



GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI YANG MENDAPATKAN TERAPI PIJAT

Ana Maryana^{1*}, Syarkawi¹, Ida Suryawati², Adila¹

¹Prodi S-I Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

²Prodi D-III Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

*anamaryana539@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam proses tumbuh kembang bayi. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik bayi, bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Salah satu metode non-farmakologis yang dipercaya mampu meningkatkan kualitas tidur adalah terapi pijat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur bayi yang mendapatkan terapi pijat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 1-36 bulan di Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe berjumlah 364 ibu. Sampel berjumlah 97 orang ibu yang memiliki bayi usia 136 bulan dan mendapatkan terapi pijat, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang baik (81,4%). Saran dalam penelitian ini adalah orang tua dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mempertimbangkan terapi pijat sebagai upaya sederhana dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi sebagai perawatan bayi.

Kata Kunci: *Kualitas tidur bayi, terapi pijat*

Abstract

Sleep quality is one of the important indicators in the process of infant growth and development. The quality of infant sleep not only affects the physical development of the infant, infants who sleep enough without waking up often will be fitter and less fussy. One of the non-pharmacological methods that is believed to be able to improve sleep quality is massage therapy. This study aims to determine the picture of the quality of sleep of infants who receive massage therapy in the work area of the UPTD Kandang Health Center, Lhokseumawe City. The research design used is descriptive with a quantitative approach. The population in this study were all mothers who had babies aged 1-36 months at the Kandang Health Center, Lhokseumawe City, totaling 364 mothers. The sample consisted of 97 mothers who had babies aged 1-36 months and received massage therapy, with a purposive sampling technique. The instrument used was the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) questionnaire. The results of the study showed that most infants had good sleep quality (81.4%). The suggestion in this study is that parents and health workers are expected to consider massage therapy as a simple and effective effort to improve the quality of infant sleep as baby care.

Keywords: *infant sleep quality, massage therapy*

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

* Corresponding author :

Address : , Jln Darussalam No 47, Kota Lhokseumawe , 24351, Indonesia

Email : anamaryana539@gmail.com

Phone : 082163891211

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas yang dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangannya memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah pola istirahat dan tidur. Tidur nyenyak merupakan kebutuhan yang penting bagi pertumbuhan bayi, karena pada saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Muayah et al., 2024).

Bayi yang tidur lebih lama juga akan mencapai pertumbuhan serta perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki serta memperbarui seluruh sel dalam tubuh. Kualitas tidur bayi juga berdampak pada pertumbuhan fisik dan sikapnya di hari berikutnya. Sistem kekebalan, mental, emosional, dan fisik semuanya dipengaruhi secara signifikan oleh tidur (Lova dan Apriningrum, 2021).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2018 dalam *Journal of Pediatrics* menyebutkan bahwa gangguan tidur mempengaruhi sebanyak 33% bayi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di seluruh dunia tentang masalah tidur bayi tertinggi ditemukan sebesar 36-41% di Australia, 10-30% di AS, 11% di Thailand, 15-35% di Selandia Baru dan 76% di Cina. Pada bayi dan anak-anak masalah tidur sebagian besar seperti kesulitan untuk tidur, bangun malam disertai anak mudah menangis (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Di Indonesia juga cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam) (Lestiya et al., 2024).

Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 menyebutkan bahwa bayi usia 0-1 bulan membutuhkan waktu tidur sebanyak 14-18 jam per hari. Bayi usia 1-18 bulan 12-14 jam per hari, dan 18 bulan sampai usia 3 tahun 1-12 jam per hari. Bayi memiliki kualitas tidur buruk apabila bayi mengalami gangguan tidur di malam hari, yaitu tidur bayi kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun juga lebih dari 1 jam (Valentina et al., 2024).

Seorang pakar tidur anak di *Childrens Hospital of Philadelphia* yaitu Jodi Mindell juga mengatakan tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna

sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Rosalina et al., 2022).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik bayi, bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tertidur dan memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu bayi itu bangun (Lestiya et al., 2024). Kualitas tidur bayi juga dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur, dan pola tidurnya (Valentina et al., 2024).

Berbagai terapi telah dikembangkan saat ini, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah terapi pijat bayi. Terapi pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Terapi pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan bayi (Nainggolan et al., 2022).

