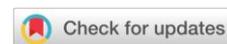




## Research article



# Improving the Quality of Baby Sleep with a Combination of Ear Shenmen Point Acupressure Therapy and Baby Massage

Alfina'ul Firdaus<sup>1</sup>, Dadang Kusbiantoro<sup>1</sup>, Sylvi Harmiardillah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Submitted: March 12<sup>th</sup>, 2025

Accepted: July 22<sup>nd</sup>, 2025

Published: August 3<sup>rd</sup>, 2025

#### Keywords:

Accupressure; Baby  
Massage; Sleep Quality

### Abstract

Sleep and rest are one of the aspects that affect the growth and development of children because during this period the child's brain growth is very rapid. Baby massage therapy and acupressure are therapies that can support the quality of a baby's sleep. The purpose of this study was to determine the quality of baby sleep after being given acupressure combination therapy at the ear shenmen point (Ht7) with baby massage at BHC Baby Spa Baureno Bojonegoro. The design of this study used the Pre-Experimental method with a one group pre post test design approach. The sample of this study was 26 respondents were babies aged 6-12 months using a purposive sampling technique. Data collection used the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) questionnaire to measure sleep quality. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results showed that before being given treatment, almost all of the 26 infants (80.8%) had moderate sleep quality disorders. After being given treatment, almost all (92.3%) had no sleep quality disorders. Based on the results of the analysis test, a significance value of p value = 0.001 ( $p < 0.05$ ) was obtained, meaning that there was an increase in baby sleep quality after being given ear shenmen point acupressure therapy (Ht7) with baby massage. This combination therapy of ear shenmen point acupressure (Ht7) with baby massage can be an alternative to improve sleep quality in infants.

## PENDAHULUAN

Tidur dan istirahat merupakan salah satu diantara aspek yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan [1]. Begitu berharganya tidur untuk proses tumbuh dan kembang bayi, sehingga waktu

tidur haruslah tercukupi supaya tidak berakibat buruk terhadap tumbuh dan kembang bayi [2].

Bayi rata-rata membutuhkan waktu untuk tidur sekitar 60% [3]. Data dari WHO yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sebanyak 33% bayi mengalami masalah tidur [4]. Kasus gangguan tidur pada bayi di Indonesia cukup banyak, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan

#### Corresponding author:

Alfina'ul Firdaus

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

Media Keperawatan Indonesia, Vol 8 No 2, August 2025

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.8.2.2025.90-98

tidur seperti sering terbangun di malam hari [5].

Prevalensi masalah tidur pada anak usia 0-36 bulan di Jawa Timur cukup tinggi, data ini diperoleh berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Retnosari et al., (2021) di Tulungagung didapatkan data dari 493 anak bahwa prevalensi masalah tidur pada anak usia 0 – 36 bulan adalah sebesar 31%. Tercatat bahwa sebanyak 153 anak (31%) mengalami gangguan tidur, 79 anak (16%) memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam. Gangguan tidur berupa jumlah bangun malam lebih dari 3 kali tercatat sebesar 62 anak (12,8%) dan dengan lamanya terjaga selama tidur malam lebih dari 1 jam adalah sebesar 4% (20 anak) [6].

Di Kabupaten Bojonegoro belum tercatat secara statistik mengenai data yang menyajikan kasus tentang gangguan permasalahan tidur pada anak tetapi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afriyani *et al.*, didapatkan data dari 42 responden menyatakan bahwa 19 anak (48%) dengan kualitas tidur baik dan 23 anak (52%) dengan kualitas tidur buruk [7].

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, kebutuhan tidur untuk semua umur berbeda. Gangguan tidur dapat terjadi pada anak dengan manifestasi kesulitan pada saat mulai tidur, mempertahankan tidur, atau gangguan yang berhubungan dengan pernapasan. Faktor lingkungan, aktifitas, kelelahan, kondisi kesehatan dan pemenuhan nutrisi dapat mempengaruhi kualitas tidur pada anak, demikian pula perilaku dan kebiasaan dapat dihubungkan dengan gangguan tidur [8].

Kualitas tidur bayi dapat mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya

pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir [5].

