



PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN

Ainul Maghfiroh¹, Tri Endah Widi Lestari², Tanti Fitriyani²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31 Kendal, Jawa tengah 51311, Indonesia

²STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto, Jl. Pahlawan No. V/6, Tanjung, Banyumas, Jawa Tengah 53144, Indonesia

*ainulmaghfiroh@stikeskendal.ac.id

ABSTRAK

Bayi yang menderita kelainan tidur kemungkinan besar akan terus mengalami masalah ini di masa depan, terutama seiring perkembangannya. Masalah tidur bayi mungkin memengaruhi sikap dan perkembangan emosinya. Upaya yang dapat diberikan pada bayi agar tidak berdampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhannya dengan terapi non farmakologi yaitu pijat bayi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian yaitu pretest post test one group. Instrumen yang digunakan yaitu SOP pijat bayi, dan lembar observasi menggunakan kuesioner BISQ (Brief Infant Sleep Questionnaire) untuk mengukur kualitas tidur bayi. Uji validitas pada kuesioner BISQ telah dilakukan pada penelitian sebelumnya Sebanyak 586 anak terdaftar dalam penelitian ini dengan kesimpulan bahwa hasil spesifitas tinggi dari parameter kuesioner dengan nilai $r=0,82$. hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian pijat bayi seluruh bayi menunjukkan perubahan kualitas tidur baik sebanyak 15 (100%). Berdasarkan temuan uji t berpasangan yang diperoleh nilai p value sebesar 0,000 dan nilai $\alpha < 0,05$, maka dapat dikatakan bayi usia 3 hingga 12 bulan memiliki kualitas tidur yang lebih baik setelah mendapat pijat bayi.

Kata kunci: gangguan tidur; kualitas tidur; pijat bayi

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF 3-12 MONTHS AGED BABY

ABSTRACT

Babies who experience sleep disorders will continue to experience the same problems later on, especially during their growth. Sleep problems in babies can affect changes in attitude and emotions. Efforts that can be given to babies so that they do not have a negative impact on their development and growth with non-pharmacological therapy, namely baby massage. This study employs an experimental research approach, whereby one group is pretest-posttested. SOP baby massage and observation sheets with the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) are the tools used to measure the quality of newborn sleep. Validity testing of the BISQ questionnaire has been carried out in previous research on 586 children registered in this study with the conclusion that the results of the questionnaire parameters had high specificity with a value of $r=0.82$. As many as 15 (100%) of the newborns exhibited improved sleep quality after massage, according to the study's findings. With a p value of 0.000 and an α value less than 0.05, the paired t test findings indicated that massage had an impact on the quality of sleep for infants ages 3 to 12 months.

Keywords: baby massage; sleep disorders; sleep quality

PENDAHULUAN

Masa emas bayi merupakan waktu bagi bayi memperoleh perhatian khusus dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Tidur dan istirahat adalah dua hal yang mungkin dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Lutfiani, 2022). Tidur merupakan kebutuhan dasar bayi dalam proses pertumbuhan karena saat tidur mengalami perbaikan sistem neuro-brain dan memproduksi 75% Human Growth Hormone (HGH) mempunyai fungsi untuk menstimulasi proses pertumbuhan jaringan dan tulang, membantu sistem pencernaan, serta membantu tubuh

memperbaiki dan memperbaharui sel dalam tubuh dan otak. Proses pembaharuan sel terjadi lebih cepat pada saayi tertidur dibandingkan pada saat bayi terjaga karena pada masa pertama bayi pertumbuhan otak bayi 80% dari otak orang dewasa (Safitri et al., 2023). Dari 51,3% bayi baru lahir mengalami kesulitan tidur, dan 25% bayi berusia antara 6 dan 12 bulan mengalami kesulitan tidur, menurut penelitian yang dilakukan di lima lokasi berbeda di Indonesia: Bandung, Medan, Jakarta, Palembang, dan Batam, dan lebih sering masalah kesulitan tidur terjadi pada bayi yang masih mengkonsumsi ASI pada malam hari sebesar 50% (Yulianingsih & Rasyid, 2020). Bayi yang tidur malamnya lebih dari sembilan jam, terbangun kurang dari satu jam, dan terbangun kurang dari tiga kali dalam semalam dianggap mendapatkan tidur yang nyenyak, tidur siang sekitar 4 sampai dengan 5 jam keadaan anak pada saat bangun tidur terlihat ceria dan bugar. (Savitri et al., 2023)

