

## PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 3-12 BULAN DI DESA MANDALA MEKAR KECAMATAN CIMENYAN

Evi Faridah<sup>1</sup>, Ganjar Safari<sup>2</sup>, Riska fauziah Nurmala<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

### Abstrak

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur yaitu 44% bayi mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% ibu menganggap gangguan tidur pada bayi adalah hal biasa. Sebagian besar masalah kualitas tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia atau gangguan kualitas tidur yang buruk. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologi. Pijat bayi dapat menjadi salah satu cara yang dianjurkan untuk mempromosikan kualitas tidur bayi yang baik. Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui "pengaruh pijat bayi Terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan Di desa mandala mekar kecamatan cimencyan". Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *Pre-Experimental Designs (Nondesigns)* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Designs*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 37 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan intervensi pijat bayi dengan pengolahan data menggunakan *Wilcoxon*. Hasil penelitian sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar responden kualitas tidur buruk 30 orang bayi dengan presentase (81.1%). Setelah dilakukan pijat bayi seluruhnya responden kualitas tidur baik 37 orang bayi dengan presentase (100.0%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan *Asymp. Sign (2-tailed)* adalah  $p\text{ value}=0,000\leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di desa mandala mekar kecamatan cimencyan.

**Kata Kunci:** Pijat bayi, kualitas tidur, bayi.

### Abstract

*Inadequate sleep and poor sleep quality can result in physiological and psychological imbalance. Baby massage can be one of the recommended ways to promote good baby sleep quality. Baby massage is one way to please to relieve tension and anxiety, especially in babies, gentle massage will help relax the muscles so that the baby becomes calmer and sleeps soundly. The purpose of this study was to determine "the effect of baby massage on sleep quality in babies aged 3-12 months in Mandala Mekar Village, Cimencyan District". This type of research is quantitative research using the Pre-Experimental Designs (Nondesigns) design with the One Group Pretest-Posttest Designs approach. The sample used in this study was 37 people. This research instrument used a questionnaire sheet and baby test intervention with data processing using Wilcoxon. The results of the study before the baby massage, most respondents had poor sleep*

---

<sup>1</sup> Corresponding Author

Email Address: [ganjarsafari@unibba.ac.id](mailto:ganjarsafari@unibba.ac.id)

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 3-12  
BULAN DI DESA MANDALA MEKAR KECAMATAN CIMENYAN/Healthy Journal  
Evi Faridah<sup>1</sup>, Ganjar Safari<sup>2</sup>, Riska fauziah Nurmala<sup>3</sup>**

*quality, 30 babies with a percentage (81.1%). After the baby massage, all respondents had good sleep quality, 37 babies with a percentage (100.0%). Wilcoxon test shows that there is a difference in Asymp. Sign (2-tailed) is  $p$  value =  $0.000 < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that there is a difference in the average value of sleep quality before and after being given baby massage on sleep quality in babies in Mandala Mekar Village, Cimenyan District.*

**Keywords:** *infant massage, sleep quality, infant.*

**Informasi Artikel** Submitted: 28-08-2024 Accepted: 20-10-2024 Online Publish: 30-10-2024

## **Pendahuluan**

Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) sebanyak 371,504 bayi diperkirakan akan lahir pada hari tahun baru memasuki tahun 2021 UNICEF kembali merayakan jiwa - jiwa baru yang diturunkan ke muka bumi pada tanggal 1 januari fiji di pasifik akan menyambut bayi pertama di tahun 2021 Amerika Serikat akan menyambut bayi yang terakhir di seluruh dunia separuh dari dunia separuh dari kelahiran ini diperkirakan akan terjadi 10 negara : India (59.995%), Tiongkok (3,615%), Nigeria (21,439%), Pakistan (14,161%), Indonesia (12,336%), Ethiopia (12,006%), Amerika Serikat (10,312%), Mesir (9,455%), Bangladesh (9,236%) dan Republik Demokratik Kongo (8.640%). Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang diterbitkan dalam jurnal *Pediatrics* pada 2018, diperkirakan 33 persen melaporkan kesulitan tidur.

