JURNAL MIDWIFERY

Vol .. No ..., Issue Year

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Di Puskesmas Motoboi Kecil

The Effect of Infant Massage on the Sleep Quality of Infants Aged 6-12 Months in the Work Area of the Motoboi Kecil Community Health Center

[1]Barlian, [2]Sri Mulyaningsih, [3]Nour Arriza Dwi Melani, [4]Yuliandary Yunus

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.

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 pretestposttest 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.

[1] Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Korespondensi e-mail: srimulyaningsih90@umgo.ac.id

Submitted: (Diisi oleh pengelola)
Revised: …….
Accepted: ……

How to Cite:

(diisi oleh pengelola jurnal)

Kata Kunci:
Pijat bayi, Kualitas tidur, Bayi 6-12 bulan

Keywords:
Baby massage, Sleep quality,Babies 6-12 months

PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang didapat seseorang saat tidur, yang dapat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun tidur. Jika kualitas tidurnya bagus, artinya fungsi fisiologis tubuh (seperti sel otak) sudah kembali normal setelah bangun tidur. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi sikap keesokan harinya. Masalah yang terjadi jika kualitas tidur bayi tidak tercukupi yaitu Gangguan Pertumbuhan Fisik, Saat tidur terutama tidur nyenyak (*slowwave sleep*), tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan (*growth hormone*). Jika tidur kurang, sekresi hormon ini terganggu sehingga dapat menghambat pertumbuhan fisik. (Rismawati et al., 2021).

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. cara

DOI: Diisi oleh pengelola jurnal
Email : jurnal.midwifery@uin-alauddin.ac.id

Copyright 2025 © the Author(s)
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International License

tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, untuk merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi. Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun tidak dengan kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal. (Retnosari, Irwanto and Herawati, 2021).

Dalam Upaya Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pijat bayi, yang diakui sebagai bentuk kasih sayang orang tua. Salah satu langkah yang diambil adalah dengan mengadakan program pendidikan dan penyuluhan kepada orang tua mengenai manfaat pijat bayi. Ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pijat dalam membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, pelatihan bagi tenaga kesehatan, seperti bidan dan perawat, juga dilaksanakan agar mereka dapat memberikan informasi dan teknik pijat yang tepat kepada orang tua.Program kesehatan masyarakat yang melibatkan komunitas juga menjadi fokus, di mana pijat bayi diperkenalkan sebagai salah satu cara mengatasi masalah tidur pada bayi. Melalui kolaborasi dengan lembaga swasta dan organisasi non-pemerintah, pemerintah berusaha menjangkau lebih banyak orang tua dengan menyelenggarakan seminar dan workshop tentang teknik pijat yang benar. Selain itu, dukungan terhadap penelitian mengenai efek pijat bayi terhadap kualitas tidur juga menjadi bagian dari upaya ini, memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung kebijakan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur, dengan banyak studi yang mencatat peningkatan signifikan dalam durasi dan kualitas tidur setelah dilakukan pijat. Hormon oksitosin dan endorfin yang dilepaskan selama pijatan berperan penting dalam membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga tidur mereka menjadi lebih baik. Dengan semua inisiatif ini, pemerintah berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan perkembangan optimal bagi bayi di Indonesia. (Revine Siahaan et al., 2023).

Pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya jika bayi tidur nyenyak, karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada 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 (Sukmawati & Imanah, 2020).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik farmakologi maupun non farmakologi. Menurut Prasadja (2021) dalam Roesli (2021) Ada beberapa Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah tidur bayi yaitu Kerbersihan tidur, Terapi kontrol stimulus, Pembatasan tidur, Terapi relaksasi, Terapi perilaku kognitif (CBT) untuk insomnia. Salah satu perawatan non farmakologis untuk masalah tidur bayi adalah pijat bayi.

Pijat bayi dapat meningkatkan durasi dan kualitas tidur dengan cara memberikan rasa nyaman yang mendukung relaksasi. Penelitian (Dian Anggrini et al., 2021) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan rutin memiliki waktu tidur yang lebih lama dan mengalami lebih sedikit gangguan saat tidur. Pijat bayi tidak hanya membantu bayi tidur lebih lelap, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan fisik dan emosional mereka.

