



Efektivitas Penggunaan Ayunan dan Pemberian Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Rantepao

Nurhasanah¹, Yusda Seman², Kristina Agus³, Enggar^{4*}

¹⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Indonesia

⁴Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik Cendrawasih Palu, Indonesia

*Penulis Korespondensi: enggardarwis@gmail.com

Abstract. Sleep is one form of adaptation of babies to their environment. Shortly after birth, babies sleep for 16-20 hours a day. At 2 months of age, babies begin to sleep more at night than during the day. At 3 months of age, newborns will spend about 15-17 hours sleeping, with 8 hours for naps and 9 hours for nighttime sleep. As the baby gets older, their sleep hours also decrease. At 3-6 months of age, the number of naps decreases, approximately 3 times. The total sleep time of babies aged 0-6 months ranges from 13-15 hours/day. At 6 months of age, their sleep patterns begin to appear similar to adults. This study aims to determine the effectiveness of the use of swings and massage on the quality of infant sleep at the Rantepao Community Health Center. The research method used a one-group pretest-posttest design. The population of all infants aged 0-6 months was 30 people. Statistical tests used a one-sample t test. The results showed that the sleep quality of babies aged 0-6 months who were rocked was predominantly in the good category, namely (53%) and those with poor sleep quality (27%). The sleep quality of babies aged 0-6 months after baby massage was predominantly in the good category (54%) and those with poor sleep quality (13%). Swinging and baby massage are effective in improving the quality of baby sleep with a p value of $0.000 < 0.05$. So it is necessary to develop promotions and education to the community, especially parents, to improve the quality of baby sleep.

Keywords: Baby Massage; Baby Sleep; Baby Swing; Educational Development; Sleep Quality

Abstrak. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi tidur selama 16- 20 jam sehari. Usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Penggunaan Ayunan dan Pemberian Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Rantepao. Metode penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi semua bayi usia 0-6 bulan berjumlah 30 orang.. Uji statistik menggunakan *one sample t test*. Hasil didapatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan yang mengayun bayi dominan berkategori baik yaitu sebesar (53%) dan yang kualitas tidur bayi kurang (27%). Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan Pijat bayi dominan memiliki kualitas tidur berkategori baik (54%) dan yang kualitas tidur bayi kurang sebanyak (13%). Ayunan dan pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dengan p value $0.000 < 0,05$. Sehingga perlu mengembangkan promosi dan edukasi kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: Ayunan Bayi; Kualitas Tidur; Pengembangan Edukasi; Pijat Bayi; Tidur Bayi

1. LATAR BELAKANG

Pijat bayi pada usia 0-6 bulan dapat berpengaruh positif terhadap durasi menyusui bayi. Pijat bayi dapat meningkatkan nafsu makan dan membuat bayi merasa lebih nyaman, sehingga bayi mungkin akan lebih sering menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Pemerintah dalam hal ini telah memberikan perhatian terhadap bayi melalui peran bidan sendiri yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 320/MENKES/2020 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan yaitu pijat bayi,

Ayunan bayi adalah sebuah alat dirancang untuk memberikan ayunan lembut kepada bayi dan sebagai alat pengganti peran orang tua untuk menggendong bayi. Keuntungan utamanya adalah untuk memberikan kenyamanan, ketenangan dan membantu bayi tertidur. Ayunan bayi biasanya terbuat dari bahan seperti kain, kayu atau plastik yang kuat. Kelebihan menggunakan ayunan bayi bagi orang tua adalah mampu memberikan waktu luang sejenak atau memudahkan aktivitas rumah tangga. Saat ini kebanyakan ayunan yang digunakan oleh orang tua masih secara manual dan membutuhkan tenaga manusia untuk menggerakkannya yang menyebabkan orang tua mudah kelelahan dan menyita waktu untuk melakukan aktivitas rumah tangga. Saat melakukan aktivitas, posisi orang tua berada jauh dari bayi sehingga membatasi kemampuan orang tua untuk merespons suara tangisan bayi dengan cepat dan tepat, akibatnya bayi terus menangis tanpa henti, dan hal ini tidak diinginkan. Saat bayi menggunakan ayunan, bayi membutuhkan hiburan agar tidak bosan dan tidak menangis, salah satu hiburannya dengan menyalakan lagu atau nada merdu yang bahkan mampu membuat bayi dengan mudah tertidur lelap.

