

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 1-12 BULAN DI BUBBLE N ME PEKANBARU

Nadyatul Rahmi Safitri^{1*}, Lisviarose², Meirita Herawati³, Hirza Rahmita⁴

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : nadya090502@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan, di mana kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi perkembangan fisik maupun mental anak. Tidur yang cukup dapat merangsang sekresi hormon pertumbuhan serta mendukung perkembangan otak. Namun, gangguan tidur masih banyak dijumpai pada bayi. Salah satu intervensi non-farmakologi yang terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Bubble n Me Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 1–12 bulan yang menjalani pijat bayi di Bubble n Me Pekanbaru dengan jumlah sekitar 20 bayi. Sampel berjumlah 16 bayi yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi. Instrumen penelitian berupa lembar observasi kualitas tidur bayi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi mayoritas kualitas tidur bayi berada pada kategori cukup sebanyak 81,3% (13 bayi). Setelah intervensi pijat bayi, mayoritas kualitas tidur meningkat menjadi kategori baik sebesar 75% (12 bayi). Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pijat bayi berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui perbaikan pola tidurnya.

Kata kunci : bayi, kualitas tidur, pijat bayi

ABSTRACT

Infancy is a golden period of growth and development, where sleep quality is a crucial factor influencing a child's physical and mental development. Adequate sleep can stimulate growth hormone secretion and support brain development. However, sleep disorders are still common in infants. One non-pharmacological intervention proven effective in improving infant sleep quality is infant massage. This was a quantitative study with a *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. The study population was all infants aged 1-12 months who received infant massage at Bubble n Me Pekanbaru, totaling approximately 20 infants. A sample of 16 infants was determined using *purposive sampling* technique based on inclusion criteria. The research instrument was an infant sleep quality observation sheet. Data analysis was performed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The results of the study showed that before infant massage, the majority of infants' sleep quality was in the adequate category (81.3%) (13 infants). After the infant massage intervention, the majority of infants' sleep quality improved to the good category (75%) (12 infants). The statistical test results obtained a significance value of $p\text{-value} = 0.001 (< 0.05)$, indicating a significant difference in infant sleep quality before and after infant massage. The conclusion of this study is that infant massage has a significant effect on improving infant sleep quality. Therefore, infant massage can be recommended as a non-pharmacological therapy to support infant growth and development by improving sleep patterns.

Keywords : infants, infant massage, sleep quality

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian yang khusus, adapun salah satu faktor yang

mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah istirahat dan tidur. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Sinaga A, 2020). Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat tidur akan terjadi repair neuro-brain dan mempengaruhi kurang lebih 70% hormone pertumbuhan untuk diproduksi. Oleh karena itu kualitas tidur pada bayi perlu dijaga agar dapat tercukupi (Sulistiyowati et al, 2022). 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 (Yuantari and Kes 2022). Tidur juga berpengaruh penting secara mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh (Cahyani and Prastuti 2020).

Berdasarkan data WHO terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapat 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi mereka. Bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari sembilan jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak selalu rewel, sulit tidur kembali dan menangis (Irianti & Karlinah, 2021). Terapi non-farmakologi merupakan terapi pengobatan/penyembuhan tanpa menggunakan obat-obatan atau biasa disebut dengan terapi *complementary alternative medicine* (CAM). Salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah dengan melakukan pijat pada bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pendekatan dimana terdapat sentuhan komunikasi yang dapat menyebabkan bayi merasa nyaman, serta menjadi stimulus pertumbuhan fisik dan perkembangannya otak. (Mustikawati A, 2023).

Pijat bayi adalah Gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi disebut juga sebagai terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan buah hatinya. (Sinaga A, 2020). Peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan mempengaruhi tidur bayi. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin ini berperan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Selain itu melatonin apabila disekresikan pada siang hari akan memicu untuk tidur siang yang bermanfaat bagi bayi dan mengatur rutinitas harian mereka. Baby Massage juga dapat meningkatkan secara efektif *bounding attachment* dan lama tidur, selain itu juga dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di saat fase tidurnya (Hartanti et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Aryani et al (2022) di Posyandu Balita Desa Pabelan, Kartasura, Sukoharjo menunjukkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan pemijatan mayoritas kualitas tidur bayi buruk sebanyak 11 responden (68,8%), kemudian setelah diberikan pemijatan selama 3 minggu terjadi peningkatan kualitas tidur dimana sebanyak 14 responden (87,5%) memiliki kualitas tidur baik. Penelitian yang dilakukan oleh Erlina et al (2023) di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara menunjukkan bahwa hasil penelitian kualitas tidur bayi sebelum dilakukan massage yang didapat dari 25 responden, didapatkan data kualitas tidur bayi yang kategori baik (0%), 17 bayi (68%) kualitas tidurnya berada pada kategori kurang, dan 8 bayi (32%) kualitas tidurnya berada pada kategori cukup. Setelah dilakukan Baby Massage, maka 100% bayi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi 100% kondisi baik. Dari hasil penelitian terdahulu, didapatkan hasil bahwa bayi lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk. Salah satu