Di negara kita Indonesia, tidak sedikit bayi yang merasakan kesulitan tidur perkiraan 20% yang berumur 3 tahun di Swiss merasakan kesulitan tidur persisten, dan di Amerika, yang usia 1-3 tahun perkiraan 84% mengalami kesulitan tidur persisten. Sebagian besar mereka ini merasakan gangguan istirahat serta di malam hari terbangun ketika mereka akan tidur (Kreativitas et al. 2022). Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah anak usia dini di Indonesia diperkirakan sebanyak 30,2 juta jiwa pada 2023 jumlah tersebut setara dengan 10,91% dai total penduduk Indonesia pada tahun ini jumlah anak usia dini pada 2023 menurun 1,7% dibandingkan setahun sebelumnya yang sebanyak 30,73 juta jiwa ini melanjutkan tren yang terjadi sejak tahun 2020 lebih

lanjut anak usia dini di Indonesia lebih banyak yang berjenis kelamin laki - laki ketimbang perempuan. Ini terlihat dari resio jenis kelamin anak usia dini yang sebesar 104,16 pada 2023 rasio tersebut menandakan bahwa ada 104 anak laki - laki dari setiap 100 anak perempuan. Menurut usianya, sebanyak 59,95% anak usia dini di indonesia berada di rentang umur 1-4 tahun, sebanyak 28,83% anak usia dini di kelompok umur 5-6 tahun, sementara 11,22% anak usia dini berumur kurang dari satu tahun. Berdasarkan data di Indonesia terdapat 28 juta orang dari perkiraan 10% dari masyarakat Indonesia dengan jumlah 238 juta mengalami gangguan istirahat (tidur). Di negara Indonesia sendiri tidak sedikit bayi yang merasakan gangguan istirahat (tidur), bayi merasakan kesulitan (tidur) dan terbangun pada malam hari sekitar 44,2%, kemudian sebagian besar orang tua berpendapat bahwa kesulitan istirahat (tidur) bayi bukanlah permasalahan ringan yaitu sebesar 72% (Candraini & Fitriana, 2019).

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncak (Muawanah et al.,2019). Perkembangan dan pertumbuhan merupakan bagian yang tak terpisahkan karena setiap tahapan pertumbuhan juga melibatkan proses perkembangan. Hal ini terutama berlaku pada masa emas atau *golden age* yaitu usia 0-6 tahun, yang menjadi masa penentu bagi perkembangan anak di masa depan. Setiap tahun yang berlalu pada masa ini menghasilkan perubahan yang beriringan dalam pertumbuhan dan perkembangan menjadikan keduanya sangat vital dalam kehidupan anak (Mahyumi Rantina, dkk, 2020). Perkembangan bayi dibedakan yaitu perkembangan fisik, perkembanga refleks, pola makan dan minum, pola buang air, perkembangan intelegensi, perkembangan bahasa, perkembangan moral (Wardani et al.2019). Pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya jika bayi tidur nyenyak kerana tubuh bayi akan menghasilkan hormone pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga. Oleh karena

itu, bayi yang tidur lebih lama pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh ( sukrawati dan imanah, 2020 ). Sebuah penelitian oleh martini (2019) menyatakan bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% waktu tidur kurang dari 9 jam malam bangun lebih dari tiga kali malam dan bangun di malam hari lebih dari satu jam (Lestari 2023).

Informasi yang diberikan menunjukkan bahwa prevalensi masalah tidur pada anak Indonesia usia 0-36 bulan cukup tinggi tetapi sebagian besar orang tua tidak menyadari masalah tersebut. Kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia tampaknya masih rendah, meskipun tidur yang baik penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal anak (Retnosari, Irawanto and Herawati, 2021). Tidur memegang peranan penting dalam adaptasi bayi terhadap lingkungannya khususnya pada usia 0-5 bulan dimana bayi menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur. Pada usia tersebut bayi biasanya tidur sekitar 15-17 jam per hari dengan pembagian waktu untuk tidur siang dan malam. Tidur merupakan waktu yang vital bagi bayi karena memungkinkan terjadinya perbaikan *neuro-brain* dan produksi hormon pertumbuhan. Faktanya otak bayi tumbuh pesat pada tahun pertamanya dan kebutuhan tidurnya harus terpenuhi untuk mendukung perkembangannya yang optimal (Bainbridge dan Heat,2019). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologina meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Sinaga,2020). Tidur bayi juga dapat ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi juga dapat dikatakan mengalami gangguan tidur jika lama bayi terbangun di malam hari lebih dari satu jam (Akib dan Merina, 2020). Kebutuhan tidur bayi

harus benar - benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur dapat di pengaruhi oleh beberapa factor yaitu istirahat sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, latihan fisik, nutrisi dan penyakit. Jika dilakukan pijat bayi maka kualitas tidur bayi akan meningkat dan dapat berpengaruh dengan perkembangan bayi (muawanah et al., 2019).