Berdasarkan penjelasan di atas dianggap penting untuk menggunakan teknologi dan sistem yang dapat membuat ayunan bayi pintar sehingga mampu menggerakkan ayunan bayi secara otomatis dengan tujuan agar orang tua tidak kelelahan dan memiliki waktu untuk melakukan aktivitas rumah tangga. Dibutuhkan ayunan bayi pintar yang mampu mengirimkan pesan jarak jauh untuk memberitahukan orang tua ketika bayi menangis agar cepat dan tepat dalam merespons suara tangisan bayi, serta ayunan yang mampu menghibur bayi dengan menyalakan lagu atau nada merdu agar bayi tidak bosan dan tidak menangis, bahkan mampu membuat bayi tertidur lelap. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Penggunaan Ayunan dan Pemberian Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Rantepao.”

2. KAJIAN TEORITIS

Masa bayi adalah fase pertama kehidupan manusia dari mulai usia 0- 12 bulan, di mana pada masa ini memerlukan adaptasi terhadap lingkungan. Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan terdapat pengaruh signifikan pijat bayi terhadap peningkatan durasi menyusui pada bayi (Agustina & Harahap 2021). Bahwa pijat bayi dapat meningkatkan durasi menyusui pada bayi Usia 0 –6 Bulan di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong (Situmorang et al., 2022).

Melalui tindakan pijat bayi aktivitas *nervus vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi yang dipijat sehingga peningkatan tonus *nervus vagus* akan meningkatkan enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi

lebih baik yang akan membantu peningkatan berat badan bayi. Aktivitas *Nervus vagus* secara otomatis juga akan meningkatkan volume ASI melalui penyerapan makanan yang baik pada tubuh bayi sehingga bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusu pada ibunya.

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*, yang meneliti tentang ayunan, pijat bayi dan kualitas tidur bayi. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi kelompok, kemudian observasi lagi setelah intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 0-6 bulan berjumlah 30 orang, untuk menguji hipotesis digunakan uji *one sample t test*. Etika penelitian menggunakan *Informed consent, Right to privacy and dignity, and Right to anonymity and confidentiality*. Pijat bayi yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 2 kali seminggu pada pagi dan sore hari dengan lama pemijatan maksimal 20 menit. Intervensi ini dilakukan selama 4 minggu. Gerakan ayunan dengan mengayun lembut guna menenangkan, menghibur, dan membantu bayi tertidur. Kualitas tidur menggunakan kuesioner dengan Kualitas tidur malam bayi yang baik jika ≥ 9 jam dan terbangun ≤ 3 kali dan lamaterbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun. Sebaliknya, kualitas tidur malam bayi yang tidak baik jika ≤ 9 jam dan terbangun ≥ 3 kali dan lamaterbangunnya ≥ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas

Rantepao		
Umur Bayi	Frekuensi	Persentase %
1-2 bulan	10	33
3-4 bulan	10	33
5 bulan	7	24
6 bulan	3	10
Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besardari responden yaitu 10 bayi umurnya antara 1-2 bulan dan 3-4 bulan (33%) dan yang paling sedikit bayi usia 6 bulan yaitu 3 bayi (10%).

Jenis Kelamin**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Bayi Di Puskesmas Rantepao

Jenis Kelamin Bayi	Frekuensi	Persentase %
Laki-laki	11	37
Perempuan	19	63
Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan yaitu 19 bayi (63%) dan laki-laki ada 11 bayi (37%).

Status Kesehatan Bayi**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan Bayi di Puskesmas Rantepao

Status Kesehatan Bayi	Frekuensi	Persentase %
Sehat	30	100
Tidak Sehat	0	0
Total	30	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa bayi yang berusia 0-6 bulan seluruhnya dalam kondisi sehat yaitu 30 responden (100%).

Penggunaan Ayunan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 bulan**Tabel 4.** Efektivitas Penggunaan Ayunan Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Rantepao

Kualitas tidur bayi	Frekuensi	Persentase %
Kurang	4	27
Cukup	3	20
Baik	8	53
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan yang mengayun bayi dominan berkategori baik yaitu sebesar 8 responden (53%) dan yang kualitas tidur bayi kurang sebanyak 4 bayi (27%).

Pemberian Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-6 bulan**Tabel 5.** Efektivitas Pemberian Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Rantepao

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi	Persentase %
Kurang	2	13
Cukup	5	33
Baik	8	54
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan Pijat bayi dominan memiliki kualitas tidur berkategori baik yaitu sebesar 8 responden (54%) dan yang kualitas tidur bayi kurang sebanyak 2 bayi (13%).

Efektivitas Ayunan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan**Tabel 6.** Uji efektivitas ayunan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Rantepao

	Test Value = 50					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Mengayun bayi	12.586	29	.000	26.233	21.97	30.50

One sample t test

Tabel di atas menunjukkan hasil nilai signifikan yang didapatkan sebesar $0.000 < 0,05$ yang artinya ayunan bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Puskesmas Rantepao.

Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan**Tabel 1.** Uji Efektivitas Pijat bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Rantepao

	Test Value = 50					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pijat bayi	14.32	27	.001	26.233	20.67	31.50

One-Sample Test

Tabel di atas menunjukkan hasil nilai signifikan yang didapatkan sebesar $0.001 < 0,05$ pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Puskesmas Rantepao.

Pembahasan***Penggunaan Ayunan terhadap Kualitas Tidur Bayi***

Berdasarkan hasil penelitian tentang kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan yang mengayun bayi dominan berkategori baik yaitu sebesar 8 responden (53%) dan yang kualitas tidur bayi kurang sebanyak 4 bayi (27%). Hasil ini menyatakan bahwa bayi yang ditidurkan dengan ayun lebih banyak tidur berkualitas baik daripada yang diayun biasa. Masyarakat memiliki kebiasaan dan tradisi yaitu menidurkan bayi dengan cara Ayun agar bayi mereka bisa tidur nyenyak atau berkualitas.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ariestini et al. (2022) dengan judul ayun bapukung meningkatkan kualitas tidur bayi di wilayah mendawai tentang menunjukkan kualitas tidur bayi pada kelompok ayun bapukung, baik 79,41% dan kurang 20,59%, pada kelompok ayun biasa, baik 25,81% dan kurang 74,19%.

Ayun adalah menidurkan bayi dengan cara sang bayi didudukkan dalam ayunan kain

kemudian dibalut dengan kain tapih sebatas leher di luarnya. Ikatan ini tidak perlu terlalu kuat, dan bayi diusahakan tetap bisa bernafas seperti biasa. Cara tidur seperti ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada bayi, mencegah bayi terjatuh dari ayunan dan dapat tidur dengan nyaman. Pada posisi Ayun bayi tidur dengan posisi duduk, leher disangga dengan kain, hal ini membuat bayi merasa seperti didekap dalam gendongan ibu. Kain ayunan yang menutupi seluruh badan bayi memberikan kehangatan seperti divedong dan posisi bayi seperti ini membuat bayi merasa nyaman dan aman seperti dalam rahim ibu. Ayunan dengan perasaan didekap seperti ini membuat bayi tidur lebih lelap dan lama, walaupun ada gangguan suara berisik, bayi tetap tenang dan tidur bayi pulas. Gerakan ayunan membuat bayi merasa sedang digendongan ibunya sambil ditimang sehingga dia merasa aman dan tak menghiraukan gangguan dari lingkungan. Perasaan ini penting untuk bayi sehingga bayi bisa tidur dengan pulas atau berkualitas. Karena tidur merupakan kebutuhan utama bayi.

Pemberian Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-6 bulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan Pijat bayi dominan memiliki kualitas tidur berkategori baik yaitu sebesar 8 responden (54%) dan yang kualitas tidur bayi kurang sebanyak 2 bayi (13%). Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi didukung rendahnya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal No 4 mendapatkan nilai rata-rata 0,43 yaitu dengan pernyataan "Apakah bayi rewel saat akan tidur".

Kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Ariestini et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status

kesehatan. Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 12 bayi usianya 3-4 bulan (37,5%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 0-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 19 responden (59,4%). Pada usia 0-6 bulan adalah di mana bayi setelah melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 0-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya.

Sebagian besar dari bayi usia 0-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 8 responden (54%) hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan pijat bayi. Penelitian lain yang sejalan bahwa bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam (Ariestini et al., 2022).

Efektivitas Ayunan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 bulan

Ayunan bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Puskesmas Rantepao. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Ariestini et al. (2022) dengan judul ayun bapukung meningkatkan kualitas tidur bayi di wilayah mendawai tentang perbedaan kualitas tidur antara bayi yang diayun bapukung dan ayun biasa. Ada korelasi kebiasaan tidur bayi ayun bapukung dengan kualitas tidur bayi.

Penelitian tentang pengaruh mengayun pada bayi menemukan bahwa bayi tidur lebih nyenyak saat diayun atau diayun dengan lembut. Hal ini karena gerakan ritmis meniru goyangan lembut yang mereka rasakan di dalam rahim. Goyangan yang lembut memberikan bayi rasa aman dan nyaman, yang membantu mereka tidur lebih baik. Neal (1968) dalam Ariestini et al. (2022) menemukan bahwa bayi yang diayun dengan ayunan atau tempat tidur gantung menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal penambahan berat badan, pematangan motorik, respons pendengaran dan visual, serta respons ketegangan otot dibandingkan dengan bayi yang tidak menerima rangsangan tersebut.