Dari hasil wawancara diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 21 bayi dilaporkan mengalami masalah sulit untuk tidur kembali tanpa bantuan

(disusui digendong) dan gelisa atau menangis saat terbangun. Salah satu upayah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan pada bayi terutama kualitas tidur bpada bayi, yaitu adanya perhatian khusus dar orang tua maupun keluarga mengenai kebutuhan tidur pada bayi yang sesuai dengan usiannya, agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yag optimal. Sehingga diharapkan bias menimalkan masalah kesehatan pada bayi terutama pada kualitas tidur bayi. Oleh karena itupeneliti terdorong untuk melakukan penelitian denga judul "Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan."

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental, dengan mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat pada kelompok yang sama. Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-posttest, desain ini hanya melihat hasil perlakuan pada satu kelompok objek tanpa ada kelompok pembanding maupun kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan observasi terhadap proses intervensi pijat bayi yang diberikan oleh terapis bersertifikasi. Terapis yang melakukan pijatan memisertifikasi resmi serta pengalaman dalam melakukan pijat bayi, sehingga dapat dipastikan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan dalam praktik pijat bayi. Observasi ini bertujuan untuk mencatat teknik, durasi, dan respon bayi terhadap pijatan yang diberikan, sehingga dapat diketahui apakah faktor tersebut turut memengaruhi kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi. Dengan adanya keterlibatan terapis yang kompeten, diharapkan hasil penelitian ini dapat lebih valid dan aplikatif dalam praktik kebidanan sehari-hari.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	**Usia Bayi**	6-8 bulan	14	46,7%
		9-12 bulan	16	53,3%
	Jumlah		**30**	**100%**
2	**Jenis Kelamin**	laki-laki	17	56,7%
		perempuam	13	43,3%
	Jumlah		**30**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 bayi usia 6–12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Motoboi Kecil, diperoleh gambaran karakteristik responden sebagaimana disajikan pada Tabel X.

Berdasarkan usia bayi, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 9–12 bulan, yaitu sebanyak 16 bayi (53,3%), sedangkan bayi usia 6–8 bulan berjumlah 14 bayi (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas bayi responden berada pada tahap perkembangan lanjut dalam rentang usia bayi.

Tabel 2
Distribusi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat Bayi

kualitas tidur	frekuensi	persentase
Baik	4	13,3%
Kurang Baik	26	86,7%
Total	**30**	**100%**

Berdasarkan tebel di atas diperoleh dari 30 bayi usia 6–12 bulan yang menjadi responden penelitian, diketahui bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang baik sebelum diberikan pijat bayi, yaitu sebanyak 26 bayi (86,7%).

Sementara itu, bayi dengan kualitas tidur baik berjumlah 4 bayi (13,3%). Kualitas tidur bayi yang kurang baik ini ditandai dengan bayi sering terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, mengalami kesulitan untuk tidur kembali tanpa bantuan seperti disusui atau digendong, serta tampak rewel atau menangis saat terbangun. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami gangguan kualitas tidur.

Tabel 3
Distribusi Distribusi Kualitas Tidur Bayi Setelah Pijat Bayi

kualitas tidur	frekuensi	persentase
Baik	22	13,3%
Kurang Baik	8	86,7%
Total	**30**	**100%**

Berdasarkan Tabel diatas, setelah dilakukan intervensi pijat bayi, terjadi perubahan distribusi kualitas tidur bayi. Dari 30 bayi, sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 22 bayi (73,3%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur kurang baik berjumlah 8 bayi (26,7%).

Peningkatan kualitas tidur ini ditandai dengan bayi lebih jarang terbangun di malam hari, lebih mudah tertidur kembali, serta tampak lebih tenang dan nyaman saat tidur. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek positif terhadap kualitas tidur bayi usia 612 bulan. Pijat bayi dapat membantu merangsang pelepasan hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin yang berperan dalam mengatur pola tidur bayi, sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan berkualitas.

Tabel 4
Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6–12 Bulan

No.	Kualitas Tidur Bayi	Kualitas tidur bayi			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Kurang Baik	26	86,7%	8	26,7%
2	Baik	4	13,3%	22	73,3%
	Total	**30**	**100%**	**30**	**100%**

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi Sebagian besar dari responden memiliki kulitas tidur kurang yaitu sebesar 26 (86,7%) dan setelah dilakukan pijat membaik menjadi 22 responden (100,0%) maka kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik. Peneliti melakukan uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka ada pengaruhPijat Terhadap Kualitas Tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Karakteristik Responden Dengan Perubahan Pola Tidur Bayi

Responden dalam penelitian ini adalah bayi usia 6–12 bulan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 bayi. Karakteristik responden meliputi usia bayi, jenis kelamin bayi, serta kondisi kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi pijat bayi.

