INVOLUSI
JURNAL ILMU KEBIDANAN

Vol. x, No. x Bulan Tahun
P-ISSN xxxx-xxxx | E-ISSN xxxx-xxxx

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR BAYI USIA 3-6 BULAN

Risnawati Mahmud[1*], Sri Mulyaningsih[2], Nour Arriza Dwi Melani[3], Teressan Eka Putri S.Katili[4], Nour Arriza Dwi Melani[5]

[12345]Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email : melani@umgo.ac.id

Abstract
This research aims to find out the relationship between sleep patterns and gross motor development of babies aged 3-6 months. This research is a quantitative research with a cross sectional design. The population in this study is all babies aged 3-6 months who are in the work area of the Telaga Biru Health Center as many as 475 babies. The sample in this study was 95 babies who were determined using the purposive sampling technique. The collection of sleep pattern data was carried out using a questionnaire consisting of 7 questions, while gross motor development was measured using a Denver sheet. Data analysis was carried out using the Chi-Square test. The research results show that there is a relationship between sleep patterns and gross motor development of babies aged 3-6 months with a p-value of 0.000 (<0.05). The conclusion of this study is that there is a relationship between sleep patterns and gross motor development of babies aged 3-6 months.

Keyword**:** *Babies aged 3-6 months; Denver Development Screening Test (DDST); gross motor development, sleep patterns, blue lake health center.*

Abstrak
Peneltian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3-6 bulan. Penelitan ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-6 bulan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru sebanyak 475 bayi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 bayi yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data pola tidur dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 7 butir pertanyaan, sedangkan perkembangan motorik kasar diukur menggunakan lembar Denver. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3-6 bulan dengan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3-6 bulan.

Kata Kunci**:** Bayi usia 3-6 bulan; Denver Development Screening Test (DDST); perkembangan motorik kasar, pola tidur, puskesmas telaga biru.

1. Pendahuluan

Masalah status gizi pada balita memiliki dampak jangka panjang maupun dampak jangan pendek. Permasalahan status gizi kurang pada balita secara jangka pendek mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak, otot, komposisi tubuh pada balita. Pada jangka panjang permasalahan status gizi berdampak meningkatkan risiko terjadinya sakit dan bahkan kematian, dan gangguan pada perkembangan dari otak serta terhambatnya pertumbuhan mental anak. Adapun permasalahan status gizi lebih pada balita berdampak pada jangka panjang dan jangka pendek. Permasalahan jangka panjang yaitu terjadinya Obesitas pada masa dewasa, penyakit metabolik dan penyakit degeneratif. Pada jangka

pendeknya balita cenderung kurang aktif dan sering kali mengalami keterlambatan pada perkembangan motorik (Josri, 2023).

World Health Organization (WHO, 2024) melaporkan bahwa hampir separuh kematian anak di bawah usia lima tahun (under-5) di dunia berkaitan dengan kondisi undernutrition. Data UNICEF tahun 2023 juga menunjukkan bahwa dari 4,8 juta kematian anak sebelum usia 5 tahun,sekitar 2,16 juta kasus berhubungan dengan malnutrisi. Fakta ini menunjukkan bahwa masalah gizi tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi, menurunkan daya tahan tubuh, serta menghambat perkembangan kognitif dan emosional anak (O. D. Putri et al., 2026).

Gizi masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia karena tingginya angka kekurangan, kelebihan, dan malnutrisi. Para peneliti di Indonesia menemukan bahwa di antara balita yang berat badannya ditetapkan kurang, 16,3% juga kekurangan berat badan dan 7,4% termasuk dalam kelompok ini. Pada tahun 2021, statistik SSGI mengungkapkan bahwa diantara balita, 17% kekurangan berat badan, 7,1% kurus, dan 3,8% kelebihan berat badan,sebagaimana diukur dengan perhitungan antropometri BB/TB (Modjo & Masiu, 2025).

Periode bayi merupakan masa emas *(golden period)* yang sangat menentukan kualitas kehidupan anak di masa depan, terutama pada usia enam bulan ketika pertumbuhan dan perkembangan berlangsung cepat pada aspek fisik, motorik, kognitif, dan sosial emosional (Sanputri & Lestari, 2025). Salah satu faktor yang memiliki peran pada gangguan tumbuh kembang yaitu pola istirahat. Pola istirahat yang baik juga dapat di ukur dengan tidur yang baik, karena saat bayi tidur pertumbuhan otaknya mencapai pertumbuhan yang optimal, selain itu saat tidur pertumbuhan otak mencapai puncaknya dan hormone pertumbuhan diproduksi tiga kali lebih banyak dibandingkan pada saat bangun (Fitriahadi & Satriandari, 2025).

Salah satu periode penting dalam pembentukan kualitas hidup seseorang yaitu dengan tidur. Kebutuhan tidur wajib dipenuhi khusunya pada periode pertumbuhan dan perkembangan bayi . Tidur yang baik tidak hanya diukur dari lama tidur, tetapi juga pada kualitasnya. Kualitas tidur yang baik dan cukup akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal (Pratiwi & Sahila, 2025).

Aktifitas bayi setelah lahir terbanyak adalah tidur dengan lama tidur rata-rata 16-17 jam dalam sehari. Usia 0-12 bulan lama tidur rata-rata adalah 12 jam. Apabila bayi cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Gangguan tidur pada bayi dapat dikenali jika bayi tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan terjaga selama lebih dari satu jam. Selama tidur, bayi juga sering menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan seperti rewel, sulit untuk kembali tidur, dan menangis (Putri, 2024).

