



Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada

JIKKBH

Vol. 11, No. 1, Mei 2025 pp. 27-34

Journal Page is available at: <https://ejournal.lppmunsaka.ac.id/index.php/jikkbh>



Effectiveness of Baby Massage on Quality Baby Sleep 3–12 Months in Maminda Babies & Mother Care in 2025

Siti Maisaroh¹, Adinda Putri Kinanti²

¹Universitas Salakanagara

²Maminda Babies & Mother Care

Email: siti.maisaroh@unsaka.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur bayi yang tidak terpenuhi dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis serta menghambat tumbuh kembang. Pijat bayi dipercaya dapat meningkatkan kualitas tidur melalui peningkatan sekresi serotonin dan melatonin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Maminda Baby & Mom Treatment tahun 2025. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan one group pretest–posttest design. Sampel diambil dengan teknik total sampling sebanyak 40 bayi usia 3–12 bulan. Data kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner tertutup. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum intervensi, kualitas tidur kategori kurang sebanyak 28 responden (70%), cukup 11 responden (27,5%), dan baik 1 responden (2,5%). Setelah intervensi, kualitas tidur kategori kurang menjadi 1 responden (2,5%), cukup 18 responden (45%), dan baik 21 responden (52,5%). Uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah pijat bayi. Pijat bayi dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan.

Kata Kunci: Bayi 3–12 Bulan, Kualitas Tidur Bayi, Pijat Bayi

ABSTRACT

Insufficient infant sleep quality can disrupt physiological and psychological balance and inhibit growth and development. Baby massage is believed to improve sleep quality through increased secretion of serotonin and melatonin. This study aimed to determine the effectiveness of baby massage on the sleep quality of infants aged 3–12 months at Maminda Baby & Mom Treatment in 2025. The research used a pre-experimental design with a one group pretest–posttest design. The sample consisted of 40 infants aged 3–12 months selected using total sampling. Sleep quality data were collected using a closed questionnaire. Data were analyzed descriptively and inferentially using the Wilcoxon test. Before the intervention, 28 respondents (70%) had poor sleep quality, 11 (27.5%) had moderate sleep quality, and 1 (2.5%) had good sleep quality. After the intervention, 1 respondent (2.5%) had poor sleep quality, 18 (45%) had moderate sleep quality, and 21 (52.5%) had good sleep quality. The Wilcoxon test yielded $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference in infant sleep quality before and after massage. Baby massage may therefore be considered a non-pharmacological intervention to improve sleep quality among infants aged 3–12 months.

Keywords: Baby Massage, Baby Sleep Quality, Infants 3–12 Months

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Selain itu, dalam jurnal kedokteran

NIH (*National Library of Medicine*), menjelaskan prevalensi insomnia pediatrik dilaporkan 5%-20%, mempengaruhi hingga 75% anak-anak. Penelitian di Korea juga melaporkan prevalensi 13,2% insomnia pediatrik pada anak-anak dan remaja, yaitu 21% pada usia 0-1 tahun, 13% pada usia 2-5 tahun, 7% pada usia 6 tahun–12 tahun, dan 6% pada usia 13-18 tahun. Serupa dengan prevalensi insomnia pediatrik umum, masalah waktu tidur dan sering terbangun di malam hari terjadi pada 20%-30% bayi dan anak kecil. Banyaknya penelitian tersebut di atas telah menggambarkan bahwa kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali dikemudian hari.

Kasus pada bayi yang mengalami masalah tidur cukup banyak terjadi di Indonesia, jumlahnya sekitar 44,2% bayi yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Di Banten terdapat 246.771 bayi (Profil Kesehatan Provinsi Banten, 2018). Jumlah bayi di Kabupaten Tangerang sebanyak 74.850 bayi (Dinkes Tangerang, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 10 Agustus 2022 di Maminda *Baby & Mom Treatment* Tahun 2022 yang beralamat di kelurahan Binong, kecamatan Curug, kabupaten Tangerang, dengan pendekatan melalui wawancara secara langsung pada 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan, 7 ibu mengatakan bayi belum pernah dipijat dan bayinya mengalami gangguan tidur, sering terbangun pada malam hari serta rewel. Sedangkan, 3 ibu bayi lainnya mengatakan bayi sering dipijat dan bayinya tidak mengalami gangguan tidur dan jarang rewel.