Kualitas tidur pada bayi memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur termasuk lingkungan dan faktor budaya. Selain mempengaruhi perkembangan emosional, kualitas tidur juga berpengaruh pada perkembangan fisik bayi. Kualitas tidur bayi dianggap baik ketika bayi tidur nyenyak, memiliki pola tidur yang teratur, dan jarang terbangun di tengah malam. Dalam penelitian Dhamayanti et al. (2019), kualitas tidur dapat diukur menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur (BISQ) yang mencakup 7 komponen seperti kualitas tidur subjektif (penilaian individu tentang kualitas tidur), waktu tidur (lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur harian (rasio persentase antara total jam tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, dan penggunaan obat. Pijat bayi dapat menjadi salah satu cara yang dianjurkan untuk mempromosikan kualitas tidur bayi yang baik seperti yang disarankan oleh (Safitri 2023).

Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot - otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak. Bayi yang diberikan pemijatan akan lelap ketika tidur sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2019). Pijat bayi tidak hanya merupakan stimulus touch atau terapi sentuh, tetapi juga merupakan cara yang menyenangkan untuk berkomunikasi dan menyatakan kasih sayang antara orangtua dan anak. Praktik ini telah dikenal luas dalam berbagai budaya selama berabad-abad karena manfaatnya yang luar biasa bagi perkembangan fisik, emosional, dan tumbuh kembang anak (Ria Riksani,2021). Pijat bayi merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang

dapat membantu mengatasi masalah tidur pada bayi. Menurut Prasadja (2020) dalam Roesli (2019), pijat bayi dapat meningkatkan konsentrasi, memperpanjang durasi tidur, serta memiliki berbagai manfaat lain seperti meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, produksi ASI, dan daya tahan tubuh. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rismawati (2019) dan Subakti dan anggrainin (2020). Pijat bayi memiliki manfaat yang signifikan, pijat memberikan rangsangan pada otot bayi mengembangkan kemampuan meregang dan relaksasi serta meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) bayi. Penelitian lain oleh Shadik (2019) juga mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi meningkat setelah mendapatkan pijat bayi. Penelitian oleh Korompis (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam frekuensi tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi pada bayi usia 3-12 bulan di Poskesdes Winenet I Kecamatan Aertembaga Kota Bitung menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi di lokasi tersebut (Korompis et al., 2019).

Desa Mandalamekar merupakan bagian dari wilayah Kecamatan Cimenyan Kabupaten Bandung secara geografis desa ini merupakan daerah dataran tinggi yang didominasi oleh perbukitan dengan luas wilayah Desa Mandalamekar memiliki Luas 196.5 Ha, yang terdiri dari daerah pemukiman, perkebunan, pesawahan dan perbukitan terutama di bagian utara wilayah Desa Mandalamekar. Jumlah penduduk Desa Mandalamekar pada tahun 2017 sebanyak 7.542 orang jumlah kepala keluarga (KK) sebanyak 2.088 KK. jumlah data balita atau bayi 110 orang .

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan kepada 5 orang ibu yang mempunyai bayi usia 3-12 di Desa Mandala Mekar Kecamatan Cimenyan, yang mengalami gangguan kualitas tidur pada bayi dengan menggunakan alat ukur *a Brisf Screening Questionairre*. Perhitungan BISQ untuk mengetahui kualitas tidur

bayi dengan menggunakan interpretasi skor yaitu 1, 2 dan 3 dengan skor 1-5 masalah buruk, 6-10 masalah ringan, 11-15 tidak menunjukkan masalah tidur. Didapatkan 3 orang bayi masalah buruk, 1 orang bayi masalah ringan, 1 orang bayi tidak ada masalah tidur. Artinya hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 orang bayi memiliki masalah kualitas tidur pada bayi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aswari paldi tahun (2020) ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan, sehingga pijat bayi dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk memperbaiki kualitas tidur pada bayi. Oleh karena itu berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meneliti Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12bulan di Desa Mandala Mekar Kecamatan Cimenyan.

## Metode

Adapun metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Designs*. Jenis Instrumen dan Penelitian yang Digunakan dalam penelitian ini adalah *Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQI)*. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 37 responden. Uji statistik yang digunakan yaitu Wilcoxon Signed Ranks Test.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum melakukan intervensi pijat bayi, kualitas tidur bayi pada 37 responden sebagian besar responden kualitas tidur buruk 30 orang bayi dengan presentase (81.1%). Hal ini disebabkan karena bayi mengalami kelelahan karena terlalu banyaknya aktivitas yang dilakukan serta lingkungan yang kurang nyaman akibat kebisingan sehingga bayi menjadi rewel dan susah untuk tidur, dan akibatnya kualitas tidur bayi kurang baik.

