Abstract

Quality sleep plays a crucial role in supporting infant growth and development, particularly during the transitional period between 6 and 12 months of age. Infant massage is a non-pharmacological intervention that can be used to improve infant sleep quality. This study aimed to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 6–12 months in the Motoboi Kecil Community Health Center (Puskesmas). This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. Thirty infants were selected using a total sampling technique for the study sample. Infant sleep quality was measured before and after the infant massage intervention using the Sleep Quality Index. The results showed an improvement in infant sleep quality after infant massage, characterized by longer sleep duration, reduced frequency of nighttime awakenings, and calmer infants. The conclusion of this study is that infant massage has an effect on improving the sleep quality of infants aged 6–12 months and can be used as a promotive and preventive measure in infant health care.

Keywords: *baby massage, sleep quality, babies 6–12 months*

UNIVERSITAS KUDAMANCADIVED BOGOR

BARLIAN. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Motoboi Kecil

ABSTRAK

Tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya pada usia 6–12 bulan yang merupakan masa transisi perkembangan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil. Penelitian ini menggunakan desain pra- eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 bayi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi menggunakan instrumen Sleep Quality Index. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, yang ditandai dengan durasi tidur yang lebih panjang, berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari, serta bayi tampak lebih tenang. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan dan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan bayi.

Kata kunci: pijat bayi, kualitas tidur, bayi 6–12 bulan