Terapi pijat bayi juga merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Terapi pijat bayi juga membuat kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak. Selain itu, pijat bayi dapat meningkatkan bonding attachment secara efektif, serta dapat menurunkan frekuensi dan lama bayi terbangun di saat fase tidurnya (Sulistyowati & Cahyaningtyas, 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, jumlah bayi tiap tahunnya dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 2.423.786 KH dan perempuan sebanyak 2.322.652 KH. Jumlah seluruh bayi adalah sebanyak 4.746.438 KH, sedangkan bayi yang sudah melakukan pijat bayi hanya 10 % per 1000. Provinsi dengan jumlah bayi yang tidak melakukan pijat bayi tertinggi di Indonesia adalah Sulawesi barat pada tahun 2019 (6,30) (Nelly Frida, 2020).

Terapi pijat sangat bermanfaat pada bayi yaitu untuk merangsang syaraf motorik, memperbaiki pola tidur, membantu pencernaan dan meningkatkan ketenangan emosional pada bayi. Bayi yang di pijat dengan baik dan teratur dapat tumbuh lebih sehat dan berkembang lebih baik (Julita Simanjuntak, 2022). Namun fakta menunjukkan bahwa masih banyak ibu-ibu yang enggan melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya, hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayi, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat bayi yang benar (Anna Waris, 2022).

Terapi pijat bayi juga termasuk terapis profesional di tempat bidan Praktek Mandiri di daerah Sumatera Utara. Karena pijat bayi merupakan salah satu bentuk terapi sentuh dan salah satu bentuk pengobatan yang penting. Bahkan bila dilakukan secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik karena pijat bayi sangat banyak manfaatnya hingga membuat bayi terasa lebih nyaman, serta dapat mengeluarkan hormone endorphin, tetapi ibu tidak mengerti apa arti dan manfaat terapi pijat bayi tersebut dikarenakan pengaruh dari masyarakat sekitarnya. Sehingga bias diperkirakan 85% dari 250 orang ibu yang patuh melakukan terapi pijat bayi (Manurung & Dohona, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Lestiya et al., (2024), Terapi pijat bayi juga telah terbukti membantu mengatasi masalah tidur dan meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian telah menunjukkan bahwa pijat bayi dapat dimulai sejak bayi baru lahir pada usia 1-3 hari, yang dapat memengaruhi pola tidur mereka. Peneliti juga menunjukkan bahwa terapi pijat pada bayi berusia 3-6 bulan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi hingga 70%. Dengan terapi pijat ini, bayi dapat tidur lebih tenang, nyenyak, dan lelap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur bayi yang mendapatkan terapi pijat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe. Rencana pemecahan masalah yang disajikan dalam bagian ini adalah dengan mengukur kualitas tidur bayi yang mendapatkan terapi pijat menggunakan kuesioner BISQ yang sudah baku oleh Sadeh 2010.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif yang merupakan penelitian untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Masturoh & Anggita, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 1-36 bulan yang berjumlah 364 ibu dan telah terdata di Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling berjumlah sebanyak 97 responden ibu bayi dengan menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 karakteristik responden berdasarkan hubungan dengan anak, pendidikan orangtua, usia bayi dan jenis kelamin bayi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan hubungan dengan anak di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe .

| No | Karakteristik Responden | Jumlah | |
|----|--------------------------|--------|------|
| | | F | % |
| 1 | Hubungan dengan Anak Ibu | 97 | 100 |
| 2 | Pendidikan Orangtua | | |
| | SD | 3 | 3,1 |
| | SMP | 7 | 7,2 |
| | SMA | 83 | 85,6 |
| | Sarjana | 4 | 4,1 |
| 3 | Usia Bayi | | |
| | 3-5 Bulan | 31 | 32,0 |
| | 6-12 Bulan | 37 | 38,0 |
| | 12-36 Bulan | 29 | 29,9 |
| 4 | Jenis Kelamin Bayi | | |
| | Laki-Laki | 55 | 56,7 |
| | Perempuan | 42 | 43,3 |

Tabel 1 menggambarkan karakteristik responden berdasarkan hubungan dengan anak di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe adalah ibu. Jumlah responden mencapai 97 orang atau 100%. Hal ini menunjukkan bahwa responden seluruhnya terdiri dari ibu. Selain itu, analisis berdasarkan pendidikan terakhir orangtua menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak pendidikan terakhirnya SMA yakni 85,6%, diikuti oleh SMP 7,2%, sarjana 4,1% dan yang hanya lulus SD 3,1%. Ini menunjukkan tingkatpendidikanorangtuasebagianbesarlulusan SMA, yang dapat berpengaruh pada pola asuh dan pemahaman terkait kesehatan anak.

