



Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–12 Bulan di Karawang

Nurasiah^{1*}, Musmundiroh², Herlina Simanjuntak³, Ida Widaningsih⁴

^{1,2,3,4}Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

Email: ¹nindiawt46@gmail.com, ²musragil21@email.com, ³Herlina.simanjuntak09@gmail.com, ⁴widaningsihida62@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: ¹nurasiah.buahhati1234@gmail.com

Abstrak– Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur. Banyak bayi mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan di TPMB Bidan Nur Asiah, Karawang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif pretest–posttest dengan total sampling sebanyak 40 bayi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan sebelum pijat, 32 bayi (80%) mengalami kualitas tidur kurang, dan 8 bayi (20%) memiliki kualitas tidur baik. Uji Wilcoxon menghasilkan $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Disarankan pijat bayi dilakukan rutin sejak usia 0 bulan, minimal dua kali sebulan, oleh orang tua atau tenaga profesional bersertifikat.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Usia 0-12 bulan, Kualitas tidur

Abstract– Infant massage is a touch therapy that helps improve sleep quality. Many infants experience sleep problems such as difficulty falling asleep and frequent night waking. This study aimed to determine the effect of infant massage on sleep quality among infants aged 0–12 months at TPMB Midwife Nur Asiah, Karawang. A quantitative pretest–posttest design was applied with total sampling of 40 infants. Data were analyzed using the Wilcoxon test. Results showed that before massage, 32 infants (80%) had poor sleep quality and 8 infants (20%) had good sleep quality. The Wilcoxon test indicated $p=0.000$ ($p<0.05$), confirming a significant effect of infant massage on sleep quality. Regular massage is recommended from birth, at least twice monthly, performed by parents or certified professionals.

Keywords: Infant Massage, Ages 0-12 Months, Sleep Quality

1. PENDAHULUAN

Pijat merupakan terapi metode sentuhan dari tangan pemijat kepada kulit seorang dengan teknik-teknik gerakan tertentu. Terapi pijat merupakan terapi tertua yang dikenal manusia dan paling populer sampai saat ini. Berabad-abad lamanya, terapi pijat bisa dikatakan sebagai pengobatan tradisional dan terapi kesehatan [1].

Pijat bayi merupakan perawatan kesehatan berupa terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu yang diberikan kepada bayi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur, sudah banyak dikembangkan baik seperti menggunakan aromaterapi, musik, dan pijat. Baby Massage (pijat bayi) termasuk terapi non farmakologis yang sangat bermanfaat untuk peningkatan kualitas tidur bayi. Perkembangan sel-sel otak juga dapat dipacu agar perkembangan lebih maksimal dengan dilakukan stimulus pijat pada bayi [2].

Menurut data yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 dan diterbitkan dalam *Journal of Pediatrics*, gangguan tidur mempengaruhi sebanyak 33% bayi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di seluruh dunia tentang masalah tidur bayi, tertinggi ditemukan sebesar 36–41% di Australia, 10–30% di AS, 11% di Thailand, 15–35% di Selandia Baru, dan 76% di Cina. Pada bayi dan anak-anak, masalah tidur sebagian besar seperti kesulitan untuk tidur, bangun malam disertai anak mudah menangis [3].

SDKI (Standar Diagnosi Keperawatan Indonesia) pada bayi 2025 tetap berlaku dan menjadi pedoman dalam diagnosis keperawatan. SDKI, yang diterbitkan pertama kali pada Desember 2016 oleh PPNI (Perhimpunan Perawat Nasional Indonesia), mencakup diagnosis keperawatan yang relevan untuk berbagai kondisi pada bayi, termasuk bayi baru lahir dan bayi dengan masalah kesehatan tertentu [4].

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam). Menurut hasil penelitian dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada bayi di Jawa Tengah pada tahun 2018 memiliki prevalensi sekitar 44% bayi yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan kurang tidur [5].

Menurut data di Jawa Barat tahun 2017, kualitas tidur pada bayi sebesar 29,40%. Hal ini ditunjukkan oleh terganggunya jam tidur pada bayi yaitu kurang dari 14–18 jam/hari. Bayi akan terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Dinkes Jabar, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa





mayoritas responden di daerah Karawang (53,2%) memiliki kualitas tidur cukup, sedangkan sebagian kecil (12,5%) memiliki kualitas tidur baik dan sebagian lagi (32,3%) memiliki kualitas tidur buruk [6].

