



## RELAKSASI AKUPRESURE: PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP POLA TIDUR BALITA PADA USIA 6–12 BULAN DI PUSKESMAS SINGOSARI

**Leny Candra Kurniawan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang  
drlenycandra@itsk-soepraoen.ac.id

### Abstrak

Pijat bayi adalah jenis terapi yang melibatkan tekanan pada area tertentu tubuh melalui sentuhan. Kualitas tidur merujuk pada keadaan saat tidur yang memberikan rasa segar dan bugar saat bangun. Banyak masalah terkait kualitas tidur pada bayi disebabkan oleh kurangnya durasi tidur yang sesuai dengan usia (jumlah yang tidak mencukupi) atau adanya gangguan dan pemecahan tidur (rendahnya kualitas tidur). Salah satu metode untuk mengatasi masalah tidur pada bayi adalah dengan melakukan pijat bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 6-12 bulan di Puskesmas Singosari. Metode penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen berbentuk *pre test and post test one group*. Target penelitian meliputi seluruh ibu yang memiliki bayi dalam rentang usia 6-12 bulan yang melakukan pijat bayi di Puskesmas Singosari Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, yaitu sebanyak 15 responden. Metode analisis data yang diterapkan mencakup analisis univariat dan bivariat menggunakan uji wilcoxon. Hasil setelah dilakukan pijat bayi didapatkan hasil p value 0,00. Kesimpulan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 6-12 bulan Puskesmas Singosari.

**Kata kunci:** *Kualitas Tidur, Pijat Bayi*

### Abstract

*Infant massage is a type of therapy that involves pressure on certain areas of the body through touch. Sleep quality refers to the state of sleep that provides a feeling of freshness and fitness when waking up. Many problems related to sleep quality in infants are caused by a lack of sleep duration that is appropriate for age (insufficient amount) or the presence of sleep disturbances and breakdowns (low sleep quality). One method to overcome sleep problems in infants is to perform infant massage. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage on sleep quality for children aged 6-12 months at the Singosari Health Center. Method this study is quantitative with a quasi-experimental design in the form of a pre-test and post-test one group. The research target included all mothers who had babies aged 6-12 months who performed infant massage at the Singosari Health Center. Sampling was carried out using the purposive sampling method, namely 15 respondents. The data analysis method applied included univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results after performing infant massage obtained a p value of 0.00. Conclusion there is an effect of baby massage on the quality of sleep of 6-12 months old at Singosari Health Center.*

**Keywords:** *Sleep Quality, Baby Massage*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author :

Address : Malang

Email : drlenycandra@itsk-soepraoen.ac.id

## PENDAHULUAN

Bayi adalah fase awal dalam kehidupan seorang individu setelah lahir dari rahim ibunya. Masa bayi dianggap sebagai periode penting untuk perkembangan seseorang (*golden period*), karena pada tahap ini bayi telah sensitif terhadap lingkungan sekitar. Selama fase ini, diperlukan asupan nutrisi yang memadai, tidur yang berkualitas, kesehatan fisik yang baik, lingkungan yang mendukung, serta rangsangan dan hiburan agar pertumbuhan dapat berlangsung secara optimal (Dewi et al, 2020)

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungan sekitarnya, namun seringkali bayi mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari. Jika masalah ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat mengganggu perkembangan perilaku dan fungsi otak. Kebutuhan tidur bayi haruslah dipenuhi karena waktu tidur sangat krusial bagi pertumbuhannya. Kurangnya tidur dapat berdampak negatif pada perkembangan bayi, di mana tidur yang tidak cukup dan buruknya kualitas tidur dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Dari sisi fisiologis, dampaknya termasuk menurunnya aktivitas sehari-hari, cepat lelah, penurunan daya tahan tubuh, dan perlunya waktu pemulihan yang lebih lama. Sementara dari sisi psikologis, bayi bisa menjadi emosional, rewel, cemas, dan sulit berkonsentrasi. Bayi yang baru lahir menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur, dengan rata-rata sekitar 16-17 jam setiap hari. Untuk usia 6-12 bulan, durasi tidur rata-ratanya adalah 12 jam (Erlina et al, 2023)