Menurut (Rosalina et. al 2020) pada penelitian ini hampir mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk, dimana hal ini

dikarenakan lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai, cuaca yang tidak sesuai dengan bayi (terlalu panas atau terlalu dingin) ataupun banyak nyamuk diruang tidur bayi juga akan mengganggu tidur bayi. Bayi merasa lapar, bayi merasa risih karena buang air besar ataupun kecil, bayi sedang sakit juga bisa mengakibatkan kualitas tidur bayi tidak baik. Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot - otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak. Bayi yang diberikan pemijatan akan lelap ketika tidur sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bayi sebelum dipijat tidak memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur yang tidak baik itu dapat dikarenakan lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai, cuaca yang tidak sesuai dengan bayi (terlalu panas atau terlalu dingin) ataupun banyak nyamuk diruang tidur bayi juga akan mengganggu tidur bayi. Bayi merasa lapar, bayi merasa risih karena buang air besar ataupun kecil, bayi sedang sakit juga bisa mengakibatkan kualitas tidur bayi tidak baik.

## **2. Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi**

Berdasarkan data yang diperoleh setelah dilakukan intervensi pijat bayi, kualitas tidur bayi seluruhnya mengalami peningkatan dari 37 orang bayi responden seluruh responden kualitas tidur baik 37 orang bayi dengan presentase (100.0%). Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi mempunyai dampak yang sangat besar terhadap kualitas tidur bayi. Terbukti setelah dilakukan intervensi meningkatkan kualitas tidur bayi dengan sangat baik.

**Evi Faridah<sup>1</sup>, Ganjar Safari<sup>2</sup>, Riska fauziah Nurmala<sup>3</sup>**

Dari hasil penelitian Rosalina et. al (2020) menyatakan bahwa melonjaknya kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi yang mana dari sebelumnya responden sering terbangun pada malam hari menjadi bisa tidur lebih awal dan nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot – otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak. Bayi yang diberikan pemijatan akan lelap ketika tidur sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2022).

Ada beberapa cara untuk mengatasi kualitas tidur buruk pada bayi, salah satunya dengan cara pemijatan pada bayi dikarenakan pijat bayi membuat tubuh bayi menjadi lebih rileks dan nyaman sehingga bayi akan lebih mudah tertidur setelah dilakukan pijat bayi. Berdasarkan Pranajaya & Aziza (2022) menyatakan hasil penelitian di Rumah Sakit Bersalin Sartika Bandar Lampung didapatkan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur sebelum diberikan pemijatan 766.67 menit (12.46 jam), dengan standar deviasi 34.699 menit. Lama waktu pemenuhan kebutuhan tidur terendah adalah 690 menit (11.30 jam) dan tertinggi 820 menit (13.40 jam). Sedangkan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur setelah diberikan. pemijatan adalah 784.17 menit (13.04 jam), dengan standar deviasi 33.863 menit. Lama waktu pemenuhan kebutuhan tidur terendah adalah 725 menit (12.05 jam) dan tertinggi 855 menit (14.15 jam).

Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi yang tertua di masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah mengenal pijat bayi sejak jaman nenek moyang yang ditularkan secara turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada bayi hingga orang tua karena banyak memiliki banyak manfaat yang diperoleh dari pijat tersebut. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2021). Tindakan Sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi

sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bayi sesudah diberikan pijat bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi baik. Dengan kualitas tidur baik, bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun tidur bayi akan tampak ceria. Selain itu pijat bayi juga dapat dilakukan ke semua umur bayi dengan frekuensi gerakan sesuai umur bayi, semakin banyak usia bayi semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dapat dilakukan.