Masalah tidur pada anak yang tidak tertangani akan membawa berbagai dampak, yang cukup serius. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan [9].

Selain itu, dampak yang bisa ditimbulkan oleh bayi yang memiliki kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah gangguan pertumbuhan, gangguan kardiovaskular, fungsi kognitif dan perilaku sehari-hari. Beberapa penelitian menyatakan bahwa gangguan perilaku disruptif, seperti *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), kadang-kadang disebabkan oleh gangguan tidur yang tidak terdiagnosis. Kemampuan akademik pada berbagai tingkatan usia juga dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur yang tidak terdeteksi. Meskipun dampak gangguan tidur yang tidak disadari ini telah semakin jelas, namun masih sedikit penelitian yang telah dilaporkan [8].

Mengingat pentingnya kebutuhan tidur terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi. Saat ini, berbagai macam terapi telah dikembangkan dalam menangani gangguan tidur, baik terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Salah satu contoh terapi farmakologi yaitu pemberian obat melatonin. Saat ini, obat melatonin menarik banyak perhatian para peneliti dan dokter karena potensi terapinya yang tinggi tanpa efek samping [8]. Namun, Bayi tidak direkomendasikan diberikan obat melatonin dalam mengatasi gangguan tidurnya, sehingga penanganan dialihkan pada terapi non-farmakologi berupa terapi sentuhan, salah satunya yaitu pijat bayi [5].

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah

tidur bayi adalah pijat bayi atau *baby massage*. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi [10]. Pijatan lembut akan membantu mengendorkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak [5].

Pijat bayi menjadi pilihan yang sangat direkomendasikan untuk diterapkan sebagai terapi yang aman, terjangkau dan sangat efektif dalam menurunkan ketegangan otot dan perasaan gelisah serta meningkatkan relaksasi pada bayi guna meningkatkan kualitas tidurnya. Selain itu, pijat bayi juga dapat meningkatkan *bounding* antara ibu dan anak [11]. Menurut Ginting dalam penelitiannya yang mengemukakan bahwa pijat bayi (*baby massage*) memiliki banyak manfaat untuk ibu maupun pada bayi, antara lain yaitu dapat memperlancar peredaran darah, menjaga imunitas tubuh, memperlancar pencernaan bayi, menambah nafsu makan sehingga dapat menambah berat badan bayi, membantu untuk merelaksasi, membuat tidur lebih nyenyak dan lebih lama, serta dapat membantu untuk meredakan ketidaknyamanan pada bayi [12].

*Baby massage* yang dikombinasikan dengan pemberian terapi akupresur menjadi inovasi terbaru untuk memberikan stimulasi, salah satu titik akupresur yang bisa dilakukan penekanan guna membantu memperbaiki kualitas tidur pada bayi adalah titik *ear shenmen* (Ht7). Dalam penelitian Heni (2018) mengemukakan bahwa penekanan pada titik *ear shenmen* (Ht7) memiliki efek seperti obat penenang, analgesik, dan anti-inflamasi [13].

Akupresur merupakan terapi pijat pada titik-titik tubuh (*acupoint*) tertentu yang memiliki efek dalam merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami [13]. Sedangkan titik *ear shenmen* (Ht7) atau *Auricular Shenmen* merupakan *acupoint* yang masuk ke dalam tipe akupresur telinga. Titik *ear shenmen* (Ht7) dapat menguatkan dan melancarkan aliran darah ke jalur jantung. Selain itu, akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) memiliki efek sedasi dan meningkatkan relaksasi sehingga bayi mudah masuk ke dalam fase tidur [13].

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan memberikan stimulasi berupa terapi pijat bayi yang dikombinasikan dengan terapi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) dengan *pijat bayi* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif *quasi experiment* dengan pendekatan yang digunakan yaitu *one group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan di BHC *Baby Spa* Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari 2025. Variabel independent penelitian yaitu terapi kombinasi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) dengan pijat bayi sedangkan variabel dependennya yaitu kualitas tidur.