Menurut informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, banyak anak yang menghadapi isu tidur, dengan sekitar 44% bayi mengalami kesulitan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Meskipun demikian, lebih dari 72% orang tua tidak menganggap masalah tidur pada bayi sebagai hal yang serius atau menganggapnya sepele, padahal masalah tidur ini bisa menghambat dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan bayi (Siregar & Harahap, 2024).

Saat ini, tersedia berbagai terapi yang bisa diterapkan untuk menangani masalah tidur, terutama pada bayi.. Diantara terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi adalah terapi farmakologi, dimana salah satu obat yang umum digunakan adalah Antihistamin, yang mampu memperbaiki masalah tidur. Namun, ada pandangan yang menyatakan bahwa penggunaan obat seharusnya bukanlah metode utama dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi; sebaliknya, pendekatan non-farmakologis juga dapat diterapkan. Salah satu metode non-farmakologis untuk membantu bayi yang mengalami gangguan tidur adalah dengan memberikan pijatan. Pijatan pada bayi merupakan salah satu metode yang melibatkan sentuhan komunikasi, yang dapat membuat bayi merasa tenang, sekaligus berfungsi sebagai rangsangan bagi perkembangan fisik dan pertumbuhan otaknya (Sari et al, 2024).

Pijat bayi merupakan metode mengusap pelan dan lembut di seluruh bagian tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung. Pijat bayi dikenal pula

sebagai terapi sentuh. Disebut terapi sentuh karena pijat bayi ini memungkinkan terjalinnya interaksi yang aman dan menyenangkan antara ibu dan anaknya (Febrianti et al, 2024).

Berikut adalah keuntungan dari pijat untuk bayi, yaitu menurunkan level hormon stres sehingga dapat mengurangi ketegangan, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan berat badan, mengurangi kolik (bayi yang menangis lebih dari tiga jam), memperlancar sirkulasi darah, dan memperkuat hubungan antara orang tua dan bayi. Terapi sentuhan, terutama pijat untuk bayi, terbukti dapat membawa perubahan fisiologis yang positif dan dapat diukur secara ilmiah. Selain itu, ada juga manfaat pijat bayi untuk ibu, yang meliputi peningkatan ikatan emosional antara ibu dan bayi, perbaikan kualitas tidur, serta peningkatan suasana hati ibu (Dewi et al, 2020)

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis memiliki ketertarikan untuk menjalankan penelitian mengenai “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan Di Puskesmas Kota Ternate Provinsi Maluku Utara”

## METODE

Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen berbentuk *pre test and post test one grup*. Target penelitian meliputi seluruh ibu yang memiliki bayi dalam rentang usia 6-12 bulan yang melakukan pijat bayi di Puskesmas Singosari. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu sebanyak 15 responden. Metode analisis data yang diterapkan mencakup analisis univariat dan bivariat menggunakan uji wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Bayi

Indikator	f	%
6 Bulan	3	20,0%
7 Bulan	3	20,0%
8 Bulan	3	20,0%
9 Bulan	3	20,0%
10 Bulan	2	13,3%
11 Bulan	1	6,7%
Total	15	100,0%

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi umur bayi didapatkan hasil bayi yang berusia 6 bulan, 7 bulan, 8 bulan dan 9 bulan memiliki frekuensi yang sama yaitu 3 bayi (20,0%), sedangkan bayi berusia 10 bulan terdapat 2 bayi (13,3%) dan bayi berusia 11 bulan hanya ada 1 (6,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Pijat

Indikator	f	%
Kurang (≤6 jam, f terbangun ≥5x)	3	20,0%
Cukup (6-9 jam, f terbangun 2-5x)	12	80,0%
Total	15	100,0%