Pada karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin bayi, dari segi usia, kelompok bayi berusia 6-12 bulan mendominasi dengan persentase 38,0%, diikuti oleh bayi berusia 3-5 bulan sebesar 32,0%, dan bayi berusia 12-36 bulan sebesar 29,9%. Hal ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar terdiri dari bayi dalam rentang usia yang lebih muda. Selain itu, analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan terdapat lebih banyak bayi laki-laki, yakni 56,7%, dibandingkan bayi perempuan yang mencapai 43,3%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi yang Mendapatkan Terapi Pijat Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe

| No | Kualitas Tidur Bayi | Jumlah | |
|-------|---------------------|--------|------|
| | | F | % |
| 1 | Baik | 79 | 81,4 |
| 2 | Buruk | 18 | 18,6 |
| Total | | 97 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas bayi yang mendapatkan terapi pijat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe memiliki kualitas tidur yang baik mencapai 81,4% dari total 97 bayi yang diteliti. Hal inimenunjukkanbahwa pijat dapat berkontribusi positif terhadap kualitas tidur bayi, sehingga

menjadi penting untuk mempertimbangkan praktik pijat sebagai bagian dari perawatan bayi. Sebaliknya, hanya 18,6% bayi yang mengalami kualitas tidur buruk, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesehatan bayi berkurang, lingkungan tidur yang tidak nyaman, dan frekuensi pijat yang kurang optimal.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas hubungan responden dengan anak adalah ibu, yaitu sebanyak 97 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa dalam pengasuhan dan perawatan bayi, ibu masih menjadi tokoh sentral yang terlibat langsung dalam kegiatan kesehatan anak, termasuk dalam pemberian pijat bayi sebagai intervensi non-farmakologis. Secara teoritis, konsep attachment dari Bowlby (1969) menjelaskan bahwa ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis dan fisiologis anak, termasuk dalam pengaturan pola tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2023) juga menunjukkan bahwa lebih dari 95% ibu berperan aktif dalam upaya perawatan bayi dibanding anggota keluarga lainnya, termasuk nenek atau kakek ataupun saudaranya.

Peneliti berasumsi bahwa responden ibu dalam penelitian ini menguatkan asumsi bahwa penerapan terapi pijat bayi akan lebih optimal jika dilakukan oleh ibu yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan anaknya. Keterlibatan ibu yang tinggi diyakini berpengaruh besar terhadap efektivitas intervensi yang diberikan, seperti pijat bayi.

Selanjutnya, dilihat dari latar belakang pendidikan terakhir orang tua, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA (85,6%), kemudian SMP (7,2%), Sarjana (4,1%), dan SD (3,1%). Tingkat pendidikan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua terhadap praktik kesehatan seperti pijat bayi. Menurut teori kesehatan masyarakat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima dan menerapkan informasi kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Anggraini (2024), mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan menengah atas lebih cenderung memiliki pengetahuan dan sikap positif terhadap manfaat pijat bayi.

Peneliti berasumsi bahwa responden berpendidikan SMA dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka berada pada level pendidikan yang cukup untuk memahami manfaat dan teknik pijat bayi, sehingga dapat mendukung keberhasilan program intervensi yang dilakukan.

Sedangkan karakteristik bayi berdasarkan usia, di mana usia bayi 612 bulan merupakan yang

terbanyak yaitu 37 bayi (38%), diikuti oleh usia 35 bulan sebanyak 31 bayi (32%), dan usia 1236 bulan sebanyak 29 bayi (29,9%). Usia bayi sangat memengaruhi pola tidur dan respons terhadap stimulasi pijat. Secara biologis, bayi usia 612 bulan mulai mengalami pematangan ritme sirkadian, yaitu pola tidur-bangun yang lebih teratur dibandingkan usia sebelumnya (Ferber, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al. (2023) juga menyebutkan bahwa pijat bayi pada usia 612 bulan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada malam hari pada bayi dan mengurangi frekuensi terbangun dibandingkan usia lainnya. Peneliti berasumsi bahwa bayi pada rentang usia muda ini lebih reseptif terhadap sentuhan dan pijatan bayi karena sistem saraf dan sensoriknya sedang dalam fase perkembangan aktif dan bagus.

