

The Effect of Infant Massage on the Sleep Quality of Infants Aged 6–12 Months in the Working Area of Motoboi Kecil Community Health Center

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Motoboi Kecil

¹Barlian*, ¹Sri Mulyaningsih, ¹Nour Arriza Dwi Melani & ¹Yuliandary Yunus

ABSTRACT

Quality sleep plays a crucial role in supporting infant growth and development, particularly during the transitional period between 6 and 12 months of age. Infant massage is a non-pharmacological intervention that can be used to improve infant sleep quality. This study aimed to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 6-12 months in the Motoboi Kecil Community Health Center (Puskesmas). This study used a pre-experimental design with a one-group pretestposttest approach. Thirty infants were selected using a total sampling technique for the study sample. Infant sleep quality was measured before and after the infant massage intervention using the Sleep Quality Index. The results showed an improvement in infant sleep quality after infant massage, characterized by longer sleep duration, reduced frequency of nighttime awakenings, and calmer infants. The conclusion of this study, based on the Wilcoxon test result ($p=0.001$), indicates that infant massage improves sleep quality in infants aged 6–12 months and can serve as a promotive and preventive measure in infant healthcare services.

ABSTRAK

Tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya pada usia 6–12 bulan yang merupakan masa transisi perkembangan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil. Penelitian ini menggunakan desain *pra- eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest–posttest*. Populasi penelitian berjumlah 30 bayi, pada pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* karena terbatasnya sampel. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi menggunakan instrumen *Sleep Quality Index*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, yang ditandai dengan durasi tidur yang lebih panjang, berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari, serta bayi tampak lebih tenang. Kesimpulan penelitian ini berdasarkan hasil uji *wilcoxon* $p=0,001$ yang menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan dan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan bayi.

¹ Universitas Muhammadiyah
Gorontalo

Korespondensi e-mail:
srimumlyaningsih@umgo.ac.id

Submitted: 06-06-2026

Revised: 04-08-2026

Accepted: 14-08-2026

How to Cite: Barlian, B., Mulyaningsih, S., Melani, N. A. D., & Yunus, Y. (2026). The Effect of Infant Massage on the Sleep Quality of Infants Aged 6–12 Months in the Working Area of Motoboi Kecil Community Health Center. *Jurnal Midwifery*, 8(2).
<https://doi.org/10.24252/jmw.v8i2.68867>

Kata Kunci:

Pijat Bayi; Kualitas Tidur; Bayi 6-12 Bulan

Keywords:

Baby Massage; Sleep Quality; Babies 6-12 Months

PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang didapat seseorang saat tidur, yang dapat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun tidur. Jika kualitas tidurnya bagus, artinya fungsi fisiologis tubuh (seperti sel otak) sudah kembali normal setelah bangun tidur. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi sikap keesokan harinya. Masalah yang terjadi jika kualitas tidur bayi tidak tercukupi yaitu Gangguan Pertumbuhan Fisik, Saat tidur terutama tidur nyenyak (*slowwave sleep*), tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan (*growth hormone*). Jika tidur kurang, sekresi hormon ini terganggu sehingga dapat menghambat pertumbuhan fisik. (Handayani & Maryatun, 2024).

Masalah yang terjadi jika kualitas tidur bayi tidak tercukupi yaitu Gangguan Pertumbuhan Fisik, Saat tidur terutama tidur nyenyak (*slow-wave sleep*), tubuh bayi mengeluarkan hormon pertumbuhan (*growth hormone*). Jika tidur kurang, sekresi hormon ini terganggu sehingga dapat menghambat pertumbuhan fisik. Gangguan perkembangan otak & Kognitif khususnya fase REM, berperan penting dalam pembentukan sinaps otak dan konsolidasi memori. Kurang tidur pada bayi dapat mengganggu kemampuan belajar, daya ingat, serta perkembangan neurokognitif. Masalah emosi & perilaku Bayi yang tidak mendapatkan tidur cukup cenderung lebih rewel, mudah menangis, sulit diatur, dan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini dapat berdampak pada interaksi sosial dan kelekatan dengan orang tua. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur adalah jika bayi tidur malam kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, atau lebih dari 1 jam, dan mereka selalu rewel, menangis serta sulit tidur kembali ([Adhiestiani et al, 2025](#)).

Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah kebutuhan tidur bayi, karena tidur akan merangsang pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan ketika anak sedang tidur. Hormon ini merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Kualitas tidur anak tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik tetapi juga sikap keesokan harinya. Tidur juga berpengaruh penting secara mental, emosional, fisik dan sistem kekebalan tubuh ([Safitri et al, 2026](#)).