penyebab bayi mengalami kualitas tidur yang buruk adalah bayi tidak pernah di massage. Sehingga untuk mengatasi masalah kualitas tidur bayi adalah dengan diberikan baby massage. Baby massage dapat meningkatkan kualitas tidur bayi serta meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan bayi (Aryani et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Bubble n Me Pekanbaru Spa diperoleh data sebanyak 35 bayi yang telah melakukan pijat bayi sejak bulan Januari hingga bulan April. Bubble n Me Pekanbaru merupakan salah satu rumah sakit di Pekanbaru yang menyediakan layanan pijat bayi. Setelah peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang tua bayi, sebagai studi pendahuluan diperoleh data 8 orangtua yang mengatakan bahwa bayi sulit untuk tidur malam hari dikarenakan rewel, nangis, kelelahan, popok penuh, lapar, sehingga sering terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, total jumlah tidur perhari kurang dari 12 jam, ibu belum termotivasi untuk dilakukan pijat bayi dan hanya 2 orang tua yang mengatakan jumlah jam tidur bayinya normal dengan rata-rata 16 jam perhari, dikarenakan ibu pijat bayi tradisional terhadap bayinya di rumah. Bayi belum mempunyai jam tidur yang cukup, keesokan harinya seringkali menangis dan rewel. Terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi seperti terapi farmakologi, dengan jenis yang sering digunakan yaitu Antisistamin, dimana golongan obat ini dapat memperbaiki gangguan pada pola tidur. Namun pendapat lain mengatakan bahwa penggunaan obat bukanlah terapi pilihan pertama untuk penanganan gangguan tidur khususnya pada bayi, namun dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologi, (Widyatutik E. N, 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini diadakan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menyediakan bukti berbasis praktik (Novelty) mengenai dampak spesifik dari pijat bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan menganalisis pengaruh pijat bayi sebagai intervensi non-farmakologi terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 1 hingga 12 bulan di Bubble n Me Pekanbaru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat rekomendasi klinis bagi tenaga kesehatan dan orang tua dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui perbaikan pola tidurnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain Pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design, sebuah metode yang sudah mapan untuk menilai dampak intervensi tanpa melibatkan kelompok kontrol. Prosedur penelitian melibatkan populasi total sekitar 20 bayi usia 1–12 bulan di Bubble n Me Pekanbaru. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik Purposive Sampling, menghasilkan ukuran sampel sebanyak 16 bayi yang memenuhi kriteria inklusi spesifik. Penelitian ini dilaksanakan di Bubble n Me Pekanbaru yang berlokasi di RSIA Zainab lantai 5 Kota Pekanbaru. Penelitian ini berlangsung pada bulan juli hingga agustus tahun 2025. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berfungsi untuk mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi pijat. Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan variabel terikat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pijat bayi.

HASIL

Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden dan suatu jawaban responden terhadap variabel berdasarkan masalah penelitian yang dituangkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Karakteristik	<i>f</i>	%
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	12	75
b. Perempuan	4	25
Umur		
a. 1-4 bulan	6	37,5
b. 5-8 bulan	7	43,8
c. 9-12 bulan	3	18,8
Total	16	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 bayi (75%), dan juga mayoritas responden berumur 5-8 bulan sebanyak 7 bayi (43,8%).

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Intervensi Pijat Bayi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat Bayi

Kualitas Tidur Bayi (<i>pre-test</i>)	<i>f</i>	%
Cukup	13	81,3
Kurang	3	18,8
Total	16	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas kualitas tidur bayi 81,3% (13 bayi) berada pada kategori cukup.

