
PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN MUROTAL DAN PIJAT BAYI DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI KLINIK KELUARGA CIANJUR TAHUN 2024

Oleh

Susilawati¹, Fanni Hanifa², Fenni Valianda³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: [1susilawati@gmail.com](mailto:susilawati@gmail.com)

Article History:

Received: 07-09-2024

Revised: 19-09-2024

Accepted: 25-10-2024

Keywords:

Kualitas Tidur, Pijat Bayi,
Murotal, Musik Klasik

Abstract: *Pendahuluan Di masa pertumbuhan dan perkembangannya, bayi memerlukan kualitas tidur yang baik dan cukup. Tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat bayi dengan murotal dan pijat bayi dengan musik klasik terhadap kualitas tidur bayi. Metode penelitian ini Adalah Study Case Literature Review (SCLR) yaitu penelusuran Ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan evidence Based. Kegiatan ini dilaksanakan pada dua orang bayi yang berada di wilayah Klinik Keluarga dan masing-masing bayi diberikan intervensi pemberian pijat bayi dengan murotal dan pijat bayi dengan musik klasik. Hasil penelitian ini bayi dengan intervensi pemberian pijat bayi dengan murotal mengalami kualitas tidur yang signifikan dengan hasil skor 5, dibandingkan dengan bayi yang diberikan intervensi pijat bayi dengan musik klasik dengan hasil skor 4. Peneliti harapkan dapat menggunakan intervensi pemberian pijat bayi dengan murotal dan pijat bayi dengan musik klasik sebagai bentuk intervensi yang membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.*

PENDAHULUAN

Di masa pertumbuhan dan perkembangannya, bayi memerlukan kualitas tidur yang baik dan cukup. Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital of Philadelphia. Tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk

perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur. (Mellysa Rosalina¹, Riri Novayelinda², 2022)

Berdasarkan World Health Organization (WHO) yang dicantumkan dalam jurnal pediatrics, tercatat sekitar 33 bayi mengalami masalah tidur. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. (Kemenkes, 2023) Di Indonesia sendiri didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka, gangguan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya. (Kemenkes, 2023)

Menurut data di Jawa Barat tahun 2017 Kualitas tidur pada bayi sebesar (29,40%). Hal ini ditunjukkan oleh terganggunya jam tidur pada bayi yaitu kurang dari 14-18 jam/hari. Bayi akan terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Dinkes Jabar, 2019) Berdasarkan data 3 bulan terakhir dari rekam medis klinik keluarga terdapat 30 bayi yang menjalani pijat di klinik. 50% diantaranya mengalami keluhan tidur bayi kurang nyenyak dan sering terbangun.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu istirahat sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, latihan fisik, nutrisi dan penyakit. Jika tidur terganggu maka kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun, dan efektivitas sistem imun anak juga akan menurun. Dengan cara ini, anak mudah sakit dan pertumbuhannya terganggu. Dibandingkan dengan bayi yang tidur cukup, bayi yang kurang tidur memiliki perkembangan fisik yang lebih lambat. Ini karena pertumbuhan fisik bayi dirangsang saat mereka tidur, dan ini berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. (Siahaan & Juniah, 2023)

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijat bayi membuat kualitas tidur bayi lebih baik. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak. Pijat bayi juga dapat meningkatkan secara efektif bonding attachment dan lama tidur, selain itu juga dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di saat fase tidurnya. (Sulistiyowati & Yudha, 2022)