American Academy of Sleep Medicine (2021) merekomendasikan pentingnya jumlah tidur untuk meningkatkan kesehatan yang optimal. Kuantitas tidur yang tidak mencukupi dan kualitas tidur yang tidak memadai dapat memengaruhi fungsi dan aktivitas anak di siang hari, sehingga dapat menyebabkan masalah perilaku di siang hari, gangguan kognitif, dan gangguan suasana hati. Selain itu, masalah tidur pada bayi tidak hanya mempengaruhi bayi itu sendiri, namun juga mempengaruhi aktivitas orang tuanya. Mengingat akan kebutuhan tidur bayi yang sangat penting, maka harus benar-benar diperhatikan agar kualitas tidur terpenuhi dan tidak berpengaruh terhadap tumbuh kembang bayi. Kualitas tidur yang tidak terpenuhi dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi seperti adanya penurunan aktivitas karena rasa lelah, lemah, juga koordinasi neuromuskular yang buruk, juga daya tahan tubuh menurun serta proses *recovery* yang lambat. Selain adanya dampak fisiologi, kualitas tidur juga dapat mengganggu gangguan keseimbangan psikologi seperti adanya gangguan konsentrasi, penurunan kemampuan kognitif, mudah emosi (Saputra, 2009). Gangguan tidur pada bayi tidak hanya menghambat tumbuh kembang saat ini, tapi juga akan menghambat tumbuh kembang bayi dimasa-masa selanjutnya.

Di era millenial ini berbagai terapi semakin sukses dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi non farmakologis atau yang sering disebut terapi komplementer kini menjadi salah satu pilihan yang semakin populer dipilih masyarakat atau khususnya orang tua untuk perawatan bayi. Salah satu jenis terapi komplementer tergolong paling tua yang ada di Indonesia dan sudah dipraktekkan turun-temurun sejak berabad-abad silam, adalah terapi pijat. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktekkan hampir di seluruh belahan dunia sejak dahulu kala, termasuk di Indonesia. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak dari awal kehidupan manusia di dunia.

Pijat merupakan terapi sentuh yang populer karena hampir disukai seluruh lapisan masyarakat. Bahkan, di Indonesia praktik memijat bayi dikatakan sebagai warisan yang selalu diturunkan dari generasi ke generasi, tanpa diketahui secara jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat secara positif berpengaruh pada tubuh. Umumnya teknik pemijatan bayi pada jaman dahulu rata-rata menggunakan teknik pijat tradisional. Namun, seiring berjalannya waktu, dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang kesehatan, ilmu dan teknik

pijat bayi juga turut serta mengalami perkembangan. Perkembangan ilmu kini membawa perubahan stigma masyarakat, terutama para orang tua di generasi millennial ini. Kini memijat bayi dikemas dengan istilah metode *baby massage* dan *baby spa* yang banyak memiliki manfaat, salah satunya adalah guna meningkatkan kualitas tidur.

Pijat (*massage*) disebut juga *stimulus touch* yaitu sentuhan komunikasi yang nyaman (Sepvania et al., 2022). Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut yang diberikan akan membantu relaksasi otot-otot sehingga bayi menjadi tenang dan tidur lebih nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi adalah cara ikatan yang indah antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017). Pada saat di lakukan pijatan, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, selain itu ketika bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Touch Research Institute Amerika menjelaskan bahwa waktu pijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu memiliki hubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi yang ditunjukkan dengan peningkatan jumlah durasi tidur bayi serta berkurangnya gangguan tidur bayi. Peningkatan kualitas tidur bayi setelah pijat disebabkan oleh 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. 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 (Roesli, 2013). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu dengan pijat bayi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah pijat bayi efektif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Maminda Baby & Mom Treatment Tahun 2024? Dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3–12 Bulan Di Maminda *Baby & Mom Treatment*.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian pra eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* adalah karena jumlah populasi kurang dari 100 yang dilakukan pada bulan Februari s.d Maret 2024. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2006). Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan mengukur korelasi antar variabel atau item dengan skor total variabel. Jumlah soal kuesioner dalam penelitian ini adalah 4 dengan jumlah 10 responden, maka $r \text{ tabel} = 0,632$. Setelah dilakukan uji validitas ditemukan bahwa $r \text{ hitung}$ lebih besar dari $r \text{ tabel}$, sehingga pernyataan dari kuesioner ini dinyatakan valid. Suatu kuesioner dikatakan reliabel bila nilai Cronboach Alpha $> 0,6$. Pada penelitian ini ditemukan bahwa nilai dari Cronboach Alpha = 0,798 sehingga pernyataan dari kuesioner ini dinyatakan reliabel. Teknik analisis data dengan menggunakan:

1. Analisis Univariat

Analisis Univariate dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap

variabel (Notoatmodjo, 2010) yaitu variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

2. Analisis Bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), yaitu kriteria variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 3-12.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan 40 bayi. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 20 bayi laki-laki (50%) dan 20 bayi perempuan (50%). Berdasarkan usia, 22 bayi (55%) berusia 3–6 bulan, 13 bayi (32,5%) berusia 7–9 bulan, dan 5 bayi (12,5%) berusia 10–12 bulan. Berdasarkan status kesehatan, 33 bayi (82,5%) dalam kondisi sehat dan 7 bayi (17,5%) dalam kondisi sakit.

Tabel 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	28	70,0
Cukup	11	27,5
Baik	1	2,5
Total	40	100

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi Setelah Pijat

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	1	2,5
Cukup	18	45,0
Baik	21	52,5
Total	40	100

Tabel 3. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Kualitas Tidur Sebelum Dipijat	Kualitas Tidur Setelah Dipijat						Jumlah		<i>p-value</i>
	Kurang		Cukup		Baik				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kurang	1	3,6%	14	50%	13	46,4%	28	100%	0,000
Cukup	0	0%	4	36,4%	7	63,6%	11	100%	
Baik	0	0%	0	0%	1	100%	1	100%	
Jumlah	1	2,5%	18	45%	21	52,5%	40	100%	

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Sebelum Dipijat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi yang memiliki jumlah terbanyak adalah kurang yaitu sebanyak 28 responden (70%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdiri dari 4 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi didukung dengan rendahnya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal no 1 dengan jumlah 16 orang responden menjawab tidak terhadap pertanyaan “Apakah bayi tidur malam > 9 jam?”. Hal tersebut berarti 16 bayi yang menjadi responden tidak tidur dengan waktu yang cukup.

Menurut Wahyuni (2018), kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya di keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dapat dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidur kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur, bayi juga terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Sedangkan menurut Saputra (2019), tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dapat disebabkan oleh usia dan status kesehatan. Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 3-6 bulan yaitu dengan jumlah 22 responden (55%). Bayi yang berusia 3-6 bulan sudah dapat dilakukan pemijatan, dan pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya, mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Menurut Dewi (2015), bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan sudah agak sulit untuk teratur. Oleh karena itu teknik sentuhan halus yang dilakukan juga berbeda.

Berdasarkan tabel 3, sebanyak 33 bayi sehat dilakukan pemijatan untuk mengatasi gangguan tidur yang dialaminya. Bayi yang tidak sehat tetap dapat dilakukan pijat bayi, akan tetapi dengan cara dan perlakuan yang berbeda. Akan tetapi ada beberapa kondisi tertentu yang sebaiknya tidak dilakukan pemijatan seperti bayi yang sedang mengalami demam. Hal tersebut dikarenakan saat demam, tubuh berusaha keras untuk melawan infeksi agar bisa pulih. Oleh karena itu, tubuh sebaiknya diistirahatkan. Memijat bayi saat demam juga dapat menyebarkan virus ke seluruh tubuh bayi dengan cepat.

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Setelah Dipijat

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 21 responden (52,5%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan yang baik setelah dilakukan pijat didukung dengan tingginya hasil kuesioner yang terdapat pada pertanyaan nomor 2 yaitu "Apakah bayi tidur malam terbangun < 3 kali?" dengan hasil 37 responden yang menjawab "Ya".

Waktu tidur pada bayi memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, jika tidur bayi sampai terganggu maka efektivitas daya tahan tubuh bayi dapat menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai dengan pendapat Sekartini (2012), yaitu kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden yaitu 12 bayi dengan usia 3-6 bulan mengalami tidur yang baik setelah dipijat. Hal tersebut dikarenakan pada usia 3-6 bulan, bayi lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga kualitas tidur bayi dapat dikategorikan baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Anggraini (2018) yaitu bayi dengan usia 3-6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Setelah dilakukan pemijatan diharapkan bayi dapat tidur dengan nyenyak, tanpa mimpi dan sulit terbangun, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, serta timbul keringat yang banyak.

