

## EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 3-6 BULAN: STUDI PRE-EKSPERIMENTAL DI TPMBS S BAYONGBONG GARUT

### *EFFECT OF INFANT MASSAGE ON SLEEP QUALITY AMONG 3–6-MONTH-OLD INFANTS: A PRE-EXPERIMENTAL STUDY AT TPMBS S BAYONGBONG GARUT*

Nabila Verin ZT<sup>1\*</sup>, Maya Indriati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada

\*Korespondensi: nabillaverin16@gmail.com

#### **ABSTRACT**

**Background:** Infants aged 3–6 months are in a critical growth period in which sleep quality plays an important role. Infant massage is a non-pharmacological intervention that may improve infant sleep quality. **Objective:** To determine the effect of infant massage on sleep quality among infants aged 3–6 months at TPMB “S” Bayongbong, Garut, in 2025. **Methods:** This quantitative study used a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 30 infants aged 3–6 months who received routine infant massage for a specified period. Sleep quality was assessed before and after the intervention using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Data were analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** Before the intervention, 66.7% of infants had poor sleep quality. After routine infant massage, all infants (100%) demonstrated good sleep quality. The Wilcoxon test showed a statistically significant difference in sleep quality scores before and after the intervention ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of infant massage on improving infant sleep quality. **Conclusion:** Infant massage is effective in improving sleep quality in infants aged 3–6 months. This intervention may serve as a simple therapy that can be performed independently by parents with education and guidance from healthcare providers, particularly midwives.

**Keywords:** Infant Massage, Sleep Quality; BISQ

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Bayi usia 3–6 bulan berada pada fase pertumbuhan yang sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Pijat bayi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di TPMB “S” Bayongbong, Garut, tahun 2025. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental *one-group pretest–posttest*. Sampel terdiri dari 30 bayi usia 3–6 bulan yang mendapatkan intervensi pijat bayi secara rutin dalam periode tertentu. Kualitas tidur diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . **Hasil:** Sebelum intervensi, 66,7% bayi memiliki kualitas tidur kurang baik. Setelah pijat bayi dilakukan secara rutin, seluruh bayi (100%) menunjukkan kualitas tidur baik. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ), sehingga pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. **Kesimpulan:** Pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Intervensi ini dapat menjadi terapi sederhana yang dapat dilakukan orang tua secara mandiri dengan edukasi dari tenaga kesehatan, khususnya bidan.

**Kata Kunci:** Pijat Bayi, Kualitas Tidur, BISQ

## PENDAHULUAN

Masa bayi, khususnya pada rentang usia 3-6 bulan, merupakan periode kritis dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada fase ini, kebutuhan dasar bayi seperti nutrisi, stimulasi, dan istirahat yang cukup sangat menentukan kualitas tumbuh kembangnya di masa depan. Salah satu aspek fundamental yang berperan penting dalam menunjang perkembangan otak, pertumbuhan fisik, regulasi emosi, hingga sistem kekebalan tubuh adalah tidur yang berkualitas. Tidur pada bayi bukan sekadar proses pemulihan energi, melainkan juga berfungsi sebagai waktu optimal untuk pelepasan hormon pertumbuhan, pematangan sistem saraf, serta konsolidasi memori dan keterampilan kognitif. Sayangnya, tidak semua bayi dapat memperoleh kualitas tidur yang baik. Menurut data WHO, sekitar 30% orang tua melaporkan bayinya mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari, sulit tidur kembali, atau durasi tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan usianya. Di Indonesia sendiri, angka gangguan tidur pada bayi dilaporkan mencapai 44,2%, dengan gejala utama berupa sering terbangun di malam hari dan menangis berkepanjangan. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis, antara lain menurunnya daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, masalah emosi, hingga keterlambatan perkembangan motorik dan kognitif.