Subjek penelitian ini yaitu bayi yang berusia 6-12 bulan yang mengunjungi BHC pada bulan Februari 2025. Dengan Kriteria inklusi antara lain orang tua yang memiliki bayi usia 6-12 bulan yang mengunjungi BHC *Baby Spa* dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar *informed consent* dan bayi yang mendapat terapi pijat bayi minimal 30 menit. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu bayi

dalam kondisi demam (Suhu  $>38^{\circ}$ ) dan bayi yang menerima pemijatan kembali dalam rentang waktu 7 hari setelah perlakuan. Sampel penelitian berjumlah 26 responden bayi usia 6-12 bulan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) untuk mengukur kualitas tidur bayi dibawah usia 3 tahun yang terdiri dari 5 pertanyaan terbuka. Pertanyaan tersebut meliputi durasi tidur bayi di malam hari (jam 19.00-07.00 WIB), durasi tidur bayi di siang hari (jam 07.00-19.00 WIB), durasi terjaga setelah bangun di malam hari (mulai jam 22.00-06.00 WIB), jumlah terbangun saat tidur di malam hari dan tidur tepat waktu di malam hari. Pertanyaan untuk nomor 1-5 masing-masing mempunyai skor yaitu 1, 2 dan 3 dengan perhitungan total nilai skor dari 5 pertanyaan apabila didapatkan skor 1-5 menunjukkan gangguan kualitas tidur berat, 6-10 menunjukkan gangguan kualitas tidur sedang dan 11-15 menunjukkan tidak ada gangguan kualitas tidur.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan menyesuaikan jadwal tim dari BHC *Baby Spa* untuk memberikan terapi pijat bayi yang bersifat *home care* (pemijatan dilakukan di rumah masing-masing responden) dengan menentukan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Apabila responden yang dipilih sudah tepat maka peneliti akan ikut dengan tim BHC *Baby Spa* untuk menuju ke rumah responden. Sebelum diberikan terapi, peneliti akan melakukan cek kesehatan kepada responden dan meminta persetujuan kepada orangtuanya. Peneliti melakukan pendampingan kepada orangtua saat dilakukan *Pre-test* secara *online* menggunakan *google form* untuk memastikan pengisian kuesioner dengan benar. *Pre-test* dilakukan sebelum diberikan intervensi dengan melihat kualitas tidur bayi seminggu terakhir. Pemberian intervensi dilakukan hanya 1 kali dengan durasi minimal 30 menit untuk

pijat bayi yang diberikan oleh tim BHC *Baby Spa* dan selama 2 menit untuk terapi akupresur yang diberikan oleh peneliti. Setelah diberikan perlakuan, peneliti akan melakukan *follow up* pada orang tua bayi dengan menghubunginya setiap dua hari sekali untuk memastikan bahwa bayi tidak diberikan pemijatan kembali dalam rentang waktu 7 hari setelah diberikan perlakuan. Evaluasi *Post-test* dilakukan pada hari ke 7 setelah diberikan perlakuan. Setelah data peneliti melakukan analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Test*.

Sebelum dilakukan proses pengumpulan data, peneliti telah mendapatkan surat layak etik penelitian yang diperoleh dari Komite Etik Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan Nomor: 001/EC/KEPK-S1/01/2025. Setelah mendapat surat izin penelitian kemudian peneliti mengajukan penelitian dengan menjelaskan prosedur dan tujuan kepada pihak tempat penelitian yaitu BHC *Baby Spa* serta memberikan lampiran data dukung berupa surat izin melaksanakan penelitian.

## HASIL

Dibagian ini akan dipaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi dengan jumlah responden sebanyak 26 responden.

Berdasarkan hasil penelitian pada (Tabel 1.) menunjukkan bahwa dari 26 bayi yang diberikan perlakuan dengan rentang usia 6-12 didapatkan hasil sebagian besar 18 responden (69,2%) berusia 9-12 bulan. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar 14 responden (53,6%) berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil analisis (Tabel 2.) menunjukkan bahwa dari 26 bayi sebelum diberikan perlakuan didapatkan hasil hampir seluruhnya 21 responden (80,8%) mempunyai gangguan kualitas tidur sedang yang berdasar pada hasil pengisian kuesioner *pre test* dengan melihat kualitas