Kualitas Tidur Bayi Setelah Diberikan Intervensi Pijat Bayi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Setelah Diberikan Pijat Bayi

Kualitas Tidur Bayi (<i>pre-test</i>)	<i>f</i>	%
Baik	12	75
Cukup	4	25
Total	16	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat bayi, mayoritas kualitas tidur bayi 75% (12 bayi) berada pada kategori baik.

Analisa Bivariat

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Data terdistribusi normal apabila nilai signifikan *p value* > 0.05, apabila *p value* < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan di Bubble n Me Pekanbaru

		Kolmogrov-smirnov			Shapiro-wilk		
No		Statistic	<i>df</i>	<i>P value</i>	Statistic	<i>df</i>	<i>P value</i>
1	<i>Pretest</i>	.492	16	.001	.484	16	.001
2	<i>Posttest</i>	.462	16	.001	.546	16	.001

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikan *pretest p value* = 0.001 (*p value* < 0,05) dan untuk nilai *posttest p value* = 0.001 (*p value* < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan hasil uji normalitas pada penelitian ini, menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi tidak normal, sehingga penelitian ini akan menggunakan uji wilcoxon.

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan di Bubble n Me Pekanbaru

Tabel 5. Distribusi Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi di Bubble n Me Pekanbaru Tahun 2025 (n=16)

	<i>n</i>	<i>mean</i>	<i>Min-max</i>	<i>SD</i>	<i>P-value</i>
<i>Pretest</i>	16	1.81	1-2	.403	.001
<i>Posttest</i>	16	2.75	2-3	.477	.001

Berdasarkan tabel 5 pada kelompok intervensi diketahui terdapat 13 bayi yang memiliki nilai *Posttest* > *Pretest* (Positive Rank), 3 siswa yang mendapatkan nilai *Posttest* = *Pretest*, dan nilai signifikansi (*P-value*) sebesar 0,001. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kualitas tidur bayi yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi pada kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Usia

Hasil distribusi responden menunjukkan bahwa mayoritas bayi berusia 5–8 bulan yaitu sebanyak 7 bayi (43,8%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Ariyani et al. (2020) yang menyatakan bahwa pijat bayi memberikan manfaat signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur, terutama pada bayi usia 3–9 bulan. Pada rentang usia tersebut, bayi mulai mengalami perkembangan pola tidur yang lebih teratur seiring dengan maturasi sistem saraf. Selain itu, penelitian Wahyuni dan Lestari (2021) juga menemukan bahwa pijat bayi mampu menurunkan durasi terbangun malam hari dan meningkatkan durasi tidur total bayi. Secara teori, pijat bayi memberikan stimulasi pada sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan ketegangan otot dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga bayi menjadi lebih rileks dan mudah tidur (Field, 2019).

Konsep ini sejalan dengan teori Stimulasi Tumbuh Kembang (STP) yang menjelaskan bahwa rangsangan taktil seperti pijatan dapat memperbaiki regulasi tidur bayi melalui penguatan mekanisme homeostasis tubuh (Hockenberry & Wilson, 2018). Dengan demikian, pijat bayi bukan hanya berfungsi sebagai bentuk interaksi emosional antara ibu dan bayi, tetapi juga sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian dan landasan teori di atas, peneliti berasumsi bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin akan berpengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi usia 1–12 bulan. Hal ini diasumsikan karena pijatan dapat merangsang sistem saraf, memperlancar peredaran darah, meningkatkan relaksasi, serta menurunkan hormon stres kortisol yang pada akhirnya mendukung tidur lebih nyenyak (Ariyani et al., 2020; Field, 2019). Dengan demikian, intervensi pijat bayi diharapkan dapat menjadi salah satu metode alternatif yang mudah diterapkan oleh orang tua dalam mendukung tumbuh kembang bayi.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisa data dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 12 bayi (75%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar

bayi yang mengikuti penelitian ini adalah laki-laki, meskipun secara teoretis tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam manfaat pijat bayi antara bayi laki-laki dan perempuan. Penelitian ini sejalan dengan temuan Nurjanah et al. (2019) yang menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin bayi tidak berpengaruh secara langsung terhadap efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur, karena mekanisme fisiologis pijat bekerja melalui stimulasi sistem saraf otonom yang berlaku sama baik pada bayi laki-laki maupun perempuan. Namun, Hidayat dan Rahayu (2021) menyebutkan bahwa bayi laki-laki cenderung memiliki kebutuhan tidur yang lebih tinggi dibandingkan bayi perempuan pada usia 0–12 bulan, sehingga pijat bayi dapat lebih tampak efeknya pada kelompok ini.