Bayi yang dirangsang oleh gerakan mengayun di tempat tidur bayi mengembangkan

pola tidur yang lebih jelas lebih awal, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam durasi dan panjang tidur tenang, dan mendapat skor lebih tinggi pada ukuran umum kematangan motorik. Mengayun saat tidur dapat meningkatkan perkembangan otak. Studi ini mengkaji efek gerakan mengayun terhadap tidur dan menemukan bahwa gerakan-gerakan ini meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan aktivitas sinkron di otak.

Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 bulan

Pada penelitian ini didapatkan hasil pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Puskesmas Rantepao. Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sangat baik.

Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Utami, 2024). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik.

Baby massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya orang tua agar dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, pertumbuhan, dan perkembangan bayi menjadi optimal (Adhiestiani & Purnamayanthi, 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Rantepao hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu Ayun bapukung berhubungan dengan kualitas tidur bayi. Bayi yang ditidurkan dengan ayun bapukung lebih banyak tidur berkualitas daripada yang diayun biasa. Jenis kelamin bayi, jumlah anggota dalam rumah tangga dan usia bayi tidak berhubungan terhadap kualitas tidur (Intami et al., 2024). Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (Setelah intervensi pijat bayi, sebagian besar bayi menunjukkan peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Berat badan rata-rata sebelum intervensi adalah 8.140 gram, yang meningkat menjadi rata-rata 8.875 gram setelah intervensi peningkatan rata-rata 735 gram per

bulan, sehingga pijat bayi memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur dan berat badan bayi (Mail & Rakizah 2025).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan ayunan bayi dan pemberian pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di Puskesmas Rantepao, yang dibuktikan melalui hasil uji statistik dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Kedua intervensi tersebut memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai bentuk stimulasi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak di fasilitas pelayanan primer. Namun demikian, hasil penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil serta cakupan lokasi penelitian yang terbatas pada satu puskesmas, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, guna memperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR REFERENSI

- Adhiestiani, N. M. E., Purnamayanthi, P. P. I., & Ekajayanti, P. P. N. (2025). Efektivitas baby massage terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(3), 473–477. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.908>
- Agustina, W., & Harahap, H. P. (2021). Perbandingan waktu tidur dan frekuensi menyusu pada bayi usia 3-12 bulan yang mendapatkan pijat bayi. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 5(1), 00–106. <https://doi.org/10.32536/jrki.v5i1.140>
- Ariestini, T. R., Murni, A. S., Utami, V. P., & Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. (2022). Ayun Bapukung meningkatkan kualitas tidur bayi. In *Prosiding Semnas Hilirisasi Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2022* (pp. 103–108). Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- Green, P. H., & Lewis, K. (2022). The role of infant massage in promoting sleep and developmental outcomes. *Journal of Pediatric Health*, 25(4), 303–315. <https://doi.org/10.1097/jph.0000000000001450>
- Harahap, A. S., Siregar, Y. D., & Ismail, I. U. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusui pada bayi di Bidan Praktek Suwarni. *Vol. 9*(1), 1323. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1323>
- Intami, E., Marlin, D., Triseptinora, R., Asmajaya, R., & Setiawan, R. (2024). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, 3, 102–107.

- Khairah, N. R. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusui pada bayi usia 0-6 bulan di Klinik Wanasari Medika Karawang. *Wellness Journal Press*. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Kusnandar, V. B. (2022). Angka kematian bayi neonatal ASEAN, Indonesia urutan berapa? *Databoks Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/11/22/angka-kematian-bayi-neonatal-asean-indonesia-urutan-berapa>
- Panglipurwati, N. H. (2023). Pijat bayi dengan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi usia 0-12 bulan. *Midwifery Journal*, 153-154. <https://doi.org/10.33024/mj.v3i3.12232>
- Saputri, H. S., Sari, N. A. L., & Syafrie, I. R. (2025). The effect of baby massage on sleep quality and weight gain in infants aged 3-24 months at the Ririn PMB in Bengkulu City in 2025. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 5(3).
- Saputri, H., Sari, E., Ningtias, N. A. L., & Syafrie, I. R. (2025). The effect of baby massage on sleep quality and weight gain in infants aged 3-24 months at the Ririn PMB in Bengkulu City in 2025. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 5(3).
- Sari, S. D., & Ain, A. (2022). Pengaruh baby spa terhadap peningkatan berat badan bayi di Happy Baby Spa Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 11(1), March 2022. <https://doi.org/10.55045/jkab.v11i1.134>
- Setiawandari, (2019). *Modul stimulasi pijat bayi dan balita*. PGRI University.
- Situmorang, C. C., Nyoman, N., & Artina, S. (2022). Efektifitas pijat bayi terhadap durasi menyusui pada bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 94–100. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3469>
- World Health Organization. (2021). *Neonatal mortality rate (per 1000 live births)*. World Health Organization.