Bayi yang menderita kelainan tidur kemungkinan besar akan terus mengalami masalah ini di masa depan, terutama seiring perkembangannya. Masalah tidur pada bayi dapat berpengaruh pada perubahan sikap dan emosional bayi seperti memicu bayi lebih rewel atau tantrum, lebih mudah lelah, lebih sering terbangun, sulit untuk memulai tidur, dan juga berdampak pada psikologis dan sistem imunitas terganggu (Kamariah, K., & Damayanti, 2023). Penelitian Lutasari (2019) membuktikan jika bayi yang masalah tidurnya tidak tertangani antara usia tiga dan enam bulan dapat terus mengalami masalah tidur tersebut hingga mereka berusia dua belas bulan. (Lutfiasari, 2019) Dari 56% perbedaan peringkat kesehatan disebabkan oleh tidur, dan pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh kurang tidur. Oleh karena itu, penting bagi bayi baru lahir untuk mendapatkan tidur yang nyenyak. Kebutuhan istirahat, lingkungan, tubuh, olah raga, nutrisi, dan penyakit merupakan beberapa elemen yang mempengaruhi kualitas tidur. Adanya gangguan tidur menentukan kualitas tidurnya, dan jika bayi terjaga maka dianggap mengalami gangguan tidur. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi bayi dan aktivitas ini harus dipenuhi agar tidak berdampak buruk pada perkembangannya, baik secara fisik maupun psikis (Sari, 2023).

Masalah tidur bayi dapat diatasi dengan pengobatan farmasi dan non-farmakologis. Upaya yang dapat diberikan pada bayi agar tidak berdampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhannya dengan terapi non farmakologi yaitu pijat bayi. Selain meningkatkan keterampilan motorik, bicara, dan kecerdasan, pijat membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan menstimulasi fungsi organ tubuhnya dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini juga membuat bayi merasa lebih tenang, rileks, dan nyaman, sehingga mendorong tidur lebih nyenyak sehingga mampu menstimulasi proses pertumbuhan dan pertumbuhan lebih maksimal (Dhamayanti et al., 2022) Penelitian dari Safitri (2023) melakukan pijat bayi usia 6-12 bulan dengan frekuensi 6 kali selama 14 hari dan diberikan pemijatan dengan durasi 20 menit menemukan bahwa 80% bayi yang mendapat terapi pijat masuk dalam kategori memiliki kualitas tidur sangat baik, saat bayi tidur terlihat lebih tenang, tidak menangis ketika bangun tidur (Safitri et al., 2023). Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen yaitu pretest-posttest one group. Populasi penelitian adalah bayi sehat umur tiga sampai dua belas bulan yang tinggal di lingkungan Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. Teknik pengambilan Sampel memakai purposive sampling dengan jumlah 15 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumennya yakni SOP pijat bayi, dan lembar observasi menggunakan kuesioner BISQ (Brief Infant Sleep Questionnaire) guna mengukur kualitas tidur bayi. Uji validitas pada kuesioner BISQ telah dilakukan pada penelitian sebelumnya Sebanyak 586 anak terdaftar dalam penelitian ini dengan kesimpulan bahwa hasil spesifitas tinggi dari parameter kuesioner dengan nilai $r=0,82$. (Del-Ponte et al., 2020) Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2024,

pemberian pijat bayi diberikan pemijatan selama 4 minggu dengan frekuensi 1 kali per minggu atau sama dengan jumlah 4 kali dengan durasi pemijatan selama 45 menit. Analys data dilakukan dengan uji normalitas data terlebih dulu dan selanjutnya uji statistic data menggunakan paired t-test karna data terdistribusi normal nilai $p = 0,10$

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden		f	%
Umur	3-5	5	33,33
	6-9	7	46,67
	10-12	3	20
Jenis kelamin	Laki-laki	9	60
	Perempuan	6	40

Tabel 1. Menunjukkan jika responden bayi terbanyak pada usia 6-9 bulan yaitu 7 bayi (46,7%) dan jumlah terbanyak pada jenis kelamin laki-laki yaitu 9 bayi (60%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi

Kategori	f	%
Buruk	7	46,67
Ringan	8	53,33
Baik	0	0

Tabel 2. Menunjukkan jika sebelum mendapat pijatan, sebagian besar kualitas tidur bayi masuk dalam kelompok kualitas tidur ringan atau gangguan tidur ringan sebanyak 8 bayi (53,33%) sedangkan kualitas tidur buruk atau gangguan tidur bayi buruk sebanyak 7 bayi (46,67%).