Secara teori, kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh faktor biologis (jenis kelamin, usia, kondisi kesehatan), psikologis, dan lingkungan (Hockenberry & Wilson, 2018). Meskipun jenis kelamin dapat berperan dalam variasi kebutuhan tidur, pijat bayi bekerja secara fisiologis melalui stimulasi kulit yang memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis, meningkatkan sekresi hormon melatonin, serta menurunkan kortisol (Field, 2019). Oleh karena itu, pijat bayi efektif diberikan pada bayi laki-laki maupun perempuan tanpa membedakan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian ini dan teori pendukung, peneliti berasumsi bahwa perbedaan jenis kelamin tidak memengaruhi efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur, karena mekanisme fisiologis pijat bayi bekerja sama baik pada bayi laki-laki maupun perempuan. Dominasi jumlah bayi laki-laki dalam penelitian ini (75%) lebih merefleksikan distribusi responden yang diperoleh, bukan berarti pijat bayi lebih bermanfaat pada kelompok tersebut. Dengan demikian, pijat bayi tetap dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang universal, mudah dilakukan, serta efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi tanpa dibatasi oleh faktor jenis kelamin.

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Terapi Pijat Bayi

Berdasarkan hasil analisa data, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas kualitas tidur bayi berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 13 bayi (81,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memang sudah memiliki pola tidur yang relatif teratur, meskipun belum optimal. Pada usia 1–12 bulan, kualitas tidur bayi sering dipengaruhi oleh faktor internal seperti perkembangan sistem saraf dan kebutuhan fisiologis, serta faktor eksternal seperti lingkungan, kebiasaan orang tua, dan rutinitas sebelum tidur (Hockenberry & Wilson, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wahyuni dan Lestari (2021), yang menemukan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur pada kategori cukup sebelum diberikan intervensi pijat bayi. Hal tersebut dikarenakan pola tidur bayi usia dini masih dalam tahap perkembangan, sehingga bayi cenderung mudah terbangun di malam hari akibat rasa lapar, ketidaknyamanan, atau kebutuhan lain. Demikian pula, penelitian Ariyani et al. (2020) menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan stimulasi pijat cenderung memiliki kualitas tidur yang tidak maksimal, meskipun sudah masuk kategori cukup.

Secara teori, pijat bayi memiliki peran penting dalam memperbaiki kualitas tidur. Stimulasi pijatan dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan sekresi serotonin, dan memicu pelepasan melatonin yang berperan dalam siklus tidur bayi (Field, 2019). Dengan demikian, bayi yang sebelum pijat hanya memiliki kualitas tidur cukup berpotensi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik setelah dilakukan pijat secara rutin. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur bayi yang berada pada kategori cukup sebelum intervensi mencerminkan kondisi fisiologis yang wajar pada usia 1–12 bulan, namun masih memerlukan stimulasi tambahan untuk mencapai kualitas tidur yang optimal. Pijat bayi diperkirakan dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur bayi, sehingga bayi tidak hanya tidur dengan durasi yang lebih panjang, tetapi juga dengan kualitas tidur yang lebih baik.

Kualitas Tidur Bayi Setelah Diberikan Terapi Pijat Bayi

Berdasarkan hasil analisa data, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pijat bayi, mayoritas kualitas tidur bayi berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 12 bayi (75%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi dibandingkan sebelum diberikan pijat, di mana mayoritas masih berada pada kategori cukup. Peningkatan ini membuktikan bahwa pijat bayi berperan dalam memperbaiki pola tidur bayi usia 1–12 bulan. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Ariyani et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur, ditandai dengan berkurangnya frekuensi bayi terbangun di malam hari serta meningkatnya total durasi tidur. Demikian pula, penelitian Wahyuni dan Lestari (2021) menemukan bahwa bayi yang mendapatkan intervensi pijat menunjukkan kualitas tidur lebih baik dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pijat. Hal ini menegaskan bahwa pijat bayi merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah dilakukan oleh orang tua.

