

Differences in Sleep Quality of Babies Aged 3-12 Monts Before and After Given Baby Massage

Perbedaan Kualitas Tidur Bayi 3-12 Bulan Sebelum dan sesudah Diberikan Baby Massage

¹Sang Ayu Yunda Setia Dewi*, ¹Regina Tedjasulaksana & ¹Ni Wayan Suarniti

ABSTRACT

Introduction Lack of sleep was considered one of the main sources of disease burden in low- and middle-income countries. One of the factors that affected infant growth and development was sleep, but it was estimated that more than 72% of parents did not consider sleep disturbances in infants to be a problem. Sleep quality was influenced by several factors, including adequate rest, environment, physical activity, nutrition, and illness. This study aimed to find out the difference in sleep quality of infants aged 3–12 months before and after receiving baby massage therapy at the Independent Midwife Practice of Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. **Method** The research used a pre-experimental method with a one-group pre-test post-test design and no control group. A non-probability sampling approach with purposive sampling was applied. The sample consisted of 32 infants aged 3–12 months. The sample consisted of 29 infants. Data collection was conducted by distributing a pre-test questionnaire and then administering a baby massage intervention twice a week for 15-20 minutes by midwives. Sleep quality was measured using the A-Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). **Result** The analysis showed that before receiving baby massage therapy, 4 infants (12.5%) had good sleep quality, and 28 infants (87.5%) had poor sleep quality. After the massage, 21 infants (65.6%) had good sleep quality, and 11 infants (34.4%) had poor sleep quality. **Conclusion** Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, the p -value was $0.000 < 0.050$, so it was concluded that there was a significant difference in the sleep quality of infants aged 3–12 months before and after receiving baby massage therapy at the Independent Midwife Practice of Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. It is hoped that parents can apply baby massage to their babies to improve the baby's sleep quality, so that the baby's growth and development can be optimally fulfilled.

ABSTRAK

Pendahuluan Kurang tidur dianggap sebagai salah satu sumber utama beban penyakit di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur, namun diperkirakan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kebutuhan istirahat yang cukup, lingkungan, latihan fisik, gizi, dan penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. **Metode penelitian** Jenis penelitian pre-experiment dengan desain one-group pre-test post-test tanpa kelompok kontrol, pendekatan non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Sampel terdiri dari 32 bayi usia 3-12 bulan. Sampel berjumlah 29 bayi. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner pre-test kemudian melakukan intervensi *baby massage* diberikan sebanyak 2 kali seminggu selama 15-20 menit oleh bidan. Kualitas tidur diukur menggunakan kuisioner A-Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). **Hasil Penelitian** Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *baby massage* pada bayi, 4 anak (12,5%) memiliki kualitas tidur baik dan 28 anak (87,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Setelah menerima *baby massage*, 21 anak (65,6%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan 11 anak (34,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk. **Kesimpulan** Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai p -value adalah $0,000 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. Diharapkan orang tua dapat menerapkan *baby massage* pada bayinya agar dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat terpenuhi dengan maksimal.

¹ Poltekkes Kemenkes Denpasar

Korespondensi e-mail:
yundadewi48@gmail.com

Submitted: 15-01-2026

Revised: 18-02-2026

Accepted: 23-02-2026

How to Cite: Dewi, S. A. Y. S., Tedjasulaksana, R., & Suarniti, N. W. (2026). Differences In Sleep Quality of Babies Aged 3-12 Monts Before and After Given Baby Massage. Jurnal Midwifery, 8(1).
<https://doi.org/10.24252/jmw.v8i1.64666>

Kata Kunci:

Kualitas Tidur; Bayi Usia 3-12 Bulan; Baby Massage

Keywords:

Sleep Quality; Babies Age 3-12 Months; Baby Massage

PENDAHULUAN

Fase awal kehidupan bayi adalah periode awal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Sugeng dkk, 2019). Salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungan dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan yaitu tidur. Kurang tidur dianggap sebagai salah satu sumber utama beban penyakit di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kebutuhan istirahat yang cukup, lingkungan, latihan fisik, gizi, dan penyakit (Sadiman, 2020).