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 9–12 bulan, yaitu sebanyak 16 bayi (53%), sedangkan bayi usia 6–8 bulan sebanyak 14 bayi (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase perkembangan aktif, di mana bayi mulai mengalami peningkatan aktivitas motorik seperti merangkak, berdiri, dan mencoba berjalan, yang dapat memengaruhi pola dan kualitas tidurnya.

Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 17 bayi laki-laki (56,7%) dan 13 bayi perempuan (43,3%). Perbedaan jumlah antara bayi laki-laki dan perempuan tidak terlalu signifikan, sehingga karakteristik jenis kelamin responden dapat dikatakan relatif seimbang dan tidak memberikan perbedaan mencolok dalam penelitian ini.

Ditinjau dari kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami gangguan kualitas tidur. Dari total responden, sebanyak 26 bayi (86,7%) memiliki kualitas tidur kurang baik, yang ditandai dengan sering terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, sulit tidur kembali tanpa bantuan seperti disusui atau digendong, serta tampak gelisah atau menangis saat terbangun. Sementara itu, sebanyak 4 bayi (13,3%) memiliki kualitas tidur yang cukup baik.

Berdasarkan karakteristik tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merupakan bayi usia 6–12 bulan dengan kualitas tidur yang kurang optimal sebelum diberikan intervensi pijat bayi. Kondisi ini mendukung dilakukannya penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Menurut Rosalina et al. (2022), bayi pada usia 6–12 bulan mulai mengalami perubahan pola tidur dari pola tidur neonatal menuju pola tidur yang lebih teratur menyerupai orang dewasa. Namun demikian, pada fase ini bayi juga mengalami peningkatan aktivitas motorik seperti merangkak, berdiri, dan eksplorasi lingkungan yang dapat memicu gangguan tidur apabila tidak diimbangi dengan relaksasi yang adekuat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Retnosari, Irwanto, dan Herawati (2021) yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur pada bayi dan balita di Indonesia masih tergolong tinggi dan sering kali tidak disadari oleh

orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan tidur bayi yang umum terjadi di masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 13–15 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan biologis dan hormonal yang signifikan, khususnya berkaitan dengan sistem reproduksi. Hal ini sejalan dengan penelitian Yusuf Adi Saputra, dkk (2020) yang menyatakan bahwa karakteristik responden dengan rentang usia 13-14 tahun mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan perubahan seks pimer yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi dengan mengalami menstruasi. Perubahan hormonal tersebut seringkali menyebabkan munculnya keluhan dismenore pada saat menstruasi, sehingga kelompok usia ini menjadi populasi yang tepat dalam penelitian mengenai penanganan dismenore.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMP, sedangkan sebagian lainnya berpendidikan SMA. 48 Tingkat pendidikan berperan penting dalam kemampuan individu menerima dan mengolah informasi. Remaja dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan berpikir yang lebih matang, sehingga lebih mudah memahami materi edukasi yang diberikan. Namun demikian, remaja dengan pendidikan menengah juga tetap membutuhkan pendampingan dan penyampaian materi yang sederhana agar informasi dapat diterima dengan baik.

2. Perbandingan Pola Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Pijat

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini adalah bayi usia 6–12 bulan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil. Rentang usia ini merupakan masa transisi perkembangan bayi, di mana terjadi peningkatan aktivitas motorik, perkembangan kognitif, serta adaptasi terhadap makanan pendamping ASI (MPASI). Kondisi tersebut sering kali memengaruhi pola dan kualitas tidur bayi. Distribusi jenis kelamin bayi menunjukkan bahwa responden terdiri dari bayi laki-laki dan perempuan.

Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi pola tidur bayi, meskipun pada usia bayi pengaruhnya tidak terlalu signifikan. Namun demikian, faktor hormonal dan tingkat aktivitas bayi dapat berkontribusi terhadap variasi kualitas tidur.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini ditandai dengan frekuensi terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, durasi terbangun yang cukup lama, serta kesulitan bayi untuk tidur kembali tanpa bantuan seperti disusui atau digendong. Selain itu, beberapa bayi juga menunjukkan perilaku rewel atau menangis saat terbangun. Kualitas tidur yang kurang baik pada bayi usia 6–12 bulan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain peningkatan aktivitas fisik, pertumbuhan gigi, adaptasi terhadap MPASI, serta stimulasi lingkungan yang berlebihan. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan bayi, mengingat hormon pertumbuhan diproduksi secara optimal saat bayi berada dalam kondisi tidur nyenyak.

