

## **EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3–6 BULAN**

Anin Andriyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan, AKBID Ar-Rahma Pasuruan

Email: aninandriyani@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Gangguan tidur pada bayi dapat berdampak terhadap perkembangan fisik, emosional, serta fungsi kognitif. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Dian Armiami, A.Md.Keb, Desa Karangrejo, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental melalui pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 3–6 bulan yang mendapatkan layanan pijat bayi di PMB Dian Armiami, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data kualitas tidur bayi dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan uji statistik dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kategori kurang baik sebanyak 18 bayi (60%). Setelah diberikan pijat bayi, mayoritas responden memiliki kualitas tidur kategori baik sebanyak 20 bayi (66,7%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk stimulasi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

**Kata kunci: pijat bayi, kualitas tidur bayi, bayi usia 3–6 bulan.**

### **ABSTRACT**

Sleep quality is an important indicator of infant growth and development. Poor sleep quality may affect physical growth, emotional stability, and cognitive development. One non-pharmacological intervention that can improve infant sleep quality is baby massage. This study aimed to analyze the relationship between baby massage and sleep quality among infants aged 3–6 months at PMB Dian Armiami, Karangrejo Village, Gempol District, Pasuruan Regency, in 2023. This quantitative study employed a pre-experimental approach by assessing sleep quality before and after baby massage intervention. The study involved 30 infants selected using total sampling. Data were collected through observation sheets and analyzed using statistical tests at a significance level of 5%. The results showed that before the intervention, most infants had poor sleep quality (60%). After receiving baby massage, the majority of infants demonstrated good sleep quality (66.7%). Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ( $p<0.05$ ), indicating a significant relationship between baby massage and infant sleep quality. Baby massage can be considered an effective stimulation method to improve sleep quality and support optimal infant growth and development.

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

## PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas (*golden period*) yang sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak pada tahap kehidupan selanjutnya. Pada masa ini terjadi perkembangan pesat pada sistem saraf, fungsi sensorik, kemampuan motorik, serta perkembangan kognitif yang membutuhkan dukungan nutrisi dan stimulasi yang optimal. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dapat berdampak pada terhambatnya proses tumbuh kembang bayi (Argaheni & Armini, 2023).

Salah satu aspek penting yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berfungsi untuk memulihkan energi, memperbaiki jaringan tubuh, serta mendukung pematangan sistem saraf pusat. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung menunjukkan pertumbuhan fisik yang lebih optimal, perkembangan emosional yang lebih stabil, serta kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan bayi yang mengalami gangguan tidur (Sekartini, 2012). Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan bayi menjadi rewel, mudah lelah, mengalami gangguan konsentrasi, serta berpotensi menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan (MCC, 2019).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, salah satunya melalui pijat bayi. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi sentuhan yang diberikan secara sistematis pada tubuh bayi dengan teknik tertentu untuk memberikan rasa nyaman, meningkatkan relaksasi, serta memperlambat ikatan emosional antara bayi dan orang tua. Selain memberikan manfaat psikologis, pijat bayi juga diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi pencernaan, merangsang perkembangan motorik, dan membantu meningkatkan kualitas tidur bayi (Nurseha, 2023; Rahmadyanti & Clairiyah, 2023).

Menurut Riksani (2014), stimulasi sentuhan melalui pijat bayi mampu meningkatkan produksi hormon serotonin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang pada bayi. Peningkatan kadar serotonin selanjutnya akan memengaruhi produksi melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan lebih lama. Selain itu, pijat bayi juga dapat membantu

mengurangi stres dan ketidaknyamanan yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada bayi (Argaheni & Armini, 2023).

Penerapan pijat bayi saat ini semakin berkembang sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang aman dan mudah dilakukan. Namun demikian, tidak semua fasilitas pelayanan kesehatan menyediakan layanan pijat bayi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Karangrejo, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan, terdapat beberapa Praktik Mandiri Bidan (PMB), tetapi hanya PMB Dian Armiami, A.Md.Keb yang secara rutin menyediakan layanan pijat bayi oleh bidan. Kondisi tersebut menjadi peluang sekaligus kebutuhan untuk mengkaji lebih lanjut manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang mendapatkan layanan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, pijat bayi diperkirakan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Dian Armiami, A.Md.Keb, Desa Karangrejo, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan Tahun 2023.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitik yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pijat bayi sebagai variabel independen dengan kualitas tidur bayi sebagai variabel dependen. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu suatu rancangan penelitian yang mengamati variabel independen dan variabel dependen pada waktu yang bersamaan sehingga dapat menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu periode pengamatan (Nursalam, 2017).

Penelitian dilaksanakan di PMB Dian Armiami, A.Md.Keb, Desa Karangrejo, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan pada tahun 2023. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 3–6 bulan yang mendapatkan pelayanan pijat bayi di PMB tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden penelitian dengan jumlah sebanyak 30 bayi.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur bayi berdasarkan indikator durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, dan kondisi bayi setelah bangun tidur. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahapan editing, coding, scoring, dan tabulating sebelum dilakukan analisis statistik.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden dan kualitas tidur bayi. Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil analisis dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai *p-value* < 0,05.