Tidak jarang bayi mengalami kesulitan tidur di malam hari pada fase awal kehidupannya. Berdasarkan data WHO *(World Health Organization)* tahun 2022 sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Rahmah et al., 2025), seperti sering terbangun di malam hari, kondisi ini berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif bayi (Sari & Kusyairi, 2026).

Hasil penelitian global menunjukkan bahwa prevalensi masalah tidur pada bayi paling tinggi ditemukan di Australia, yakni sebesar 36–41%. Di Amerika Serikat angkanya berkisar antara 10–30%, di Thailand sebesar 11%,di Selandia Baru antara 15–35%, dan tertinggi di Tiongkok sebesar 76% (Herlina, 2025). Di Indonesia tercatat sebanyak 44,2% bayi menderita gangguan tidur. Akan tetapi dari orang tua sebanyak 72% tidak menganggapsebagai gangguan tidur danmereka menganggap sebagai persoalan kecil. Biarpun demikian gangguan tidur pada bayi bisa menghambat tumbuh dan kembang bayi, membuat fungsi imunitas tubuh mudah terkena penyakit, dan mengganggu sistem endokrin (Ristiana, 2025).

Tidur merupakan proses fisiologis dan perilaku yang kompleks saat seseorang mencapai keadaan terlepas dari lingkungan secara reversibel dan tidak responsif secara parsial atau sebagian. Fisiologi tidur berubah dengan cepat dari janin hingga bayi dan anak. Kebutuhan tidur bagi bayi sangat mendasar sebagai bentuk manifestasi kesehatannya. Bayi

yang baru lahir menghabiskan 80% waktunya dalam sehari untuk tidur (Arfianita et al., 2025). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik. Pada pertumbuhan dan perkembangan bayi terdapat dampak motorik dan sensorik yaitu pertambahan panjang badan dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap, kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika dipanggil ataupun mendengar bunyi bunyian. Sedangkan tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Nabilah et al., 2025).

Tidur merupakan salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur dari pada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Purba et al., 2024). Karena pentingnya tidur bagi tumbuh kembang anak, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangannya. Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis (Oktapiani et al., 2024).

Masalah tidur pada bayi dapat disebabkan antara lain karena bayi kesulitan memulai tidur, dapat disebabkan lingkungan yang tidak nyaman, terlalu banyak latihan fisik, nutrisi, atau sedang sakit. Akibat dari durasi tidur yang kurang dan kualitas tidur yang buruk mengakibatkan gangguan fisiologi dan psikologi bayi (Faridah et al., 2024). Dampaknya secara fisiologi dapat terjadi penurunan aktifitas, cepat lelah, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan lambat. Sedangkan dampak psikologi emosi bayi labil, mudah rewel, cemas, tidak konsentrasi. Adanya gangguan pada kualitas tidur akan memberikan dampak pada kesehatan fisik dan juga sangat berpengaruh terhadap pencapaian perkembangan sesuai usia (Pratiwi & Sahila, 2025).

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa penyebab antara lain kebutuhan istirahat, fisik, olahraga, gizi dan penyakit. Maka pentingnya waktu tidur bagi bayi agar bayi tidak terhambat perkembanganya. Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh adanya masalah tidur apabila bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Sumarni & Injiyahi, 2024). Akibat jika bayi kurang tidur dapat memperlambat tumbuh dan kembangnya, bayi sering rewel, kurang bersemangat, lesu, dan terganggu pola makannnya. Selain itu dampak jangka panjang apabila bayi kurang tidur, bayi akan lebih mudah mengalami gangguan intelektual, sulit berkonsentrasi, memori ingatan yang lemah dan menurunnya kreativitas. Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi gangguan tidur tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan dimana pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan radisional dan moderen yang menggunakan air, pijat, ramuan, aroma, latihan fisik, warna, musik, dan makanan untuk memberi efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara body (tubuh), mind (pikiran) and spirit (jiwa), sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal (Ekasari et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian (Pratiwi & Sahila, 2025), yang menunjukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan perkembangan bayi. Salah satu periode penting dalam pembentukan kualitas hidup seseorang yaitu dengan tidur. Kebutuhan tidur wajib dipenuhi khusunya pada periode pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Tidur yang baik tidak hanya diukur dari lama tidur, tetapi juga pada kualitasnya. Kualitas tidur yang baik dan cukup akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Telaga Biru tahun 2025, terdapat rekapitulasi data bayi usia 0-5 bulan yang tercatat sejak bulan September sebanyak 235 bayi dan bulan Oktober sebanyak 240 bayi. Berdasarkan hasil wawancara

menunjukkan bahwa 7 orang ibu yang memiliki bayi , 5 orang diantaranya menyatakan bayinya sering mengalami gangguan tidur di malam hari meskipun dalam kondisi sehat. Seringkali bayi sulit mengawali tidur atau tiba tiba menangis ditengah malam, terkadang perlu digendong atau diajak keluar rumah untuk bisa tidur kembali, bahkan setelah anak terbangun keesokan harinya masih saja rewel. Kondisi ini membuat para ibu merasa bingung dalam mencari penyebab dan cara mengatasinya, hingga mengalami kelelahan dalam upaya menenangkan dan menidurkan anak kembali. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puskesmas Telaga Biru"

