

PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN DI ZAYAN BABY SPA KABUPATEN GARUT

Annisa Putri Ayudia Rahayu
201FK03002

Prodi Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin. Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan. Kualitas tidur bayi dapat distimulus melalui tindakan pemberian pijat bayi. Pijat bayi merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, punggung, tangan bayi dan wajah. Selain pijat bayi, terapi musik juga dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pijat bayi dengan musik terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di Zayan Baby Spa Kabupaten Garut. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperimen* dengan *pretest posttest one group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Analisis data yang digunakan yaitu *Paired t-test* yang sebelumnya sudah dilakukan uji normalitas dengan hasil data berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* ($0,000 < 0,005$) yang artinya ada pengaruh pijat bayi dengan musik terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan. Diharapkan orangtua lebih memperhatikan kualitas tidur bayi dan mencari edukasi mengenai pijat bayi dengan musik yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Kata kunci : Kualitas tidur bayi, Pijat bayi, Terapi musik
Sumber : Buku (2015-2020)
Jurnal (2014-2024)

**THE EFFECT OF BABY MASSAGE WITH MUSIC ON THE SLEEP
QUALITY OF BABIES AGED 1-6 MONTHS AT ZAYAN BABY SPA
GARUT DISTRICT**

Annisa Putri Ayudia Rahayu
201FK03002

Prodi Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRACT

Many babies have sleep problems in Indonesia, namely around 44.2%. However, more than 72% of parents do not consider sleep disorders in babies to be a problem. Even though it was considered a problem, they only thought of it as a small problem. In fact, sleep problems can interfere with the baby's growth, make the body's immune function vulnerable, and disrupt the regulation of the endocrine system. Sleep is a top priority for babies because neuro-brain repair occurs at this time and produces about 75% of growth hormone. The quality of a baby's sleep can be stimulated through the act of giving a baby massage. Baby massage is a slow and gentle stroking movement all over the baby's body starting from the baby's feet, stomach, chest, back, hands and face. Apart from baby massage, music therapy can also be used to improve the quality of baby's sleep. The aim of this research is to find out the effect of baby massage with music on the sleep quality of babies aged 1-6 months at Zayan Baby Spa, Garut Regency. This research uses a pre-experiment method with a pretest posttest one group design. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 32 respondents. The instrument used was the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). The data analysis used was the Paired t-test, which had previously been tested for normality with the results of the data being normally distributed. The research results showed a p-value ($0.000 < 0.005$), which means that there is an effect of baby massage with music on the sleep quality of babies aged 1-6 months. It is hoped that parents will pay more attention to the quality of their baby's sleep and seek education regarding baby massage with music which can improve the quality of sleep in babies.

Keywords : Baby sleep quality, Baby massage, Music therapy
Source : Book (2015-2020)
Journal (2014-2024)