Dalam upaya mengatasi gangguan tidur pada bayi, berbagai intervensi dapat dilakukan, baik farmakologis maupun non-farmakologis.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang relatif aman, mudah dilakukan, dan telah terbukti efektif adalah pijat bayi. Pijat bayi dikenal sebagai bentuk stimulasi taktil dan kinestetik yang tidak hanya memberikan relaksasi, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak. Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang menimbulkan rasa nyaman, menurunkan kecemasan, serta membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, pijatan juga mampu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki pencernaan, serta mendukung perkembangan sensorik dan motorik bayi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental one group pretest and posttest design*. Penelitian dilaksanakan di TPMB S Bayongbong Kabupaten Garut pada bulan Juli-September 2025. Sampel penelitian 30 bayi usia 3-6 bulan yang dipilih dengan Teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur bayi adalah kuesioner Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Prosedur penelitian dilakukan dengan mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi, pijat bayi dilakukan selama 15 menit sesuai prosedur standar. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikan  $p < 0.05$ .

**HASIL****Analisis Univariat****Tabel 1.** Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Pijat Bayi

Kategori	Frekuensi	%
Tidak mengalami gangguan kualitas tidur	0	0
Gangguan kualitas tidur ringan	20	66.7
Gangguan kualitas tidur berat	10	33.3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 20 bayi (66.7%) memiliki kualitas tidur bayi dengan gangguan ringan dan sebanyak 10 bayi (33.3%) memiliki kualitas tidur dengan gangguan berat.

**Tabel 2.** Kualitas Tidur Bayi Setelah dilakukan Pijat Bayi

Kategori	Frekuensi	%
Tidak mengalami gangguan kualitas tidur	6	20
Gangguan kualitas tidur ringan	20	66.7
Gangguan kualitas tidur berat	4	13.3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 20 bayi (66.7%) memiliki kualitas tidur bayi dengan gangguan ringan, sebanyak 4 bayi (13.3%) memiliki kualitas tidur dengan gangguan berat dan sebanyak 6 bayi (20%) memiliki kualitas tidur yang baik atau dengan kata lain tidak mengalami gangguan kualitas tidur.

**2. Analisis Bivariat****Tabel 3.** Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur

Pengukuran	Kualitas Tidur	Frekuensi	Mean	P Value
Pretest	Tidak mengalami gangguan kualitas	0		

	tidur		
	Gangguan kualitas tidur ringan	20	
	Gangguan kualitas tidur berat	10	
Posttest	Tidak mengalami gangguan kualitas tidur	6	.000
	Gangguan kualitas tidur ringan	20	2.00
	Gangguan kualitas tidur berat	4	

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan pijat bayi efektif terhadap kualitas tidur bayi yang ditunjukkan dengan perubahan tingkatan pada kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi, hal ini juga ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0.000.

**PEMBAHASAN**

Gangguan tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti lingkungan tidur yang kurang kondusif, perubahan rutinitas, dan stres pada ibu, yang selanjutnya dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kualitas tidur yang buruk berdampak negatif terhadap produksi hormon pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf pusat, sehingga memperkuat urgensi intervensi yang tepat.

Berdasarkan hasil uji bivariat diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, yang berarti  $p < \alpha$  (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB “S” Bayongbong Garut Tahun 2025. Penelitian ini sejalan

dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pijat bayi sebagai bentuk stimulasi sentuhan efektif dalam memperbaiki kualitas tidur bayi. Intervensi pijat bayi terbukti signifikan meningkatkan kualitas tidur, sehingga menjadi pendekatan yang aman dan bermanfaat untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi usia 3–6 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pijat bayi memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Setelah dilakukan pijat bayi secara rutin dan sesuai prosedur, terjadi perubahan yang jelas pada pola tidur bayi, dimana sejumlah bayi yang sebelumnya mengalami gangguan tidur berat berkurang, dan sebagian bayi bahkan tidak mengalami gangguan tidur sama sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat bayi mampu memperbaiki kualitas tidur, terutama dari segi durasi tidur yang lebih panjang, frekuensi terbangun yang berkurang, serta kedalaman tidur yang meningkat.