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia, menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, untuk merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi. Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun tidak dengan kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal.

Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun tidak dengan kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kotamobagu pada tahun 2024 tercatat sebanyak 1.104 bayi dan pada bulan Januari-Juli tahun 2025 tercatat sebanyak 703 bayi yang berada di wilayah Kotamobagu. Di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil pada laporan pemantauan wilayah setempat (PWS) pada bulan Januari-Juli tahun 2025 jumlah bayi sebanyak 372 orang.

Dalam Upaya Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pijat bayi, yang diakui sebagai bentuk kasih sayang orang tua. Salah satu langkah yang diambil adalah dengan mengadakan program pendidikan dan penyuluhan kepada orang tua mengenai manfaat pijat bayi. Ini bertujuan untuk meningkatkan

kesadaran akan pentingnya pijat dalam membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, pelatihan bagi tenaga kesehatan, seperti bidan dan perawat, juga dilaksanakan agar mereka dapat memberikan informasi dan teknik pijat yang tepat kepada orang tua. Program kesehatan masyarakat yang melibatkan komunitas juga menjadi fokus, di mana pijat bayi diperkenalkan sebagai salah satu cara mengatasi masalah tidur pada bayi. Melalui kolaborasi dengan lembaga swasta dan organisasi non-pemerintah, pemerintah berusaha menjangkau lebih banyak orang tua dengan menyelenggarakan seminar dan workshop tentang teknik pijat yang benar. Selain itu, dukungan terhadap penelitian mengenai efek pijat bayi terhadap kualitas tidur juga menjadi bagian dari upaya ini, memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung kebijakan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur, dengan banyak studi yang mencatat peningkatan signifikan dalam durasi dan kualitas tidur setelah dilakukan pijat. Hormon oksitosin dan endorfin yang dilepaskan selama pijatan berperan penting dalam membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga tidur mereka menjadi lebih baik. Dengan semua inisiatif ini, pemerintah berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan perkembangan optimal bagi bayi di Indonesia.

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik (Pratiwi, 2021). Pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya jika bayi tidur nyenyak, karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh. Pijat bayi memberikan sentuhan pada tubuh bayi atau anak yang bermanfaat untuk merangsang tumbuh kembang bayi dan sebagai salah satu cara mengungkapkan kasih sayang orang tua kepada anaknya. Terapi sentuhan dan pijat pada bayi memiliki banyak manfaat terhadap kualitas tidur (Putri, 2024).

Dari hasil wawancara diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 21 bayi dilaporkan mengalami masalah sulit untuk tidur kembali tanpa bantuan (disusui digendong) dan gelisah atau menangis saat terbangun. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan pada bayi terutama kualitas tidur pada bayi, yaitu adanya perhatian khusus dari orang tua maupun keluarga mengenai kebutuhan tidur pada bayi yang sesuai dengan usianya, agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sehingga diharapkan bisa meminimalkan masalah kesehatan pada bayi terutama pada kualitas tidur bayi. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan.”

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *pre-eksperimental*, dengan mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat pada kelompok yang sama. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-posttest*, desain ini hanya melihat hasil perlakuan pada satu kelompok objek tanpa ada kelompok pembandingan maupun kelompok kontrol. Dengan *etichal approval* No.018/KEPK-FIKES/I/2026.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi, peneliti melakukan pijat oleh karena itu, pada intervensi ini harus diberikan oleh terapis bersertifikasi. Terapis

yang melakukan pijatan memiliki sertifikasi resmi serta pengalaman dalam melakukan pijat bayi, sehingga dapat dipastikan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan dalam praktik pijat bayi. Observasi ini bertujuan untuk mencatat teknik, durasi, dan respon bayi terhadap pijatan yang diberikan, sehingga dapat diketahui apakah faktor tersebut turut memengaruhi kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi. Dengan adanya keterlibatan terapis yang kompeten, diharapkan hasil penelitian ini dapat lebih valid dan aplikatif dalam praktik kebidanan sehari-hari.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Usia Bayi	6-8 bulan	14	46,7%
		9-12 bulan	16	53,3%
	Jumlah		30	100%
2	Jenis Kelamin	laki-laki	17	56,7%
		perempuan	13	43,3%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 bayi usia 6–12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Motoboi Kecil, diperoleh gambaran karakteristik responden sebagaimana disajikan pada Tabel pada tabel 1.

