

Hubungan Pemijatan Pada Bayi usia 3-12 bulan Dengan Kualitas Tidur Bayi di Dusun Pisang Kecamatan Seluas Kalimantan Barat

¹Sindi Stevani, ²Nila Widya Keswara

^{1,2} ITSK RS dr Soepraoen

Email: sindistevani9@gmail.com, nilakeswara35@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Received Jul 1st, 2026

Accepted Ags 28th, 2026

Publish Ags 29th, 2026

Abstrak

Bayi memerlukan tidur berkualitas untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan sarafnya. Kebutuhan dasar ini sangat krusial karena berpengaruh langsung terhadap fungsi tubuh dan otak. Bayi dengan gangguan tidur berisiko menghambat pertumbuhan, melemahkan daya tahan tubuh, serta mengganggu perkembangan bayi secara keseluruhan. Pijat bayi adalah salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur pada bayi usia 3 hingga 12 bulan. Lokasi penelitian berada di Dusun Pisang, Kecamatan Seluas, Kalimantan Barat. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Peneliti mengumpulkan data kualitas tidur melalui lembar observasi. Pengamatan dilakukan dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah intervensi pijat. Analisis data mencakup uji univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan perubahan yang jelas. Sebelum intervensi, sebagian besar bayi (53,1% atau 17 bayi) memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup. Setelah intervensi, mayoritas bayi (75,0% atau 24 bayi) berada pada kategori baik. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p=0,001$. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga hubungan antara pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur dianggap signifikan. Dengan demikian, pijat bayi terbukti efektif. Intervensi ini sederhana dan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi secara nyata.

Kata Kunci: pijat bayi, kualitas tidur, bayi usia 3–12 bulan

Abstract

Sleep quality is a fundamental need for infants as it directly affects physical growth and neurological development. Infants with poor sleep quality may experience stunted growth, reduced immunity, and developmental delays. Infant massage is one intervention known to improve sleep quality. This study aimed to investigate the link between baby massage and sleep quality. The research took place in Pisang Hamlet, Seluas District, West Kalimantan. The subjects were infants aged 3 to 12 months. The researchers applied a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample included 32 infants. They used total sampling, so all eligible infants in the area became the sample. The researchers collected sleep quality data through observation sheets. They measured the infants' sleep twice: before and after the massage sessions. For data analysis, they ran univariate and bivariate tests. They used the Wilcoxon Signed Rank Test with a 0.05 significance level. The findings revealed clear improvements in the infants' sleep. Before the massage, most infants (53.1%, or 17 out of 32) had moderate sleep quality. After the intervention, the majority (75.0%, or 24 infants) showed good sleep quality. The Wilcoxon test yielded a p -value of 0.001 ($p<0.05$), indicating a significant association between infant massage and improved sleep quality. Infant massage can be considered a simple and effective intervention for enhancing infant sleep quality.

Keywords: infant massage, sleep quality, infants aged 3–12 months

1. PENDAHULUAN

Tidur berkualitas merupakan kebutuhan esensial bagi bayi karena mendukung proses tumbuh kembang. Kualitas tidur menunjukkan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya. Salah satu penanda utamanya adalah kemudahan untuk memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur tanpa sering terbangun, durasi tidur yang memadai, dan kondisi segar saat bangun [1]. Pada masa bayi, tidur berperan vital dalam pemulihan tubuh, perkembangan sistem saraf, dan produksi hormon pertumbuhan. Sekitar 75% hormon pertumbuhan dilepaskan selama tidur, sehingga Bayi membutuhkan tidur yang nyenyak. Kualitas tidur yang baik sangat menentukan tumbuh kembang fisik dan kecerdasan otaknya [2].

Bayi usia 3–12 bulan membutuhkan durasi tidur yang cukup untuk mendukung tumbuh kembang optimal. Namun, tidak semua bayi mencapai kualitas tidur yang ideal. Gangguan tidur pada bayi meliputi sering terbangun malam hari, kesulitan memulai tidur, durasi tidur pendek, dan tidur tidak nyenyak. Kondisi ini dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup bayi secara keseluruhan [3].