### **3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Desa Mandala Mekar Kecamatan Cimenyan**

Dari hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test dapat diketahui bahwa nilai  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya Terdapat perbedaan nilai kualitas tidur pada bayi antara kelompok intervensi (sebelum diberikan pijat bayi). Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan ketika seseorang tidur, memulihkan proses-proses pada tubuh yang terjadi ketika seseorang bangun dari tidurnya. Jika kualitas tidur baik maka fisiologi tubuh dalam sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat seseorang bangun. Kualitas tidur yang bagus dilihat dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, ketika bangun tubuh menjadi bugar dan tidak rewel (Rambe, 2022). Pijat bayi yaitu bentuk pengungkapan

### **Evi Faridah<sup>1</sup>, Ganjar Safari<sup>2</sup>, Riska fauziah Nurmala<sup>3</sup>**

rasa kasih sayang dari orang tua untuk anaknya lewat sentuhan kulit bayi memberi dampak positif yang luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak (Riksani, R, 2022).

Adanya pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur tersebut sesuai dengan penelitian Rosalina et.al , (2020) menyatakan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi menjadi baik. Kualitas tidur bayi baik menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik sehingga proses pertumbuhan otak dan produksi hormon pertumbuhan yang terjadi pada saat bayi tidur..

Diperkuat dengan penelitian yang di lakukan Ni Made Aries Minarti (2020) yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur” kelompok intervensi mendapatkan perlakuan dengan pijat bayi selama dua kali seminggu dalam 1 bulan terdapat pengaruh pada kelompok intervensi.

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Elya Ani Sulistyowati (2022) yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar” studi ini menemukan rata-rata kualitas tidur bayi post-test ditunjukkan dengan

Diperkuat oleh Simanungkalit dan Vini, (2022) yang menyatakan bahwa rangsangan pijat bayi secara teratur diyakini memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, memijat bayi yang lebih tua juga dapat meningkatkan kedekatan dengan orang tua dan membantu dalam peningkatan berat badan mereka. Sebagai bentuk terapi sentuhan manusia yang sangat tua dan terkenal, pijat telah digunakan selama berabad-abad sebagai seni kesehatan dan penyembuhan. Bahkan, pijat telah ada sejak zaman kuno terkait dengan kehamilan dan proses persalinan (Mutyah and Anggraeni 2021).

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi menjadi baik. Kualitas tidur bayi baik menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik sehingga proses pertumbuhan otak dan produksi hormon pertumbuhan yang terjadi pada saat bayi tidur akan terpenuhi dengan baik. Jadi terdapat perbedaan nilai kualitas tidur pada bayi antara kelompok intervensi (sebelum diberikan pijat bayi. Kualitas tidur pada bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi yaitu dimana sudah terdapat lebih banyak bayi yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 5,81 %, sedangkan kualitas tidur bayi sesudah di lakukan intervensi pijat bayi kualitas tidur baik sebanyak 27,2% Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang signifikan dengan rata-rata didapatkan hasil p-value < 0,05 yang berarti pijat bayi dapat berpengaruh dalam membuat kualitas tidur bayi semakin membaik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan nilai kualitas tidur pada bayi antara kelompok intervensi (sebelum diberikan pijat bayi ) pada bayi usia 3-12 bulan Di desa mandala mekar kecamatan cimencyan.

## Bibliografi

- Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan yang dilakukan baby spa dan tidak dilakukan baby spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347>
- Husnaini, R. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap motorik kasar pada bayi usia 6–12 bulan di UPTD Puskesmas Pulau Sapi. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Medan*, 5(2), 108–115.
- Korompis, M. D., Tomboka, J. R., & Tendean, M. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Poskesdes Winenet I

