Kelurahan

Kedung Cowek Kecamatan Bulak Kota Surabaya mengalami perbaikan kualitas dan kuantitas tidur sesudah diberikan perlakuan pijat bayi. Sehingga pijat bayi dapat di gunakan sebagai salah satu terapi untuk memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur bayi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lisbet, Somantri, & Setianingsih, (2018) Berdasarkan hasil pada kelompok intervensi menunjukkan subjek pada kelas intervensi adalah 15 orang skor PSQI tertinggi 5 dan terendah adalah 0 dan diketahui bahwa skor rata-rata (mean) yang di capai oleh kelompok intervensi adalah 2.40. Pada kelompok kontrol menunjukkan subjek pada kelas intervensi adalah 15 orang skor PSQI tertinggi 10 dan terendah adalah 0 dan diketahui bahwa skor rata-rata (mean) yang di capai oleh kelompok control adalah 5.93. Nilai P yang didapatkan  $0,002 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak ini menunjukkan bahwa hasil penelitian terhadap bayi yang diberikan terapi pijat bayi ada perbedaan yang signifikan lebih baik kualitas tidurnya dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan terapi pijat bayi.

Pada penelitian yang dilakukan pada Setyaningsih, (2019) Berdasarkan hasil penelitian bisa disimpulkan bahwa bayi yang tidak melakukan pijat bayi mengalami kualitas tidur yang buruk di bandingkan dengan bayi yang melakukan pijat bayi. Pijat bayi yang dilakukan selama 3 kali dalam satu bulan mempengaruhi kualitas tidur bayi dibandingkan bayi yang hanya melakukan pijat bayi 2 kali dalam satu bulan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Candraini & Fitriana, (2019) Nilai mean pada kelompok intervensi lebih besar dari nilai mean kelompok kontrol hal ini dikarenakan pada kelompok intervensi bayi dilakukan perawatan baby spa selama 1 kali. Sedangkan pada kelompok control bayi tidak dilakukan baby spa sehingga tidak mendapatkan rangsangan stimulus untuk mengeluarkan hormon melatonin dan membuat kualitas tidur bayi menjadi menurun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zaen et al., (2019), Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa ada Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi. Dimana,

kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi lebih baik dibandingkan kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Bayi yang dilakukan pemijatan menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya. Hal ini terjadi karena pijat dapat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini adalah mengendalikan hormon stress, sehingga bayi yang diteliti, memiliki efek seperti mudah tertidur dan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Bayi yang kualitas tidurnya baik juga dipengaruhi oleh lingkungan bayi yang tidak terisik serta suasana kamar yang lebih nyaman. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh Cahyani & Prastuti, (2020) menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Responden yang tidak dilakukan pijat mempunyai kualitas tidur bermasalah 3,9 kali dibandingkan responden yang melakukan pijat. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya sehingga bayi tumbuh menjadi sehat.

Didapatkan penelitian ini dengan dua intervensi namun dalam satu tujuan hasil yang sama yaitu meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan kombinasi pijat bayi dengan musik klasik *Mozart* seperti penelitian yang dilakukan oleh Maharani et al., (2017) Pada penelitian ini didapatkan bahwa peningkatan rata – rata skor kualitas tidur bayi pada kelompok eksperimen sebesar 4 poin sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 1 poin. Hal ini berarti peningkatan rata – rata skor kualitas tidur bayi pada kelompok eksperimen yang diberikan kombinasi pijat bayi dengan musik klasik *Mozart* lebih banyak jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya di berikan ASI Eksklusif saja. Musik yang didengarkan akan merangsang neuron untuk menghantarkan impuls melalui *neuroendokrin*. *Neuroendokrin* akan meningkatkan kinerja *dehidroepiandosterone* (DHEA) yang akan menyebabkan peningkatan hormon *glukokortikoid* yaitu hormon yang berperan dalam metabolisme nutrisi. Dengan

adanya peningkatan nutrisi maka akan meningkatkan pertumbuhan bayi. Pengurangan stimulasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu *neurochemical beta – endorphine*, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan. Selain itu, pijat bayi dapat meningkatkan penyerapan makanan dikarenakan bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (saraf otak ke 10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan lebih baik dan akan menimbulkan peningkatan berat badan pada bayi setelah bayi di pijat. Terapi musik berdampak positif untuk mengatasi stres karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom pasien, sehingga kekebalan tubuh meningkat dan merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin. Berdasarkan pada kesimpulan hasil penelitian dapat diberikan saran - saran diantaranya untuk orang tua diharapkan orang tua untuk memilih kombinasi pijat bayi dengan musik klasik mozart sebagai alternatif lain untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi.