tidur bayi seminggu terakhir dengan tanda gejala yaitu tidur malam <9 jam, tidur siang 2-3 jam, durasi terjaga di malam hari <2 jam, sering terbangun di malam hari (2-3 kali) dan tidur tidak tepat waktu seperti hari sebelumnya. Sedangkan setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil hampir seluruhnya 24 responden (92,3%) tidak ada gangguan kualitas tidur dengan tanda gejala yang berdasar pada hasil pengisian kuesioner *post test* yaitu bayi tidur di malam hari >9jam, siang hari >4jam, durasi terjaga di malam hari <1jam, terbangun 1 kali dan tidur tepat waktu seperti hari sebelumnya. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) dengan *baby massage* mampu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Tabel 1  
Karakteristik Responden (n=26)

Karakteristik	f	%
Usia Bayi		
6-8 Bulan	8	30,8
9-12 Bulan	18	69,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	46,2
Perempuan	14	53,6
Total	26	100

Tabel 2  
Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah  
Diberikan Intervensi (n=26)

Indikator	Pretest		Post test		p
	f	%	f	%	
Tidak Ada Gangguan	5	19,2	24	92,3	0,001 <sup>a</sup>
Gangguan Sedang	21	80,8	2	7,7	
Gangguan Berat	0	0	0	0	
Total	26	100	26	100	

<sup>a</sup> Uji *Wilcoxon*

## PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan hasil penelitian usia terbanyak responden berusia 9-12 bulan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa pada usia 9-12 bulan, jam tidur bayi akan sedikit berkurang menjadi 13,5 jam sehari.

Durasi tidur malam masih sama, yaitu 11 jam. Namun, durasi tidur siang menjadi semakin pendek, yaitu 2,5 jam. Di usia ini, bayi mungkin akan sulit tidur atau bahkan tidak mau tidur jika tidak bersama dengan orang tuanya. Pencapaian perkembangan baru, seperti berguling, merangkak, dan merayap, juga dapat mengganggu pola tidur bayi karena otaknya akan memproses keterampilan baru ini. Selain itu, bermain sebelum tidur dan tidur siang juga bisa membuatnya lebih sulit tertidur di malam hari [14].

Karakteristik responden berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yang mengalami gangguan kualitas tidur sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cidera otot lebih tinggi dan lebih beresiko mengalami gangguan kualitas tidur berat dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan [15].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan didapatkan hampir seluruhnya bayi mempunyai gangguan kualitas tidur sedang. Dengan tanda gejala yang dialami berdasar pada hasil pengisian kuesioner *pre test* yaitu tidur malam <9 jam, tidur siang 2-3 jam, durasi terjaga di malam hari <2 jam, terbangun 2-3 kali dan tidur tidak tepat waktu seperti hari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada usia 6-12 bulan bayi mulai mengalami peningkatan perkembangan motorik yang akan menyebabkan bayi sering terbangun dan akan terjaga beberapa kali ketika malam hari [16]. Bayi dikatakan mengalami gangguan kualitas tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali [17].

Kurangnya stimulasi yang diberikan orang

tua dan tingginya aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan anak mengalami gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya [18]. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel [19].

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di BHC *Baby Spa*, hampir seluruhnya bayi memiliki gangguan kualitas tidur sedang. Adanya gangguan kualitas tidur ini bayi beresiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan apabila hal ini tidak ditangani. Aktivitas yang berlebihan seperti belajar duduk, merangkak bahkan belajar berjalan. inilah yang dapat menyebabkan bayi mengalami kelelahan fisik dan kualitas tidurnya menjadi terganggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan didapatkan hampir seluruhnya (92,3%) tidak ada gangguan kualitas tidur dengan manifestasi berdasar pada hasil pengisian kuesioner *post test* yaitu bayi tidur di malam hari >9jam, siang hari >4jam, durasi terjaga di malam hari <1jam, terbangun 1 kali dan tidur tepat waktu seperti hari sebelumnya. Namun, masih terdapat sebagian kecil bayi mengalami gangguan kualitas tidur sedang karena beberapa faktor kemungkinan seperti bayi menangis dan rewel saat dipijat sehingga durasi waktu pemijatan terlalu lama. Meningkatnya kualitas tidur bayi ini karena pemberian stimulasi terbaru yang diberikan, terapi kombinasi ini dapat menarik perhatian karena jarang diterapkan secara bersamaan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mariyana et al., yang mengemukakan bahwa bayi yang diberi pemijatan menunjukkan kenaikan atau peningkatan kualitas tidurnya, hal ini disebabkan karena pijatan dapat

mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan saat tidur [20]. Pengaplikasian terapi tambahan dengan akupresur pada titik *ear shenmen* dapat mengurangi rasa gelisah bayi serta meningkatkan kualitas tidur [21].