Selain itu, nilai Koefisien Kontingensi sebesar 0,61 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong sangat kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi. Pijat bayi memberikan stimulasi sentuhan lembut yang tidak hanya membantu bayi lebih rileks, tetapi juga mendukung proses neurologis dan fisiologis yang berperan dalam pembentukan pola tidur yang sehat. Bayi yang tidur dengan baik akan menunjukkan durasi tidur yang cukup (sekitar 12–17 jam per hari), lebih jarang terbangun di malam hari, serta bangun

dengan kondisi segar dan tenang. Kualitas tidur yang baik ini berkontribusi positif terhadap perilaku bayi saat bangun, termasuk meningkatkan kemampuan menyusu, menurunkan tingkat rewel, dan menjaga keseimbangan emosi. Lebih jauh, kualitas tidur yang membaik melalui pijat bayi juga berimplikasi pada perkembangan fisik dan kognitif bayi dalam jangka panjang. Kurang tidur pada bayi dapat menimbulkan dampak negatif seperti gangguan pertumbuhan dan kemampuan berpikir di masa depan.

Dalam teori perkembangan anak, stimulasi taktil seperti pijat bayi sangat penting dalam memicu perkembangan sistem saraf pusat, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan rasa nyaman dan aman bagi bayi. Menurut Roesli (2018), saat bayi dipijat, terjadi peningkatan hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam menciptakan rasa tenang dan mengatur siklus tidur, serta penurunan hormon kortisol yang menyebabkan stres. Dalam konteks fisiologis, pijat bayi merangsang sistem parasimpatik yang membuat detak jantung dan pernapasan bayi menjadi lebih tenang, serta mengurangi aktivitas saraf simpatik yang berhubungan dengan stres. Ketika bayi merasa lebih rileks, maka proses tidur akan lebih mudah terjadi, dan kualitas tidur yang dihasilkan pun lebih baik.

Dengan memperhatikan hasil statistik yang signifikan dan kekuatan hubungan yang sangat kuat antara pijat bayi dan kualitas tidur, maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi merupakan metode yang sangat disarankan

untuk diterapkan secara rutin sebagai upaya promotif dan preventif dalam perawatan bayi, khususnya dalam mengatasi gangguan tidur. Dengan kata lain, pijat bayi terbukti secara ilmiah memiliki pengaruh besar dalam memperbaiki kualitas tidur bayi, dan dapat menjadi bagian dari edukasi kepada orang tua dalam hal stimulasi dini yang mudah, aman, serta berdampak positif jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak.

Temuan ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pijat bayi merupakan bentuk stimulasi taktil yang efektif dalam memberikan rasa nyaman dan tenang pada bayi. Pijat bayi meningkatkan kadar hormon serotonin dan melatonin yang membantu bayi tidur lebih nyenyak, serta menurunkan hormon stres kortisol. Dengan demikian, pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi (p value 0.000)

## REFERENSI

Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda. JOMIS (Journal of Midwifery Science),

4(2),107–113.

Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 13(1), 11-17.

Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kuailitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. Journal for Quaility in Women's Health, 3(2), 153-158.

Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. Jurnal Stethoscope, 2(2), 87-95.

Utami, M. W. (2021). TA Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Doctoral dissertation, Politeknik Yakpermas Bangumas).

Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur

Erlina, E., Fatiyani, F., & Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(2),1322-1329.

Wardani, Jihan Virgi, Risza Choruinissa, dan Rini Kuindairyainti. Efeiktifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. Menara Medika 5.2 (2023) 242-251. Bayi Usia 0-6 Bulan. JPK: Jurnal Peneilitian Kesehatan, 10(1), 25–32.

Supartina, E., Pertiwi, S., & Wulandara, Q.

- (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Sukaraja. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(2), 8-14.
- Wahyuni S, Eprila E, Rohayai R, Kamala R. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Melalui Aplikasi "Sleepy Melodies." *Madanya*. 2024;5(2):383-388. doi:10.53696/27214834.778.
- Sinaga A, Sinaga K, Trana Ginting SS, Sitorus R, Yudiyanto AR, Andriani P. Pinerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Perai Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Pros Konf Nas Pengabdian Masyarakat dan Corporate Social Responsibility*. 2022;5(2018):1-10. doi:10.37695/pkmcsl.v5i0.1817
- Sadeh A. A brief screening questionnaire for infant sleep problems: validation and findings for an Internet sample. *Pediatrics*. 2004;113(6). doi:10.1542/peids.113.6.570.