WHO menerbitkan data pada tahun 2012 melalui Jurnal Pediatrics. Laporan tersebut menyebutkan sekitar 33% ibu mengeluhkan gangguan tidur pada bayinya. Penelitian Hiscock pada tahun 2002 di Melbourne, Australia juga menunjukkan angka yang hampir sama. Peneliti itu menemukan 32% bayi mengalami masalah tidur serupa mengalami gangguan tidur berulang. Di Indonesia, sebuah laporan

[1] mencatat 44,2 persen anak usia di bawah tiga tahun mengalami gangguan tidur. Lebih dari 72 persen orang tua menganggap gangguan tidur bayi tidak serius [5]. Pandangan ini membuat mereka sering mengabaikan penanganan yang diperlukan.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Terapi sentuhan ini telah lama dikenal dan dipraktikkan masyarakat sebagai perawatan bayi. Pijat bayi merangsang sistem saraf, memperlancar sirkulasi darah, memberikan rasa nyaman, dan membantu bayi rileks sehingga kualitas tidur meningkat [6]. Pijat bayi memberikan manfaat tambahan. Sentuhan fisik langsung memperkuat hubungan batin antara orang tua dan bayi. Proses ini membangun kedekatan emosional secara alami. [7].

Berbagai penelitian membuktikan manfaat pijat bayi. [8] melaporkan pijat bayi pada usia 6–18 bulan meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus. [9] menyatakan Pijat bayi memperlama waktu tidur bayi. Bayi pun lebih jarang terbangun di tengah malam. Sentuhan saat pemijatan merangsang produksi serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin, hormon pengatur siklus tidur, sehingga bayi tidur lebih nyenyak.

Tingginya angka gangguan tidur pada bayi dan potensi Kemampuan pijat bayi dalam meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur mendorong penelitian ini. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur. Subjek penelitian adalah bayi usia 3 hingga 12 bulan di Dusun Pisang, Kecamatan Seluas, Kalimantan Barat. Peneliti berharap hasil penelitian menjadi landasan intervensi. Intervensi tersebut mencakup upaya promotif dan preventif. Tujuan akhirnya untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan bayi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menerapkan desain pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, peneliti mengukur kualitas tidur bayi sebelum intervensi (pretest), memberikan pijat bayi, lalu mengukur kembali kualitas tidur setelah intervensi (posttest). Desain ini bertujuan mendeteksi perubahan kualitas tidur akibat pijat bayi.

Penelitian dilakukan di Dusun Pisang, Kecamatan Seluas, Kalimantan Barat. Populasi adalah seluruh bayi usia 3–12 bulan di wilayah tersebut. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 bayi. Semua bayi lolos seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti mengambil seluruh populasi yang memenuhi syarat sebagai sampel melalui teknik total sampling.

Bayi yang menjadi sampel harus memenuhi kriteria inklusi. Usia bayi berkisar 3 sampai 12 bulan. Bayi wajib dalam keadaan sehat. Orang tua harus menyetujui penelitian dengan menandatangani informed consent.

Peneliti juga menerapkan kriteria eksklusi. Bayi yang sakit tidak boleh menjadi sampel. Bayi demam juga tidak diizinkan. Peneliti menolak bayi dengan kondisi medis tertentu. Kondisi tersebut dapat menghalangi pelaksanaan pijat.

Variabel independen adalah pijat bayi usia 3–12 bulan, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi. Pijat bayi mengikuti prosedur standar mencakup pijatan pada kaki, tangan, dada, perut, wajah, dan punggung selama 15–20 menit per sesi.

Peneliti menggunakan lembar observasi sebagai instrumen. Lembar ini mengukur kualitas tidur bayi. Ada empat indikator yang diamati. Indikator tersebut adalah durasi tidur, frekuensi terbangun malam, kemudahan memulai tidur, dan kenyamanan saat tidur. Peneliti membagi kualitas tidur ke dalam tiga tingkatan. Tingkatan tersebut adalah kurang, cukup, dan baik.

Pengumpulan data melalui pretest, intervensi pijat bayi, dan posttest. Analisis data menggunakan univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, status kesehatan) dan distribusi kualitas tidur. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data ordinal dan pengukuran berpasangan. Peneliti menetapkan ambang batas signifikansi pada nilai $p < 0,05$. Hasil uji menunjukkan hubungan yang nyata antara pijat bayi dan kualitas tidur.

Penelitian memperhatikan etika: menghormati hak responden, kerahasiaan data, manfaat, dan keadilan. Responden mendapat penjelasan tujuan dan prosedur, serta menyetujui partisipasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasar Pada Usia Bayi (n=32)

Usia Bayi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
3–5 bulan	1	3,1
6–8 bulan	6	18,8
9–10 bulan	8	25,0
11–12 bulan	17	53,1
Total	32	100

Mayoritas bayi berusia 11–12 bulan (53,1%, n=17), sedangkan kelompok usia 3–5 bulan merupakan yang terkecil (3,1%, n=1).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=32)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	12	37,5
Perempuan	20	62,5
Total	32	100

Sebagian besar bayi berjenis kelamin perempuan (62,5%, n=20), sementara laki-laki sebanyak 37,5% (n=12).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Status Kesehatan (n=32)

Status Kesehatan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sehat	32	100
Total	32	100

Seluruh bayi dalam kondisi sehat (100%, n=32).