Dan berdasarkan dari segi jenis kelamin, bayi laki-laki mendominasi dengan jumlah 55 orang (56,7%), sedangkan bayi perempuan sebanyak 42 orang (43,3%). Meskipun secara umum jenis kelamin tidak terlalu berpengaruh terhadap efektivitas pijat bayi, beberapa literatur menyebutkan bahwa bayi laki-laki cenderung memiliki pola tidur malam yang sedikit lebih singkat dan lebih sering terbangun dibanding bayi perempuan, terutama pada bulan-bulan awal kehidupan (Mindell et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hartono & Prasetya (2024) menemukan bahwa bayi laki-laki menunjukkan respons fisiologis yang lebih tinggi terhadap stimulasi sentuhan melalui pijat bayi, termasuk penurunan denyut jantung dan peningkatan durasi tidur setelah pijatan. Peneliti berasumsi bahwa perbedaan jenis kelamin pada bayi tetap dapat menjadi variabel penting dalam menilai keberhasilan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, apakah lebih baik atau buruk.

Kualitas Tidur Bayi yang Mendapatkan Terapi Pijat

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa mayoritas bayi yang mendapatkan terapi pijat memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebesar 81,4%. dari total 97 bayi yang diteliti. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat bayi memberikan dampak positif terhadap durasi dan efisiensi tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Hancox et al. (2021) menunjukkan bahwa stimulasi pijat pada bayi mampu meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pengaruh terhadap sistem saraf otonom yang menimbulkan rasa relaksasi dan kenyamanan.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi pijat pada bayi memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi, baik dari segi durasi maupun efisiensi tidur. Dengan kata lain, bayi yang rutin mendapatkan pijatan akan lebih mudah mengalami

tidur yang nyenyak dan berkualitas dibandingkan bayi yang tidak menerima terapi pijat.

Hasil penelitian kualitas tidur bayi yang buruk menunjukkan hanya 18,6% bayi yang mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur bayi yang buruk sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor-faktor, baik dari aspek internal bayi maupun lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang baik, sementara sebagian lainnya menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor penting yaitu lingkungan tidur bayi yang kurang mendukung, kesehatan bayi yang kurang, dan terapi pijat bayi yang kurang optimal.

Bayi dapat tertidur lebih cepat karena ia merasakan lingkungannya aman dan nyaman. Kemampuan bayi untuk tertidur lelap dan tetap tertidur dipengaruhi oleh lingkungan fisik tempat mereka tidur, kondisi lingkungan yang tidak mendukung seperti keramaian dan nyamuk (Saputro & Bahiya, 2021). Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat disebabkan oleh kelelahan akibat aktivitas yang dilakukan selama 24 jam. Bayi yang kelelahan secara fisik akan mengalami kesulitan tidur dan akan mudah rewel jika akan tidur serta bayi tidak dapat tidur dengan nyenyak dan mudah terbangun (Saputro & Bahiya, 2021).

Penyakit juga dapat memengaruhi kualitas tidur bayi. Hal ini dikaenakan ketika bayi dalam keadaan kurang sehat ia akan lebih susah tidur. Selain itu juga, ia akan lebih rewel dan sering bangun di malam hari. Oleh karena itu, bayi yang memiliki penyakit dapat memiliki kualitas tidur yang buruk (Rosalina dkk., 2022). Sedangkan terapi pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijat bayi membuat kualitas tidur bayi lebih baik. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidur nyenyak (Sulistyowati & Cahyaningtyas, 2021).

Selain itu terapi pijat bayi boleh dilakukan oleh siapa saja, baik tenaga kesehatan, orang tua ataupun keluarga yang memiliki keterampilan memijat dapat melakukan terapi pijat pada bayi. Orang tua sebaiknya melakukan sendiri pijat terhadap bayinya karena hal ini dapat meningkatkan bonding (Budiarti & Yunadi, 2020). Stimulasi terapi pijat pada bayi cukup bulan dan lebih dapat dilakukan selama 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi tidak menghendaki. Tiap gerakan dilakukan 6 kali (Setiawandari, 2019).