Berdasarkan usia bayi, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 9–12 bulan, yaitu sebanyak 16 bayi (53,3%), sedangkan bayi usia 6–8 bulan berjumlah 14 bayi (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas bayi responden berada pada tahap perkembangan lanjut dalam rentang usia bayi.

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat Bayi

kualitas tidur	frekuensi	persentase
Baik	4	13,3%
Kurang Baik	26	86,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh dari 30 bayi usia 6–12 bulan yang menjadi responden penelitian, diketahui bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang baik sebelum diberikan pijat bayi, yaitu sebanyak 26 bayi (86,7%).

Sementara itu, bayi dengan kualitas tidur baik berjumlah 4 bayi (13,3%). Kualitas tidur bayi yang kurang baik ini ditandai dengan bayi sering terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, mengalami kesulitan untuk tidur kembali tanpa bantuan seperti disusui atau digendong, serta tampak rewel atau menangis saat terbangun. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami gangguan kualitas tidur.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Bayi Setelah Pijat Bayi

kualitas tidur	frekuensi	persentase
Baik	22	73,3%
Kurang Baik	8	26,7%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel diatas, setelah dilakukan intervensi pijat bayi, terjadi perubahan distribusi kualitas tidur bayi. Dari 30 bayi, sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 22 bayi (73,3%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur kurang baik berjumlah 8 bayi (26,7%).

Peningkatan kualitas tidur ini ditandai dengan bayi lebih jarang terbangun di malam hari, lebih mudah tertidur kembali, serta tampak lebih tenang dan nyaman saat tidur. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek positif terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Pijat bayi dapat membantu merangsang pelepasan hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin yang berperan dalam mengatur pola tidur bayi, sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan berkualitas.

Tabel 4. Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6–12 Bulan

No.	Kualitas Tidur Bayi	Kualitas tidur bayi			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Kurang Baik	26	86,7%	8	26,7%
2	Baik	4	13,3%	22	73,3%
	Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi Sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebesar 26 (86,7%) dan setelah dilakukan pijat membaik menjadi 22 responden (73,3%) maka kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik. Peneliti melakukan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan (0,001) jauh lebih rendah standar signifikansi dari 0,05 maka ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil.

PEMBAHASAN

Perbandingan Pola Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Pijat

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini adalah bayi usia 6–12 bulan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil. Rentang usia ini merupakan masa transisi perkembangan bayi, di mana terjadi peningkatan aktivitas motorik, perkembangan kognitif, serta adaptasi terhadap makanan pendamping ASI (MPASI). Kondisi tersebut sering kali memengaruhi pola dan kualitas tidur bayi. Distribusi jenis kelamin bayi menunjukkan bahwa responden terdiri dari bayi laki-laki dan perempuan.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini ditandai dengan frekuensi terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, durasi terbangun yang cukup lama, serta kesulitan bayi untuk tidur kembali tanpa bantuan seperti disusui atau digendong. Selain itu, beberapa bayi juga menunjukkan perilaku rewel atau menangis saat terbangun. Kualitas tidur yang kurang baik pada bayi usia 6–12 bulan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain peningkatan aktivitas fisik, pertumbuhan gigi, adaptasi terhadap MPASI, serta stimulasi lingkungan yang berlebihan. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan bayi, mengingat hormon pertumbuhan diproduksi secara optimal saat bayi berada dalam kondisi tidur nyenyak.

Gangguan tidur malam pada anak umumnya ditandai dengan kondisi gelisah, sering terbangun di malam hari, rewel, dan mengigau. Gejala yang paling sering terlihat adalah kesulitan anak untuk memejamkan mata. Kualitas tidur yang kurang baik pada bayi usia 6–12 bulan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain peningkatan aktivitas fisik, pertumbuhan gigi, adaptasi terhadap MPASI, serta stimulasi lingkungan yang berlebihan. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan bayi, mengingat hormon pertumbuhan diproduksi secara optimal saat bayi berada dalam kondisi tidur nyenyak (Nurasiah et al, 2025).

Setelah diberikan intervensi pijat bayi, hasil analisis univariat menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi. Sebagian besar bayi mengalami durasi tidur yang lebih panjang, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, serta lebih mudah untuk kembali tertidur setelah terbangun. Bayi juga tampak lebih tenang dan jarang rewel saat tidur. Peningkatan kualitas tidur ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek relaksasi yang signifikan. Stimulasi sentuhan lembut saat pijat bayi dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur. Selain itu, pijat bayi juga membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga bayi lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak.