Secara teori, pijat bayi memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis yang dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol, meningkatkan produksi serotonin, dan merangsang sekresi melatonin yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur (Field, 2019). Selain itu, pijatan juga memperbaiki sirkulasi darah dan meningkatkan kenyamanan fisik bayi, sehingga bayi lebih mudah tertidur dan memperoleh tidur yang berkualitas. Hal ini sejalan dengan teori Stimulasi Tumbuh Kembang (STP) yang menyatakan bahwa stimulasi sensorik pada bayi akan membantu memperbaiki regulasi fisiologis, termasuk pola tidur (Hockenberry & Wilson, 2018). Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dari kategori cukup menjadi baik. Efek positif ini terjadi karena pijat memberikan relaksasi fisik dan emosional, yang memungkinkan bayi tidur lebih nyenyak, dengan durasi tidur lebih panjang, dan frekuensi terbangun di malam hari yang lebih sedikit. Dengan demikian, pijat bayi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi sederhana dan efektif yang dapat dilakukan oleh orang tua di rumah untuk mendukung kualitas tidur sekaligus tumbuh kembang bayi secara optimal.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisa data pada kelompok intervensi diketahui terdapat 13 bayi yang memiliki nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest (positive rank), 3 bayi dengan nilai posttest sama dengan pretest (ties), dan tidak terdapat bayi yang nilai posttest-nya lebih rendah dari pretest (negative rank). Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi pada kelompok intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ariyani et al. (2020), yang melaporkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat dengan nilai $p = 0,002$. Penelitian tersebut membuktikan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan durasi tidur dan menurunkan frekuensi terbangun pada malam hari. Demikian pula, penelitian oleh Wahyuni dan Lestari (2021) menemukan adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah pijat bayi dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Touch Research Institute di Miami, Amerika Serikat, juga menguatkan hal tersebut dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa bayi yang dipijat sejak lahir akan meningkat berat badannya sebesar 47%. Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, memperlambat detak jantung dan meningkatkan gerakan usus disaluran cerna. Menurut Rosalina (2015) pijat juga memberi dampak pemacuan saraf vagus yang berhubungan

dengan system perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan sehingga makanan dalam hal ini ASI lebih cepat terserap dan bayi akan merasa cepat lapar sehingga akan lebih banyak masukan nutrisi dan akhirnya akan menambah berat badan. Selain itu menurut penelitian Lee (2009), keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses tidur bayi. Keadaan yang aman dan nyaman bagi bayi dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ni Kadek Desriani et al 2014) menyatakan bahwa kelompok perlakuan yang telah dilakukan senam bayi seluruh berat badan bayi meningkat sebesar 4-6 kg, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan senam bayi hampir semua berat badan bayinya meningkat hanya sebanyak 0,3-0,4 kg dan hanya 2 dari 10 responden yang berat badannya tetap. Saat ini terapi telah dikembangkan, terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yaitu baby massage. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif dapat membuat kualitas tidur bayi berkurang. Dokter anak mengatakan tidur aktif sangat penting bagi bayi untuk membangun sirkuit otak. Otak bayi lebih aktif saat tidur dibandingkan saat bangun. Bayi membutuhkan tidur yang cukup untuk mengembangkan otot, tangan, kaki, dan struktur rangkanya. Bayi Anda harus tidur nyenyak di tempat tidur yang nyaman. Bayi dengan gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di kemudian hari, terutama pada masa pertumbuhan. (Dewi, 2022). Anak-anak yang mendapatkan pijatan selama 2 kali 15 menit setiap minggu selama 4 minggu menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur mereka meningkat, sehingga saat bangun, konsentrasi mereka lebih baik dibandingkan sebelum menerima pijatan. (Fauziah et al, 2018).

Penelitian lain oleh Sari dan Utami (2019) juga mendukung temuan ini, di mana hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur bayi yang bermakna setelah dilakukan pijat bayi dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$. Selain itu, studi oleh Pradnyawati et al. (2021) melaporkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,004$, yang menunjukkan efektivitas pijat sebagai intervensi non-farmakologis dalam mendukung tidur bayi. Secara fisiologis, pijat bayi bekerja melalui stimulasi mekanoreseptor pada kulit yang kemudian mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat. Aktivasi serabut saraf aferen ini akan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berdampak pada penurunan ketegangan otot, penurunan detak jantung, serta menurunkan sekresi kortisol (hormon stres). Kondisi ini menghasilkan keadaan rileks yang mempermudah bayi untuk tidur lebih cepat dan lebih nyenyak (Field, 2019).

