

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-10 BULAN DI KLINIK BIDAN JULIANA
TANJUNG MORAWA**

*The Influence Of Baby Massage On Sleep Quality
Babies Aged 3-10 Months At The Midwife Juliana
Clinic Tanjung Morawa*

YESSY ARISMAN¹, RENI NOVIA², KARDINA HAYATI³, SITI ZAINURI⁴

^{1,2,3,4} INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang-Sumatera Utara
e-mail : arismanyessy@gmail.com

DOI: [10.35451/jkk.v6i2.1807](https://doi.org/10.35451/jkk.v6i2.1807)

Abstrak

Periode bayi merupakan masa golden period bagi pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu cara bayi beradaptasi dengan lingkungannya adalah melalui tidur. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat 40 anak mengalami gangguan tidur pada tahun 2018. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. Cara nonfarmakologis lebih minim efek samping daripada secara farmakologis. Salah satu cara nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah dengan pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3 s/d 10 bulan di Klinik Kebidanan Juliana Tanjung Morawa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen pretest and posttest. Sampel pada penelitian ini sebanyak 25 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebanyak 80 bayi yang telah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah dipijat, dengan *p-value 0,010*. Pijat yang dilakukan pada bayi usia 3 bulan hingga 10 bulan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Oleh karena itu, diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menerapkan pijat bayi sebagai asuhan rutin pada bayi. Selain itu, bidan yang telah terlatih dapat memberikan pelatihan pijat bayi kepada ibu nifas maupun keluarga, sehingga setiap bayi dapat mengalami pijat bayi.

Kata kunci: Pijat bayi, kualitas tidur.

Abstract

The infant period is the golden period for growth and development. One of the ways babies adapt to their environment is through sleep. According to the World Health Organization (WHO), there were 40 children with sleep disorders in 2018. Many efforts can be made to improve sleep quality. Nonpharmacological means have fewer side effects than pharmacologically. One nonpharmacological way to deal with sleep disorders in infants is with baby massage. Purpose of the research is to determine the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3 to 10 months at Juliana Tanjung Morawa Midwifery Clinic. This research is a quantitative research with a quasi-experimental pretest and posttest design. The sample in this study was 25 people taken by purposive sampling. The research data were analyzed using the Wilcoxon test. This study obtained the results that as many as 80 babies who had done baby massage experienced a significant improvement in sleep quality after massage, with a p-value of 0.010. Massage performed on infants aged 3 months to 10 months affects the quality of sleep. Therefore, it is expected that health workers, especially midwives, can apply baby massage as routine care for babies. In addition, trained midwives can provide baby massage training to postpartum mothers and families, so that every baby can experience baby massage.

Keywords: *Baby massage, sleep quality.*

1. PENDAHULUAN

Fase awal kehidupan bayi adalah periode awal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Sugeng et al., 2019). Bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungan salah satunya dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan yaitu tidur. Rata-rata bayi berusia 3 bulan membutuhkan waktu istirahat selama 15-17 jam yaitu dengan waktu 9 jam pada malam hari dan waktu 8 jam pada siang hari. Ketika bayi mencapai usia 6 bulan, jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur menjadi lebih sedikit sekitar 13-15 jam/hari. Lama waktu tidur akan semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu indikator tidur yang berkualitas ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan waktu untuk tidur (Gola dalam Rosalina 2020).

Tanda-tanda gangguan tidur pada anak antara lain kurang tidur selama 9 jam, terbangun 3 kali atau lebih yang berlangsung lebih dari 1 jam. Selain itu, bayi yang mengalami gangguan tidur

akan tampak rewel, sering menangis, dan akan sangat sulit tidur kembali.