Peningkatan kualitas tidur ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek relaksasi yang signifikan. Stimulasi sentuhan lembut saat pijat bayi dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur. Selain itu, pijat bayi juga membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga bayi lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur: Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur atau pun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: status kesehatan seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, kondisi lapar kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak, lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur (Cahyaningsih & Kamidah, 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan karena lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai, cuaca yang tidak sesuai dengan bayi, ataupun banyak nyamuk di ruang bayi yang mengakibatkan terganggunya tidur bayi. Bayi merasa lapar, bayi merasa risih karena buang air besar ataupun air kecil, bayi yang sedang sakit bisa mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Prihatini & Susanti, 2020).

Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa lingkungan tidur yang kurang nyaman, suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin, suara bising, pencahayaan yang terlalu terang, serta pola asuh orang tua yang belum sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Kurangnya stimulasi relaksasi sebelum tidur juga dapat menyebabkan bayi sulit merasa tenang dan akhirnya mengalami gangguan tidur berkepanjangan. Aktivitas yang terlalu padat menjelang waktu tidur, seperti bermain berlebihan atau paparan layar elektronik, turut memengaruhi kesiapan bayi untuk beristirahat secara optimal. Kombinasi berbagai faktor tersebut menjadikan gangguan tidur pada bayi sebagai masalah yang cukup kompleks dan membutuhkan penanganan yang tepat agar tidak berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, serta kondisi emosional bayi maupun orang tua. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan memiliki risiko minimal untuk membantu mengatasi masalah tidur pada bayi (Pulasari & Purnamayanti, 2026).

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik, ditandai dengan frekuensi terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, durasi tidur malam yang pendek, serta kesulitan tidur kembali tanpa bantuan orang tua. Kondisi ini mencerminkan adanya gangguan pada aspek-aspek kualitas tidur bayi sebagaimana diukur menggunakan indikator *Sleep Quality Index*.

Pemijatan terhadap bayi oleh ibunya sendiri juga mempunyai makna sendiri, karena sangat berpengaruh terhadap hubungan batin atau hubungan kejiwaan antara ibu dengan bayi. Bagi sang bayi, pijatan ibu dapat dirasakan sebagai sentuhan kasih sayang yang sangat berarti bagi pembentukan kepribadiannya kelak di kemudian hari. Melalui sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot, peredaran darah dapat meningkatkan jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki, sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya. (Febriyanti et al, 2023).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada sebagian besar bayi setelah dilakukan pijat bayi, masih terdapat 8 bayi yang kualitas tidurnya tergolong kurang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Setiap bayi memiliki karakteristik fisiologis dan emosional yang berbeda, sehingga respons terhadap intervensi pijat bayi tidak selalu sama. Beberapa bayi mungkin memiliki sistem saraf yang lebih sensitif atau belum matang secara optimal, sehingga memerlukan waktu yang lebih lama untuk menunjukkan perbaikan pola tidur.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun pijat bayi terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur, keberhasilan intervensi tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya melalui pijat bayi, tetapi juga dengan pengaturan lingkungan tidur, pemenuhan nutrisi, serta pembentukan rutinitas tidur yang baik.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi berada pada kategori kualitas tidur kurang baik, yang ditandai dengan frekuensi terbangun di malam hari lebih dari tiga kali, durasi tidur malam yang kurang dari 9 jam, serta bayi sulit tidur kembali tanpa bantuan seperti disusui atau digendong. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum intervensi belum optimal.

Setelah dilakukan pijat bayi secara rutin sesuai prosedur, terjadi peningkatan kualitas tidur bayi. Bayi cenderung mengalami durasi tidur malam yang lebih panjang, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, serta lebih mudah untuk tertidur kembali tanpa bantuan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{ value} < 0,05$, sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Pertiwi & Handayani, 2025).

Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1 –6 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan

lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin. Pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa ([Abbas et al, 2026](#)).

Peningkatan kualitas tidur pada bayi dikarenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan dari pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya, serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Pemijatan dapat merangsang keluarnya hormon tidur (melatonin), dimana dengan hormone tersebut yang akan membuat kualitas tidur bayi baik. Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat dibandingkan bayi yang tidurnya cukup ([Ulandari et al, 2025](#)).