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional, yaitu pengukuran variabel pola tidur dan perkembangan motorik kasar dilakukan sekali dalam satu waktu pada subjek penelitian. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3–6 bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3–6 bulan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru pada periode penelitian yaitu berjumlah 475 bayi. Sampel penelitian adalah bayi usia 3–6 bulan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan sampel menggunakan Arikunto Dengan menggunakan rumus maka jumlah sampel yang diperoleh yaitu 95 responden. Pengumpulan data melalui wawancara dengan ibu dan pengasuh serta observasi langsung pada bayi. Instrumen yang di gunakan pada penelitian ini adalah pola tidur diukur menggunakan kuesioner atau buku catatan tidur 24 jam, sedangkan Perkembangan motorik kasar diukur melalui observasi menggunakan instrumen Denver II. Teknik sampling yang di gunakan pada penelitian ini merupakan purposive sampling.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

a. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	**Usia**		
	3 Bulan	22	23,2
	4 Bulan	21	22,1
	5 Bulan	23	24,2
	6 Bulan	29	30,5
	Total	**95**	**100**
2	**Jenis Kelamin**		
	Perempuan	53	55,8
	Laki-laki	42	44,2
	Total	**95**	**100**

(Sumber : Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 95 responden, sebagian besar bayi berusia 6 bulan yaitu sebanyak 29 bayi (30,5%), diikuti usia 5 bulan sebanyak 23 bayi (24,2%), usia 3 bulan sebanyak 22 bayi (23,2%), dan usia 4 bulan sebanyak 21 bayi (22,1%).

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 bayi (55,8%), sedangkan bayi laki-laki sebanyak 42 bayi (44,2%).

b. Distribusi frekuensi pola tidur bayi usia 3-6 bulan

Tabel 2. Distribusi frekuensi pola tidur bayi usia 3-6 bulan

Pola Tidur	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Baik	43	45,3
Cukup	41	43,2
Kurang	11	11,6
Total	**95**	**100**

(Sumber : Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa dari 95 bayi usia 3–6 bulan, sebagian besar memiliki pola tidur baik sebanyak 43 bayi (45,3%), diikuti pola tidur cukup sebanyak 41 bayi (43,2%), sedangkan pola tidur kurang merupakan kategori paling sedikit yaitu 11 bayi (11,6%).

c. Distribusi frekuensi perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-6 bulan

Tabel 3. Distribusi frekuensi perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-6 bulan

Motorik Kasar	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Normal	84	88,4
Suspect	11	11,6
Total	**95**	**100**

(Sumber : Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 95 bayi usia 3–6 bulan, sebagian besar memiliki perkembangan motorik kasar normal sebanyak 84 bayi (88,4%), sedangkan bayi dengan perkembangan motorik kasar suspect sebanyak 11 bayi (11,6%).

d. Uji Chi-Square

Tabel 4. Tabel Silang Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan

	Perkembangan motorik kasar		*p*
Pola tidur	**Normal**	**Suspect**	
Baik	43	0	0,000
Cukup	41	0	
Kurang	0	11	

(Sumber : Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa bayi yang memiliki pola tidur baik sebanyak 43 bayi seluruhnya memiliki perkembangan motorik kasar normal dan tidak terdapat bayi dengan perkembangan motorik kasar suspek. Bayi yang memiliki pola tidur cukup sebanyak 41 bayi juga seluruhnya memiliki perkembangan motorik kasar normal. Sementara itu, bayi yang memiliki pola tidur kurang sebanyak 11 bayi seluruhnya memiliki perkembangan motorik kasar suspek.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo Tahun 2026.

3.2. Pembahasan

a. Distribusi frekuensi pola tidur bayi usia 3-6 bulan

Dengan demikian, keberadaan MBG di sekolah dapat menjadi salah satu bentuk dukungan dalam memenuhi kebutuhan makanan anak selama berada di sekolah, khususnya bagi anak yang memperoleh program tersebut. Namun, pemberian MBG tetap perlu didukung oleh peran keluarga dalam menyediakan makanan yang bergizi dan seimbang di rumah. Menurut pendapat peneliti, karakteristik pendidikan dan pekerjaan ibu menunjukkan bahwa pemenuhan gizi anak merupakan tanggung jawab yang tidak hanya berada pada sekolah melalui program MBG, tetapi juga memerlukan keterlibatan orang tua dalam memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 95 bayi usia 3–6 bulan, sebagian besar memiliki pola tidur baik sebanyak 43 bayi (45,3%), diikuti pola tidur cukup sebanyak 41 bayi (43,2%), sedangkan pola tidur kurang merupakan kategori paling sedikit yaitu 11 bayi (11,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi telah memiliki pola tidur yang baik sehingga kebutuhan istirahatnya relatif terpenuhi. Meskipun demikian, masih terdapat bayi dengan pola tidur kurang yang perlu mendapat perhatian karena kualitas dan kuantitas tidur pada masa bayi berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan, khususnya perkembangan sistem saraf dan motorik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Arfianita et al., 2025) yang menunjukkan bahwa dari 42 bayi usia 1–6 bulan, mayoritas memiliki pola tidur kategori baik sebanyak 23 responden (54,8%), sedangkan bayi dengan pola tidur kurang sebanyak 19 responden (45,2%).

