



**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR**

**Febri Safitri, Triana Indrayani, Retno Widowati\***

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Indonesia

[\\*retno.widowati@Civitas.unas.ac.id](mailto:retno.widowati@Civitas.unas.ac.id)

**ABSTRAK**

Berdasarkan penelitian bahwa bayi dengan kualitas tidur yang buruk memberikan dampak yang negatif pada perkembangannya, seperti bayi menjadi mudah emosi, konsentrasi dan imunitas tubuh menurun. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi antara lain aktivitas atau kelelahan, pemenuhan nutrisi, kondisi kesehatan dan lingkungan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan pijat bayi. Tujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi usia 6 – 12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor. Penelitian ini quasi eksperiment dengan one group pretest-posttest design without control group. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 bayi yang berusia 6-12 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar checklist Brief Infant Sleep Questionnaire. Analisis data dengan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik menunjukkan dengan nilai Asymp Sig (2tailed)=0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan yang diberikan perlakuan pijat bayi. Ada pengaruh yang bermakna pada peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada bayi usia 6 – 12 bulan yang dilakukan pijat bayi.

Keywords: bayi; kualitas tidur; pijat bayi

***THE EFFECTIVENESS OF MASSAGE FOR BABIES AGED 6 – 12 MONTHS ON  
IMPROVING SLEEP QUALITY***

**ABSTRACT**

*Based on research that babies with poor sleep quality have a negative impact on their development, such as babies becoming easily emotional, concentration and body immunity decrease. Factors that affect the quality of sleep in infants include activity or fatigue, fulfillment of nutrition, health conditions and the environment. One way that can be used to improve sleep quality is with baby massage. Objective to determine the effectiveness of baby massage aged 6-12 months to improve sleep quality in RW 01 Gunung Batu Village Bogor City. Quasi-experimental research with one group pretest-posttest design without control group. The sample in this study was 20 babies aged 6-12 months. The sampling technique uses total. The research instrument used a checklist sheet Brief Infant Sleep Questionnaire. Data analysis with Wilcoxon test. Statistical test results show the value Asymp Sig (2tailed)=0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). The results of the study showed that there was a significant effect on improving the quality of sleep in infants aged 6-12 months who were given baby massage. There was a significant effect on improving the quality of sleep before and after infants aged 6-12 months who received baby massage.*

Keywords: baby; baby massage; sleep quality

**PENDAHULUAN**

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan

waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Tarigan dan Adnin, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Irianti dan Karlinah, 2021).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2012 dalam jurnal *Pediatrics*, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur. Di Indonesia dari penelitian yang dilakukan oleh Sekartini pada tahun 2004 sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur Di daerah Yogyakarta pada tahun 2018, sebanyak 13,6% bayi yang tidak rutin diberi terapi pijat mengalami permasalahan dalam tidurnya (Fauziah dan Wijayanti 2018). Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker *et al.*, 2017 dalam Kamalia dan Nurayuda, 2022)

Menurut penelitian Istikhomah (2020) mengemukakan bahwa mengingat akan 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. Bayi yang tidak dapat menenangkan dirinya untuk tertidur akan menangis, sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat untuk membantu mereka tertidur. Pijat bayi memberikan stimulus dalam perkembangan motoric karena gerakan meremas pada pijat bayi dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi (Sukmawati dan Nur Imanah 2020) .

Menurut penelitian Harsi (2018) kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan mental, kreativitas, produktivitas, keseimbangan emosi, tanda vital fisik dan berat badan. Menurut Rohmah *et al.* (2016) dalam Cahyani dan Prastuti (2020) bayi yang memiliki kualitas tidur baik memiliki kriteria kualitas tidur yaitu: Bayi tidur malam  $\geq 9$  jam, durasi lama nya terbangun malam  $\leq 1$  jam, frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan sekitar 4 - 5 jam, keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria, dan.