Secara fisiologis, pijat bayi memberikan stimulasi taktil yang dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin. Serotonin berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan relaksasi, sedangkan melatonin berfungsi mengatur siklus tidur-bangun. Tindakan sentuhan lembut saat pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Saat pemijatan akan terjadi pelepasan hormone aksitosin dan hormone endorphin. Hormone tersebut bisa menghilangkan rasa tidak nyaman, membuat tenang, nyaman dan meningkatkan kualitas tidur ([Faizaturrahmi & Aprianti, 2024](#)).

Pada penelitian [Sari \(2024\)](#) menunjukkan bahwadari 30 responden yang diteliti, rata-rata lama tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan yaitu 11 jam, sedangkan setelah dilakukan pemijatan rata-rata lama tidur bayi menjadi 15 jam. Hasil uji statistik dengan uji Paired-Sampel t-test menunjukkan nilai $p\text{-value}= 0,000$ yaitu terdapat perbedaan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Penelitian serupa juga menemukan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan durasi tidur secara bermakna. Misalnya, pada bayi usia 6-12 bulan, rata-rata durasi tidur meningkat dari 12,93 jam menjadi 14,2 jam setelah diberikan pijat bayi secara rutin, dengan hasil uji statistik yang juga signifikan ($p=0,000$) ([Manullang et al., 2025](#)).

Secara teoritis, pijat bayi bekerja melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan aktivitas *nervus vagus*, sehingga memperbaiki fungsi pencernaan, meningkatkan rasa nyaman, dan memicu relaksasi tubuh bayi. Kondisi ini menyebabkan bayi lebih mudah tertidur dan mempertahankan tidur dalam durasi yang lebih panjang. Oleh karena itu, hasil analisis bivariat dalam penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Ada perubahan yang cukup mencolok pada kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat. Sebelumnya, sebagian besar bayi sulit tidur dengan nyenyak. Namun, setelah diberikan pijat secara teratur, banyak bayi yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan ([Lita & Susanti, 2024](#)).

Dengan demikian, hasil analisis bivariat dalam penelitian ini memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kualitas tidur bayi. Pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif

yang dapat dianjurkan oleh tenaga kesehatan kepada orang tua untuk membantu memenuhi kebutuhan tidur bayi secara optimal.

Peneliti berasumsi bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Asumsi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan berikut:

1. Pijat bayi memberikan stimulasi taktil yang mampu meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada bayi, sehingga mempermudah bayi untuk tertidur dan mempertahankan tidur lebih lama.
2. Secara fisiologis, pijat bayi diasumsikan dapat meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin, serta menurunkan hormon kortisol, yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan menurunkan tingkat stres pada bayi.
3. Bayi usia 6–12 bulan berada pada fase perkembangan aktif yang sering disertai gangguan pola tidur. Pijat bayi diasumsikan dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan kelelahan, sehingga kualitas tidur bayi menjadi lebih optimal.
4. Peneliti mengasumsikan bahwa selama penelitian berlangsung, faktor luar yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, seperti lingkungan tidur, pola pemberian ASI atau MPASI, serta kondisi kesehatan bayi, relatif seragam dan tidak memberikan pengaruh dominan, sehingga perubahan kualitas tidur bayi lebih dipengaruhi oleh intervensi pijat bayi.

Keterbatasan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pra- eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest–posttest*, tanpa adanya kelompok kontrol. Ketiadaan kelompok pembandingan menyebabkan peneliti tidak dapat sepenuhnya memastikan bahwa peningkatan kualitas tidur bayi semata-mata disebabkan oleh intervensi pijat bayi, karena masih dimungkinkan adanya pengaruh faktor lain seperti pola asuh orang tua, kondisi kesehatan bayi, asupan nutrisi, dan lingkungan tidur.

Kedua, pengukuran kualitas tidur bayi dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi berdasarkan persepsi ibu, sehingga sangat bergantung pada subjektivitas responden. Perbedaan pemahaman ibu mengenai tidur bayi, tingkat ketelitian dalam mengamati pola tidur, serta bias ingatan (*recall bias*) dapat memengaruhi keakuratan data yang diperoleh. menyebutkan bahwa penilaian kualitas tidur bayi berbasis laporan orang tua memiliki keterbatasan karena dipengaruhi oleh persepsi dan pengalaman masing-masing responden. Ada perubahan yang cukup mencolok pada kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat.

Ketiga, durasi intervensi pijat bayi yang relatif singkat menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Intervensi dilakukan dalam waktu terbatas sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa manfaat pijat bayi terhadap regulasi tidur akan lebih optimal apabila dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dalam jangka waktu yang lebih panjang).