- Kecamatan Aertembaga Kota Bitung. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 15-22. [Penerbit Goodwood+1Jurnal Poltekes Palu+1](#)
- Kreativitas, Jurnal, Pengabdian Kepada Masyarakat Pkm, Medis Hipertensi, D I Kelurahan, and Jati Padang. 2022. "Tahun Tahu." : 4179-85.
- Lestari, M E. 2023. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-3 Bulan Di Pmb Restu Bunda." : 13-34. [https://repository.unimugo.ac.id/2852/1/MEDZELIA\\_EFENTI\\_LESTARI\\_NIM.2021060031\\_compressed.pdf](https://repository.unimugo.ac.id/2852/1/MEDZELIA_EFENTI_LESTARI_NIM.2021060031_compressed.pdf)
- Muawanah, S. (2019). Efek pemberian massage bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi normal usia 0-6 bulan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 2(1), 27-34. <https://media.neliti.com/media/publications/317867-efek-pemberian-massage-bayi-dapat-mening-374921a8.pdf>
- Mutyah, D., & Anggraeni, D. (2017). Pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas dan kuantitas tidur bayi usia 6-12 bulan di masyarakat pesisir Surabaya. *Publikasi Riset Kesehatan untuk Daya Saing Bangsa*, 8(1), 15-28. [Sari Mutiara Journal+1Sari Mutiara Journal+1](#)
- Nurseha, N., & Subagiyo, S. U. (2022). *Efektivitas Pijat Bayi terhadap Perkembangan Bayi (Motorik Kasar, Motorik Halus, Sosial Kemandirian, dan Bahasa) pada Bayi Usia 6-7 Bulan di Desa Dermayon Kramatwatu*. *Journal of Midwifery*, 10(2). Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam mendukung perkembangan berbagai aspek pada bayi.
- Prasadja, D. (2020). Manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur. Dalam U. Roesli, *Pijat bayi: Terapi sentuh yang menenangkan* (hlm. 45-50). Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Rahmadani, F. N., Ananditha, K., Adinda, L. D., & Situmorang, T. S. R. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan motorik anak usia 0-2 tahun: Literatur review. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (NERSMID)*, 7(1), 15-25. [nersmid.unmerbaya.ac.id](https://nersmid.unmerbaya.ac.id)
- Rambe, M. (2021). *Pijat Bayi dan Perkembangan Motorik: Sebuah Tinjauan*. Medan: Penerbit Kesehatan Sejahtera.
- Rambe, R. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-12 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 16-21. [Sari Mutiara Journal+4Sari Mutiara Journal+4E-Jurnal Sapta Bakti+4](#)
- Riksani, R. (2018). Penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Desa Waluyo, Kecamatan Buluspesantren, Kabupaten Kebumen. *Prosiding PKM CSR*, 1(1), 1-6. [Jurnal Bina Cipta Husada+1prosiding-pkmcsr.org+1](#)
- Riksani, R. (2020). Pijat bayi sebagai terapi sentuh untuk mendukung tumbuh kembang anak. *Jurnal Inovasi Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 18-24. [Jurnal Politeknik Caltex Riau](#)
- Riksani, R. (2022). *Pijat Bayi: Sentuhan Kasih Sayang untuk Tumbuh Kembang Optimal*. Jakarta: Penerbit Sehat Sejahtera. Buku ini membahas secara mendalam tentang manfaat pijat bayi dalam mempererat ikatan emosional antara orang tua dan anak serta dampaknya terhadap perkembangan fisik dan emosional bayi.

- Rismawati, R., & Rekawati, E. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. *Prosiding Seminar Nasional*, 2(1), 123-130. [Jurnal Unitri+1DIGILIB UNISAYOGYA+1](#)
- Roesli, U. (2013). *Pijat bayi: Terapi sentuh yang menenangkan*. Jakarta: Trubus Agriwidya. [Jurnal Politeknik Caltex Riau](#)
- Roesli, U. (2022). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT Trubus Agriwidya.
- Rohsiswatmo, R. (2024).** *Pijat Bayi, Segudang Manfaat untuk Tumbuh Kembang Bayi*. RS Pondok Indah. Artikel ini menjelaskan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki tidur, membantu pencernaan, meredakan gas, dan memperkuat ikatan emosional dengan orang tua. [RSPondokindah+1rsia-annisa.co.id+1](#)
- Rosalina, D. R., & Novayelinda, R. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi: lingkungan, kelelahan, nutrisi, dan penyakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Seroja Husada*, 1(4), 132-142. [Kolibi+1Jurnal Universitas Dehasen Bengkulu+1](#)
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022).** Gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. *Jurnal Medika Hutama*, 3(4), 2956-2965. [Sari Mutiara Journal](#)
- Safitri. 2023. "Pemijatan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualiatas Tidur Bayi." : 6-31.
- Shadik, M. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 45-50.
- Simanungkalit, D., & Vini, R. (2022).** Pengaruh baby massage terhadap peningkatan berat badan bayi prematur. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 45-52. [Jurnal Unitri+4Eprints UKH+4Unhas Repository+4](#)
- Subakti, S., & Anggraini, A. (2009). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pijat bayi terhadap kualitas tidur. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(1), 25-30. [PPMI Journal](#)
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2021>
- Women's Reproductive Health Center (2023).** *Pijat Bayi sebagai Stimulasi Dini, Langkah Kecil dengan Manfaat Besar bagi Pertumbuhan Anak*. Artikel ini menyoroti pentingnya pijat bayi sebagai stimulasi dini yang berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.
- World Health Organization (WHO). (2018). Sleep difficulties in children: A global perspective. *Pediatrics*, 141(3), e20173736. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3736>