Pemberian stimulasi berupa pijat bayi dapat membantu bayi tidur dengan nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang mampu menimbulkan perasaan nyaman bagi bayi karena dengan sentuhan lembut membantu merileksasikan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tidur dengan nyenyak [7]. Selain itu, memantau dan merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah salah satu tugas bidan. Sesuai dengan Keputusan Premenkes No. 28 tahun 2017 tentang Standar Bidan Profesional. Terapi pijat adalah salah satu sarana stimulasi bagi orang tua yang dikembangkan dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan [8].

Latar belakang penulis mengambil penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Pada Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 12 Bulan di TPMB Nur Asiah di Perumnas Blok LD No. 18 Karawang Tahun 2025”, yaitu pada saat dilakukan studi pendahuluan dengan cara wawancara pada 10 orang tua bayi dan balita memiliki keluhan yang sama yaitu jam tidur yang berantakan dan membuat orang tua terganggu untuk melakukan aktivitas kesehariannya. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian agar mendapatkan gambaran tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan pertimbangan penelitian serupa belum pernah dilakukan di TPMB Bidan Nur Asiah.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Data penelitian Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh responden bayi yang datang di TPMB Bidan Nur Asiah di bulan Mei-Juli dengan jumlah bayi sebanyak 40 Bayi. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan total sampling.

Data yang diambil yaitu karakteristik ibu (usia, pendidikan, paritas) dan pengetahuan ibu pretest – posttest yang diambil menggunakan kuesioner. Pengambilan data penelitian ini dilakukan oleh peneliti. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS dengan menampilkan data deskripsi karakteristik responden. Data yang ditampilkan menggunakan analisis proporsi dalam bentuk persentase. Etik penelitian telah terbit dari komisi etik penelitian kesehatan layak etik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan analisis univariat ini agar dapat mengetahui karakteristik usia ibu, pendidikan, usia bayi, dan jenis kelamin responden serta rata – rata kualitas sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi di TPMB Bidan Nur Asiah Di Perumnas Blok LD No 18 Di Karawang Tahun 2025:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	>30 Tahun	24	60%
	<30 Tahun	16	40%
	Total	40	100%
2	Pendidikan		
	Pendidikan rendah SMP-SMA	25	62,5%
	Pendidikan tinggi SMA-Perguruan tinggi	15	37,5%
	Total	40	100%
3	Kelompok Usia		
	0-6 bulan	32	80%
	7-12 bulan	4	20%
	Total	40	100%
4	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	19	47%
	Perempuan	21	52,5%
	Total	40	100%



Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 40 responden, pada variabel tingkat usia responden sebagian besar yang merupakan ibu bayi adalah berusia <30 tahun yaitu sebanyak 24 orang (60%), sedangkan responden berusia >30 tahun sebanyak 16 orang (40%). Pada variabel pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah yaitu 25 orang (62,5%), sedangkan yang berpendidikan tinggi sebanyak 15 orang (37,5%). Pada variabel usia bayi, sebagian besar sampel adalah bayi kelompok usia 0–6 bulan yaitu sebanyak 32 bayi (80%), sedangkan sisanya 8 bayi (20%) berusia 7–12 bulan. Pada variabel kualitas tidur bayi berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar bayi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 bayi (52,5%), sedangkan bayi laki-laki sebanyak 19 bayi (47,5%).

Usia seseorang berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir. Seiring bertambahnya usia, kemampuan daya tangkap dan pola pikir akan semakin berkembang sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin baik. Pada rentang usia 20–35 tahun, individu cenderung lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta mulai mempersiapkan diri untuk menyesuaikan diri menuju usia lanjut. Pada fase ini, seseorang juga lebih banyak meluangkan waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak mengalami penurunan pada usia ini [9].

Tabel 2. Perbandingan Kualitas Tidur Bayi Usia 0–12 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Kelompok Pretest	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Tidur	32	80%
Cukup Tidur	8	20%
Total	40	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang, yaitu sebanyak 32 anak (80%), sedangkan bayi yang memiliki kualitas tidur cukup sebanyak 8 anak (20%).