Tabel 3.
Distribusi frekuensi kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi

Kategori	f	%
Buruk	0	0
Ringan	0	0
Baik	15	100

Tabel 3. Menunjukkan jika sebanyak 15 bayi baru lahir (100%) memiliki total frekuensi tidur yang masuk dalam kategori kualitas tidur sangat baik setelah menerima pijat bayi.

Tabel 4.
Pengaruh pijat bayi sebelum dan sesudah terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

Kategori	N	Mean	Std.Dev	Sig
Pretest	15	6,00	1,134	0,000
Posttest	15	13,13	1,457	

Tabel 4. Menunjukkan bahwa pengaruh pijat bayi setelah 4 minggu dengan frekuensi 1 kali per minggu durasi 45 menit pada kualitas tidur bayi didapatkan hasil nilai p-value sebesar 0,000 dengan nilai sig $\alpha < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan terima H_a yang diperoleh kesimpulan jika ada pengaruh dari pijat bayi pada kualitas tidur bayi (baik) pada usia 3 sampai dengan 12 bulan di wilayah kerja puskesmas patikraja.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Menurut Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur sebagian besar dialami oleh bayi berusia 6-9 bulan. Pola istirahat bayi terjadi beberapa mengalami perubahan, pola silus bnagun dan tidur baru terlihat jelas pada usia 3-6 bulan, sedangkan lebih dari 6 bulan Kebiasaan tidur bayi sebanding dengan orang dewasa, yang tidur lebih banyak di malam hari

(Dhamayanti et al., 2022) Bayi usia 6 bulan keatas anak lebih aktif melakukan kegiatan motorik kasar meliputi duduk, merangkak dan belajar berjalan sehingga menyebabkan bayi lebih sering merasa lelah pada malam hari, berdampak pada tidur bayi menjadi tidak nyenyak dan gelisah karena badan bayi akan terasa lebih lelah (Dhamayanti et al., 2022). Seseorang yang kondisi tubuhnya sakit atau kelelahan akan merasakan nyeri pada bagian tubuh sehingga kebutuhan tidurnya tidak nyenyak (Ahmad & Budiana, 2023). Rasa lapar, haus, rasa tidak nyaman atau gangguan pada gigi, telinga, kulit, sistem pernafasan, atau sistem pencernaan, dan masalah psikologis (gaya pengasuhan, temperamen, aktivitas, dan pengaruh lingkungan) merupakan elemen lain yang berkontribusi terhadap kesulitan tidur. Bayi mungkin menjadi kurang aktif saat bermain jika kualitas tidurnya menurun, yang mungkin menyebabkan perkembangan emosi dan kognitif kurang ideal. Seiring bertambahnya usia bayi, durasi tidurnya juga berkurang sekitar tiga kali lipat dan terus menurun (Yulianingsih & Rasyid, 2020). Kebutuhan tidur bayi usia 3-12 bulan yaitu 12-15 jam setiap hari termasuk tidur siang. Waktu tidur bayi sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sel sel terutama sel otak (Andani & Riyanti, 2023).

Kualitas Tidur menurut Jenis kelamin

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sembilan bayi baru lahir, atau 60% dari total bayi baru lahir, adalah laki-laki. Salah satu unsur yang mungkin berdampak pada tumbuh kembang bayi adalah gender. Pada usia tertentu laki-laki dan perempuan ada perbedaan dalam ukuran pertumbuhan, kecepatan tumbuh, dan lainnya. Pertumbuhan fisik dan motorik laki-laki lebih aktif dibandingkan perempuan karena pengaruh hormon testosteron yang lebih tinggi dibandingkan bayi perempuan yang berdampak bayi perempuan lebih tenang dan nyaman. Kegiatan aktivitas fisik laki-laki yang berlebih akan menimbulkan ketegangan otot sehingga berdampak nyeri otot yang akan mengganggu tidur bayi dan bayi lebih rewel. Penelitian Riona menyatakan bahwa bayi laki-laki lebih aktif yang akan berdampak sering mengalami kelelahan dan kerusakan otot dibandingkan bayi perempuan. Sepanjang hari, bayi laki-laki seringkali lebih aktif sehingga waktu yang dihabiskan sepanjang hari menjadi lebih sedikit dan membuat bayi lebih cepat merasa lelah (Riona et al., 2023).

Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Pijat Bayi

Hasil penelitian membuktikan jika 7 bayi (46,67%) memiliki kualitas tidur buruk, terdiri dari tiga bayi perempuan (42,85%) dan empat bayi laki-laki (57,14%) serta bayi usia 5 bulan sebanyak 3 bayi (42,85%) bayi usia 12 bulan sebanyak 2 bayi (92,57%) dan kualitas tidur ringan sebanyak 8 bayi (53,33%) dengan dominasi jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 bayi (75%) dan bayi perempuan 2 bayi (25%) memiliki keluhan rewel, tidak nyenyak tidur malam dan siangnya, sering terbangun tidur malam, tidur siang hanya sebentar-sebentar, menidurkan bayi lama. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan berpengaruh pada kebutuhan tidur bayi berkurang yang seharusnya 14 jam terdapat tanda gejala seperti bayi sering terbangun, bayi sulit tidur kembali lebih dari 2 jam akan menimbulkan rasa kantuk dan hiperaktif, bayi lebih rewel sehingga sulit terkontrol yang menyebabkan gangguan proses tumbuh kembang karena tidur mempunyai peran ganda bagi bayi. Sejalan dengan penelitian dhamayanti (2022) menyebutkan bahwa bayi yang mengalami kesulitan tidur akan menunjukkan tanda-tanda antara lain semakin rewel sebelum tidur, lebih sering terbangun dan sulit tidur kembali (Dhamayanti et al., 2022).

Bayi dengan jenis laki-laki dengan usia diatas 3 bulan potensi mengalami gangguan tidur dibandingkan bayi perempuan karena anak mulai aktif, bermain, membuka menutup tangannya hingga membuat gerakan tangan lebih sering. Kemampuan motorik anak usia di atas tiga bulan mendorong mereka untuk mengulangi aktivitasnya, sehingga memperpendek durasi tidurnya karena mereka lebih banyak bermain dan beraktivitas (Riona et al., 2023). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi jenis kelamin, status kesehatan

,faktor usia bayi mulai melakukan kegiatan fisik, dan faktor lingkungan. Masalah keseimbangan fisiologis dan psikologis akan timbul akibat gangguan tidur yang tidak memadai atau parah. efek fisiologis seperti kelelahan, kelemahan, gangguan koordinasi neuromuskular, pemulihan yang lamban, dan berkurangnya stamina (Ahmad & Budiana, 2023). Dampak psikologis seperti bayi lebih sering rewel. Bayi yang mengalami gangguan tidur yang tidak teratasi dengan baik akan berdampak pada masa-masa selanjutnya terutama masa pertumbuhan. Bayi yang mengalami kesulitan tidur akan rewel dan lemah saat bangun tidur, jika tidurnya kurang dari sembilan jam di malam hari, terbangun lebih dari tiga kali di malam hari, keseluruhan tidurnya kurang dari empat belas jam, dan terbangun lebih dari satu jam (Sari, 2023). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi dari faktor internal dan faktor eksternal yaitu lingkungan, nutrisi, penyakit, dan kondisi fisik. Jika faktor yang mempengaruhi kualitas tidur tidak teratasi akan menimbulkan efek perubahan emosi, fisik, kognitif dan gerak pada bayi (Safitri et al., 2023).

Pengaruh Setelah Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan

Berdasarkan tujuan riset membuktikan jika setelah pemberian pijat bayi seluruh bayi menunjukkan perubahan kualitas tidur baik sebanyak 15 (100%). Berdasarkan temuan uji t berpasangan yang diperoleh nilai p value sebesar 0,000 dan nilai $\alpha < 0,05$, maka dapat dikatakan bayi usia 3 hingga 12 bulan memiliki kualitas tidur yang lebih baik setelah mendapat pijat bayi. Sejalan dengan penelitian Wardani (2023) pada usia 3-12 bulan berpengaruh positif setelah diberikan pemijatan bayi terhadap kualitas tidur baik sebanyak 80% (Wardani et al., 2023). Pada penelitian ini diberikan pemijatan 1 kali per minggu selama 4 minggu dengan durasi pemijatan selama 45 menit. Hasil dari posttest menunjukkan bahwa setelah diberikan pemijatan bayi tidur bayi lebih dari sama dengan 9 jam pada malam hari, jarang terbangun, tidur kembali kurang dari sama dengan 1 jam pada malam hari atau mudah tertidur kembali, bayi tidak rewel terlihat lebih tenang dan nyenyak selama tidur, bayi lebih ceria saat bangun tidur pagi. Kualitas tidur bayi dapat dinilai termasuk durasi tidur malam lebih dari sama dengan 9 jam, durasi tidur siang lebih dari sama dengan 4 jam, kurang dari 1 jam berlalu setelah bangun tidur di malam hari, hanya ada satu atau dua kali terbangun di malam hari, dan tidur tepat waktu di malam hari sama dengan hari sebelumnya (Lutfiani, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan bayi untuk mencukupi kebutuhan tidur bayi tercapai.