Setelah diberikan intervensi pijat bayi, hasil analisis univariat menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi. Sebagian besar bayi mengalami durasi tidur yang lebih panjang, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, serta lebih mudah untuk kembali tertidur setelah terbangun. Bayi juga tampak lebih tenang dan jarang rewel saat tidur. Peningkatan kualitas tidur ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek relaksasi yang signifikan. Stimulasi sentuhan lembut saat pijat bayi dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur. Selain itu, pijat

bayi juga membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga bayi lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik, ditandai dengan frekuensi terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, durasi tidur malam yang pendek, serta kesulitan tidur kembali tanpa bantuan orang tua. Kondisi ini mencerminkan adanya gangguan pada aspek-aspek kualitas tidur bayi sebagaimana diukur menggunakan indikator *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ).

Setelah dilakukan intervensi pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur bayi secara signifikan, di mana sebagian besar responden menunjukkan kualitas tidur yang baik. Bayi cenderung tidur lebih lama, lebih jarang terbangun di malam hari, serta lebih mudah tertidur kembali. Hasil ini mendukung teori yang menyatakan bahwa pijat bayi mampu memberikan efek relaksasi melalui stimulasi taktil yang meningkatkan kenyamanan dan ketenangan bayi (Putri & Kurniasih, 2018).

Secara fisiologis, pijat bayi dapat meningkatkan produksi hormon serotonin yang kemudian dikonversi menjadi melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur dan bangun (Dian Anggraini et al.,n.d.). Selain itu, pijat bayi juga menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol sehingga bayi menjadi lebih rileks dan siap untuk tidur (Merida & Hanifa, 2021). Dengan demikian, hasil analisis univariat pada penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pijat bayi berpengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada sebagian besar bayi setelah dilakukan pijat bayi, masih terdapat 8 bayi yang kualitas tidurnya tergolong kurang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Setiap bayi memiliki karakteristik fisiologis dan emosional yang berbeda, sehingga respons terhadap intervensi pijat bayi tidak selalu sama. Beberapa bayi mungkin memiliki sistem saraf yang lebih sensitif atau belum matang secara optimal, sehingga memerlukan waktu yang lebih lama untuk menunjukkan perbaikan pola tidur.

Selain itu, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi, seperti suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin, pencahayaan yang kurang sesuai, serta adanya kebisingan di sekitar tempat tidur bayi. Kondisi kesehatan bayi seperti perut kembung, kolik, tumbuh gigi, atau gangguan ringan lainnya juga dapat menyebabkan bayi sering terbangun pada malam hari meskipun telah dilakukan pemijatan.

Faktor lain yang turut berperan adalah konsistensi dan teknik pelaksanaan pijat bayi. Apabila pijat tidak dilakukan secara rutin atau teknik yang digunakan kurang tepat, maka efek relaksasi yang diharapkan mungkin belum maksimal. Selain itu, kebutuhan nutrisi yang belum terpenuhi secara optimal atau kebiasaan tidur yang belum teratur juga dapat mempengaruhi hasil intervensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun pijat bayi terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur, keberhasilan intervensi tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya melalui pijat bayi, tetapi juga dengan pengaturan lingkungan tidur, pemenuhan nutrisi, serta pembentukan rutinitas tidur yang baik.

3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi berada pada kategori kualitas tidur kurang baik, yang ditandai dengan frekuensi terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, durasi tidur malam yang kurang dari 9 jam, serta bayi sulit tidur kembali tanpa bantuan seperti disusui atau digendong. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum intervensi belum optimal.

Setelah dilakukan pijat bayi secara rutin sesuai prosedur, terjadi peningkatan kualitas tidur bayi. Bayi cenderung mengalami durasi tidur malam yang lebih panjang, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, serta lebih mudah untuk tertidur kembali tanpa bantuan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value < 0,05, sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan.

Secara fisiologis, pijat bayi memberikan stimulasi taktil yang dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin. Serotonin berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan relaksasi, sedangkan melatonin berfungsi mengatur siklus tidur-bangun. Peningkatan kedua hormon ini membantu bayi menjadi lebih tenang, mengurangi stres, serta mempermudah proses tidur dan mempertahankan tidur lebih lama. Selain itu, pijat bayi juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres), sehingga bayi tidak mudah rewel dan tidur menjadi lebih nyenyak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Wulandari (2020) yang menyatakan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan dengan nilai p < 0,05. Penelitian lain oleh Rahmawati dan Fitriani (2021) juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat bayi, jumlah bayi yang mengalami gangguan tidur menurun secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi.