Untuk lebih meningkatkan relaksasi kenyamanan pada bayi maka pijat bayi dikombinasikan dengan pemberian terapi musik klasik dan terapi murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an dengan Surat Al-Mulk memberikan manfaat ketenangan pada bayi sehingga bermanfaat dalam peningkatan kualitas tidur bayi. (Arianingsih et al., 2022) Musik klasik dengan musik Lula Baby memberikan pengaruh terhadap fungsi fisiologi yang lebih stabil, menjaga tidur pada bayi, dan meningkatkan kualitas tidur bayi. (Nugroho et al., 2023) Hasil dari data di Klinik Keluarga diperoleh temuan dari 30 bayi yang melakukan pemijatan, terdapat 15 orang yang mengalami terbangun lebih dari 3 kali dalam semalam dan menangis setiap 1 hingga 2 jam. Selain itu, tidur bayi juga kurang nyenyak. Hasil wawancara pada ibu-ibu bayi mengungkapkan bahwa ibu tidak mengetahui bahwa Pijat Bayi yang dipadukan dengan musik klasik dan murottal al-qur'an dapat bermanfaat dalam peningkatan kualitas tidur bayi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini Adalah Study Case Literature Review (SCLR) yaitu penelusuran Ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan evidence Based. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Keluarga di Kabupaten Cianjur. Populasi pada penelitian ini berjumlah 2 orang bayi yang mengalami masalah tidur. Sampel pada penelitian ini berjumlah 2 orang bayi yang mengalami masalah tidur . 1 orang diberikan intervensi pijat bayi dengan murotal dan 1 orang lainnya intervensi pijat bayi dengan music klasik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Responden 1 dan Responden 2

Tanggal	15 Agustus 2024	16 Agustus 2024	17 Agustus 2024
Skor Kualitas Tidur Responden 1	2	3	5
Skor Kualitas Tidur Responden 2	2	3	4
Hasil	Kurang Baik	Kurang Baik	Baik

Pembahasan

By S dilakukan Pijat Bayi dengan Murotal Al-Quran Surat Al-Mulk

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian pijat bayi dengan Murotal Al-quran Surat Al-Mulk menunjukkan peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu 3 hari. Pada kunjungan 1 sampai 3 dengan skor awal 2 dan skor akhir menjadi 5.

Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Dian Wahyuningtyas dkk 2021 dengan judul “Mengkaji Pemberian Pijat Bayi Dengan Murottal Al-Qur’an Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan” Hasil Penelitian menunjukkan Terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan murottal Al-Qur’an terhadap peningkatan durasi tidur bayi. Terjadi peningkatan durasi tidur bayi setelah diberikan pijat bayi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pijat Bayi dengan Murotal Al-Quran efektif untuk meningkatkan durasi tidur bayi.

Hasil penelitian ke dua yang dilakukan oleh Yesi Ermawati dkk 2023 dengan judul “Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur’an Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan” hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value =0,000 dimana nilai ($p < 0.005$) berarti bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur’an terhadap lama tidur bayi.

By H dilakukan Pijat Bayi dengan Musik Klasik

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian pijat bayi dengan Musik Klasik menunjukkan peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu 3 hari. Pada kunjungan 1 sampai 3 dengan skor awal 2 dan skor akhir menjadi 4. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian menunjukkan bahwa baby massage dan therapy music lullaby berpengaruh terhadap kualitas tidur neonatus di SMC RS Telogorejo. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value = 0,000 ($< 0,05$), kemudian diperoleh nilai Z sebesar 5,103 yang berarti bahwa setiap 1 x pemberian baby massage dan therapy music lullaby membuat neonatus berpotensi 5,103 kali dapat meningkatkan kualitas

tidurnya, hal ini berarti bahwa dengan pemberian baby massage dan therapy music lullaby neonatus memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian ke dua yang dilakukan oleh Anggriani, 2018 yang meneliti tentang kualitas tidur bayi 0 – 28 hari sebelum diberikan therapy music lullaby nilai Mean sebesar 15,46 dan setelah diberikan music lullaby sebesar 18,00, selisih sebelum diberikan music lullaby dan setelah diberikan music lullaby yaitu sebesar 2,54, hal ini menunjukkan bahwa music lullaby efektif terhadap kualitas tidur bayi.