Bayi akan merasa lebih nyaman dan tenang jika Anda memijat ototnya dengan lembut untuk melepaskan ketegangan. Bayi yang merasa rileks akan lebih tenang dan ceria sehingga penuh semangat melakukan aktivitas motoriknya. Sejalan dengan Riona (2023) Bayi yang sudah mendapatkan pemijatan akan memiliki durasi waktu tidur lebih lama, lebih nampak terlelap, tidak rewel dari sebelumnya karena bayi merasa lebih tenang sehingga tidak mudah terganggu di malam hari, dan membantu memperkuat pertahanan tubuh terhadap penyakit (Riona et al., 2023). Bayi akan tidur lebih nyenyak, merasa lebih damai, dan lebih bertumbuh dan berkembang (Pertiwi & Hidayanti, 2022). Sejalan dengan penelitian Sulistyowati 2021 menyatakan pada 3-12 bulan, pijat bayi berdampak pada kualitas tidurnya. Secara umum, bayi yang dipijat akan tidur lebih nyenyak; ketika mereka bangun, mereka bahagia, tampak segar, dan tidak berteriak. Rata-rata bayi tidur lebih lama (lebih dari 12 jam sehari), dengan tenang, dan tanpa rewel setelah dipijat, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas tidur mereka (Sulistyowati & Yudha, 2022).

Memijat bayi dapat dilakukan mulai usia 0 bulan jika bayi sudah cukup kuat. Lama tidur bayi akan berkurang setiap bulannya seiring bertambahnya usia; yang terbaik adalah mengubah rutinitas tidurnya antara usia tiga dan enam bulan. Antara usia tiga dan enam bulan, bayi mudah menyesuaikan pola tidur dan minumnya; namun, pendekatan sentuhan lembut akan berubah jika bayi berusia lebih dari enam bulan. Antara usia tiga dan dua belas bulan, pijatan dilakukan dengan tekanan dan durasi yang meningkat (Andani & Riyanti, 2023). Saat orang

tua dan anak memulai hari baru di pagi hari, ini adalah waktu yang ideal untuk memijat bayinya. Selain itu, untuk membantu anak tertidur di sore hari (Marta, 2014). Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan bukan tekanan. Menyentuh jaringan otot dengan pijatan dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya membantu organ tubuh bekerja lebih baik. Rangsangan yang berkelanjutan akan memberikan rasa aman dan nyaman pada tubuh bayi. Selain itu rangsangan akan menstimulasi kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan bayi serta mampu membantu menstimulasi kenaikan berat badan badan sehingga perkembangan pertumbuhan bayi lebih optimal (Khoiroh, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Umanailo 2021 menyebutkan bahwa bayi yang mendapatkan terapi pijat tiga sampai empat kali sebulan selama 30 menit setiap kali memiliki kualitas tidur lebih tinggi dengan kategori sangat baik, yaitu tidur minimal sembilan jam, terbangun tidak lebih dari dua kali, dan terbangun di malam hari tidak lebih dari dua kali. lebih dari satu jam (dibandingkan bayi yang dipijat 1-2 kali sebulan (Umanailo & Saraha, 2021). Penelitian lain dari Masrifah (2023) menyebutkan memberikan frekuensi pijat sebanyak 3-4 kali atau 1 kali seminggu setiap bulan selama 30 menit mengalami peningkatan kualitas tidur baik bayi lebih nyenyak pada 10 responden dibandingkan responden yang melakukan pijat 1-2 kali sebulan tidak ada perubahan pada kualitas tidur (kualitas tidur sedang) (Masrifah & Wieminaty, 2023). Bayi yang mendapat pijatan selama 30 menit secara rutin, tiga hingga empat kali sebulan, tidur lebih dari sembilan jam setiap malam, bangun kurang dari dua jam sehari, dan tidak pernah bangun, serta menunjukkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur bayi baik jika bayi tidur dengan nyaman dan saat terjaga pada malam hari juga tidak lebih dari 60 menit (Erlina et al., 2023). Selain meningkatkan kesehatan fisik anak, pijat bayi dapat meningkatkan fungsi kognitif dan meningkatkan kecerdasan anak (Ifalahma & Cahyani, 2019).