Menurut peneliti, status kesehatan bayi dapat dikategorikan baik apabila menunjukkan bayi yang sehat dan memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dapat dikarenakan karena pijat bayi yang telah dilakukan, sehingga hingga bayi dapat tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup

lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria.

Menurut pendapat Anggraini (2016) bayi yang otot-ototnya distimulus dengan pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Pijat bayi dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Field (2015), menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari dapat mengurangi depresi dan kecemasan, tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang.

3. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

Berdasarkan data pada tabel 3 kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dipijat dengan jumlah terbanyak adalah Kurang yaitu sebanyak 28 responden, sedangkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dipijat dengan jumlah terbanyak adalah Baik yaitu sebanyak 21 responden (52,5%). Kemudian data tersebut dilakukan uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS 16.0 pada taraf kesalahan 5% didapatkan hasil p-value adalah 0,000 < 0,05. Hal tersebut berarti ada hubungan antara pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di 'M' Baby Mom Treatment.

Menurut peneliti, mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2019). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Natalia (2017) dengan hasil terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur dan juga penelitian yang dilakukan oleh Shofa (2016) dengan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat 6,88% dan bayi yang sudah dilakukan pemijatan adalah 8,75%. Hal tersebut dapat menyatakan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Puskesmas Surakarta.

KESIMPULAN

1. Kualitas tidur bayi sebelum diberikan intervensi pijat bayi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 28 responden (70%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar bayi belum memiliki pola tidur yang optimal. Kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Setelah dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden berada dalam kategori kualitas tidur baik,

yaitu sebanyak 21 responden (52,5%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah bayi memperoleh intervensi pijat bayi. Terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah diberikan pijat bayi. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi.

2. Berdasarkan perubahan distribusi kategori kualitas tidur dan hasil uji statistik tersebut, pijat bayi dapat dinilai efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan. Pijat bayi berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, relatif aman, dan dapat digunakan sebagai bagian dari upaya stimulasi bayi untuk mendukung pola tidur yang lebih baik. Meskipun demikian, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian, yaitu penggunaan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, ukuran sampel yang relatif terbatas, serta kemungkinan adanya faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi selama penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh bayi usia 3–12 bulan.
3. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol atau randomized controlled trial (RCT), melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan instrumen pengukuran kualitas tidur yang telah tervalidasi dan lebih objektif, serta mempertimbangkan faktor lain seperti pola menyusui, kondisi kesehatan bayi, lingkungan tidur, durasi pijat, frekuensi intervensi, dan pola aktivitas bayi sehingga pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dapat diketahui dengan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2009. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Banten 2018*. Banten : Dinkes Tangerang.
- Eun Kyeong Kang, M. P., & Seung Soo Kim, M. P. (2021). *Behavioral insomnia in infants and young children*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7940085/> .
- Hiscock. 2012. Data Masalah Tidur Bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/Diakses22/03/2018>
- Natalia, N. (2017). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur
- Sekartini. 2010. Data Masalah Gangguan Tidur Bayi. Universitas Udayana
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/Diakses23/03/2018>
- Statistik Provinsi Banten. (2018). Diambil kembali dari <https://statistik.bantenprov.go.id/pemerintahan/dinkes>
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Rohmawati, F. (2019). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/569>.
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
- Cahyaningrum, C. (2014). Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Di Rb Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Diambil kembali dari www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3867

- Dinengsih, S. (2021). Pijat Bayi Mempengaruhi Berat Badan Bayi Dan Pola Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan. Jurnal Kebidanan Malahayati. Diambil kembali dari <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3867>
- Setiyaningsih, F. Y. (2019). Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan Di Mombykids Jombang. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Diambil kembali dari <http://www.journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/328>
- Wahyudhita, S. S. (2022). Baby Massage untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi: Quasy Eksperimental. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. Diambil kembali dari <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1263>
- Zaen, N. L. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda. Diambil kembali dari <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/389>