

Literature Review Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Ikbal Rizki Maulana¹, Dini Nurbaeti Zen², Siti Rohimah³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Latar belakang : Kualitas tidur bayi yang buruk dapat memengaruhi efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Dibutuhkan pengobatan yang efektif untuk memperbaiki kualitas tidur bayi berupa terapi nonfarmakologi seperti pijat bayi. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan *literature review*. Subjek penelitian yang dilakukan dengan menggunakan database berupa Pubmed, ScenceDirect dan Google Cendekia. Temuan jurnal yang digunakan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil pencarian didapat 10 jurnal yang relevan. **Hasil :** Penelitian dalam *literature review* menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Selisih rata-rata peningkatan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai p (*value*) $< 0,05$. Dengan rata-rata durasi pemijatan yaitu 2x 15 menit/ minggu, 2 x 30 menit/minggu dan 1 x 15 menit/minggu selama kurang lebih 1 bulan. Dari beberapa penelitian terbukti bahwa semakin lama durasi pemijatan maka semakin meningkatkan kualitas tidur bayi. **Kesimpulan:** *Literature review* ini dapat dijadikan informasi dan penegetahuan bagi masyarakat mengenai pentingnya pijat bayi sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Kata kunci : Pijat bayi , kualitas tidur , bayi

Kepustakaan : 31 Referensi (2014-2023)

Keterangan : 1 Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, 2 Pembimbing I, 3 Pembimbing II

Literatur Review The Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality

Ikbal Rizki Maulana¹, Dini Nurbaeti Zen², Siti Rohimah³
Faculty of Health Sciences, Galuh University

ABSTRACT

Background: Poor quality baby sleep can have a major effect on mental, emotional, physical health and the body's immune system. Effective treatment is needed to improve the quality of baby's sleep in the form of non-pharmacological therapy such as baby massage which is useful for making babies sleep soundly. **Objective:** This research is to determine the effect of baby massage on the quality of baby's sleep. **Method:** The design of this research uses a literature review. Research subjects in national and international journals were carried out using databases in the form of Pubmed, ScenceDirect and Google Scholar. Journal searches were carried out in April-May 2024. Journal findings were used within the last 10 years. The keywords used are baby massage OR baby massage AND sleep quality OR sleep quality AND baby OR baby. The search results obtained 10 relevant journals. **Results:** Research in the literature review shows that there is an influence of baby massage on the quality of baby sleep. The difference in the average increase in baby's sleep quality before and after being given the intervention shows a significant difference with the results of statistical tests obtaining a p value (value) < 0.05. **Conclusion:** This literature review can be used as information and knowledge for the public regarding the importance of baby massage as an effort to improve the sleep quality of babies aged 1-12 months who experience sleep quality disorders.

Keywords: Baby massage, sleep quality, baby

Literature: 31 References (2014-2023)

Information: 1 Student from the Faculty of Health Sciences, Galuh University, 2 Supervisors I, 3 Supervisors II