Jika anak anda tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dengan waktu bangun lebih dari 1 jam, serta merasakan perasaan tidak nyaman saat tidur seperti gelisah, sering menangis, dan sulit tidur kembali, maka anak tersebut mengalami gangguan tidur (Rosalina, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Supriatin tahun 2022, dari 30 anak yang dijadikan sampel, 21 anak memiliki kualitas tidur buruk, 7 anak memiliki tidur cukup dan hanya 2 anak yang memiliki kualitas tidur baik (Supriatin et al., 2022). *World Health Organization (WHO)* tahun 2018 yang dikutip Citra Dewi dan Anggraini Dhillon dalam jurnal *Pediatrics* tahun 2020 menunjukkan sekitar 40 anak mengalami gangguan tidur.

Penelitian dilakukan di 5 kota besar di Indonesia dengan partisipasi 385 peserta dan hasilnya menunjukkan lebih

dari separuh atau 51,3% anak mengalami kesulitan tidur. Selain itu, 42 orang diantaranya mengalami kurang tidur pada malam hari, sering terbangun lebih dari tiga kali dalam semalam dan terjaga lebih dari satu jam (Nurmalasari, 2016).

Kualitas tidur yang buruk pada anak dapat disebabkan oleh kelelahan akibat aktivitas fisik yang terus menerus sepanjang hari sehingga menyebabkan berkurangnya frekuensi pemberian ASI. Selain itu, suasana sibuk yang terjadi di lingkungan tempat tinggal seringkali menyebabkan anak terbangun (Rosalina et al., 2020).

Faktor lingkungan, status kesehatan, asupan obat, tingkat kelelahan, tingkat stress serta asupan nutrisi merupakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur memburuk (Suryati, 2019). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa gangguan tidur pada bayi disebabkan oleh beberapa faktor seperti kondisi lingkungan, pengaturan tempat tidur, dan posisi tidur anak (Yulianingsih, 2019).

Masalah tidur merupakan masalah serius bagi bayi dan jika tidak ditangani secara serius dapat mempengaruhi perilaku, tumbuh kembang, serta perkembangan otaknya. Kurang tidur yang terus menerus dapat membuat anak menjadi lebih sensitif dan emosional (Romadonika, 2016). Tidur juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan mental, aspek emosional, kondisi fisik dan daya tahan tubuh (Kusumastuti, Tamtomo dan Salimo, 2016). Kurang tidur pada bayi juga dapat mengganggu sistem imun dan regulasi endokrin (Sukmawati, 2020).

Jika kesulitan tidur ini terus berlanjut, bayi Anda mungkin kehilangan motivasi, minat terhadap hal-hal baru, serta kemampuan memahami dan mengingat informasi, yang pada akhirnya dapat mengganggu

proses belajar dan perkembangannya. Kualitas tidur anak dapat mempengaruhi perkembangan fisik serta perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan perilakunya secara signifikan (Suryati, 2019).

Menurut laporan WHO (2020), Indonesia termasuk negara di Asia Tenggara dengan angka kejadian penyakit tertinggi, mencapai 28,7%. Hal ini menempati urutan ketiga dalam jumlah bayi yang mengalami gangguan tumbuh kembang (Merida & Hanifa, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas (2018), hasil pengukuran berat badan nasional menunjukkan bahwa dari 82.661 anak usia dini yang dijadikan sampel, sekitar 19,6% diantaranya mengalami permasalahan berat badan. Secara khusus, 5,7% dari anak-anak tersebut mengalami gizi buruk dan 13,9% mengalami masalah gizi buruk. Angka tersebut masih lebih rendah dibandingkan target SDG tahun 2018 yang menetapkan angka gizi buruk sebesar 17%. Di Indonesia, terdapat 18 provinsi yang melaporkan angka gizi buruk berkisar antara 21,2% hingga 33,1%, termasuk provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), Maluku, dan Jambi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Apabila permasalahan tumbuh kembang balita anda tidak diatasi dengan baik maka akan timbul dampak negatif di kemudian hari. Dampak dari gangguan tumbuh kembang ini antara lain kemungkinan rendahnya tingkat pendidikan karena kesulitan berpikir, pendapatan yang minim, produktivitas yang rendah, jumlah anak yang banyak, dan mungkin kesulitan dalam mengasuh anak dengan baik. Beberapa penelitian yang diuji dan dievaluasi bahkan menunjukkan kemungkinan memperpendek umur (Bhandari, 2017).