Berdasarkan penelitian Widiani dan Chania (2022) mengemukakan bahwa pijat bayi lebih bermanfaat di antara, pola tidur-bangun yang lebih baik, penambahan berat badan, peningkatan, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, perkembangan neuromotor, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan. Berdasarkan penelitian Nainggolan *et al.* (2021) mengemukakan bahwa pijat bayi merupakan gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, punggung, tangan bayi dan wajah. Pijat bayi

merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Menurut penelitian Ariyanti (2019) bahwa pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak.

Menurut penelitian Zahra *et al.* (2022) mengemukakan bahwa semakin padat frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin. Terapi sentuhan (pijat) bisa memberikan efek positif secara fisik, antara lain kenaikan berat badan bayi dan peningkatan produksi air susu ibu. Sentuhan alamiah pada bayi merupakan tindakan memijat yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi. Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu RW 01 Gunung Batu, Kelurahan Gunung Batu, Kecamatan Bogor Barat pada tanggal 3 Desember 2022, peneliti melakukan wawancara kepada 9 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 70% 6/9 ibu mengatakan bahwa bayinya sering terbangun pada malam hari, rewel dan lemas saat bangun tidur, apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 30% 3/9 ibu mengatakan anaknya jarang terbangun pada malam hari dan pada saat bangun terlihat bugar dipagi hari. Berdasarkan data diatas bahwa tidak ada dampak mengenai pijat bayi bahkan manfaat yang sangat baik, sehingga penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

## METODE

Penelitian ini penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi eksperimen dengan pre and post test one group design*. Penelitian ini dilakukan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor untuk mengetahui efektifitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. Sampel yang diambil sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar checklist *Brief Infant Sleep Questionnaire (BSQI)* untuk mengukur kualitas tidur yang dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu dengan durasi 20 menit. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

## HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Status Kesehatan

Karakteristik	f	%
Usia		
6 bulan	5	25
8 bulan	5	25
9 bulan	1	5
10 bulan	3	15
11 bulan	2	10
12 bulan	4	20
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	8	40
Perempuan	12	60
Status Kesehatan		
Sehat	20	100
Sakit	0	0

Tabel 1 data karakteristik maka dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, dapat hasil bahwa usia responden antara 6 bulan sebanyak 5 orang atau (25%), usia 8 bulan yaitu sebanyak 5 orang atau (25%), usia 9 bulan yaitu sebanyak 1 orang atau (5%), usia 10 bulan yaitu sebanyak 3 orang atau (15%), usia 11 bulan yaitu sebanyak 2 orang atau (10%), sedangkan usia 12 bulan yaitu sebanyak 4 orang atau (20%). Data pada jenis kelamin dapat diketahui responden laki-laki sebanyak 8 orang atau (40%), sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang atau (60%). Data pada status kesehatan dapat diketahui responden sehat sebanyak 20 orang atau (100%), sedangkan status kesehatan responden sakit tidak ada atau (0%).

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur Bayi	Dilakukan Pijat Bayi			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kurang	15	75	0	0
Cukup	5	25	4	20
Baik	0	0	16	80

Tabel 2 dapat diketahui bahwa berdasarkan frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi, sebanyak 75% responden mengalami kualitas tidur kurang, dan sesudah dilakukan pijat bayi kualitas tidur baik menjadi 80%.

Tabel 3.  
Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Perlakuan	N	Mean Rank	Z	p-Value
Sebelum - Sesudah	20	10.50	- 4,041	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p\text{-Value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Usia, Jenis Kelamin dan Status Kesehatan

Berdasarkan data usia bayi sekitar 6-8 bulan yang paling banyak bahwa usia bayi masih aktif dalam proses perkembangan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari dan Erawati (2016) mengemukakan bahwa bayi usia 6-12 bulan akan mengalami perkembangan yang pesat di tandai dengan anak mulai belajar duduk, merangkak dan berjalan dengan pegangan pada suatu benda. Menurut Harahap (2019) bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar jika dipijat dari sejak kelahiran hingga usia 6-7 bulan.

