



Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Umur 3-6 Bulan di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Nopalina Suyanti Damanik ^{1*}, Nur Azizah ², Marlina Tafonao ³, Riska Hutapea ⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: nopalinasuyanti@gmail.com , azizahlubis.448@gmail.com

*Korespondensi penulis

Abstract Sleep disturbances in infants can cause significant physiological and psychological impacts, such as decreased immune function, impaired cognitive development, and an increased risk of emotional problems (Tanty & Pramesti, 2023). Poor sleep not only inhibits physical growth but also affects infants' mental development, including attention disorders, anxiety, and low cognitive abilities (Hendri & Sari, 2021). Therefore, it is important to provide effective interventions to improve infants' sleep quality. This study aimed to determine the effect of baby massage on infant sleep quality at BPM Aida Nospita, Manunggal Village, Labuhan Deli Subdistrict, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province, in 2025. This research employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest design using an experimental group and a control group, also known as a pretest-posttest with control group design, which is a form of quasi-experimental research design. The population of this study consisted of all infants aged 3–6 months at BPM Aida Nospita, Manunggal Village, Labuhan Deli Subdistrict, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province, totaling 32 infants, with 16 infants in the experimental group and 16 infants in the control group. The results of the statistical analysis using the Wilcoxon test showed a significant probability value of 0.001 ($p < 0.05$). This indicates that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted, meaning that baby massage had a significant effect on sleep quality among infants at BPM Aida Nospita, Manunggal Village, Labuhan Deli Subdistrict, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province, in 2025.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, Infants

Abstrak. Gangguan tidur pada bayi dapat menyebabkan dampak fisiologis dan psikologis yang cukup besar, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan perkembangan kognitif, serta peningkatan risiko masalah emosional (Tanty & Pramesti, 2023). Tidur yang buruk tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan mental bayi, seperti gangguan perhatian, kecemasan, dan rendahnya kemampuan kognitif (Hendri & Sari, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian dengan metode penelitian *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *pretest-posttest* menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control atau disebut *pre test-post test with control group design* yang merupakan bentuk desain penelitian dalam metode *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini seluruh Bayi usia 3-6 bulan di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara".yaitu sebanyak 32 Orang yaitu 16 bayi sebagai kelompok eksperimen dan 16 bayi sebagai kelompok control. Disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil analisa Dari hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) (p value $> 0,05$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh antar pijat bayi terhadap kualitas tidur di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Kata Kunci : Pijat Bayi, Kualits Tidur, Bayi

1. LATAR BELAKANG

Bayi adalah tahap pertama kehidupan manusia setelah dilahirkan, dan masa bayi merupakan periode yang sangat krusial dalam perkembangan fisik dan psikologis. Pada tahap ini, bayi sangat peka terhadap rangsangan dari lingkungan sekitarnya, yang akan mempengaruhi perkembangan otak, sistem motorik, serta kemampuan sensorik mereka

(Nurhayati & Wulandari, 2020). Periode ini juga dikenal sebagai **golden period**, yang membutuhkan perhatian ekstra dalam pemenuhan kebutuhan dasar bayi, termasuk nutrisi yang adekuat, tidur yang berkualitas, serta stimulasi yang mendukung perkembangan motorik dan sensorik (Rahayu & Fitria, 2021).

Tidur yang cukup sangat penting untuk perkembangan bayi karena tubuh memproduksi hormon pertumbuhan yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak selama tidur (Setiawati & Hidayat, 2022). Namun, banyak bayi mengalami gangguan tidur, yang dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan perkembangan mereka. Berdasarkan penelitian oleh Wulandari (2022), sekitar 40% bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur, yang ditandai dengan sering terbangun di malam hari, tidur yang tidak nyenyak, dan durasi tidur yang kurang dari yang disarankan untuk usia mereka.