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terapi kombinasi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) dengan pijat bayi. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *P value* =0,001.

Sesuai dengan teori sebelumnya bahwasanya pijat bayi berpengaruh terhadap meningkatnya kualitas tidur karena gerakan pijat tersebut merangsang tubuh bayi menjadi lebih tenang, tidak rewel, meredakan ketegangan otot dan menjadikan bayi tidur nyenyak [22]. Pijat mempunyai efek positif pada kesehatan bayi. Efek dari tindakan pijat bayi ini mengendalikan hormon stress, sehingga bayi memiliki efek seperti mudah tidur dan perasaan nyaman, meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur [23].

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori yang mengemukakan bahwa peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan karena adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Serotonin berfungsi mengaktifkan kelenjar pineal dalam mensekresikan melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang [24]. Selain itu, Tujuan diberikan pemijatan pada bayi adalah untuk mengeluarkan hormon endorfin sehingga

memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi semakin nyaman membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologisnya [25].

Selain pijat bayi, pemberian terapi kombinasi dengan akupresur juga berpengaruh pada peningkatan kualitas tidur. Sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa terapi akupresur titik *ear shenmen* bernilai positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, dengan kata lain akupresur titik *ear shenmen* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Perlakuan akupresur pada titik *ear shenmen* akan menstimulasi pengeluaran serotonin melalui ABVN sehingga mengaktifkan kelenjar pineal dalam mensekresikan melatonin, dimana melatonin memiliki peran penting dalam meregulasi tidur [26].

Pijat bayi yang dikombinasikan dengan akupresur titik *ear shenmen* memiliki jalur yang sama dalam kemampuannya untuk mensekresikan hormon serotonin dan melatonin, dengan kelebihan dari akupresur titik *ear shenmen* yaitu dapat mengeluarkan hormon endorphin dengan cara neurotransmitter diteruskan ke medulla spinalis, mesensefalon, dan kompleks pituitary hipotalamus sehingga terjadi pengeluaran hormon endorphin yang dapat meningkatkan relaksasi otot, mengurangi nyeri, dan meningkatkan rasa nyaman, dengan kata lain kualitas tidur lebih meningkat [27].

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siregar et al., didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi secara signifikan dilihat dari perbandingan nilai *mean* sebelum dilakukan *baby massage* sebanyak 1,60 dan setelah dilakukan *baby massage* nilai *mean* menjadi 4,20 [28].

Mengingat pentingnya waktu tidur yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar

tidak berpengaruh terhadap perkembangannya. Sehingga perlu suatu upaya untuk memenuhi kebutuhan tersebut yaitu dengan memberikan stimulasi berupa terapi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) yang dikombinasikan dengan *baby massage*. Terapi kombinasi ini dapat dilakukan secara rutin dan teratur dengan tekanan dan sentuhan lembut terutama oleh orangtua bayi khususnya ibu, selain dapat meningkatkan kualitas tidur juga dapat meningkatkan *bounding attachment* antara ibu dan anak.

Sesuai dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi kombinasi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) dengan *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di BHC *baby spa* Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi kombinasi akupresur titik *ear shenmen* (Ht7) dengan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di BHC *baby spa* Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Terapi kombinasi ini sangat direkomendasikan dalam memberikan stimulasi kepada bayi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya serta dapat membantu memenuhi kebutuhan istirahat tidurnya. Selain dapat meningkatkan kualitas tidur terapi ini juga bisa meningkatkan relaksasi, nafsu makan pada bayi, kenyamanan, sehingga bayi tidak mudah rewel.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam proses penelitian terutama untuk BHC *baby spa* yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.