Berdasarkan data jenis kelamin pada bayi dengan jenis kelamin tinggi pada bayi perempuan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati *et al.* (2021) mengemukakan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cidera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Umumnya bayi jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih. Berdasarkan data pada status kesehatan bayi sehat maka menurut penelitian Muawanah *et al.* (2019) dikemukakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi dalam diri ataupun dari luar bayi

itu sendiri diantaranya faktor : nutrisi, kondisi fisik, lingkungan dan penyakit. Jika faktor yang mempengaruhi kualitas tidur tidak dapat ditangani sehingga membuat bayi kekurangan tidur yang akan berdampak buruk terhadap bayi pada emosi, fisik, kognitif dan gerak.

### **Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kualitas tidur pada bayi usia 6 -12 bulan sebelum diberikan perlakuan pijat bayi memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 15 bayi atau (75%) dan kualitas tidur yang cukup sebanyak 5 bayi atau (25%) dari 20 bayi yang diteliti kualitas tidur yang kurang ditandai oleh kualitas tidur bayi dengan tidur malam  $\leq 9$  jam dan sering terbangun  $\geq 3$  kali serta durasi lama terbangun  $\geq 1$  jam dan juga bayi rewel saat bangun pagi. Menurut Aryani *et al.* (2022) bahwa bayi yang kurang tidur lebih rentan mengalami tanda-tanda gangguan kecerdasan, seperti kesulitan berkonsentrasi, daya ingat lemah dan hilangnya kreativitas. Menurut Kusumastuti *et al.* (2016) dalam Aryani *et al.* (2022) bahwa selain kualitas tidur bayi juga memengaruhi perkembangan fisik dan sikapnya keesokan harinya. Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh.

Berdasarkan penelitian Supriatin *et al.* (2022) yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022” dimana hasil penelitian sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur kurang sebanyak 21 bayi dari 30 responden yaitu masalah yang dialami oleh ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur, dengan pijat bayi salah satu terapi untuk menanggulangi rewel dan kualitas tidur bayi yang buruk. Menurut Supriatin *et al.* (2022) bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan cara melakukan teknik pijat bayi yang dapat memberikan stimulus sehingga kualitas tidur bayi akan meningkat. Sejalan dengan penelitian Handriana dan Nugraha (2019) di wilayah kerja puskesmas cigasong kabupaten majalengka dengan jumlah 31,2% responden kualitas tidur baik dan 68,8% responden kualitas tidur buruk, Sehingga pada bayi memasuki usia 6 bulan merupakan tahap awal perkembangan, dimana bayi akan lebih banyak menggunakan aktifitas fisiknya, selain itu meningkatnya kemampuan bayi untuk berkomunikasi dengan lingkungannya yang dapat membuat bayi sulit tertidur, atau akan mengalami berbagai gangguan tidur.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, paling banyak mengalami kualitas tidur kurang dan cukup, karena dengan adanya kualitas tidur bayi tersebut dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur kurang seperti, faktor usia karena mulai nya aktifitas fisik, jenis kelamin, status kesehatan, dan faktor lingkungan seperti tempat tidur yang pengap dan panas. Pada kualitas tidur kurang dengan gangguan tidur pada bayi diantaranya kualitas tidur bayi dengan tidur malam  $\leq 9$  jam atau bahkan sering terbangun  $\geq 3$  kali serta durasi terbangun  $\geq 1$  jam dan juga total tidur bayi selama 24 jam  $\leq 14$  jam serta rewel dan lemas saat bangun pagi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi, dimana dilihat dari lembar checklist pretest bahwa sebagian besar kualitas tidur kurang.

### **Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi**

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kualitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 80% responden dalam kategori kualitas tidur baik, sebanyak 20% responden dalam kategori kualitas tidur cukup dan dalam kategori kualitas tidur kurang sebanyak 0%. Responden yang mengalami kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur kurang dan cukup mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kualitas tidur baik dan cukup. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kualitas tidur.