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dilakukan pijat terdapat 3 bayi (20,0%) yang mengalami kurang tidur yaitu ≤ 6 jam/hari dan sering terbangun ≥ 5x saat tidur. Sedangkan sebanyak 12 bayi (80,0%) mengalami tidur yang cukup selama 6-9 jam dengan frekuensi terbangun 2-5x.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Setelah Pijat

Indikator	f	%
-----------	---	---

Cukup (6-9 jam, f terbangun 2-5x Baik ( $\geq$ 9 jam, tidak terbangun saat tidur)	2	13,3%
	13	86,7%
Total	15	100,0%

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi kualitas tidur setelah dilakukan pijat terdapat perubahan kualitas tidur dengan 2 bayi (13,3%) yang mengalami cukup tidur selama 6-9 jam dengan frekuensi terbangun 2-5x dan 13 bayi (86,7%) sudah baik dalam kualitas tidurnya.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur

Indikator	N	Mean	Z-score	P
Kualitas tidur sblm pijat	15	0,80	-3,771	0,00
Kualitas tidur stlh pijat	15	1,87		

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur didapatkan hasil rata-rata kualitas tidur meningkat setelah pijat, dari 0.80 menjadi 1.87, nilai Z-Score negatif (-3.771) menunjukkan bahwa nilai setelah pijat lebih besar dibandingkan sebelum pijat dengan nilai p value  $0,00 < 0,05$  sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pijat.

## Pembahasan

Hasil dari penelitian mengenai pengaruh pijat pada bayi terhadap kualitas tidur usia 6 hingga 12 bulan di Puskesmas Singosari

menunjukkan bahwa sebelum pijat dilakukan (pretest), Dari 15 responden, 3 di antaranya (20,0%) memiliki kualitas tidur yang kurang, 12 responden (80,0%) memiliki kualitas tidur yang cukup.

Setelah pijat bayi dilakukan (posttest), di mana 13 responden (87,5%) mengalami kualitas tidur yang baik. Hasil analisis statistik memperoleh nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), yang menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh pada bayi terhadap kualitas tidur usia 6 hingga 12 bulan di Puskesmas Kota Ternate Provinsi Maluku Utara.

Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Dewi pada tahun 2020 mengenai keterkaitan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi. Hasil dari *uji wilcoxon* menunjukkan nilai  $P = 0,000$ , yang lebih kecil dari 0,05, yang menandakan bahwa pijat bayi memiliki hubungan dengan kualitas tidur bayi (Dewi Astriana Putri & Ningsih, 2016).

Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati dan rekan-rekannya (2020) mengenai “Efektivitas Pijat Bayi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi”. Dalam penelitian tersebut, hasil menunjukkan bahwa pijat bayi berdampak positif terhadap kualitas tidur bayi; sebelum pijat, 60% bayi mengalami tidur yang buruk, namun setelah pijat, angka ini meningkat menjadi 73,33% dengan kondisi tidur bayi yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, menandakan bahwa pijat bayi efektif dalam peningkatan kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang

menunjukkan bahwa pijatan pada bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka.

Selain itu, penelitian Sinaga dan Laowo (2019) di Kecamatan Medan Tuntungan menemukan bahwa  $p\text{-value} = 0,000$ , yang berarti  $p \leq 0,05$ , menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan setelah pijatan. Ada juga manfaat lain yang dirasakan, seperti bayi tampak lebih segar setelah bangun tidur, tidak rewel, serta adanya peningkatan dalam kualitas tidur. Selain itu, pijatan dapat memperkuat ikatan kasih sayang, mendukung tumbuh kembang bayi, dan memberikan pengetahuan kepada ibu agar dapat melakukan pijatan pada bayi mereka. Perbedaan sebelum dan sesudah pijatan bayi dapat dilihat dari lembar observasi, yang menunjukkan bahwa rata-rata pada hari keempat terdapat perubahan dalam kualitas tidur bayi.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas mengenai usaha meningkatkan kualitas tidur pada bayi berusia 3 sampai 12 bulan dengan teknik pijat di Puskesmas Singosari, dapat disimpulkan bahwa teknik pijat mampu memperbaiki kualitas tidur. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang menunjukkan bahwa 13 responden (86,7%) mengalami kualitas tidur yang baik dan 2 responden (13,3%) mengalami kualitas tidur yang cukup setelah mendapatkan pijatan. Bukti tersebut diperoleh dari analisis statistik non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*, yang menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* atau nilai  $p = 0,000$  (yang lebih rendah dari 0,05), sehingga  $H_0$  ditolak dan Hipotesis ( $H_a$ ) diterima, menunjukkan bahwa pijat bayi terdapat pengaruh