Gangguan tidur pada bayi dapat menyebabkan dampak fisiologis dan psikologis yang cukup besar, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan perkembangan kognitif, serta peningkatan risiko masalah emosional (Tanty & Pramesti, 2023). Tidur yang buruk tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan mental bayi, seperti gangguan perhatian, kecemasan, dan rendahnya kemampuan kognitif (Hendri & Sari, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengatasi gangguan tidur bayi adalah **pijat bayi**. Pijat bayi telah terbukti memberikan banyak manfaat, termasuk meningkatkan kualitas tidur, meredakan ketegangan tubuh, dan memperbaiki sirkulasi darah (Yuliani & Utami, 2020). Selain itu, pijat bayi juga dapat membantu memperkuat hubungan emosional antara bayi dan orang tua, yang merupakan faktor penting dalam perkembangan psikologis bayi (Suwito & Adi, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi tidak hanya membantu bayi tidur lebih nyenyak, tetapi juga dapat memperbaiki fungsi sistem pencernaan, mengurangi frekuensi menangis, dan mendukung perkembangan motorik bayi (Hastuti & Yuliana, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Titi (2022) mengungkapkan bahwa pijat bayi secara rutin dapat meningkatkan durasi tidur bayi dan membantu bayi terlelap lebih cepat. Terapi pijat bayi menjadi solusi non-invasif yang mudah diakses dan dapat dilakukan oleh orang tua di rumah.

Namun, meskipun banyak penelitian menunjukkan manfaat pijat bayi, tidak semua orang tua atau tenaga kesehatan memiliki pengetahuan yang memadai tentang teknik pijat yang tepat dan efektif. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, terutama di wilayah yang belum banyak

diakses penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara”.

2. KAJIAN TEORITIS

Pijat bayi adalah rangkaian gerakan sentuhan lembut yang diberikan secara teratur untuk mendukung perkembangan motorik, meningkatkan laju pertumbuhan, serta menenangkan bayi (Kemenkes RI, 2021)

Kualitas tidur bayi merupakan keadaan tidur yang ditandai dengan durasi yang cukup, pola tidur yang sesuai usia, kemudahan bayi untuk tidur, serta kemampuan mempertahankan tidur tanpa gangguan berlebihan. (Wong’s Essentials of Pediatric Nursing, 2022)

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian dengan metode penelitian *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *pretest-posttest* menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control atau disebut *pre test-post test with control group design* yang merupakan bentuk desain penelitian dalam metode quasi eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini seluruh Bayi usia 3-6 bulan di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara”.yaitu sebanyak 32 Orang yaitu 16 bayi sebagai kelompok eksperimen dan 16 bayi sebagai kelompok control

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik umum Ibu Bersalin Kala I Di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase %
Umur		
3 bulan	1	3,1
4 bulan	6	18,8
5 bulan	8	25,0
6 bulan	17	53,1
Total	32	100 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	37,5
Perempuan	20	62,5
Total	32	100 %

Berdasarkan tabel 1 Karakteristik responden menunjukkan bahwa Usia terbanyak pada ibu usia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (60%), Paritas terbanyak adalah mutipara sebesar 20 responden (66,7%), Lama persalinan Kala I terbanyak pembukaan lengkap sebanyak 26 responden (86,6%),

Berdasarkan dari tabel diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 6 bulan sebanyak 17 responden (53,1%) sedangkan minoritas berumur 3 bulan sebanyak 1 responden (3,1%). Berdasarkan karakretistik jenis kelamin didapat mayoritas responden bejeniskelamin perempuan sebanyak 20 responden (62,5%), sedangkan minoritas responden berjenis laki-laki perempuan sebanyak 12 responden (37,5%).

4.1.1. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi

Tabel 2 Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 3-6 Bulan sebelum Di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

No	Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	15,6
2	Cukup	17	53,1
3	Kurang	10	31,3
Total		32	100,0

Bersadarkan tabel 2. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%).

4.1.2. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi

Tabel 3.Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 3-6 Bulan sesudah dilakukan pijat bayi Di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	24	75,0
2	Cukup	6	18,8
3	Kurang	12	6,2
Total		32	100,0

Bersadarkan tabel 3. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75,0%).

4.1.3. Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* yang digunakan pada penelitian ini, yaitu analisis hasil uji statistic *Wilcoxon* yang digunakan untuk menyimpulkan adanya kemaknaan pengaruh antar pijat bayi terhadap kualitas tidur sebagai berikut:

Tabel 4 Tabulasi silang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 3-6 Bulan Di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Karakteristik	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan				P Value
	Sebelum		Sesudah		
	N	%	N	%	
Baik	5	15,6	24	75,0	0,001
Cukup	17	53,1	6	18,8	
Kurang	10	31,3	2	6,2	
Total	32	100	32	100	

Berdasarkan tabel 4. diatas diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar bayi dari responden cukup sebesar 17 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75,0%).