**REFERENSI**

- [1] Cahyani M, Prastuti B. Pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahaya bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 2020;4:107-13.
- [2] Aryani A, Widiyono W, Rositasari S, Suwarni A. Pengaruh Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi usia 3-10 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 2022;5:49-58.
- [3] Sukmawati E, Nur Imanah ND. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 2020;13:11-7.  
<https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>.
- [4] Aryani A, Widiyono SR, Suwarni A. Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Atik Aryani<sup>1</sup>, Widiyono<sup>2</sup>, Shinta Rositasari<sup>3</sup>, Anik Suwarni<sup>4</sup>. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 2022;5:49-58.
- [5] Lufianti A, Widayati CN, Puji N. Pengaruh pijat (massage) bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Pilangpayung Kec. Toroh Kab. Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners* 2019;4.
- [6] Retnosari GY, Irwanto I, Herawati L. Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0-36 months old. *JKKI: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 2021;28-33.
- [7] Afriyani L, Hidayah W, Lestari P, Husna IW. Hubungan Pelayanan Baby Massage Pada Balita Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Balita Di Desa Sumbertlaseh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2021;2:26-9.
- [8] Tanjung MFC, Sekartini R. Masalah tidur pada anak. *Sari Pediatri* 2016;6:138-42.
- [9] Nugraheni RI, Ambarwati R. Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh* 2018;7:19-23.
- [10] Anggraini RD, Sari WA. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan* 2020;10:25-32.
- [11] Hartanti AT, Salimo H, Widyaningsih V. Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of Medicine* 2019;4:165-75.  
<https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.10>.
- [12] Ginting. Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Bayi Di Desa Lingga Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Arta* 2021;1:25-31.
- [13] Heni Setyowati ER, Kp S. Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press; 2018.
- [14] Agustin S. Ketahui Jam Tidur Bayi yang Normal. 2023.
- [15] Altika S, Ni'amah S. Analisis Kualitas Tidur Bayi Yang Dilakukan Pemijatan Di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 2020;11:31-5.
- [16] Suryati S, Rizqiyah N, Oktavianto E. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan* 2019;8:75.  
<https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215>.
- [17] Rosalina M, Novayelinda R, Lestari W. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama* 2022;3:2956-65.
- [18] Pamungkas. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura. <http://eprints.ums.ac.id/48047/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> 2016.
- [19] Abdullah VI, Haisah H. Efektifitas Baby SPA terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan. *Malahayati Nursing Journal* 2022;1:140-7.  
<https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5722>.
- [20] Mariyana W, Qomariyah, Soraya D, Oktinungrum M. Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Meteseh Boja Kendal. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* 2023;4:2452-7.
- [21] Edwards L, Brown LF. Nonpharmacologic management of neonatal abstinence syndrome: an integrative review. *Neonatal Network* 2016;35:305-13.
- [22] Prayitnaningsih S, Rohman MS, Sujuti H, Abdullah AAH, Vierlia WV. Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma. Universitas Brawijaya Press; 2021.
- [23] Putri MK, Rosita ME, Sutanto AV. Literature Review: Potensi Kombinasi Pijat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan* 2023;10:142-52.

- [24] Inosensia Netelianti N. Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di PMB Bobo Marfuah Sanggau. Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan di PMB Bobo Marfuah Sanggau 2024.
- [25] Juwita S, SiT S, Jayanti ND, ST S, KM M. Pijat Bayi. Penerbit CV. SARNU UNTUNG; 2019.
- [26] Purwanti AS, Adenathera R, Sugianto P, Purwati A, Artikel S. Universitas Muhammadiyah Ponorogo Health Sciences Journal Pengaruh Akupresur Titik Ear Shenmen (Ht7) Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mayangan Kota Probolinggo 2023;7.
- [27] Li K, Shan B, Xu J, Liu H, Wang W, Zhi L, et al. Changes in fMRI in the human brain related to different durations of manual acupuncture needling. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2006;12:615-23. <https://doi.org/10.1089/acm.2006.12.615>.
- [28] Siregar LR, Harahap ML. Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)* 2024;2:58-65.