Menurut Rohmawati dan Dewi (2019) mengemukakan bahwa Salah satu terapi non farmakologis yaitu pijat bayi untuk mengatasi masalah tidur bayi. Menurut Rangkuti (2021) bahwa pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati *et al* (2020) tentang “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi”. Dimana hasil penelitian yang berarti bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi, sebelum dilakukan pijat bayi 60% kualitas tidur yang buruk mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik sehingga H1 diterima artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa ada pengaruh pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur pada bayi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga dan Laowo (2019) di wilayah kecamatan medan tuntungan dimana hasil penelitian  $p - value = 0,000$  dimana  $p \leq 0,05$  artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah bayi dipijat serta ada manfaat lain yang dirasakan diantaranya setelah dipijat bayi terlihat bugar saat bangun tidur dan tidak rewel, meningkatkan kualitas tidur bayi, meningkatkan ikatan kasih sayang, membantu proses tumbuh kembang bayi, serta meningkatkan pengetahuan kepada ibu agar dapat melakukan pijat pada bayi. Perbedaan sebelum dan setelah pijat bayi, dilihat dari lembar observasi setelah pijat bayi dilakukan rata-rata pada hari ke 4 ada perubahan pada kualitas tidur bayi.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, dimana penelitian pijat bayi yang dilakukan selama 2 minggu dengan durasi 20 menit dan dilakukan evaluasi selama 6 kali perlakuan bahwa adanya peningkatan yang semula 15 responden kualitas tidur bayi kurang meningkat menjadi 16 responden kualitas tidur baik dan 4 responden kualitas tidur cukup. Meningkatnya kualitas tidur bayi dilihat dari lembar checklist setelah dilakukan pijat bayi diantaranya tidur malam  $\geq 9$  jam, terbangun dimalam hari  $\leq 3$  kali, durasi terbangun  $\leq 1$  jam, total tidur bayi dalam 24 jam  $\geq 14$  jam dan bayi saat terbangun tidak rewel dan lemas. Dengan begitu pijat bayi merupakan sentuhan nyaman dan lembut yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meringankan ketegangan otot setelah aktifitas fisik seperti belajar merangkak dan berjalan sehingga bayi menjadi nyaman dan tertidur.

### **Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan terhadap Peningkatan Kualitas Tidur**

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur dengan nilai signficancy Asymp Sig (2tailed)=0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi. Menurut Wintoro dan Wahyuningsih (2022) mengemukakan bahwa pijat bayi juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh aktivitas nervus vagus. Bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus. Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibu, akibatnya asi akan lebih banyak diproduksi.

Penelitian sejalan dengan Zaen dan Arianti (2019) tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Nurul Umaira Titi Papan” dimana hasil penelitian ada pengaruh pada bayi yang dilakukan pijat bayi. Dengan demikian bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Dengan hasil penelitian bahwa pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sulistyowati *et al.* (2021) di Desa Matersih Kecamatan Matersuh Kabupaten Karanganyar penelitian tersebut dilakukan pada 34 responden yang menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada responden yang dilakukan pijat bayi Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti  $p < 0,05$  artinya menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3 – 12 bulan. Bayi yang diberikan pemijatan mempunyai rata-rata kualitas tidur yang lebih baik. Bayi yang dipijat saat bangun tidur tidak rewel dan merasa bugar. Perbedaan kualitas tidur bayi juga dapat dilihat setelah dipijat bayi dilakukan rata-rata bayi tidur lebih dari 12 jam sehari dan tidak rewel.

Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu selama pelaksanaan pijat bayi bahwa mereka tidur nya lebih tenang, terbangun tidak lebih dari 3 kali, bayi tidak rewel ketika bangun tidur, nafsu makannya juga meningkat dalam mengkonsumsi air susu ibu (ASI). Menurut asumsi peneliti bahwa didapatkan hasil yang signifikan dengan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 16 responden dan cukup sebanyak 4 responden, sehingga terdapat efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. Disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik, sehingga konsentrasi dalam proses perkembangan sangat baik dalam setiap usianya. Dari hasil wawancara bahwa pijat bayi juga dapat meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga membantu proses pertumbuhan dalam meningkatkan berat badan dengan meningkatnya nafsu makan dalam mengkonsumsi air susu ibu (ASI), sehingga asumsi peneliti dari hasil wawancara bahwa 4 responden bayi diberikan susu formula tidak diberikan ASI jadi dapat disimpulkan berbeda nutrisi pada 4 responden tersebut.