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat (Pre-Test)

Tabel 4. Distribusi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pijat (n=32)

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	10	31,2
Cukup	17	53,1
Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	5	15,6
Total	32	100

Sebelum intervensi, mayoritas bayi memiliki kualitas tidur cukup (53,1%, n=17), diikuti kurang (31,2%, n=10) dan baik (15,6%, n=5).

Kualitas pada Tidur Bayi Sesudah Pijat (Post-Test)

Tabel 5. Distribusi Kualitas pada Tidur Bayi Sesudah Pijat (n=32)

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	2	6,2
Cukup	6	18,8
Baik	24	75,0
Total	32	100

Setelah intervensi, mayoritas bayi mencapai kualitas tidur baik (75,0%, n=24), cukup (18,8%, n=6), dan kurang (6,2%, n=2).

Perubahan Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat

Tabel 6. Perubahan Kualitas Tidur Bayi (n=32)

Kualitas Tidur Sebelum & Sesudah	Kurang	Cukup	Baik	Total
Kurang	0	1	9	10
Cukup	1	3	13	17
Baik	1	2	2	5
Total	2	6	24	32

Dari 10 bayi dengan kualitas tidur kurang, 9 meningkat ke kategori baik. Dari 17 bayi kategori cukup, 13 meningkat ke kategori baik. Ini menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah pijat.

Analisis Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur

Tabel 7. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Z	p-value
Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pemijatan	-3,477	0,001

Peneliti melakukan uji Wilcoxon. Hasilnya menunjukkan nilai Z sebesar -3,477 dan nilai p sebesar 0,001. Nilai p tersebut lebih kecil dari 0,05. Peneliti pun menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_1). Kesimpulannya, pijat bayi memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur bayi di Dusun Pisang.

Penelitian menunjukkan perbaikan kualitas tidur bayi setelah pijat. Sebelum intervensi, mayoritas berkategori cukup (53,1%), sedangkan sesudah intervensi mayoritas berkategori baik (75,0%). Uji Wilcoxon ($p=0,001$) mengonfirmasi hubungan signifikan. Pijatan membuat bayi nyaman dan tenang. Pijatan juga memperlancar peredaran darah. Selanjutnya, pijatan memicu pelepasan serotonin dan melatonin. Kedua hormon tersebut mengatur ritme tidur. Dengan mekanisme ini, bayi pun tidur lebih nyenyak dan lebih lama.

2) Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan sebelum pijat, mayoritas bayi memiliki kualitas tidur cukup (53,1%, $n=17$), diikuti kurang (31,2%, $n=10$) dan baik (15,6%, $n=5$). Ini mengindikasikan sebagian besar bayi belum mencapai kualitas tidur optimal. Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh usia, kesehatan, lingkungan, kenyamanan, pola menyusui, dan stimulasi. Tidur penting bagi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf pusat. Saat tidur, hormon pertumbuhan diproduksi dalam jumlah besar untuk mendukung fungsi fisik dan otak [10]. Bayi bisa mengalami gangguan tidur. Gejalanya antara lain sering terbangun, sulit tidur, dan tidur dangkal. Akibatnya, bayi menjadi rewel dan kerap menangis. Kondisi ini dapat memperlambat pertumbuhan. Data [11] mencatat 44,2 persen balita di Indonesia mengalaminya.

Data WHO juga mencatat sekitar 33% ibu melaporkan masalah tidur pada bayinya. Karakteristik responden didominasi usia 11–12 bulan (53,1%). Pada usia ini, bayi meningkatkan aktivitas motorik (merangkak, berdiri, berjalan) yang dapat mengganggu istirahat. Selain itu, separation anxiety sering muncul, menyebabkan bayi lebih mudah terbangun malam hari. Setelah pijat, kualitas tidur meningkat signifikan. Mayoritas bayi masuk kategori baik (75,0%, $n=24$), cukup (18,8%, $n=6$), dan kurang (6,2%, $n=2$).

Peningkatan ini disebabkan efek relaksasi pijat bayi. Sentuhan merangsang sistem saraf parasimpatis, membuat bayi tenang, nyaman, dan rileks. Kondisi ini membantu bayi memulai tidur dan mempertahankan tidur lebih lama. [9] menyatakan pijat bayi meningkatkan sirkulasi darah, metabolisme, dan rasa aman. Sentuhan meningkatkan kadar serotonin. Tubuh mengubah serotonin menjadi melatonin. Melatonin bertugas mengatur siklus tidur dan bangun. Proses ini membuat bayi tidur lebih lelap. Pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional ibu-bayi. Sentuhan langsung meningkatkan rasa aman dan nyaman, mengurangi stres dan kecemasan yang mengganggu tidur. [7] menekankan manfaat psikologis pijat bayi dalam meningkatkan bonding yang berdampak positif pada perilaku dan kenyamanan bayi.