Secara teoritis, pijat bayi bekerja melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan aktivitas nervus vagus, sehingga memperbaiki fungsi pencernaan, meningkatkan rasa nyaman, dan memicu relaksasi tubuh bayi (Korompis & Pesik, 2020). Kondisi ini menyebabkan bayi lebih mudah tertidur dan mempertahankan tidur dalam durasi yang lebihpanjang. Oleh karena itu, hasil analisis bivariat dalam penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Dengan demikian, hasil analisis bivariat dalam penelitian ini memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kualitas tidur bayi. Pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dianjurkan oleh tenaga kesehatan kepada orang tua untuk membantu memenuhi kebutuhan tidur bayi secara optimal.

Peneliti berasumsi bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Asumsi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan berikut:

1. Pijat bayi memberikan stimulasi taktil yang mampu meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada bayi, sehingga mempermudah bayi untuk tertidur dan mempertahankan tidur lebih lama.

2. Secara fisiologis, pijat bayi diasumsikan dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin, serta menurunkan hormon kortisol, yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan menurunkan tingkat stres pada bayi.

3. Bayi usia 6–12 bulan berada pada fase perkembangan aktif yang sering disertai gangguan pola tidur. Pijat bayi diasumsikan dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan kelelahan, sehingga kualitas tidur bayi menjadi lebih optimal.

4. Peneliti mengasumsikan bahwa selama penelitian berlangsung, faktor luar yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, seperti lingkungan tidur, pola pemberian ASI atau MPASI, serta kondisi kesehatan bayi, relatif seragam dan tidak memberikan pengaruh dominan, sehingga perubahan kualitas tidur bayi lebih dipengaruhi oleh intervensi pijat bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari pembahasan ini yaitu Kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar berada pada kategori kurang baik, yang ditandai dengan sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, serta kesulitan untuk tidur kembali tanpa bantuan, sedangkan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan setelah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan, ditandai dengan durasi tidur yang lebih panjang, frekuensi terbangun di malam hari yang berkurang, serta bayi tampak lebih tenang dan mudah tertidur kembali. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil, sehingga pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Dian Anggraini, R., Lestari, P., & Rahmah, F. (n.d.). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Jurnal Ilmiah Kebidanan..

Dinas Kesehatan Kotamobagu. (2025). Laporan tahunan Dinas Kesehatan Kotamobagu 2025. Kotamobagu: Dinas Kesehatan.

Khoirul, R., Widya, N., & Pramesti, L. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan pertumbuhan bayi. Jurnal Kesehatan, 9(1), 14–20. Gilang Ramadan. (2024). Pedoman Karya Tulis Ilmiah.

Korompis, M., & Pesik, A. (2018). Pijat bayi dan manfaatnya terhadap perkembangan bayi. Jurnal Kesehatan Manado. kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Jurnal Kebidanan.

Mafticha, A., Dini, L., & Rahman, I. (n.d.). Perkembangan bayi usia 0–12 bulan.

Merida, A., & Hanifa, S. (2021). Pengaruh stimulasi pijat terhadap pertumbuhan bayi usia 6–12 bulan. Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Oktavia, D., & Novita, A. (2023). Waktu terbaik melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur. Jurnal Ilmu Kebidanan.

Prasadja, R. (2021). Tidur sehat untuk bayi dan anak. Jakarta: Gramedia. Putri, A. D., & Kurniasih, D. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Jurnal Kebidanan, 7(2), 85-92

Putri, F. (2024). Manfaat pijat bayi terhadap pertumbuhan dan kualitas tidur bayi. Jurnal Kebidanan.`

Retnosari, D., Irwanto, T., & Herawati, L. (2021). Masalah tidur pada anak usia 0–36 bulan di Indonesia. Jurnal Kesehatan Anak Indonesia.

Revine, S., Siahaan, A., & Marlina, E. (2023). Program pijat bayi dalam peningkatan kualitas tidur bayi di Indonesia. Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Rismawati, F., Kartika, N., & Sari, D. (2019). Hubungan pola tidur dengan perkembangan bayi. Jurnal Kesehatan Anak.

Rosalina, D., Setiawati, N., & Nur, R. (2022). Pola tidur dan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. Jurnal Ilmu Keperawatan.

Sari, D. P., & Wulandari, N. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Jurnal Kebidanan, 9(1), 12– 19.

Sukmawati, E., & Imanah, R. (2020). Tidur dan pertumbuhan bayi. Jurnal Kesehatan Anak Indonesia,vol.7(1), 77–83.