Kebanyakan orang tua mungkin tidak menyadari masalah tidur yang

dialami anak mereka dan mungkin menganggap anak mereka sering terbangun di malam hari adalah hal yang wajar. Namun anak sangat membutuhkan campur tangan orang tua agar dapat tidur dengan nyaman (Romadonika, 2016).

Metode non farmakologi seperti pijat bayi digunakan untuk mengatasi insomnia pada bayi. Bayi baru lahir membutuhkan sentuhan sebagai bentuk adaptasi awal terhadap lingkungannya. Pijat bayi memiliki manfaat merangsang sistem kekebalan tubuh bayi sejak lahir sehingga membantu melawan infeksi. Menyentuh dan memijat bayi setelah lahir juga membantu memastikan kontak fisik yang konstan, sehingga membantu menjaga rasa aman pada bayi (Nurmalasari dan Nahariani, 2016).

Pijat bayi bermanfaat dalam mengatasi masalah seperti sakit maag (mulas), masuk angin, dan sembelit pada bayi. Bahkan, jika kita melakukan pijatan pada bayi, maka terjadilah peningkatan produksi hormon oksitoksin yang dimana hipotalamus berperan sebagai peningkatan tersebut.

Hipotalamus menginstruksikan kelenjar pituitari untuk melepaskan oksitosin sehingga menimbulkan efek menenangkan dan menghadirkan rasa nyaman pada tubuh bayi sehingga mengurangi frekuensi menangis. Oleh karena itu pijat juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur (Mufdlilah, 2017).

Pijat bayi merupakan suatu rangsangan sentuhan yang merangsang perhatian bayi dan membantu bayi tidur lebih nyaman (Pamungkas, 2016). Selain itu, memijat bayi mempunyai manfaat tambahan seperti meningkatkan kualitas tidur bayi dan efek relaksasi yang dapat mempengaruhi perkembangan otak bayi Anda (Mahareni, 2017; Widaryati, 2018). Pijat bayi juga memberikan

dampak positif terhadap tumbuh kembang bayi (Nasrah, 2018).

Salah satu keunggulan pijat bayi dibandingkan metode non farmakologi lainnya adalah mampu mempererat hubungan erat antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017). Banyak penelitian para ahli menunjukkan bahwa orang tua, terutama ibu, memijat anak membawa banyak manfaat seperti penambahan berat badan, tinggi badan, tidur lebih nyenyak, berkurangnya sakit perut, serta reaksi fisiologis dan perilaku. vi lebih aktif (Dalili et al., 2016).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada 14 Juni 2023 di Klinik Kebidanan Juliana Tanjung Morawa, ditemukan 40 dari 10 bayi baru lahir mengalami gangguan tidur. Sementara berat badan kedua bayi tersebut tidak mengalami kenaikan sejak pemeriksaan bulan lalu.

Setelah memperoleh informasi diatas, penulis ingin melakukan penelitian untuk melihat bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur anak usia 3-10 bulan di Klinik Kebidanan Juliana Tanjung Morawa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen pre-test dan post-test. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Juliana yang terletak di Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Subjek penelitian ini meliputi bayi usia 3 hingga 10 bulan yang berjumlah 38 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 25 anak. Analisis data penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95 dan tingkat signifikansi α sebesar 0,05.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi di Klinik Bidan Juliana Kota Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang

Kualitas Tidur <i>Pre Test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	8	32.0
Cukup	14	56.0
Baik	3	12.0
Total	25	100.0

Dari data pada Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar bayi baru lahir memiliki kualitas tidur yang tergolong cukup. Artinya, secara keseluruhan terdapat 14 anak (56,0%) yang masuk dalam kelompok tidur kurang baik dan 3 anak (12,0%) masuk dalam kelompok tidur baik.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Respondn Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Di Klinik Bidan Juliana Kota Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang

Kualitas Tidur <i>Post Test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	5	20.0
Baik	20	80.0
Total	25	100.0

Dari informasi yang tertera pada Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang lebih baik setelah mendapat pijatan. Sebanyak 20 bayi (80%) masuk dalam kategori "tidur nyenyak" dan 5 bayi (20%) masuk dalam kategori "tidur nyenyak".