## BAB V PENUTUP

### A. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang dapat menjadi celah penelitian dikemudian hari. Adapun keterbatasan penelitian ini menjelaskan hal-hal yang dijumpai penulis dalam proses penelitian. Keterbatasan dapat berkaitan dengan keterbatasan kemampuan penulis, waktu dan literature yang terbatas. Penjelasan tentang efektivitas pijat bayi ini merupakan suatu intervensi yang benar – benar diketahui oleh orang tua, maka dari itu penulis harus bisa mendapatkan waktu dan literature yang baik untuk bisa meberikan informasi dan mengajarkan pijat bayi yang baik dan benar. Disamping itu, keterbatasan yang dijumpai penulis dapat menjadi bahan rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

### B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* yang dilakukan, mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan pada dua belas *literature* didapatkan hasil pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia – 3-6 bulan. Pemijatan yang dilakukan 3 kali seminggu durasi 15 menit selama 2 minggu dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi dengan baik. Berdasarkan *literature* yang didapatkan menunjukkan kelompok yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi adalah antara 5,5 sampai 1.4. Nilai  $p = 0,002 (< 0,05)$   $H_0$  ditolak, maka adanya pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi. Maka, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi lebih baik dibandingkan kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi.

### C. Saran

Berdasarkan pada analisa hasil penelitian yang telah dilakukan tersebut, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Keilmuan Keperawatan

Hasil kajian literature ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dasar

2. Pelayanan Kesehatan

Hasil kajian literature dapat menjadi dasar sarana peningkatan kompetensi bagi mahasiswa keperawatan dalam memberikan intervensi keperawatan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi.

3. Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti mengenai efektifitas pemberian pijat bayi dengan pola tidur yang berlanjut sampai pada balita dibawah 5 tahun dengan menggunakan intervensi pijat bayi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Asnita Sinaga, Natalia Laowo. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Journal of Midwifery Excellent*
- 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/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347>
- Detty Afriyanti. (2018). Effects of Baby Massage Using Lavender Aromatherapy in Fulfillment of Sleep Need Among Baby Age 6-12 Months in the. *Journal*, 3(1), 24. Retrieved from <https://doi.org/10.25077/jom.1.1.13-24.2018>
- Kusumastuti, N. A., Tantom, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161–169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Lisbet, Somantri, B., & Setianingsih. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 5(1), 45–50.
- Lutfia Uli Na'mah, & Kusumastuti. (2019). Efektifitas baby massage dan baby gym terhadap perkembangan bayi 3-6 bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII(I), 485–490.

- Maharani, S., Sukowati, F., & Ulfiana, E. (2017). Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 57. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i13.2869>
- Mardiana, L., & Martini, D. eko. (2014). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 02(Xviii), 109–115.
- Mutyah, D., & Anggraeni, D. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya. *Publikasi Riset Kesehatan Untuk Daya Saing Bangsa*, ISSN 2581, 8.
- Noorbaya, S., & Siti Saidah, R. N. M. (2020). the Effect of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity on the Age of 3-6 Months in South Sempaja Sub-District, North Samarinda in 2019. *Malaysian Journal of Medical Research*, 04(01), 37–42. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2020.v04i01.006>
- Oktapiani, A., Patimah, S., & Rohmatin, E. (2020). Effect Of Baby Spa On Sleep Quality of Baby 3-6. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 49–52. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5807>
- Rambe, K. S. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di desa pasar latong kecamatan lubuk barumun kabupaten padang lawas tahun 2019 kumala sari rambe, 3(4), 71–77.
- Safitri, F., Suryani, L., & Rahmi, N. (2016). Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh Effect of Duration of Sleep Baby Massage in Alue Naga Village District Syiah Kuala Banda Aceh City, 2(1), 29–34.

- Setyaningsih, F. Y. (2019). PENGARUH FREKUENSI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN DI MOMBYKIDS JOMBANG: Effect Of Baby Massage Frequency On Baby Sleep Quality 1-3 Months In Mombykids Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 21–26. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v5i2.328>
- Tahun, T. P., Zaen, N. L., & Arianti, R. (2019). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI NURUL UMAIRA, 5(2), 97–106.
- Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.