Tabel 3. Perbandingan Kualitas Tidur Bayi Usia 0–12 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Kelompok Posttest	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Tidur	9	22,5%
Cukup Tidur	31	77,5%
Total	40	100%

Sedangkan setelah dilakukan pijat bayi, sebagian besar anak memiliki kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 31 anak (77,5%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 9 anak (22,5%).

Untuk mengetahui adanya pengaruh Pijat endorphin terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah di berikan intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*, karena karena uji data normalitas menunjukan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel		N	Mean Rank	Z	P-Value
Posttest-Pretest	<i>Negative Ranks</i>	326	15.00	-4.271	0.000
	<i>Positive Ranks</i>	11	15.00		
Total		40			

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test Dapat diketahui bahwa nilai negative ranks = 3, yang berarti tidak ada bayi yang mengalami penurunan dari kategori kualitas tidur cukup ke kategori kualitas tidur kurang. Sedangkan nilai positive ranks = 26, yang menunjukkan adanya peningkatan; hasil pre-test kualitas tidur cukup awalnya hanya 8 bayi, kemudian setelah diberikan pijat bayi selama 1 kali 15 menit meningkat menjadi 31 bayi. Nilai ties = 11 menunjukkan terdapat 11 bayi yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,000, sehingga $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yaitu terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0–12 bulan di TPBM Bidan Nur Asiah.

Hasil penelitian menunjukkan adanya Kualitas tidur pada bayi diukur menggunakan kuesioner BISQ yang terdiri dari 14 item pertanyaan, diisi oleh orang tua berdasarkan hasil observasi kualitas tidur bayi sehari sebelum dilakukan pijat di rumah. Hasil pengumpulan data pre-test (sebelum diberikan tindakan pijat bayi) menunjukkan bahwa kualitas tidur dengan kategori kurang tidur dialami oleh 32 bayi (80%), sedangkan kategori cukup tidur dialami oleh 8 bayi



(20%). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pendidikan ibu, usia bayi, dan jenis kelamin bayi.

Menurut penelitian [10], 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. Faktor jenis kelamin juga berpengaruh terhadap jenis gangguan tidur yang dialami. Perempuan cenderung lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Meir H. Kryger yang menyatakan bahwa perempuan rentan mengalami stres akibat perubahan fisik dan hormonal sepanjang siklus kehidupannya, misalnya pada fase menstruasi. Stres yang berlebihan dapat meningkatkan produksi hormon kortisol sehingga mengakibatkan kesulitan tidur dan rasa terjaga terus-menerus. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang berbeda, karena jumlah bayi laki-laki di wilayah kerja Puskesmas Rejosari lebih banyak dibandingkan bayi perempuan, yaitu 455 bayi laki-laki dan 411 bayi perempuan. Oleh karena itu, mayoritas responden penelitian adalah bayi laki-laki.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian [8] dimana skala nyeri Sebagian responden sebelum diberikan endorphan massage adalah nyeri sedang yaitu 71,4% dan berat 9,5%, dan setelah diberikan endorphan massage 28,6% tidak nyeri, 57,1% nyeri ringan, dan 14,3% nyeri sedang, begitu juga dengan penelitian [6] dimana Sebagian besar 50% responden mengalami nyeri punggung bawah intensitas sedang dan berat sebelum tindakan, dan 83,3% mengalami nyeri punggung bawah intensitas ringan setelah diberikan tindakan endorphan massage. Hal ini membuktikan bahwa endorphan massage berpengaruh pada penurunan skala nyeri punggung pada perempuan hamil trimester ketiga. Hal ini serupa dengan.

Penelitian [5] menyebutkan pijat bayi terbukti berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur bayi pada bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yaitu dengan kategori buruk 0%, cukup 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat dengan kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%.