Tabel 3 Tabulasi Silang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan di Klinik Bidan Juliana Kota Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang

Variabel	Mean	Std	Sig
Tingkat Kecemasan <i>Pre Test</i>	32.73	5.426	- 4.122
Tingkat Kecemasan <i>Post Test</i>	17.14	5.693	000

Berdasarkan data pada Tabel 3, mayoritas bayi usia 3 sampai 10 bulan memiliki waktu tidur yang cukup sebelum dipijat. Responden berjumlah 14 orang. Setelah dilakukan pemijatan, sebagian besar responden, sebanyak 20 orang, mengalami peningkatan kualitas tidur.

Dari hasil interpretasi data dan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi (0,000) yang lebih rendah dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan sebelumnya (0,05) atau ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi berdampak terhadap kualitas tidur anak usia 3 sampai 10 bulan di Klinik Bidan Juliana, Kabupaten Deli Serdang, Kota Tanjung Morawa.

4. PEMBAHASAN

4.1 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan Pijat bayi

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemijatan pada bayi usia 3 hingga 6 bulan, sebagian besar responden (56,0%) memiliki kualitas tidur yang dapat dikatakan cukup; (32,0%) melaporkan mengalami masalah tidur. Menurut penelitian, kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kerewelan dan tangisan, serta menghambat pertumbuhan selama

tahun-tahun pembentukannya. Tidur memegang peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi Anda. Oleh karena itu, penting untuk memastikan kebutuhan tidur Anda terpenuhi secara memadai untuk mendorong perkembangan yang sehat.

Menurut Saputra (2012), kurang tidur dan kualitas tidur yang tidak mencukupi dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan mental. Efek fisiknya antara lain penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, penurunan koordinasi neuromuskular, penyembuhan luka yang lambat, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Efek emosional termasuk perubahan suasana hati, peningkatan tingkat kecemasan, penurunan kemampuan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan kognitif dan memori secara umum. Bayi dengan gangguan tidur mungkin juga akan mengalami masalah serupa saat beranjak dewasa.

Seperti terlihat pada Tabel 4.1, usia dan status kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Kelompok responden terbesar adalah bayi usia 4 bulan sebanyak 14 orang (40%).

Menurut peneliti, usia 3 hingga 6 bulan merupakan usia ketika bayi dianggap cukup lemah secara fisik untuk menerima pijatan. Waktu tidur bayi Anda berkurang secara teratur setiap bulannya, sehingga mengingat bayi Anda menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur, maka usia ini dianggap sebagai saat yang tepat untuk membentuk kebiasaan tidur. Pendapat ini didukung oleh Dewi (2007), yang mengatakan bahwa pada usia 3 dan 4 bulan, bayi lebih mudah menyesuaikan kebiasaan makan dan tidurnya, dan mulai usia 6 bulan ke depan, teknik pijatan yang lebih lembut dapat digunakan bersamaan dengan teknik

pijat yang berbeda. (2010). pendekatan telah diterapkan.

Peneliti menyimpulkan, bayi yang mendapatkan kualitas tidur cukup, yakni tidur 9 hingga 11 jam per malam, umumnya dalam kondisi fisik baik atau tidak sakit. Jika bayi Anda sedang tidak sehat, hindari pijat bayi karena dapat memperburuk kondisi kesehatannya. Ini sesuai dengan persepektif yang diberikan oleh Wahyuni (2011), bahwa bayi yang dapat tidur nyenyak tanpa terbangun cenderung lebih sehat dan lebih sedikit menangis. Seorang bayi dianggap mengalami gangguan tidur jika ia tidur kurang dari 9 jam, terbangun 3 kali atau lebih, dan tetap terjaga lebih dari 1 jam pada malam hari.