Sejalan dengan penelitian widhiastuti (2022) menyebutkan pijat bayi secara rutin sebanyak 2 dalam seminggu dengan durasi 30-35 menit berpengaruh efektif pada kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Frekuensi pijat bayi mungkin dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk kesehatan bayi dan kesadaran orang tua akan manfaat pijat apabila bayi mengalami keadaan demam atau diare maka pijat bayi tidak diperkenankan dilakukan karena dapat memperburuk kondisi bayi (Widhiastuti et al., 2022). Peningkatan sekresi serotonin dari pijatan, yang mengaktifkan saraf vagus dan mendorong pelepasan serotonin oleh sel enterochromaffin di sistem pencernaan, mempengaruhi berapa lama seseorang bisa tidur nyenyak. Serotonin dapat menyebabkan kantuk dan menyebabkan relaksasi (antidepresan) (Yulianingsih & Rasyid, 2020) Memijat bayi akan melepaskan oksitosin dan endorfin, yang dapat membantu Anda tidur lebih lama. Endorfin adalah hormon yang menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan ketidaknyamanan, dan oksitosin mengurangi tingkat stres di otak, membuat bayi Anda lebih tenang dan rileks. Sentuhan dan tekanan dalam pemijatan dapat merangsang sirkulasi darah meningkatkan pasokan energi dan oksigen ke otak sehingga sirkulasi darah dan oksigen ke paru-paru lebih baik yang membantu bayi lebih tenang dan tidur nyenyak (Masrifah & Wieminaty, 2023). Bayi yang mendapat tidur cukup akan tumbuh dan berkembang secara normal serta memiliki perkembangan otak yang terbaik.

SIMPULAN

Karakteristik bayi ditemukan pada kualitas tidur buruk pada usia 6-7 bulan sebanyak 46,67%, dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 57,14%. Ada pengaruh setelah pijat bayi pada bayi usia 3-12 bulan dengan tanda kualitas tidur baik yang meliputi bayi lebih tenang, mudah cepat tertidur, tidur lebih nyenyak, tidak sering terbangun, jam tidur teratur, bayi lebih ceria saat bangun tidur pagi. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya disarankan melakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar, rentang usia bayi yang lebih luas, serta durasi intervensi yang lebih lama untuk melihat efek jangka panjang pijat bayi terhadap pola tidur dan aspek perkembangan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Budiana, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan Di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 27–32.
- Andani, E. W., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmombabyspa Wonogiri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 253–269.
- Del-Ponte, B., Xavier, M. O., Bassani, D. G., Tovo-Rodrigues, L., Halal, C. S., Shionuma, A. H., Ulguim, K. F., & Santos, I. S. (2020). Validity of the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) in Brazilian children. *Journal Pre-Proof*, 69, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.12.018>
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., & Arsywina. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022. *Repository Poltekkes Kaltim*.
- 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. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Ifalahma, D., & Cahyani, L. R. D. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *1st International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH)*, 25–28.
- Kamariah, K., & Damayanti, D. F. (2023). Baby Massage to Improve Baby's Sleep Quality. *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*, 2(1), 11–18.
- Khoiroh, et al. (2023). Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Nareswara Mom And Baby Care Kudus 2022 The relationship between baby massage and gross motor development in infants aged 3-6 months at Nareswara Mom and Baby Care Kudus 2022. 05, 112–120.
- Lutfiani, et al. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding Nasional Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Lutfiasari, D. (2019). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3), 97–99.
- Masrifah, A. S., & Wieminaty, A. F. (2023). Pengaruh Banyaknya Pijat pada Kualitas Tidur Anak usia 1-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 215–220.
- Pertiwi, D., & Hidayanti, D. (2022). Evidence Based Cased Report (Ebcr) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 250–258. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1207>
- Riona, R., Amru, D. E., & Suntara, D. A. (2023). Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi Di Hanika Baby Care Kota Batam Tahun 2023. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(3), 413–424. <https://doi.org/10.60126/maras.v1i3.75>
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–

- Sari, W. V. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Pmb Sri Nurmayati, S.Tr.Keb Di Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah. Naskah Publikasi, 36, 662622.
- 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. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Umanailo, R., & Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>
- Widhiastuti, R., Widyanoro, W., & Yuliani, U. (2022). Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal EDUNursing*, 6(1), 39–44.
- Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2020). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(1), 20–28.