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh [6] di Kabupaten Bantul, Yogyakarta, dengan jumlah responden sebanyak 27 bayi. Hasil post-test menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi dinilai baik pada seluruh responden (100%) dan tidak ada bayi yang masuk dalam kategori kualitas tidur buruk (0%). Peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan disebabkan oleh meningkatnya sekresi serotonin yang dihasilkan saat pemijatan. Selain itu, pelepasan oksitosin dan endorfin juga berperan, di mana hormon endorfin membantu meredakan nyeri serta mengurangi rasa tidak nyaman, sedangkan hormon oksitosin menurunkan kadar stres dalam otak sehingga bayi menjadi lebih tenang, nyaman, dan kualitas tidurnya meningkat. Pemijatan dengan penekanan lembut dapat menstimulasi reseptor yang mendorong pengeluaran serotonin. Serotonin sendiri merupakan neurotransmitter yang berperan dalam menimbulkan perasaan nyaman, relaksasi, optimisme, fokus, serta mendukung pembentukan tidur dengan cara menekan aktivitas sistem retikulasi otak [8].

Berdasarkan analisis, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara bayi yang dipijat dengan bayi yang tidak dipijat. Di TPMB Bidan Nur Asiah ditemukan 11 bayi yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat bayi, yaitu 6 bayi yang tetap memiliki kualitas tidur cukup dan 5 bayi tetap mengalami kualitas tidur kurang. Bayi yang tetap memiliki kualitas tidur baik kemungkinan disebabkan karena pola tidurnya memang sudah terbentuk dengan baik. Sementara itu, bayi yang tetap mengalami kualitas tidur kurang meskipun sudah diberikan pijat bayi, kemungkinan disebabkan karena pijat hanya dilakukan satu kali sehingga efeknya belum tampak signifikan dibandingkan dengan pijat bayi yang dilakukan secara rutin.

4.KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan, diketahui bahwa kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia orang tua responden sebagian besar <30 tahun (60%), tingkat pendidikan terakhir responden sebagian besar berpendidikan rendah (62,5%), serta usia bayi sebagian besar berada pada kelompok 0–6 bulan (80%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas bayi adalah perempuan (52,5%). Hasil uji statistik analisis bivariat menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (<0,05), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu responden diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai pijat bayi, baik manfaat, teknik, maupun keamanannya melalui berbagai media informasi; institusi pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum kebidanan serta meningkatkan kualitas pembelajaran agar mahasiswa lebih termotivasi melakukan penelitian yang inovatif; praktik mandiri bidan, khususnya TPMB Bidan Nur Asiah, disarankan mengembangkan program edukasi kesehatan tentang pijat bayi dengan media yang menarik seperti audiovisual; serta masyarakat diharapkan lebih proaktif mencari informasi dan menerapkan pengetahuan terkait teknik, manfaat, dan kondisi aman pijat bayi dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung kesehatan dan kesejahteraan bayi secara optimal

UCAPAN TERIMAKASIH



Ucapan terima kasih penulis sampaikan responden yang telah bersedia dan yang telah membantu berjalannya penelitian ini, pembimbing dan seluruh dosen kebidanan atas bantuan yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENCES

- [1] Musmundiroh, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Dusun 1 Desa Serang Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi Tahun 2022.” 2022.
- [2] Widianingsih, “Faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh orang tua terhadap anak usia 1–3 tahun di wilayah RT 02 Desa Cibuntu Tahun 2023.” 2023.
- [3] M. Rosalina, R. Novayelinda, and W. Lestari, “Gambaran kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan.” [Online]. Available: <http://jurnalmedikahutama.com>
- [4] S. Notoatmodjo, *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta Timur: Rineka Cipta, 2020.
- [5] I. Kania, “Pendampingan pelaksanaan baby spa guna meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Bantarjaya Kabupaten Bekasi.” 2023.
- [6] P. D. Salsabila, “Pengaruh baby massage terhadap pertumbuhan pada bayi usia 3–5 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2022,” *Kementerian Kesehatan RI, Poltekkes Bengkulu, Program Studi Kebidanan*, 2022.
- [7] Y. Merida and F. N. Hanifa, “Pengaruh pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi,” *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, 2021, doi: 10.37048/kesehatan.v11i1.424.
- [8] K. Rosi, “Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 1–6 bulan di Klinik Dhiya Tahun 2023.” 2023.
- [9] E. T. Candraini and L. B. Fitriana, “Perbedaan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan yang dilakukan baby spa dan tidak dilakukan baby spa,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, vol. 2, no. 2, pp. 59-68, 2019.
- [10] N. Julianti, “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang Barat Kabupaten Bekasi Tahun 2024.” 2024.