Dari hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) ($p \text{ value} > 0,05$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh antar pijat bayi terhadap kualitas tidur di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

4.1. Pembahasan

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar bayi dari responden cukup sebesar 17 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75,0%).

Dari hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) ($p \text{ value} > 0,05$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh antar pijat bayi terhadap kualitas tidur di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi astriana putri (2016) tentang hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan dengan hasil bayi yang dipijat

mempunyai kualitas tidur baik (70,6) sedangkan bayi yang tidak dipijat mempunyai kualitas tidur buruk (76,9%).

Menurut asumsi peneliti sebelum dilakukan pijat bayi, masih kurangnya kualitas tidur pada bayi, seperti durasi tidur malam yang kurang dari 9 jam, jumlah rata-rata bangun permalam lebih dari 3 kali, dan setelah terbangun bayi bisa tidur kembali lebih dari 1 jam. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti aktivitas/kelelahan, faktor lingkungan juga mempengaruhi kualitas tidur bayi seperti tempat tidur yang pengap dan panas sehingga bayi merasa kurang nyaman untuk tidur. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan metode pijat bayi. Pijat bayi dapat membuat bayi menjadi nyaman dan rileks setelah dipijat.

Dimana penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Aco tang (2018) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan didapatkan hasil pretest kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menunjukkan kualitas tidur dengan kategori cukup baik yang paling dominan yakni 60% sedangkan yang paling sedikit yaitu kualitas tidur dengan kategori buruk yakni 6,7%. Sedangkan hasil posttest kualitas tidur bayi setelah diberikan pemijatan dengan kategori baik (73,3%) dan tidak ada bayi yang memiliki kualitas tidur buruk (0%). Berdasarkan asumsi peneliti kualitas tidur bayi mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi sehingga otot-otot bayi menjadi tidak tegang sehingga bayi menjadi rileks dan nyaman. Bayi yang sudah merasakan nyaman maka tidur bayi saat malam lebih dari 9 jam, tidur siang ± 4 jam, terbangun kurang dari 1 jam, terbangun kurang dari 1 kali dan waktu bayi untuk tidur kembali setelah terjaga kurang dari 1 jam

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75,0%). Berdasarkan tabel 4.4. diatas diketahui bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar bayi dari responden cukup sebesar 17 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75,0%). Dari hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) (p value > 0,05). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh antar pijat bayi terhadap

kualitas tidur di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

DAFTAR REFERENSI

- Anggun, G. Primanta. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi*. Di Akses Tanggal 01 Juli 2018
- Butsainatul, B. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu dalam Memijat Bayi Secara Mandiri di Kelurahan Girimargo Sragen*. Diakses Tanggal 26 Juni 2018
- Damanik NS, Simanjuntak P, Sinaga PNF (2022) Pengaruh Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan bayi umur 0-6 bulan <https://inhis.pubmedia.id/index.php/inhis/article/view/15/14>
- D. Lutfiasari (2019), “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai,” *J. Kebidanan Malahayati*
- Destyna, (2015) *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Premature di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan*.
- Ika Fitri Elmeida (2015). *Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi, Balita & Anak Pra Sekolah*. Penerbit: TIM
- Rismawati, Nahira, and Nuraeni (2019), “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi- Kassi Makassar,” *Semin. Nas. Sains, Teknol. Dan Sos. Hum. UIT*,
- Riskesdas. (2018). *Analisis situasi gizi dan kesehatan masyarakat*. Ditjen bina kesehatan masyarakat. Direktorat gizi masyarakat. Jakarta
- Sartika D, Damanik NS (2022) Pengaruh Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan bayi umur 3-6 bulan di Puskesmas Perawatan Lawe Perbunga Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2022 <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK/article/view/679>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabita.
- Sirait WS, Damanik NS (2024) Pengaruh Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan bayi umur 3-6 bulan di Puskesmas Uluan Kabupaten Toba Tahun 2023 <https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA/article/view/48>
- Sitompul Harun 2017. *Statistika pendidikan teori dan cara perhitungan*. Perdana Publising
- Y. Anggraini, Sadiman, F. Fibrila, and Islamiyati (2019), “Peningkatkan Berat Badan, Kualitas Tidur Yang Baik Dan Kelancaran Buang Air Besar Dengan Pijat Bayi,” *J. Pengabd. Kpd. Masy. Ungu(ABDI KE UNGU)*
- Zulkarnain Zulkarnain (2018). *Panduan pelaksanaan penelitian social*. Perdana Publishing