Tidur merupakan proses fisiologis dan perilaku yang kompleks saat seseorang mencapai keadaan terlepas dari lingkungan secara reversibel dan tidak responsif secara parsial. Fisiologi tidur berubah dengan cepat sejak masa janin hingga bayi dan anak. Kebutuhan tidur bagi bayi sangat mendasar sebagai bentuk manifestasi kesehatannya. Bayi yang baru lahir menghabiskan sekitar 80% waktunya dalam sehari untuk tidur (Nugroho et al., 2023). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, tetapi juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal apabila kualitas tidur terpenuhi. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi terjadi perkembangan motorik dan sensorik, seperti pertambahan panjang badan dan berat badan, perkembangan struktur tulang, kemampuan mengangkat kepala saat tengkurap, kemampuan duduk, serta kemampuan merespons rangsangan suara dan lingkungan. Tidur juga merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Jayanti et al., 2023). Tidur merupakan salah satu rangsangan utama bagi pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan (growth hormone) disekresikan saat anak tidur. Hormon ini berperan dalam merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk metabolisme otak. Selain itu, hormon pertumbuhan memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel tubuh. Proses pembaruan sel berlangsung lebih cepat ketika bayi sedang tidur dibandingkan saat terjaga. Pada tahun pertama kehidupan, ukuran otak bayi berkembang hingga hampir tiga kali lipat dari ukuran saat lahir atau mencapai sekitar 80% ukuran otak orang dewasa (Karomatunnisa et al., 2022). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur sangat penting karena kurang tidur maupun kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis yang berdampak pada proses tumbuh kembang bayi.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar bayi dalam penelitian ini berusia 6 bulan yaitu sebanyak 29 bayi (30,5%), diikuti usia 5 bulan sebanyak 23 bayi (24,2%), usia 3 bulan sebanyak 22 bayi (23,2%), dan usia 4 bulan sebanyak 21 bayi (22,1%). Meskipun secara keseluruhan jumlah responden didominasi oleh bayi usia 6 bulan, hasil pengolahan data menunjukkan bahwa bayi yang memiliki pola tidur kurang lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 3–4 bulan, sedangkan pada kelompok usia 5 bulan tidak ditemukan bayi dengan pola tidur kurang dan hanya sebagian kecil bayi usia 6 bulan yang memiliki pola tidur kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa usia bayi diduga memengaruhi kematangan pola tidur. Pada usia 3–4 bulan, bayi masih berada pada tahap transisi perkembangan ritme sirkadian sehingga pola tidur malam belum sepenuhnya stabil. Sebaliknya, memasuki usia 5–6 bulan, pola tidur bayi mulai lebih teratur karena sistem neurologis dan ritme biologis telah berkembang lebih matang sehingga bayi mampu mempertahankan durasi tidur malam yang lebih panjang.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada ibu responden. Sebagian besar ibu yang memiliki bayi usia 3–4 bulan menyampaikan bahwa bayinya masih sering terbangun pada malam hari untuk menyusu. Frekuensi menyusu pada malam hari menyebabkan tidur bayi menjadi lebih sering terputus sehingga pola tidurnya cenderung berada pada kategori kurang. Sebaliknya, ibu yang memiliki bayi usia 5–6 bulan umumnya menyampaikan bahwa bayi mulai mampu tidur lebih lama pada malam hari karena frekuensi menyusu malam mulai berkurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan menyusu pada malam hari masih menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola tidur bayi usia 3–4 bulan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Mardha et al., 2024). yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia bayi dengan kualitas tidur (p=0,000), sehingga usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur bayi. Penelitian (Herwanto et al., 2025) juga menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis, salah satunya adalah usia bayi. Bayi pada bulan-bulan awal kehidupan masih memiliki pola tidur yang belum teratur dan cenderung lebih sering terbangun pada malam hari untuk menyusu sehingga kualitas tidurnya lebih rendah dibandingkan bayi yang usianya lebih besar. Selain itu, penelitian tersebut menemukan bahwa semakin sering bayi terbangun pada malam hari, maka kualitas tidurnya akan semakin menurun (r = - 0,258; p = 0,015). (Herwanto et al., 2025). bahwa night waking atau kebiasaan bayi terbangun pada malam hari merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada bayi, salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas menyusu pada malam hari.

Berdasarkan karakteristik responden menurut jenis kelamin, sebagian besar bayi dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 53 bayi (55,8%), sedangkan bayi laki-laki sebanyak 42 bayi (44,2%). Pada kelompok bayi dengan pola tidur kurang, terdapat 6 bayi (54,5%) berjenis kelamin perempuan dan 5 bayi (45,5%) berjenis kelamin laki-laki. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa proporsi bayi perempuan dan laki-laki relatif seimbang, sehingga secara deskriptif tidak tampak adanya perbedaan yang mencolok antara kedua kelompok dalam kategori pola tidur kurang.

Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik biologis yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, namun pada usia bayi pengaruhnya terhadap pola tidur belum menunjukkan perbedaan yang konsisten. Pola tidur bayi usia 3–6 bulan lebih dipengaruhi oleh kematangan sistem saraf pusat, perkembangan ritme sirkadian, kebutuhan menyusu, kondisi kesehatan, serta lingkungan tidur dibandingkan oleh jenis kelamin. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi pola tidur pada bayi perempuan dan laki-laki relatif serupa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mengindikasikan jenis kelamin bayi tidak menjadi karakteristik pendukung yang mempengaruhi pola tidur pada bayi yang menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Arfianita et al., 2025) juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini, dimana sebagian besar bayi usia 1–6 bulan memiliki pola tidur yang baik. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar bayi pada rentang usia awal kehidupan telah memiliki pola tidur yang cukup baik apabila kebutuhan fisiologis

dan lingkungan tidurnya terpenuhi. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian bayi yang memiliki pola tidur kurang, sehingga diperlukan perhatian dari orang tua dalam menciptakan rutinitas tidur yang konsisten, memenuhi kebutuhan menyusu secara tepat, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman agar kualitas tidur bayi tetap optimal.