peningkatan signifikan terhadap kualitas tidur usia 6-12 bulan di puskesmas Singosari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Y. C., Nurman, & Dhilon, D. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan Di Roemah Mini Baby Kids and Mom Care Siak. *Jurnal Doppler*, 4(2), 97–105.
- Erlina, Fatiyani, & Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- FEBRIANTI, R., YULVIANA, R., & SARI, I. W. (2024). EFEKTIFITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN DENGAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI ANAKU KAMIYU MOM N BABY SPA KOTA PEKANBARU RIZA. *Ensiklopedia of Journal*, 15(1), 37–48.
- Fitri, S. R., Lestari, B. C., Indriana, N. P. R. K., Meiranny, A., Hasyim, D. I., Saputri, N., & Prisusanti, R. D. (2024). Asuhan Kebidanan Neonatus: Bayi Balita dan Anak Prasekolah Berbasis Evidence Based Practice. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(2), 79–92. <https://doi.org/10.51997/jk.v7i2.74>
- Inosensia Netelianti, N. (2024). EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI PMB BOBO MARFUAH SANGGAU. *EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI PMB BOBO MARFUAH SANGGAU*.
- Lisbet, Somantri, B., & Setianingsih. (2018). PENGARUH TERAPI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN DI PUSKESMAS. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 5(1), 45–50.

- Lufianti, A., Widayati, C. N., & Puji, N. (2018). *PENGARUH PIJAT (MASSAGE) BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6 – 12 BULAN DI DESA PILANGPAYUNG KEC. TOROH KAB. GROBOGAN.* 44–50.
- Mariyana, W., Qomariyah, Soraya, D., & Oktinungrum, M. (2023). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di Desa Meteseh Boja Kendal. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4(2), 2452–2457.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3–12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.  
file:///C:/Users/jhon/Downloads/64-123-1-SM.PDF
- Prisusanti, R. D. (2020). Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan.
- Prisusanti, R. D. (2021). Metodologi Penelitian di Berbagai Bidang.
- Prisusanti, R. D., & Juwita, S. (2018). Hubungan Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil Dengan Berat Badan Bayi Baru Lahir. *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2).
- Rifdi, F., & Putri, H. W. (2020). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6–12 BULAN DI WILAYAH KERJA BPM “Y” TAPAN PESISIR SELATAN. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2).  
<https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2>
- Rismawati, Nahira, & Nuraeni. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6–12 Bulan Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar. *Seminar Nasional Sains, Teknologi Dan Sosial Humaniora*.
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Sari, R., Nirwan, Semmagga, N., & Silfiana, A. A. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Bayi Usia 3–12 Bulan. *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF*, 7(4), 704–709.  
<http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Siregar, L. R., & Harahap, M. L. (2024). pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(2), 58–65.
- Triananinsi, N., Nirwana, N., & K, R. E. (2020). Hubungan Frekuensi Pijat Dengan Kualitas Tidur Bayi 6–12 Bulan Di Bpm Suriyanti Makassar Tahun 2019. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 164–171.  
<https://conference.upnvj.ac.id/index.php/smnashmkm2020/article/view/1059>