Bayi memperlihatkan peningkatan kualitas tidur usai dipijat. Dari 10 bayi dengan kualitas kurang, 9 bayi meningkat ke taraf baik. Dari 17 bayi dengan kualitas cukup, 13 bayi berhasil mencapai kategori baik. Nilai $p=0,001$ dari uji Wilcoxon menguatkan temuan ini. Angka itu menandakan hubungan yang bermakna. Penelitian [12] turut mendukung hasil ini. Pijat terbukti meningkatkan kualitas tidur bayi 2–6 bulan. Bayi-bayi itu tidur lebih lama dan lebih jarang bangun. Pijat

memberikan ketenangan tersendiri. Ketenangan itu mendorong tidur yang lebih nyenyak. Penelitian [13] juga mendukung, menunjukkan pijat rutin memperpanjang durasi tidur bayi 1–2 jam lebih lama. Sentuhan saat pijat merangsang serotonin dan melatonin sebagai pengatur siklus tidur. V[14] menemukan pijat bayi meningkatkan aktivitas saraf vagus, sirkulasi darah, dan menurunkan hormon stres kortisol. Bayi yang dipijat teratur cenderung lebih tenang, jarang menangis, dan memiliki pola tidur lebih baik.

Secara fisiologis, pijat menstimulasi reseptor tekanan kulit, mengirim impuls ke sistem saraf pusat, meningkatkan aktivitas saraf vagus, dan produksi serotonin. Serotonin dikonversi menjadi melatonin yang mengatur ritme sirkadian. Peningkatan melatonin membantu bayi cepat tertidur, tidur nyenyak, dan mengurangi terbangun malam hari.

Faktor psikologis juga berperan. Sentuhan lembut selama pijat menimbulkan rasa aman, nyaman, dan kasih sayang, mengurangi ketegangan, dan membuat bayi rileks sehingga kualitas tidur meningkat.

Pijat bayi terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur tanpa obat. Orang tua dapat melakukannya secara rutin di rumah. Cara ini mudah, aman, dan tidak mahal. Kualitas tidur yang baik membuat pertumbuhan dan perkembangan bayi berjalan optimal.

4. KESIMPULAN

Peneliti menarik kesimpulan dari studi ini. Kualitas tidur bayi usia 3 hingga 12 bulan di Dusun Pisang membaik setelah dipijat. Sebelum dipijat, 53,1 persen bayi masuk kategori cukup. Setelah dipijat, 75,0 persen bayi masuk kategori baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,001. Angka ini mengonfirmasi hubungan signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur. Pijat bayi direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. F. Putri, “Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame,” *Ilmiah*, pp. 1–104, 2024.
- [2] M. W. Utami, “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan,” *Global Health Science*, vol. 3, no. 1, pp. 25–32, 2021.
- [3] D. Rahmayanty, F. Syaharani, N. Nurleni, and Y. R. Sholihin, “Pengaruh stunting bagi perkembangan kognitif anak,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, vol. 2, pp. 306–312, 2024.
- [4] I. Yunita, F. Nadia, W. E. Aifa, and F. S. Tanberika, “Efektifitas kombinasi aromaterapi lavender dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di BPM Fatma Susanti Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar,” *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, vol. 14, no. 2, pp. 322–329, 2025.
- [5] F. Irayani, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan,” *Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 9–12, 2022.
- [6] C. Pitre, “Infant massage and sleep quality,” *Pediatrics*, vol. 1, no. 1, pp. 10–20, 2012.
- [7] M. Serrano et al., “Effect of massage on infant sleep,” *J. Dev. Behav. Pediatr.*, vol. 31, no. 5, pp. 400–408, 2010.
- [8] Y. Merida and F. N. Hanifa, “Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi,” *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, pp. 27–32, 2021.
- [9] M. Cahyani and B. Prastuti, “Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda,” *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, vol. 4, no. 2, pp. 39–45, 2020.

- "
- [10] S. Suryati and E. Oktavianto, "Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan," *Health Sciences and Pharmacy Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 33–40, 2021.
 - [11] C. Renny Selvia, N. Novita, A. A. S. Yuka, et al., "Pengaruh Baby Massage Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sukaraya Tahun 2025," *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, vol. 2, no. 3, 2025.
 - [12] R. Nugraheni, A. Rahmawati, and S. Pratiwi, "Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur," *Jurnal Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 20–28, 2018.
 - [13] T. Pratiwi, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan," *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 1, p. 9, 2021.
 - [14] N. Indraswari, A. N. Sari, and J. V. Wardani, "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan," *Jurnal Menara Medika*, vol. 3, no. 2, pp. 66–73, 2021.