Berdasarkan asumsi peneliti, sebagian besar bayi dalam penelitian ini memiliki pola tidur baik dan cukup karena kebutuhan fisiologis tidurnya telah terpenuhi sehingga proses pertumbuhan dan perkembangannya dapat berlangsung secara optimal. Tidur yang berkualitas memungkinkan terjadinya sekresi hormon pertumbuhan secara maksimal yang berperan dalam proses pembentukan tulang, jaringan tubuh, serta perkembangan sistem saraf dan kemampuan motorik bayi. Sementara itu, bayi yang memiliki pola tidur kurang dalam penelitian ini diduga dipengaruhi oleh usia yang masih relatif muda, yaitu 3–4 bulan, sehingga ritme tidur malam belum stabil dan bayi masih sering terbangun untuk menyusu. Kondisi tersebut menyebabkan tidur menjadi terputusputus sehingga pola tidur bayi belum optimal. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan kebiasaan tidur bayi dengan menciptakan rutinitas tidur yang konsisten, menjaga kenyamanan lingkungan tidur, serta memenuhi kebutuhan menyusu sesuai kebutuhan bayi agar kualitas tidur dapat terjaga dengan baik.

b. Distribusi frekuensi perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-6 bulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 95 bayi usia 3–6 bulan, sebagian besar memiliki perkembangan motorik kasar normal sebanyak 84 bayi (88,4%), sedangkan bayi dengan perkembangan motorik kasar kategori suspect sebanyak 11 bayi (11,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi telah mencapai tahapan perkembangan motorik kasar yang sesuai dengan usianya. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar bayi telah mampu melakukan tugas perkembangan motorik kasar sesuai tahap usia 3–6 bulan berdasarkan instrumen Denver II. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sepriani et al. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memiliki status perkembangan motorik kasar normal sebanyak 19 bayi (59,4%), sedangkan kategori suspect sebanyak 13 bayi (40,6%).

Masa bayi merupakan masa emas (golden age) sekaligus masa kritis pertumbuhan dan perkembangan. Pada periode ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat, terutama perkembangan otak sebagai pusat pengendali seluruh aktivitas tubuh. Setiap anak memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda sehingga pencapaian setiap tahap perkembangan tidak selalu sama. Ada anak yang mencapai perkembangan lebih cepat, sementara sebagian lainnya berkembang lebih lambat dibandingkan teman seusianya (Jayanti et al., 2023). Salah satu aspek perkembangan yang paling mudah diamati oleh orang tua adalah perkembangan motorik kasar. Motorik kasar merupakan kemampuan anak melakukan gerakan menggunakan otot-otot besar, seperti mengangkat kepala, berguling, duduk, merangkak, hingga berjalan. Perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh kematangan otak, sistem saraf, sistem sensorik, pertumbuhan otot, serta stimulasi yang diberikan kepada bayi (Alwi et al., 2025).

Menurut (Sindi & Rahmawati, 2026), perkembangan motorik kasar merupakan kemampuan gerak yang melibatkan otot-otot besar sebagai hasil interaksi antara faktor biologis dan faktor lingkungan. Bayi usia 3–6 bulan berada pada fase transisi perkembangan motorik kasar awal, seperti kemampuan mengangkat kepala dengan stabil, berguling, serta mulai mempertahankan posisi duduk dengan bantuan. Perkembangan tersebut sangat dipengaruhi oleh proses maturasi sistem saraf, mielinisasi saraf, pertumbuhan otot, status nutrisi, serta stimulasi yang diberikan melalui aktivitas atau latihan gerak. Semakin optimal proses maturasi dan stimulasi yang diterima bayi, maka semakin baik pula pencapaian perkembangan motorik kasarnya. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar bayi dalam penelitian ini berusia 6 bulan (30,5%) dan 5 bulan (24,2%), sedangkan bayi usia 3 bulan dan 4 bulan masing-masing sebesar 23,2% dan 22,1%. Dominannya responden pada usia 5–6 bulan diduga menjadi

salah satu faktor yang menyebabkan sebagian besar bayi berada pada kategori perkembangan motorik kasar normal. Pada usia tersebut, bayi umumnya telah mencapai berbagai milestone perkembangan sesuai usianya, seperti mampu mengangkat kepala dengan stabil saat tengkurap, berguling dari posisi telentang ke tengkurap maupun sebaliknya, menopang tubuh menggunakan kedua lengan, serta mulai duduk dengan bantuan. Semakin bertambah usia bayi, maka proses maturasi sistem saraf dan kekuatan otot juga semakin berkembang sehingga kemampuan motorik kasar yang ditampilkan menjadi lebih optimal.

