

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI GO SPA CARE BENOWO SURABAYA

Latar Belakang: Bayi, terutama mereka yang rentan terhadap gangguan tidur antara usia tiga dan enam bulan, membutuhkan tidur yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat. Karena meningkatkan kadar melatonin dan mendorong sistem saraf parasimpatis, terapi pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang ampuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah perawatan pijat di Go Spa Care Benowo Surabaya meningkatkan kualitas tidur bayi antara usia tiga dan enam bulan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan satu kelompok yang memberikan pretest dan posttest. Dengan menggunakan purposive selection, sekelompok 36 bayi baru lahir dipilih untuk penelitian ini. Perawatan pijat bayi baru lahir berfungsi sebagai variabel independen, sedangkan kualitas tidur bayi baru lahir, sebagaimana dievaluasi oleh Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) baik sebelum dan sesudah intervensi, berfungsi sebagai variabel dependen. Uji Wilcoxon, dengan $\alpha = 0,05$, digunakan untuk menganalisis data. Temuan: Sebelum intervensi, kualitas tidur hampir semua bayi adalah Delapan puluh sembilan persen bayi memiliki masalah tidur sebelum intervensi terapi pijat, dan 75 persen dari bayi tersebut tidak lagi memiliki masalah tidur setelahnya. Dari 1,888 menjadi 1,250, skor rata-rata untuk gangguan tidur menurun. Bayi tidur lebih baik setelah menerima perawatan pijat di Go Spa Care Benowo Surabaya antara usia tiga dan enam bulan, menurut temuan Wilcoxon Sign Rank Test ($p = 0,000$), maka H_1 diterima. Kesimpulannya, perawatan pijat meningkatkan pola tidur dengan meningkatkan melatonin dan merelaksasi otot-otot, yang pada gilirannya meningkatkan lamanya tidur dan mengurangi frekuensi terbangun. Bayi mendapat manfaat dari pijat teratur dari kedua orang tua dan penyedia layanan kesehatan, yang juga harus dilatih dalam metode yang tepat.

Kata Kunci: terapi pijat bayi, kualitas tidur, bayi 3–6 bulan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF INFANT MASSAGE THERAPY ON SLEEP QUALITY IN INFANTS AGED 3–6 MONTHS AT GO SPA CARE BENOWO SURABAYA

Background: Babies, particularly those prone to sleep disturbances between the ages of three and six months, need good sleep for proper growth and development. Because it raises melatonin levels and promotes the parasympathetic nervous system, infant massage therapy is a powerful non-pharmacological intervention. The study's objective was to determine whether or not massage treatment at Go Spa Care Benowo Surabaya improved the quality of sleep for babies between the ages of three and six months. This research used a quasi-experimental approach with a single group administering a pretest and a posttest. Using purposive selection, a group of 36 newborns were chosen for the study. newborn massage treatment serves as the independent variable, while the quality of newborn sleep, as evaluated by the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) both before and after the intervention, serves as the dependent variable. Wilcoxon test, with $\alpha = 0.05$, was used to analyse the data. Findings: Prior to the intervention, almost all infants' sleep quality was Eighty-nine percent of babies had sleep problems before the massage therapy intervention, and 75 percent of those babies no longer had sleep problems thereafter. From 1.888 to 1.250, the average score for sleep disorders declined. Babies slept better after receiving massage treatment at Go Spa Care Benowo Surabaya between the ages of three and six months, according to the findings of the Wilcoxon Sign Rank Test ($p = 0.000$), hence H_1 was accepted. In conclusion, massage treatment improves sleep patterns by boosting melatonin and relaxing the muscles, which in turn increases the length of sleep and decreases the frequency of awakenings. Babies benefit from regular massages from both parents and healthcare providers, who should also be trained in proper methods.

Keywords: infant massage therapy, sleep quality, infants aged 3–6 months.