Selain itu, pijat bayi juga meningkatkan kadar serotonin yang kemudian dikonversi menjadi melatonin di pineal gland. Melatonin berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun (circadian rhythm) bayi. Dengan peningkatan melatonin, bayi lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak (non-REM) yang lebih restoratif (Ferber & Mindell, 2016). Menurut teori Stimulasi Tumbuh Kembang (STP), stimulasi taktil berupa pijat juga berperan dalam memperbaiki regulasi fisiologis bayi, termasuk pola tidur, pencernaan, serta sistem imun (Hockenberry & Wilson, 2018). Pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional (bonding) antara ibu dan bayi, yang secara psikologis meningkatkan rasa aman bayi, sehingga bayi tidur dengan lebih tenang. Dengan demikian, pijat bayi tidak hanya berfungsi sebagai intervensi sederhana untuk memperbaiki kualitas tidur, tetapi juga sebagai bentuk stimulasi holistik yang memengaruhi aspek fisiologis, psikologis, dan emosional bayi. (Fitriyanti, Badi'ah, A., & Maimunah, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendasarinya, peneliti berasumsi bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kualitas tidur secara signifikan, karena pijat bekerja melalui mekanisme neuroendokrin yang memengaruhi relaksasi tubuh, siklus tidur, serta rasa nyaman pada bayi. Perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pijat pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa pijat bayi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu

intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan oleh orang tua untuk mendukung kualitas tidur dan tumbuh kembang bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut : 1) Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 13 bayi (81,3%). 2) Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas berada pada kategori baik yaitu sebanyak 12 bayi (75%). 3) Hasil uji statistik dengan uji wilcoxon, menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-12 bulan di bubble n me pekanbaru dibuktikan dengan p-value sebesar 0.001 (<0,05).

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini. Rasa terimakasih yang mendalam penulis sampaikan kepada Dosen Pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan kesabaran yang tak ternilai harganya selama proses penelitian. Penghargaan setinggi-tingginya juga ditujukan kepada Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah, khususnya Fakultas Kesehatan, atas fasilitas akademik yang diberikan, serta kepada Bubble n Me Pekanbaru, sebuah rumah sakit ibu dan anak yang menyediakan layanan pijat bayi secara rutin oleh tenaga terlatih atas izin dan kerja sama dalam pengambilan data. Terakhir. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, R., Pratiwi, A., & Sari, D. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–9 bulan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 87–94. <https://doi.org/10.36456/jki.v11i2.2020>
- Aryani, L. F., Rahmawati, R. E., & Pratiwi, S. A. (2022). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 45–52.
- Cahyani, N. P., & Prastuti, I. A. (2020). Pijat bayi sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. *Jurnal Keperawatan*, 8(3), 101–108.
- Erlina, N., Maulidiyah, S., & Rahmadani, I. (2023). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi di Desa Langa, Aceh Utara. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Syamtalira Bayu*, 5(2), 66–74.
- Field, T. (2019). Infant massage therapy: A narrative review. *Infant Behavior and Development*, 57, 101–115. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2019.101115>.
- Fitriyanti, Badi'ah, A., & Maimunah, S. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0–12 bulan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 7(2), 112–124. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/view/1215>.
- Hidayat, A. A., & Rahayu, E. (2021). Perbedaan kebutuhan tidur pada bayi laki-laki dan perempuan usia 0–12 bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 3(2), 45–52.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2018). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Irianti, A., & Karlinah. (2021). Gangguan tidur pada bayi dan upaya penanganannya. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(1), 1–10.
- Mustikawati, A. (2023). Efektivitas pijat bayi terhadap perkembangan dan kualitas tidur bayi. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 4(1), 23–30.

- Nurjanah, S., Dewi, R., & Putri, M. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi di bawah usia 1 tahun. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 4(1), 12–20.
- Pradnyawati, N. L., Yanti, N. L. G. S., & Ratnayanti, I. G. A. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 15(2), 72–80. <https://doi.org/10.32807/jkp.v15i2.2021>
- Sinaga, A. (2020). Pijat bayi sebagai metode peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 4(1), 25–30.
- Sulistyowati, R., Mulyani, S., & Handayani, Y. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 13(1), 17–23.
- Utami, D. (2021). Pijat bayi sebagai intervensi stimulasi pertumbuhan. *Jurnal Bidan Praktik*, 6(2), 45–51.
- Wahyuni, S., & Lestari, D. (2021). Efektivitas pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 1–12 bulan. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), 22–29.
- Yuantari, K. N., & Kes, N. W. (2022). Hubungan antara tidur dan pertumbuhan otak bayi. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 88–93.