Di sisi lain, seluruh bayi yang berada pada kategori perkembangan motorik kasar suspect dalam penelitian ini merupakan bayi yang memiliki pola tidur kurang dengan jumlah 11 bayi dimana 6 diantaranya merupakan bayi dengan jenis kelamin perempuan dan sisanya sebanyak 5 bayi memiliki jenis kelamin laki-laki. Selama proses pengukuran menggunakan Denver II, peneliti mengamati bahwa beberapa bayi pada kelompok tersebut tampak mengantuk, kurang responsif terhadap stimulasi, dan tidak mampu menyelesaikan beberapa tugas perkembangan yang seharusnya dapat dilakukan sesuai usianya. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa item pemeriksaan memperoleh hasil Refusal (R) sehingga memengaruhi hasil akhir penilaian perkembangan motorik kasar. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisiologis bayi saat dilakukan pemeriksaan, termasuk rasa kantuk akibat kurang tidur, dapat memengaruhi performa bayi dalam memperlihatkan kemampuan motorik kasarnya. Hasil observasi tersebut didukung oleh (Mardha et al., 2024), yang menjelaskan bahwa kualitas tidur yang tidak terpenuhi dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisik dan perilaku bayi. Bayi yang mengalami gangguan tidur cenderung menjadi rewel, sensitif, lebih sulit berkonsentrasi, serta mengalami gangguan pada aktivitas geraknya. Selain itu, tidur merupakan salah satu stimulus penting bagi proses tumbuh kembang otak karena sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan saat bayi tidur. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik diperlukan agar bayi berada dalam kondisi fisik yang optimal untuk beraktivitas dan menunjukkan kemampuan perkembangannya secara maksimal.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh (Amalia et al., 2025) yang menunjukkan bahwa bayi usia 3–7 bulan yang memperoleh stimulasi melalui pijat bayi mengalami perkembangan motorik kasar yang lebih baik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh proses maturasi biologis, tetapi juga memerlukan stimulasi yang tepat agar kemampuan motorik sesuai dengan tahapan usia dapat tercapai. Dengan demikian, bayi yang memperoleh stimulasi secara rutin berpeluang lebih besar mencapai perkembangan motorik kasar yang optimal dibandingkan bayi yang kurang mendapatkan stimulasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sepriani et al., 2025), yang menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berada pada kategori perkembangan motorik kasar normal. Kesamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas bayi usia 3–6 bulan telah mampu mencapai tahapan perkembangan motorik kasar sesuai usianya. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil bayi dengan kategori suspect sehingga perlu dilakukan pemantauan perkembangan secara berkala serta pemberian stimulasi yang sesuai agar apabila terjadi keterlambatan perkembangan dapat segera dilakukan intervensi sejak dini. Berdasarkan asumsi peneliti, sebagian besar bayi dalam penelitian ini memiliki perkembangan motorik kasar normal karena proses maturasi sistem saraf dan pertumbuhan otot berlangsung sesuai usia serta didukung oleh stimulasi yang diberikan oleh orang tua. Sebaliknya, bayi yang berada pada kategori suspect diduga belum mampu menunjukkan performa motorik secara optimal pada saat pemeriksaan karena seluruhnya memiliki pola tidur yang kurang. Kurangnya waktu tidur menyebabkan bayi tampak mengantuk dan kurang kooperatif selama pemeriksaan Denver II sehingga beberapa tugas perkembangan memperoleh hasil Refusal (R). Oleh karena itu, selain memberikan stimulasi perkembangan sesuai usia, orang tua juga perlu memperhatikan pemenuhan kebutuhan tidur bayi agar bayi berada dalam kondisi fisik yang optimal saat menjalani aktivitas maupun pemantauan perkembangan.

c. Hubungan pola tidur dengan perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3-6 bulan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bayi yang memiliki pola tidur baik sebanyak 43 bayi (100%) seluruhnya memiliki perkembangan motorik kasar normal dan tidak terdapat bayi dengan perkembangan motorik kasar suspect. Demikian pula pada kelompok bayi yang memiliki pola tidur cukup, seluruhnya yaitu sebanyak 41 bayi (100%) memiliki perkembangan motorik kasar normal. Sebaliknya, seluruh bayi yang memiliki pola tidur kurang sebanyak 11 bayi (100%) berada pada kategori perkembangan motorik kasar suspect. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo Tahun 2026. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya pola yang konsisten, yaitu semakin baik pola tidur bayi maka semakin baik pula perkembangan motorik kasarnya. Seluruh bayi yang memiliki pola tidur baik maupun cukup berada pada kategori perkembangan motorik kasar normal, sedangkan seluruh bayi yang memiliki pola tidur kurang berada pada kategori perkembangan motorik kasar suspect. Pola distribusi tersebut mengindikasikan bahwa pola tidur yang baik berhubungan dengan tercapainya perkembangan motorik kasar sesuai usia, sedangkan pola tidur yang kurang berhubungan dengan belum optimalnya perkembangan motorik kasar bayi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suryati & Oktavianto, 2020), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan perkembangan motorik kasar bayi usia 3–10 bulan (p = 0,000). Penelitian tersebut menemukan bahwa bayi dengan kualitas tidur yang baik sebagian besar memiliki perkembangan motorik kasar normal, sedangkan bayi dengan kualitas tidur buruk lebih banyak berada pada kategori perkembangan motorik kasar suspect. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perkembangan motorik kasar bayi. Menurut (Herwanto et al., 2025), kualitas tidur merupakan salah satu komponen penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tidur bukan hanya berfungsi sebagai waktu istirahat, tetapi juga merupakan proses biologis yang berperan dalam pematangan sistem saraf, pemrosesan rangsangan sensorik, serta proses pemulihan tubuh. Pada tahun pertama kehidupan, bayi menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur sehingga pemenuhan kebutuhan tidur menjadi sangat penting dalam menunjang proses tumbuh kembang secara optimal. Dengan terpenuhinya kebutuhan tidur, tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan proses pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal Secara fisiologis, hubungan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar dapat dijelaskan melalui sekresi Growth Hormone (GH) yang terjadi terutama saat bayi tidur. (Purnama Y & Hikmah N, 2024), menjelaskan bahwa sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan selama tidur dan berperan dalam merangsang pertumbuhan tulang, jaringan tubuh, serta metabolisme otak. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan perbaikan jaringan, pematangan sistem saraf, serta mendukung perkembangan fisik yang diperlukan dalam pencapaian kemampuan motorik kasar. Meskipun penelitian Purnama et al. berfokus pada hubungan pola tidur dengan stunting, mekanisme fisiologis mengenai peran hormon pertumbuhan selama tidur tetap relevan untuk menjelaskan bagaimana tidur dapat mendukung proses tumbuh kembang bayi.

Selain mendukung proses pertumbuhan, kualitas tidur yang baik juga memengaruhi kondisi fisik bayi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Mardha et al., 2024)menjelaskan bahwa bayi yang mengalami kualitas tidur kurang baik cenderung lebih sering terbangun pada malam hari, menjadi rewel, kurang aktif, dan lebih sulit beradaptasi dengan aktivitas pada siang hari. Kondisi tersebut dapat menyebabkan bayi

tidak berada dalam kondisi fisik yang optimal untuk menerima stimulasi maupun menunjukkan kemampuan motorik sesuai usianya.

Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian (Julianti et al., 2026), yang menjelaskan bahwa bayi yang mengalami gangguan tidur, seperti durasi tidur kurang dari 9 jam, sering terbangun pada malam hari, dan sulit tidur kembali, berisiko mengalami gangguan fisiologis berupa penurunan aktivitas, tubuh mudah lelah, dan penurunan daya tahan tubuh. Sebaliknya, tidur yang cukup memungkinkan tubuh menghasilkan hormon pertumbuhan dalam jumlah optimal sehingga proses pertumbuhan dan perkembangan, termasuk perkembangan motorik, dapat berlangsung dengan lebih baik.

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 (slow-wave sleep), tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan (growth hormone). Jika tidur kurang, sekresi hormon ini terganggu sehingga dapat menghambat pertumbuhan fisik. Masalah yang terjadi jika kualitas tidur bayi tidak tercukupi yaitu Gangguan Pertumbuhan Fisik, Saat tidur terutama tidur nyenyak (slow-wave sleep), tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan (growth hormone). Jika tidur kurang, sekresi hormon ini terganggu sehingga dapat menghambat pertumbuhan fisik. Gangguan perkembangan otak dan Kognitif khususnya fase REM, berperan penting dalam pembentukan sinaps otak dan konsolidasi memori. Kurang tidur pada bayi dapat mengganggu kemampuan belajar, daya ingat, serta perkembangan neurokognitif. Masalah emosi dan perilaku Bayi yang tidak mendapatkan tidur cukup cenderung lebih rewel, mudah menangis, sulit diatur, dan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini dapat berdampak pada interaksi sosial dan kelekatan dengan orang tua. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur adalah jika bayi tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, atau lebih dari 1 jam, dan mereka selalu rewel, menangis serta sulit tidur kembali Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah kebutuhan tidur bayi, karena tidur akan merangsang pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan ketika anak sedang tidur. Hormon ini merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Kualitas tidur anak tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik tetapi juga sikap keesokan harinya. Tidur juga berpengaruh penting secara mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh (Mulyaningsih et al., 2026). Investasi pada perkembangan anak usia dini memberikan manfaat jangka panjang terhadap kesehatan, pendidikan, dan produktivitas individu pada masa dewasa (Melani et al., 2026).

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh kondisi yang ditemukan selama proses pengambilan data. Seluruh bayi yang berada pada kategori perkembangan motorik kasar suspect merupakan bayi yang memiliki pola tidur kurang. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar ibu menyampaikan bahwa bayi masih sering terbangun pada malam hari untuk menyusu sehingga waktu tidurnya menjadi lebih pendek dan sering terputus. Selain itu, selama pemeriksaan menggunakan Denver II, peneliti mengamati bahwa beberapa bayi pada kelompok tersebut tampak mengantuk dan kurang kooperatif sehingga beberapa item pemeriksaan memperoleh hasil Refusal (R). Temuan ini merupakan hasil observasi peneliti selama proses pengumpulan data dan menunjukkan bahwa kondisi fisiologis bayi pada saat pemeriksaan dapat memengaruhi kemampuan bayi dalam memperlihatkan perkembangan motorik kasarnya. Meskipun demikian, pola tidur bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi perkembangan motorik kasar bayi. Perkembangan motorik juga dipengaruhi oleh proses maturasi sistem saraf, status kesehatan, status gizi, serta stimulasi yang diberikan oleh orang tua. Namun,

berdasarkan hasil penelitian ini terlihat bahwa bayi yang memiliki pola tidur baik maupun cukup seluruhnya mampu mencapai perkembangan motorik kasar normal, sedangkan bayi yang memiliki pola tidur kurang seluruhnya berada pada kategori suspect. Temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur memiliki hubungan yang erat dengan pencapaian perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3–6 bulan.

Berdasarkan asumsi peneliti, hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi. Tidur yang berkualitas memberikan kesempatan bagi tubuh untuk mensekresikan hormon pertumbuhan, mendukung pematangan sistem saraf, serta memulihkan energi yang diperlukan bayi untuk melakukan aktivitas motorik sesuai tahapan usianya. Sebaliknya, bayi dengan pola tidur kurang cenderung belum berada pada kondisi fisiologis yang optimal sehingga kemampuan motorik kasarnya belum dapat ditunjukkan secara maksimal. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan kualitas dan pola tidur bayi melalui rutinitas tidur yang baik serta pemenuhan kebutuhan bayi agar proses pertumbuhan dan perkembangan motorik kasar dapat berlangsung secara optimal.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pola tidur dengan perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo Tahun 2026, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

a. Gambaran Pola Tidur BayiSebagian besar bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Telaga Biru memiliki pola tidur yang kategori baik, yaitu sebanyak 43 bayi (45,3%). Diikuti oleh bayi dengan pola tidur cukup sebanyak 41 bayi (43,2%), dan sebagian kecil memiliki pola tidur kurang sebanyak 11 bayi (11,6%).
b. Gambaran Perkembangan Motorik Kasar BayiSebagian besar bayi usia 3– 6 bulan di Puskesmas Telaga Biru memiliki perkembangan motorik kasar dalam kategori normal, yaitu sebanyak 84 bayi (88,4%). Sementara itu, sebagian kecil bayi memiliki perkembangan motorik kasar dalam kategori suspect sebanyak 11 bayi (11,6%).
c. Berdasarkan Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan perkembangan motorik kasar pada bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo Tahun 2026

Saran rekomendasi diajukan untuk pihak puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan materi pentingnya pola tidur bayi ke dalam kegiatan penyuluhan promosi kesehatan, khususnya melalui program tumbuh kembang anak di posyandu. Petugas kesehatan juga dapat memberikan edukasi pratik kepada orang tua mengenai cara mengatur sleep hygiene (kebersihan tidur) yang mendukung aspek motorik anak.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua dan keluarga tercinta karena selalu ada, selalu menguatkan di setiap Langkah penulis, dan tidak pernah lelah memberikan doa serta dukungan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi dan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Puskesmas Telaga Biru, beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, bantuan, serta fasilitas selama proses pengumpulan data penelitian.