Rata-rata bayi berusia tiga bulan membutuhkan waktu istirahat selama 15-17 jam yaitu dengan waktu sembilan jam pada malam hari dan waktu delapan jam pada siang hari. Kebutuhan tidur bayi saat mencapai usia enam bulan menjadi lebih sedikit sekitar 13-15 jam/hari, lama waktu tidur akan semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia (Rosalina, 2020). Tanda-tanda gangguan tidur pada anak antara lain kurang tidur selama sembilan jam, terbangun tiga kali atau lebih yang berlangsung lebih dari satu jam. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan tampak rewel, sering menangis, dan akan sangat sulit tidur kembali (Rosalina, 2020).

Bayi mengalami gangguan tidur dengan gejala sering terbangun di malam hari terjadi di Negara Indonesia sekitar 44,2%. Diperkirakan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah (Andani dkk., 2023). Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisiknya, tetapi juga sikapnya pada keesokan harinya. Tidur juga berpengaruh besar terhadap sistem mental, emosi, fisik, dan imunitas pada bayi (Cahyani dkk., 2020).

Prevalensi masalah tidur pada anak-anak Indonesia usia 0-36 bulan cukup tinggi (31%). Terapi untuk meningkatkan kualitas tidur sudah banyak dikembangkan baik seperti menggunakan aroma terapi, musik dan pijat. *Baby Massage* (pijat bayi) salah satu terapi non farmakologi yang sangat bermanfaat untuk peningkatan kualitas tidur bayi karena menggunakan terapi penyembuhan dengan sentuhan (skin to skin contact) membantu meredakan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. *Baby massage* tidak hanya merangsang pelepasan hormon endorfin yang membuat rileks dan menghilangkan rasa sakit, tetapi juga sering digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan dan kualitas tidur buruk pada bayi baru lahir bayi (Qurniasari dkk., 2024). Hasil literatur review dalam penelitian Wahyuni dkk., 2020 menyatakan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai t hitung 3,742 dengan signifikansi 0,003 terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan. pijat bayi sangat bermanfaat pada bayi dan dapat memberikan pengaruh pijat bayi terhadap tidur bayi bayi tidur nyenyak. Dibuktikan juga pada penelitian bayi Hartanti dkk., 2019 Hasil didapatkan pijat bayi efektif meningkatkan bonding attachment (effect size = 6.19; $p = 0,001$). Pijat bayi efektif meningkatkan ikatan keterikatan dan durasi tidur, serta efektif menurunkan jumlah terbangun dan durasi terbangun.

Perkembangan sel-sel otak juga dapat dipacu agar perkembangan lebih maksimal dengan dilakukan stimulus pijat pada bayi (Saidah dkk., 2020) Peneliti lain dilakukan Kesehatan Sukmawati dkk., (2020) menyatakan bahwa terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas pijat bayi. Tindakan sentuhan lembut yang dilakukan pada pemijatan bayi membantu untuk mengurangi ketegangan otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat, hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak

sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan mempengaruhi kualitas tidurnya yang meningkat. Hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Tang dan Aras, 2021).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb pada tanggal 5-9 November 2024 peneliti melakukan wawancara kepada 8 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 6 dari 8 (67%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. 2 dari 8 (33%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari. Terdapat 10-15 orang per bulan ibu yang mengeluh bayinya mengalami gangguan tidur sehingga ibu memerlukan bidan untuk melakukan massage terapi non farmakologis yang bertujuan untuk merileksasikan bayi di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Perbedaan Peningkatan Kualitas Tidur setelah diberikan *Baby Massage* pada Bayi Usia 3-12 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang digunakan dengan desain peneliti yaitu *pre-Experimental design one group pre-test post-test*. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan non probability sampling dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini akan dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada 10 sampai 31 Maret 2025. Populasi terdiri dari populasi target yaitu semua bayi 3-12 bulan yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. Populasi terjangkau yaitu semua bayi yang memiliki kualitas tidur kurang di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb yang memenuhi kriteria sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi 3-12 bulan yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb pada bulan November sampai Desember 2024 sebanyak 92 bayi.