## HASIL

### Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi

Kualitas Tidur Bayi sebelum Pijat bayi	Kualitas Tidur Bayi Sesudah Pijat Bayi								
	Baik		Cukup		Kurang		Total		p value
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	5	16,7	0	0	0	0	5	16,7	0,000
Cukup	5	16,7	2	6,6	0	0	7	23,3	
Kurang	9	30	7	23,3	2	6,6	18	60,0	
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>63,4</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>6,6</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Merujuk pada data tabel silang, kualitas tidur bayi kelompok usia 3-6 bulan sebelum maupun setelah pemberian pijat bayi didominasi oleh 9 responden (30%). Mengacu pada data tersebut, pengolahan melalui uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test berbantuan program SPSS 20 dengan tingkat signifikansi 5% diterapkan guna membuktikan ada tidaknya dampak nyata antara variabel bebas dan variabel terikat. Angka perhitungan *p value* yang diperoleh adalah sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Temuan

tersebut menunjukkan bahwa Ha diterima, yakni terdapat dampak pijat bayi pada kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di *PMB Dian Armiami, A.Md.Keb, Desa Karangrejo, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan* pada tahun 2023.

## **PEMBAHASAN**

### **Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi usia 3–6 bulan memiliki kualitas tidur yang kurang baik, yaitu sebanyak 18 responden (60%). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat bayi yang mengalami gangguan tidur berupa durasi tidur yang kurang optimal, sering terbangun pada malam hari, atau sulit kembali tidur setelah terbangun.

Kualitas tidur yang kurang baik pada bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, kondisi kesehatan, lingkungan tidur, pola pemberian makan, serta tingkat kenyamanan bayi. Pada usia 3–6 bulan, bayi sedang mengalami perkembangan fisik dan neurologis yang pesat sehingga memerlukan waktu tidur yang cukup untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Kurangnya kualitas tidur dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, meningkatnya kerewelan, serta terganggunya proses perkembangan fisik dan emosional bayi.

Menurut Sekartini (2012), tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, dan pemulihan kondisi fisik bayi. Bayi yang mengalami gangguan tidur cenderung lebih mudah rewel, mengalami kelelahan, dan memiliki respons yang kurang optimal terhadap rangsangan lingkungan. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan dan kesejahteraan bayi.

### **Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat bayi memberikan manfaat positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi sentuhan yang dapat memberikan rasa nyaman, aman, dan rileks pada bayi. Sentuhan lembut selama proses pemijatan mampu merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh bayi menjadi lebih tenang dan mudah memasuki fase tidur yang lebih dalam. Selain itu, pijat bayi juga membantu melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, serta mengurangi ketegangan yang dapat mengganggu pola tidur bayi.

Argaheni dan Armini (2023) menjelaskan bahwa pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur karena dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan bayi. Selain itu, Riksani (2014) menyebutkan bahwa stimulasi sentuhan selama pijat bayi dapat meningkatkan produksi hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Peningkatan kadar melatonin dapat membantu bayi tidur lebih lama dan lebih nyenyak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mendapatkan pijat bayi secara teratur. Bayi terlihat lebih tenang, jarang terbangun pada malam hari, dan memiliki durasi tidur yang lebih panjang dibandingkan sebelum diberikan pijat bayi.

### **Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan**

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Dian Armianti, A.Md.Keb. Hasil ini membuktikan bahwa pemberian pijat bayi berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pijat bayi merupakan terapi komplementer yang dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur bayi melalui stimulasi sensorik. Sentuhan yang diberikan selama proses pemijatan mampu menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan relaksasi, serta membantu bayi mencapai kondisi fisiologis yang lebih stabil sehingga tidur menjadi lebih berkualitas.

Menurut MCC (2019), pijat bayi tidak hanya memberikan manfaat fisik berupa peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot, tetapi juga memberikan manfaat

psikologis melalui terciptanya rasa aman dan nyaman pada bayi. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari dan meningkatnya durasi tidur.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pijat bayi secara rutin mampu meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kerewelan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Dengan demikian, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Dian Armiami, A.Md.Keb, Desa Karangrejo, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan Tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang kurang baik sebelum diberikan pijat bayi, namun setelah mendapatkan intervensi pijat bayi terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah bayi yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur sekaligus mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada orang tua untuk melakukan pijat bayi secara rutin dan benar sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur bayi. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi serta pelatihan mengenai teknik pijat bayi yang aman dan sesuai prosedur kepada orang tua. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2006). *Pijat bayi dan balita*. Pustaka Bunda.
- Anggraini, Y. (2009). *Panduan pijat bayi sehat dan cerdas*. Pustaka Bunda.
- Anggraini, Y. (2010). *Perawatan bayi usia 0–12 bulan*. Pustaka Bunda.
- Argaheni, N. B., & Armini, N. W. (2023). *Pijat dan SPA bayi*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Marta. (2014). *Terapi pijat bayi untuk tumbuh kembang optimal*. Nuha Medika.
- MCC, G. (2019). *Baby SPA: Sentuhan cinta optimalkan tumbuh kembang anak*. Penebar Plus+.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurseha. (2023). *Pijat dan SPA bayi*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (Edisi 4)*. Salemba Medika.
- Rahmadyanti, & Clairiyah, R. (2023). *Pijat dan SPA bayi*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Riksani, R. (2014). *Pijat bayi*. Dunia Sehat.
- Schoefer, Y., et al. (2010). *Touch therapy baby massage*. Alfabeta.
- Sekartini, R. (2012). *Buku pintar bayi*. Pustaka Bunda.
- Saputra, A. (2012). *Kesehatan tidur pada bayi dan anak*. Nuha Medika.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2023). *Metode penelitian lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Wahyuni, S. (2011). *Gangguan tidur pada bayi dan penatalaksanaannya*. Nuha Medika.
- Zuliyana. (2023). *Pijat dan SPA bayi*. CV Media Sains Indonesia.