Daftar Pustaka

1) Adindan, W., Yanti, D., & Ervina, A. (2025). Penyuluhan Deteksi Dini Tumbuh Kembang pada Anak Usia Dini. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 20–26.

2) Amalia, M., Peruviana, A. A., & Astari, R. Y. (2025). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi 3-7 Bulan. Bunda Edu-Midwifery Journal, 8(1), 578–583.
3) Arfianita, Rosmawaty, & Kenre, I. (2025). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi 1-6 Bulan Di Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment Kabupaten Sinjai. Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan, 4(2).
4) Arimbi, F. N. A., Trianita, D., & Yoelianita, B. E. (2026). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Anak Pra Sekolah Usia 4-6 Tahun Di Tkit Pmb 3 Al Uswah Tahun 2025 The Relationship Between Parenting Styles and The Development Of Preschool Children Aged 4-6 Years At PMB 3 Al Uswah Integrated Islamic Kind. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1).
5) Ekasari, W. U., Wati, D. S., & Dewi, R. K. (2025). Pijat Bayi Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 1-6 Bulan. Jurnal Kebidanan, 10(1), 42–47.
6) Ekasuma, Yuliana, W., & Hikmawati, N. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Ekslusif Pada Ba-yi Usia 7-12 Bulan Di Desa Cepoko Puskesmas Sumber Kabupaten Probolinggo. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1), 146–158.
7) Faridah, E., Safari, G., & Nurmala, R. fauziah. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Desa Mandala Mekar Kecamatan Cimenyan. Healthy Journal, 13(2), 153–166
8) Fitriahadi, E., & Satriandari, Y. (2025). Menggendong Posisi M-Shape Berdampak pada Bounding. Midwifery Journal, 8(2), 91–100. Harnani. (2026). Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Editor : (Cetakan Pe). Hasanalita, H., & Sanputri, Y. R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Gangguan Gumoh Pada Bayi Umur 0-3 Bulan Di Latumi Health Care Padang. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, 1(1).
9) Herlina, S. (2025). Dampak Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-9 Bulan. Journal of Midwifery Science, 9(2), 169–176.
10) Herwanto, H., Sekartini, R., Batubara, J., Kekalih, A., Lestari, H., & Andraini, T. (2025). Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-9 Bulan Di Jakarta. Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis, 05(01), 29–38.
11) Jaelani, A., Ayu, W. D., Yusuf, R. M., & Atikah, I. (2025). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur dengan Metode Pijat Bayi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi di Desa Dawuan , Kecamatan Dawuan , Kabupaten Majalengka. Jurnal Pengabdian Sosial, 2(4), 3424–3429. Jolly, P. K. (2025). Nutrition and Nurture in Infancy and Childhood : Bio - Cultural Perspectives (Vol. 21). https://doi.org/10.1111/mcn.70095
12) Julianti, N., Nur, H., Rohmah, F., Rahmawati, N. S., & Nurhaeni. (2026). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang Barat. Health Research Journal of Indonesia, 4(5), 1457– 1463.
13) Karim, A., & Nadhiroh, A. Y. (2025). Metode Denver Developmental Screening Test Untuk Anamnesa Perkembagan Anak Usia Dini. Journal of Computer and Electrical Engineering Vol., 2(2), 78–84.
14) Mardha, M. S., Syafitri, E., & Marsaulina, I. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Nadia. Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan, 12(2), 453–461. http://jurnal.ensiklopediaku.org
15) Melani, N. A. D., Sondakh, L., Zakaria, F., & Kasim, R. N. (2026). Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) pada Anak Usia Prasekolah di TK Iloheluma Nour. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1), 36–42.
16) Mulyaningsih, S., Barlian, Melani, N. A. D., & Yunus, Y. (2026). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Motoboi Kecil. Jurnal Midwifery, 8(2), 282–292. https://doi.org/10.24252/jmw.v8i2.68867
17) Mulyaningsih, S., & Djunaid, U. (2021). Studi Literatur :Pengaruh Stimulasi Ibu Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi Umur 1-3 Tahun. Madu Jurnal Kesehatan, 10(2), 9–15. https://doi.org/10.31314/mjk.10.2.9-15.2021

18) Nabilah, N., Kumalasary, D., & Triwahyuningsih, R. Y. (2025). Literatur Review : Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan. SINAR Jurnal Kebidanan, 7(1), 58–87.
19) Nurafifah, D., Impartina, A., & Kusbiantoro, D. (2025). Kualitas Tidur Bayi Usia 3- 12 Bulan Dengan Baby Massage Dan Baby Swimming. Jurnal Kesehatan Medika Udayana, 11(01).
20) Oktapiani, E., Astuti, R. P., & Dewi, M. K. (2024). Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Elis Moms And Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2024. Journal Of Social Scince Research, 4(2), 7569–7579.
21) Paramesti, H. R., Indarjo, S., & Artikel, I. (2024). Tumbuh Kembang Balita Stunting Usia 1-3 Tahun Melalui Skrining Denver II. Higeia Journal of Public Health Research and Development, 8(1), 111–123.
22) Pratiwi, A. S., & Sahila. (2025). Korelasi Kualitas Tidur dengan Perkembangan Balita. Journal of Dharma Praja, V(2), 2–7.