Pada saat usia bayi 0-1 bulan, terapi pijat bayi lebih baik dilakukan dengan hanya gerakan-gerakan yang halus seperti mengusap-usap secara halus. Pemijatan di daerah perut harus dihindari ketika tali pusat bayi belum lepas. Pada saat usia bayi 1-3 bulan, pemijatan sebaiknya dilakukan

dengan gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat. Pada saat bayi berusia 3 bulan sampai 3 tahun, sebaiknya pemijatan seluruh gerakan yang dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin panjang (Budiarti & Yunadi, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat bayi berkontribusi positif terhadap kualitas tidur, dengan 81,4% bayi yang menerima pijat memiliki kualitas tidur yang baik. Sementara sisanya 18,6% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa praktik terapi pijat dapat menjadi intervensi efektif dalam meningkatkan kenyamanan, relaksasi bayi dan kualitas tidur bayi menjadi lebih baik, lebih nyenyak, lebih lama dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna Waris, Nainggolan, A.W., et. al. (2022). Pemberdayaan Ibu Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. Konferensi Nasional PengabdianKepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 5, 110. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v5i0.1619>
- Ferber, R. (2021). Solve Your Childs Sleep Problems. Simon & Schuster.
- Hancox, R. J., et al. (2021). The effects of infant massage on sleep and behavior. *Journal of Pediatric Health Care*, 35(3), 245-252. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.10.004>.
- Hartono, Y., & Prasetya, D. (2024). Efek Pijat Bayi Berdasarkan Jenis Kelamin: Studi Eksperimental. *Jurnal Pediatri Modern*, 11(3), 8894.
- Lestari, P., Aulia, R., & Hasanah, N. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 612 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak*, 5(1), 2028.
- Lestiya, S., Handayani, R., & Maryatun, M. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 204214. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/vita.min.v2i4.747>
- Lova, N. R., & Apriningrum, N. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Baby Massage Di Pmb L Purwakarta. *Universitas SIngaperbangsa Karawang*, 11-18.
-] Mindell, J. A., et al. (2020). Sleep patterns and sleep disturbances across childhood. *Sleep Medicine Clinics*, 15(2), 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2020.01.005>.
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., & Walters, R. M. (2023). Infant Sleep Patterns and Gender

- Differences. *Journal of Sleep Research*, 32(2), e13789.
- Muayah, Mutmainah, V. T., et. al. (2024). Pengaruh Baby Massage Dan Terapi Musik Lullaby Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan. *Diseminasi Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 1(15), 176184.
- Nelly Frida, Manurung & Dohona, E. S. (2020). Tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi di klinik pratama sehati periode juni juli 2020. *Akademi Kebidanan Sehati*, 3441.
-] Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahayu, D., Sulastrri, M., & Fadhilah, S. (2023). Peran Ibu dalam Perawatan Bayi Melalui Intervensi Non-Farmakologis. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 4552.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 03(04), 29562965.
-] Sadeh, A. (2010). A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep Problems : Validation and Findings for an Internet Sample. *Journal Of The American Academy Of Pediatrics*, 113(6), e569–e578.
- Sadeh, A., et al. (2022). The relationship between sleep patterns and developmental outcomes in infants. *Child Development Perspectives*, 16(1), 45-51. <https://doi.org/10.1111/cdep.12435>.
- Saputro, H., & Bahiya, C. (2021). The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months. *Journal for Research in Public Health*, 2(2), 8894. <https://doi.org/10.30994/jrph.v2i2.32>.
- Setiawandari. (2019). *Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Sulistiyowati, E. A., & Cahyaningtyas, A. Y. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 312 bulan di Desa Matesih. *Jurnal STIKes Mitra Husada Karanganyar*, 2(2), 8795.
- Sumarni, S., & Injiyahi, N. (2024). Penerapan Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Buluspasantren, Kebumen. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XX(1), 4152.
- Valentina, Latifah, N. S., & Yuviska, I. A. (2024). Giving Rose Aromatherapy (*Rosa Centifolia*) Against The Duration Of The Baby S Sleep At The Age Of 0 28 Days. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(2), 181191.