4.2 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan data pada Tabel 2, sebagian besar bayi usia 3 hingga 10 bulan mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dipijat. Artinya, 20 bayi (80%) menunjukkan kualitas tidur yang baik. Para peneliti telah menemukan bahwa tidur memainkan peran penting dalam memperkuat sistem kekebalan bayi terhadap infeksi. Tidur yang terganggu dapat melemahkan daya tahan tubuh bayi, membuatnya lebih mudah terstimulasi, dan membuatnya gelisah. Hal ini sesuai dengan pandangan Sekartini (2012) yang menekankan bahwa kualitas dan kuantitas tidur anak tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisiknya tetapi juga perkembangan emosinya. Bayi yang cukup tidur tanpa terbangun seringkali memiliki lebih banyak energi dan tidak terlalu rewel keesokan harinya.

Para peneliti mengemukakan bahwa bayi berusia 6 bulan lebih memiliki kualitas tidur yang cukup baik dikarenakan mereka memiliki jadwal tidur yang sangat teratur. Oleh karena

itu, penting bagi keluarga untuk memperhatikan kebutuhan tidur sesuai usia bayi agar bayi dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal.

Angrani (2016) mengatakan bayi usia 3 sampai 6 bulan membutuhkan waktu tidur sekitar 16,5 jam per hari. Tidur tipe III berupaya mencapai keadaan tidur nyenyak dan rileks, sedangkan tidur tipe IV dicapai ketika ketegangan otot anak benar-benar terlepas setelah sesi pemijatan. Kondisi ini ditandai dengan tidur dangkal, sulit bangun, butuh waktu beberapa menit untuk bereaksi, pernapasan dan detak jantung teratur, serta anak sering berkeringat.

Menurut peneliti, jika bayi Anda tergolong baik, berarti bayi Anda dalam keadaan sehat dan tidur nyenyak sehingga mendukung pertumbuhan normal. Selain itu, Anda dapat mencapai kualitas tidur yang baik untuk bayi Anda melalui sesi pijat bayi, sehingga menghasilkan refleks tidur yang lebih nyenyak pada bayi Anda. Hal ini mungkin berarti bayi Anda tidur cukup lama dan tidak mudah terbangun di malam hari, sehingga ia tidak cepat sakit. Bayi yang tidur nyenyak di pagi hari cenderung lebih energik dan bahagia.

Menurut Angreinni (2016), bayi yang mengalami rangsangan otot melalui pijatan cenderung merasa nyaman dan mengantuk. Setelah dipijat, kebanyakan bayi cenderung tertidur dalam waktu lama. Tidak hanya lebih lama, tidur bayi juga tampak lebih nyenyak dan tidak gelisah sehingga menandakan bayi merasa lebih tenang setelah dipijat.

Saat anak Anda cukup tidur, kondisi ini mendukung konsentrasi dan fungsi kognitif saat terjaga. Memijat bayi dengan minyak selama 15 hingga 30 menit dapat membuat tidurnya lebih nyenyak dan mungkin berdampak positif pada peningkatan

kecerdasannya. Dalam makalah berjudul "Terapi Sentuhan," ahli virologi molekuler Inggris Hull menulis: 'Ilmu pengetahuan mendukung naluri' Menggunakan terapi pijat selama setengah jam setiap hari dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan di London menunjukkan bahwa bayi yang mendapat pijatan cenderung tidur lebih nyenyak, lebih waspada, dan lebih sedikit menangis. Selain itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa anak yang cukup tidur akan memiliki perkembangan otak yang optimal.