Sampel yang digunakan adalah bayi usia 3–12 bulan sebanyak 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan datang ke Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb

Analisis univariat yaitu analisis yang paling sederhana dan di peroleh nilai tendensi sentral, frekuensi, SD *variance*, minimum dan maksimum Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Analisis penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
3-6 Bulan	17	53,1
7-9 Bulan	11	34,4
10-12 Bulan	4	12,5

Total	32	100,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	50,0
Laki-laki	16	50,0
Total	32	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukan sebagian besar responden dengan usia bayi 3-6 bulan yaitu sebanyak 17 bayi (53,1%). Pada jenis kelamin bayi yang di homogenkan dengan jumlah responden sebanding antara laki-laki dan perempuan. Bayi yang mendominasi mengalami gangguan tidur yaitu bayi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (53,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi frekuensi bayi usia 3-12 bulan yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk sebelum diberikan *baby massage*

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	4	12,5
Buruk	28	87,5
Total	32	100,0

Penyajian data tabel 2, menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb didapatkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 87,5% memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi bayi usia 3-12 bulan yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk sesudah diberikan *baby massage*

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	21	65,6
Buruk	11	34,4
Total	32	100,0

Penyajian data tabel 3, menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb, dari 32 responden didapatkan bahwa 65,6% memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4. Analisis Bivariat Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Baby Massage* Di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb

<i>Variabel</i>	<i>Negative Ranks</i>	<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>p- Value</i>
<i>Pretest - Posttest</i>	0	17	15	0,000

Hasil uji analisis berikut disajikan pada tabel 4 untuk mengetahui apakah ada perbedaan kualitas tidur bayi 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan software SPSS. Tabel silang dan hasil uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil analisis berdasarkan Tabel 4 hasil uji Wilcoxon pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan *baby massage*. Hasil dari perhitungan p -value adalah $0,00 < \alpha (0,05)$.

Hal ini menunjukkan Ha diterima bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur bayi 3-12 bulan sebelum diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb sebelum diberikan *baby massage* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sejumlah 28 bayi (87,5%), bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 bayi (12,5%). Hasil wawancara dengan responden pada 4 bayi dalam kategori baik, ibu bayi mengatakan bayinya sering terbangun dan menangis pada malam hari, frekuensi terbangun 2-3 kali dalam 1 malam, ibu menganggap ini sebagai masalah. Nyatanya bayi yang frekuensi terbangunnya 2-3 kali pada malam hari adalah hal yang normal terjadi, terkait dengan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi seperti intensitas menyusui bayi dan popok bayi yang basah serta penerangan pada lingkungan tempat tidur bayi. Menurut peneliti mungkin hal ini dipicu oleh faktor pengetahuan ibu yang masih kurang. Ibu belum terbiasa menerima rutinitas bayi, karena menjadi ibu dengan anak pertamanya juga harus banyak belajar dan menyesuaikan.

Bayi yang tidur tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah ([Korompis dkk., 2019](#))

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik seperti penyakit/kondisi kesehatan, kelelahan, stress psikolog, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Faktor lingkungan yang sangat berpengaruh dalam menghambat kemampuan bayi untuk tidur. Bayi dapat tertidur nyenyak dilingkungan yang bersih dengan suhu yang sejuk, tingkat kebisingan yang rendah dan pencahayaan yang tidak terlalu terang hal itu membuat bayi akan merasa nyaman saat tidur. Lingkungan yang kotor, cenderung panas dan pengap, tingkat kebisingan tinggi dan pencahayaan cukup terang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi buruk.

Bayi yang bermasalah dalam tidurnya dimana bayi yang tidur kurang dari 9 jam pada malam hari dan sering terbangun lebih dari 3 kali dengan durasi terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, disamping itu selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali

Kualitas tidur bayi 3-12 bulan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb sesudah diberikan *baby massage* mengalami peningkatan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik 65,6%, yang sebelum diberikan *baby massage* kualitas tidur baik sebanyak 12,5%.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Rahmawati, 2018).

Pemberian *baby massage* pada bayi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bayi tidak rewel dan akan tenang. Sirkulasi darah dan oksigen yang mengalir keseluruh tubuh termasuk otak, dapat menjadikan imunitas bayi semakin baik. Bayi akan tidur terlelap tanpa rewel dan menangis pada saat tidur malam. Bayi yang pernah dilakukan *baby massage* dapat merangsang organ organ bayi, sentuhan tangan pada saat *baby massage* terutama pada bagian punggung bayi bisa memberikan kontak kulit tubuh yang membantu mengurangi ketegangan dan membuat bayi merasa lebih rileks, memunculkan perasaan aman pada bayi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik dikarenakan oleh faktor umur dan status kesehatan, berdasarkan dari data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 3-6 bulan yaitu 17 bayi (53,1%). Bayi yang berumur 3-6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga kualitas tidur bayi dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Rahmawati, 2018).

Bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang baik yaitu tidur malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam. Bayi yang di beri MP-Asi atau makanan tambahan maka kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan memiliki kondisi fisik yang sehat. Bayi dengan kondisi yang tidak sehat apabila diberikan *baby massage* akan memperburuk keadaan bayi tersebut (Rahmawati dkk., 2018).

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Hasil pengamatan peneliti kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Ibu responden mengatakan selain lama tidur bayi, bayi juga bisa tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Mungkin dari faktor durasi pemijatan yang lumayan lama dengan sentuhan yang lembut sehingga bayi merasa tenang setelah dipijat.

Baby massage yang dilakukan selama 30 menit dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Touch Research Institute of America yang menunjukkan bahwa bayi yang diberi pijatan 2x seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit dapat tidur lebih nyenyak karena menurunnya gelombang alfa dan meningkatkan gelombang betha dan tetha, tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang. Penelitian ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998, penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang waktu tidurnya cukup, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak, tetapi juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer dkk., 2018)

Perbedaan Kualitas tidur bayi 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Hasil analisis menunjukkan bahwa didapatkan nilai negative ranks sebanyak 0 sampel yang artinya tidak ada bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur setelah dilakukan penerapan *baby massage*. Nilai positive ranks sebanyak 17 sampel yang artinya sebanyak 17 bayi mengalami peningkatan kategori setelah diberikan penerapan *baby massage*. Terdapat nilai Ties sebanyak 15 bayi, 4 dari 15 bayi mengalami penetapan kategori dari kategori baik menjadi tetap baik kemudian 11 bayi sisanya dari kategori buruk mengalami peningkatan nilai kualitas tidurnya tetapi tetap dikategorikan dalam kategori buruk, Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. Terlihat pada kategori peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan penerapan *baby massage* menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi menjadi 65,6%.

Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap dan nyenyak berkat pijatan ini yang juga akan meningkatkan fokus atau perhatian, karena semua jenis pijatan, termasuk pijatan punggung dan kaki, dapat meningkatkan kadar serotonin anak. *Neurotransmitter* yang membantu tidur berkembang dengan mengurangi aktivitas system, pengaktifan retikuler dan fungsi otak lainnya adalah serotonin. yang menyertai pembentukan tidur. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Trithopan asam amino digunakan untuk membuat serotonin, yang kemudian diubah menjadi 5 *hydroxytryptophane* (5HTP) diikuti oleh *N-acetylserotonin*, yang akhirnya diubah menjadi melatonin (Mas'ud, 2018). Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Akib dan Merina, 2020).

Bayi yang telah mendapatkan perawatan *baby massage* akan tampak lebih segar, lebih sehat dan lebih bersemangat, bayi akan bergerak lebih bebas, lebih banyak makanan yang akan diserap oleh tubuh termasuk ASI serta bayi juga akan memiliki kekebalan yang lebih baik. *Baby massage* juga dapat memberikan manfaat untuk mendeteksi masalah perkembangan pada balita dan bayi sejak dini (Yahya, 2021).

Bayi sekitar umur 3-6 bulan memerlukan waktu untuk tidur kurang lebih 18 jam perhari dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Masalah yang dialami ibu lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius maka terjadi gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. *Baby massage* merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi, pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin sehingga tidurnya nyenyak. Hasil post-test menunjukkan ada peningkatan kualitas tidur pada bayi yang sudah diberikan terapi *baby massage*, dari 7 pertanyaan kuesioner sebagian besar nilai yang mengalami peningkatan yaitu pada kuesioner point 4 dan 5, ibu merasa lebih cepat dan mudah untuk menidurkan bayinya dan bayi pada saat bangun tidur di pagi hari bayi selalu ceria dan tidak menangis. Hal ini mungkin terjadi karena bayi merasa rileks dan mendapatkan kualitas tidur yang baik sehingga suasana hati bayi menjadi baik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Pratiwi, \(2021\)](#) yang meneliti tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 54 didapatkan hasil bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian oleh [Zaen dan Arianti, \(2019\)](#) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, bahwa pijat bayi dapat membuat kualitas tidur pada bayi menjadi membaik dimana banyak bayi yang memiliki kualitas tidur yang kurang menjadi lebih sedikit bayi yang memiliki masalah tidur.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori menurut [Roesli, \(2016\)](#) keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Aktivitas otak saat tidur lebih besar dari pada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir ([Royhanaty, 2018](#)).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil analisis menunjukkan bahwa bayi memiliki kualitas tidur yang baik sebelum diberikan *baby massage*, ada 4 bayi (12,5%) dengan kualitas tidur baik dan 28 bayi (87,5%) dengan kualitas tidur buruk. Setelah mendapatkan *baby massage*, jumlah bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 21 orang (65,6%), dan kategori buruk sebanyak 11 orang (34,4%). Nilai p-value antara $0,000 < 0,050$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

B. Saran

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variabel dan instrumen yang digunakan dengan menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol sehingga mendapatkan hasil penelitian yang bervariasi dan jenis penelitian yang berbeda dan diharapkan pada terapis untuk memberikan pemahaman dan edukasi kepada orang tua tentang bagaimana pentingnya *baby massage* untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan kualitas tidur pada bayi kemudian dapat memberikan teknik pemijatan pada bayi sehingga orang tua bayi paham dan diharapkan dapat *melakukan baby massage* di rumah secara rutin 2x seminggu selama 30 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, E. W., dan Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1- 12 Bulan di Lmombabyspa Wonogiri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 253–269. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/2483>
- Akib, H., dan Merina, N. D. (2012). The Effect of Infant Massage on Infant Sleep Quantity in the Nursing Study Program, Dr. Soebandi Health College, Jember. 6(1), 462-468
- Tang, A. dan Aras, D. dan Tang, A., (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science (Ghs)*, 3(1),12-16. <https://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/182>
- Cahyani, Mailiza, dan Betty Prastuti. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 4 (2):345. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>.
- Hartanti, A.T., Harsono, S., dan Vitri, W. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of medicine* 4(2): 165-175. <http://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.10>.
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., dan Tendean, S. C. (N.D.). (2019). Baby Massage Impact On Quality Of Sleep For Baby Age 0-6 Months In Winenet Poskesdes I.
- Mas'ud, I., (2018). *Fisiologi : Persepsi Kerja Otak*. Malang : UM Press malang 7(1).
- Pratiwi, T., (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1),9-13. <https://www.journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/1921-3811>
- Qurniasari, Mita, Yessy Endah S., dan Suhartin S., (2024). Pengaruh Baby SPA Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di My Hippo Moms Kids dan Baby SPA. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora* 5(2): 280–87. doi:[10.33650/trilogi.v5i2.8611](https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8611).
- Roesli, (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta :Trubus Agriwidya
- Rosalina, M., Novayelinda, R., dan Lestari, W. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6- 12 Bulan. *Jmh Jurnal Medika Utama*,03 (04), 2956– 2965. <http://Jurnalmedikahutama.com>
- Royhanaty, (2018). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu. *Prosiding Seminar Nasional Unimus Volume 1*, 2018.
- Sadiman S, Islamiyati I., (2020). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*;12(2):9–16. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1974>
- Saidah, S., Lidia, B., dan Fauziah. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 3(2), 22–26.
- Schoefer., (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Mabar Medica Kecamatan Medan Deli Medan Kota Sumatera Utara *Jurnal Penelitian Kebidanan Dan Kespro* Vol. 5 No. 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/jpk2r>

- Sukmawati, E., dan Norif, D.N.I., (2020). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. 13(1).
- Sugeng, H. M., Tarigan, R., dan Sari, N. M. (2019). Gambaran Tumbuh kembang Anak pada periode emas usia 0-24 bulan di posyandu wilayah kecamatan jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(3). https://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/21240
- Wahyuni S, Lestari SA, Zoahira WOA, Masriwatii S, Hoon LS., (2020) Influence of baby massage on sleep quantity in baby of 3–6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesia;224–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.060>
- Yahya, N. (2011). Keajaiban Pijat Bayi dan Balita. Jakarta; Wahyu Medika.
- Zaen, N. L., dan Arianti, R. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/389>