## **SIMPULAN**

Simpulan dalam penelitian ini bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan pijat bayi memiliki kualitas tidur kurang yaitu 75 %, setelah diberikan pijat bayi terjadi peningkatan kualitas tidur yaitu sebanyak 80% responden memiliki kualitas tidur baik. Terdapat pengaruh pijat bayi usia 6 – 12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanti, Ida. (2019). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Berat Badan dan Lama Tidur Bayi." 2(5).
- Aryani, Atik. (2022). "Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil." 5(1).
- Cahyani, Mailiza, dan Betty Prastuti. (2020). "Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 4(2):39–45. doi: 10.36341/jomis.v4i2.1358.
- Elena Dianita Zahra, Triana Indrayani, Retno Widowati. (2022). "Analisis Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik A Pasar Rebo Jakarta Timur". *Jurnal Kesehatan Karya Husada: Universitas Nasional Jakarta*. Jakarta.

- Fauziah, Afroh, dan Heny Noor Wijayanti. (2018). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta." *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 6(2):14. doi: 10.20961/placentum.v6i2.22834.
- Handriana, Idris, dan Yophi Nugraha. (2019). "Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Esensial Oil Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka." (16).
- Harahap, Novy Ramini. (2019). "Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan." *Jurnal Kesehatan Prima* 13(2):99. doi: 10.32807/jkp.v13i2.226.
- Harsi, Sri Kandi. (2018). "Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan Skripsi, 24 Juli 2018."
- Irianti, Berliana, dan Nelly Karlinah. (2021). "Efektifitas Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di Pmb Hasna Dewi Tahun 2020." 3.
- Istikhomah, Henik. (2020). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten." *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 5(1):14–22. doi: 10.37341/jkkt.v5i1.133.
- Kamalia, Rita, dan Nurayuda Nurayuda. (2022). "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 13(1):106. doi: 10.26751/jikk.v13i1.1277.
- Muawanah, Siti, Futhri Rifa Zaimsyah, dan Nova Relida. (2019). "Efek Pemberian Massage Bayi dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 – 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 2(2):125–31. doi: 10.36341/jpm.v2i2.720.
- Nainggolan, Anna Waris, Lisa Putri Damanik, Juliana Munthe, dan Magdalena Barus. (2021). "Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi." 2.
- Niasty Lasmy Zaen dan Ria Arianti. (2019). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* 5(2):87–94. doi: 10.52943/jikebi.v5i2.389.
- Rohmawati, Fauziah, dan Ratna Sari Dewi. (2019). "Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)." 9(2).
- Saddiyah Rangkuti. (2021). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)* 1(1):34–42. doi: 10.53842/jkm.v1i1.10.
- Sinaga, Asnita, dan Natalia Laowo. (2020). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019."
- Sukmawati, Ellyzabeth, dan Norif Didik Nur Imanah. (2020). "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13(1):11–17. doi: 10.36746/jka.v13i1.49.

- Sulistyowati, Elya Ani, Anindhita Yudha Cahyaningtyas, dan STIKes Mitra Husada Karanganyar. (2021). “Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar.” 2(2).
- Supriatin, Titin, Yani Nurhayani, Ruswati Ruswati, Yani Trihandayani, dan Marwati Marwati. (2022). “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01 Cirebon 2022.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13(02):212–19. doi: 10.34305/jikbh.v13i02.575.
- Tarigan, Dina Arihta, dan Nur Adnin. (2023). “Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022.” 8(1).
- Widiani, Ni Nyoman Ayuk, dan Made Pradnyawati Chania. (2022). “Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021.” *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9(1):29. doi: 10.31602/ann.v9i1.6348.
- Wintoro, Piscofia Dynamurti, dan Astri Wahyuningsih. (2022). “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik Kusuma Husada Bayat.” 12(1).