Penelitian yang dilakukan di Queensland, Australia, menyimpulkan bahwa pijat bayi memiliki efek yang melampaui aspek fisik terhadap tumbuh kembang anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan fungsi kognitif anak dan berpotensi meningkatkan kecerdasan.

4.3 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-10 Bulan

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum melakukan pemijatan bayi, sebagian besar responden berusia 3 sampai 10 bulan atau setara dengan 8 bayi (32,0%) dinilai memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah memijat bayinya, sebagian besar bayi yang disurvei melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur, dengan 20 bayi (80%) dinilai memiliki kualitas tidur yang baik. Dari hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikansi atau probabilitas sebesar 0,000, jauh lebih kecil dari standar signifikansi sebesar 0,05 ($p < \alpha$). Artinya hipotesis nol (H_0) dapat ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3 hingga 10 bulan.

Mendapatkan bayi Anda tidur yang cukup berdampak besar pada perkembangannya, jadi memastikan kebutuhan ini terpenuhi sangatlah penting. Salah satu cara yang dapat Anda gunakan untuk menunjang kebutuhan tidur bayi Anda adalah dengan memijat bayi Anda. Berkat pijatan, bayi Anda bisa tidur lebih nyenyak dan lebih fokus saat bangun. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif mengatasi gangguan tidur pada bayi.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dapat merangsang perkembangan struktural dan fungsional sel-sel otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot bayi Anda, membantu bayi Anda tidur lebih tenang dan nyenyak. Selain itu, sentuhan lembut ini merupakan cara yang bagus untuk mempererat ikatan antara bayi dan orang tua (Anggrani, 2009). Setelah sekitar 15 menit dipijat, bayi Anda akan merasa lebih rileks, tidur lebih nyenyak dan juga mendorong perkembangan bayi Anda (Marta, 2014).

Penelitian ini didukung dengan penelitian-penelitian sebelumnya, antara lain penelitian Mataria (2012) yang berjudul "Dampak Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur". Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi berdampak pada kualitas tidur anak usia 3 hingga 6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

Bahandri, N., 2017. *Ongoin Research Project Overview*. India

Dalili, H. et al. 2016. "Effects of baby massage on neonatal jaundice in healthy Iranian infants: A pilot study," *Infant Behavior and Development*, 42, pp. 22- 26. doi: 10.1016/j.infbeh.2015.10.009.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689-1699.

https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasilriskesdas-2018_1274.pdf

Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161-169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>

Mahareni, S., & Sukowati, F., E., U. (2017). Pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 57-63.

Merida, Y., & Hanifa, F. N. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V11i1.424>

Mufdlilah. 2017. *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Nuha Medika Palewang. 2019.

Nasrah, N., Swastika, I.K. and Kismiyati, K. (2018) 'Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan Di Puskesmas Hedam Distrik Abepura Kota Jayapura', *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 1(1), pp. 13-18.

Nurmalasari, Devi Indah, Erika M Agung, and Pepin Nahariani. 2016. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 1.

Pamungkas, B. A. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura. Universitas Muhammadiyah.

Prasetyo, D. S. 2017. Buku Pintar Pijat Bayi. Yogyakarta. Buku biru

Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jmh Jurnal Medika Hutama*, 03(04), 2956–2965. [Http://Jurnalmedikahutama.Com](http://Jurnalmedikahutama.Com)

Romadonika, F. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0-12 Bulan) Di Kelurahan Karang Pule Kota Mataram. (2016)

Sugeng, H. M., Tarigan, R., & Sari, N. M. (2019). Gambaran Tumbuh Kembang Anak pada Periode Emas Usia 0-24 Bulan di Posyandu Wilayah Kecamatan Jatinangor. 4.

Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. Available: <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>

Suryati, Suryati, Naelatur Rizqiyah, and Eka Oktavianto. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan Di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan* 8(1): 75.

Yulianingsih, E. 2019. Pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3- 6 bulan. *Jurnal Ilmiah Bidan*. Vol 7 No 1. DOI: <https://doi.org/10.47718/jib.v7i1.1089>