Keempat, penelitian ini tidak mengontrol secara ketat faktor eksternal yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, seperti kondisi lingkungan (pencahayaan, kebisingan, suhu ruangan), kondisi emosional bayi, serta kebiasaan tidur sebelum intervensi. Faktor-faktor tersebut diketahui memiliki peran penting dalam menentukan kualitas tidur bayi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini masih memungkinkan dipengaruhi oleh variasi kondisi lingkungan dan kebiasaan masing-masing responden.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan, namun interpretasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi, serta menggunakan alat ukur yang lebih objektif untuk memperoleh hasil yang lebih kuat dan komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari pembahasan ini yaitu Kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar berada pada kategori kurang baik, yang ditandai dengan sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, serta kesulitan untuk tidur kembali tanpa bantuan, sedangkan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan setelah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan, ditandai dengan durasi tidur yang lebih panjang, frekuensi terbangun di malam hari yang berkurang, serta bayi tampak lebih tenang dan mudah tertidur kembali. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Motoboi Kecil, sehingga pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

B. Saran

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, diharapkan dapat meningkatkan peran edukatif dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan mengenai pijat bayi kepada orang tua, baik melalui kegiatan posyandu, kelas ibu, bayi maupun pelayanan kesehatan lainnya. Pada puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan pijat bayi sebagai salah satu program promosi dan preventif kesehatan bayi, serta mendukung pelaksanaan edukasi pijat bayi secara berkelanjutan kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, N., Hidayanti, A., & Merben, O. (2026). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.54816/jk.v13i1.1135>
- Adhiestiani, N. M. E., Purnamayanthi, P. P. I., & Ekajayanti P. P. N. (2025). Efektivitas baby massage terhadap peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(3), 473-477. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.908>
- Cahyaningsih, D., & Kamidah, K. (2024). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI RUMAH SEHAT NABILA GEMOLONG. Seroja Husada: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 247–253. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/2857>
- Faizaturrahmi, E., Ali, & Aprianti, N. F. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 -11 Bulan. *Pro Health Journal (PHJ)*, 21(2), 69-73. <https://doi.org/10.59802/phj.2024212144>
- Febriyanti, H., Fauziah, N. A., Primadevi, I., Ananda, D., & Hamilatus. (2023). Penyuluhan Pengaruh Pijat Bayi Untuk Kualitas Tidur Bayidi Desa Way Nipah Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(3), 219-223.

<https://doi.org/10.30604/abdi.v5i3.1474>

- Handayani, S. L. 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), 204-214. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.747>
- Lita, D. H. N., & Susanti R. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, nafsu makan dan peningkatan berat badan pada bayi. (2024). *Jurnal Asuhan Kebidanan*, 5 (1), 95-100. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1228>
- Manullang, R., Nadeak, Y., Aruan, LY., & Zulzirah, LZ (2025). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 6-12 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Getsempena* , 4 (1), 78–88. <https://doi.org/10.46244/ghsj.v4i1.3206>
- Nurasiah, N., Musmundiroh, M., Simanjuntak, H. ., & Widaningsih, I. . (2025). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–12 Bulan di Karawang. *Jurnal Media Informatika* , 6 (5), 2701–2704. <https://doi.org/10.55338/jumin.v6i5.7186>
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13. <http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.1921>
- Pertiwi, F. C., & Handayani, S. (2025). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 Sampai 12 Bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan (JIDAN)*, 13(1), 34-41. <https://doi.org/10.47718/jidan.v13i1.2>
- Putri, N. C. M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(1), 39-50. <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3039>
- Pulasari, NMN, & Purnamayanti, NMD (2026). Efektivitas Terapi Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia Dini. RIGGS: *Jurnal Kecerdasan Buatan dan Bisnis Digital* , 5 (2), 5591–5598. <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9254>
- Safitri, N. R., Lisviarose, Herawati, M. & Rahmita, H. (2026). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan di Bubble N Me Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7(1), 845-854. <https://doi.org/10.31004/jkt.v7i1.52220>
- Sari, R., Nirwan, N., Semmagga, N., Silfiana, A., & Almanda, A. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal romotif reventif* , 7 (4), 704-709. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i4.1318>
- Ulandari AP, PY, Purnamayanthi, PPI., & Ekajayanti, PPN . (2025). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 3 Bulan Di Biarose Baby Spa. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(1), 185–195. <https://doi.org/10.58294/jbk.v17i1.271>