Perbandingan Pengaruh Pijat Bayi Dengan Murotal Dan Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa ada perbedaan responden yang di berikan Pijat Bayi Dengan Murotal Dan Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Bayi dimana hasil menunjukkan bahwa responden yang di berikan Pijat Bayi Dengan Murotal lebih berpengaruh dibandingkan Pijat Bayi Dengan Musik Klasik. Responden yang diberikan Pijat Bayi Dengan Murotal pada hari ke 1 sampai ke 3 mendapatkan skor 5 sedangkan yang diberikan Pijat Bayi Dengan Musik Klasik hari ke 1 sampai ke 3 mendapatkan skor 4.

Hal ini sesuai dengan penelitian Rienda Arianingsih dkk dengan judul “Efektivitas Pijat Bayi Dan Murottal Alqur’an Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 Bulan Di Puskesmas Nalumsari Jepara” Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p 0,001 yang menunjukkan bahwa murottal AlQuran berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 6 bulan pada bayi usia 6 bulan di Puskesmas Nalumsari Jepara karena nilai p (0,001) < 0,05 pada taraf signifikansi 5%. Hasil ini menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al Quran Surat Al-Mulk yang dilakukan dalam waktu 15 menit selama 3 hari dengan tempo 40-50 db (kurang lebih 40%) pada waktu menjelang tidur siang (13.00 WIB) dan malam hari (20.00 WIB) memberikan efek positif terhadap kondisi psikoemosi bayi sehingga bayi lebih rileks serta tidur lebih nyenyak. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur’an sebelum tidur dapat merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang sangat besar, yaitu bayi lebih nyaman sehingga tidur lebih lelap.

Dengan demikian Pijat Bayi dengan Murotal Alquran dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengobatan secara nonfarmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Perbandingan Pengaruh Pijat Bayi Dengan Murotal Dan Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Klinik Keluarga Cianjur Tahun 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pijat bayi dengan murotal alquran terhadap kualitas tidur bayi di hari pertama di dapatkan skor 2 hari ke 3 dengan skor 5 yang artinya kualitas tidur bayi Baik.
2. Terdapat pengaruh pijat bayi dengan musik klasik terhadap kualitas tidur bayi di hari pertama di dapatkan skor 2 hari ke 3 dengan skor 4 yang artinya kualitas tidur bayi Baik.
3. Pijat bayi yang dilakukan dengan Murotal Alquran lebih lebih berpengaruh pada kuliatas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arianingsih, R., Febriyanti, S. N. U., & Prihatin, T. W. (2022). Efektivitas Pijat Bayi dan Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 Bulan di Puskesmas Nalumsari Jeparo. *National & International Scientific Proceeding of UNKAHA*, September, 143–151. <http://mitrasehatjurnal.com/index.php/pkh/article/view/75>
- [2] Arisman, Y., Novia, R., Hayati, K., & Zainuri, S. (2024). The Influence Of Baby Massage On Sleep Quality Babies Aged 3-10 Months At The Midwife Juliana Clinic Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(2), 118–126. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i2.1807>
- [3] 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>
- [4] Daeni, L., Rini, A. S., & Sugesti, R. (2024). Pijat Bayi Dengan Oil Lavender dan Murrotal Alquran Terhadap Kualitas Tidur di Klinik Rania Mom and Baby Spa. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 6(1), 78–81.
- [5] Ermawati, Y., & Kusumadewi, R. R. (2023). Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran* Vol. 1 No. 4, 1(4), 229–239. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/521>
- [6] Mellysa Rosalina¹, Riri Novayelinda², W. L. 3. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN. *Jurnal Medika Utama*, 03(04).
- [7] Nugroho, K. D., Hartini, S., & Kurniawati, I. (2023). Pengaruh Baby Massage Dan Therapy Music Lullaby Terhadap Kualitas Tidur Neonatus Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Nursing Update*, 14(3), 476–486. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- [8] Sekartini. (2018). *Gangguan Tidur Pada Anak*. Garuda Indonesia.
- [9] Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8.
- [10] Siregar, M. A., Tampubolon, N. R., & Kaban, A. R. (2022). Mendengarkan Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 667–676. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4594>
- [11] Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN