

Efektifitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-12 Bulan di TMPB Sri Indah Pakis Kabupaten Malang

Helena Viani Jehandut¹, Rosyidah Alfitri²

^{1,2}Institut Teknologi, Sains, Dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Kesdam V/BRW

Email: ¹vianijehandut@gmail.com, ²rosyidahalfitri@itsk-soepraen.ac.id

Article History:

Received Jul 08th, 2026

Accepted Sep 09th, 2026

Publish Sep 21th, 2026

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting pada bayi yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi perkembangan fisik, emosional, neurologis, dan sistem imun bayi. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6–12 bulan di TPMB Sri Indah. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 bayi usia 6–12 bulan yang diperoleh menggunakan teknik total sampling. Intervensi pijat bayi dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan lembar observasi yang meliputi durasi tidur, frekuensi terbangun malam hari, dan kondisi ketenangan bayi saat tidur. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 19 responden (63,3%). Setelah diberikan intervensi pijat bayi, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 responden (80,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value = 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di TPMB Sri Indah. Kesimpulan penelitian ini adalah pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Pijat bayi dapat dijadikan terapi komplementer untuk membantu meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan pola tidur bayi secara optimal.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi, Terapi Komplementer, Kebidanan

Abstract

Sleep is a vital physiological need for infants, playing a crucial role in their optimal growth and development. Poor sleep quality can impact an infant's physical, emotional, and neurological development, as well as their immune system. Infant massage is a non-pharmacological method that can be used to improve sleep quality. This study aimed to determine the effectiveness of infant massage on the sleep quality of infants aged 6–12 months at TPMB Sri Indah. A pre-experimental design utilizing a one-group pretest-posttest approach was employed. The study sample consisted of 30 infants aged 6–12 months, selected using total sampling. The infant massage intervention was administered over a two-week period, with a frequency of three sessions per week. Sleep quality was assessed using an observation sheet covering sleep duration, frequency of night awakenings, and the infant's calmness during sleep. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that prior to the massage intervention, the majority of infants (19 respondents or 63.3%) had poor sleep quality. Following the intervention, the majority (24 respondents or 80.0%) exhibited good sleep quality. Statistical analysis yielded a p -value of 0.000 (<0.05), indicating that infant massage significantly influenced the sleep quality of infants aged 6–12 months at TPMB Sri Indah. The study concludes that infant massage is effective in improving sleep quality for infants in this age group. Infant massage can serve as a complementary therapy to

help enhance comfort, promote relaxation, and optimize sleep patterns.

Keywords : *Infant Massage, Sleep Quality, Infant, Complementary Therapy, Midwifery*

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar fisiologis yang sangat penting bagi bayi karena berhubungan erat dengan proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa bayi, sebagian besar hormon pertumbuhan diproduksi ketika bayi berada dalam kondisi tidur nyenyak. Selain itu, tidur yang berkualitas juga berperan dalam perkembangan otak, pematangan sistem saraf, regulasi emosi, peningkatan daya tahan tubuh, dan proses metabolisme tubuh bayi. Bayi usia 6–12 bulan membutuhkan waktu tidur sekitar 12–16 jam per hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (World Health Organization [WHO], 2022) [23].

Gangguan tidur pada bayi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan di masyarakat. Bayi yang mengalami kualitas tidur buruk umumnya memiliki durasi tidur yang pendek, sering terbangun pada malam hari, rewel, mudah menangis, serta mengalami kesulitan untuk tidur kembali. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan bayi, tetapi juga dapat meningkatkan stres dan kelelahan pada orang tua, terutama ibu sebagai pengasuh utama. Sekitar 25–35% bayi mengalami gangguan tidur pada tahun pertama kehidupannya, dan gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi perkembangan perilaku, fungsi kognitif, serta stabilitas emosional anak di masa mendatang (Mindell et al., 2021) [11].

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi lingkungan, kenyamanan fisik, status kesehatan, pola pengasuhan, dan stimulasi yang diterima bayi. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang dilakukan dengan memberikan usapan lembut dan tekanan ringan pada tubuh bayi menggunakan teknik tertentu. Terapi ini dipercaya mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu memperbaiki kualitas tidur bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2023) [9].

Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang aktivitas nervus vagus yang berfungsi meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin. Hormon serotonin berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang, sedangkan melatonin berfungsi mengatur siklus tidur dan membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, pijat bayi juga dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol sehingga bayi menjadi lebih rileks dan tidak mudah rewel. Terapi pijat bayi juga terbukti memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur, peningkatan berat badan, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (Field, 2021) [4].

Bayi yang mendapatkan pijat secara rutin diketahui mengalami peningkatan durasi tidur dan penurunan frekuensi terbangun pada malam hari dibandingkan bayi yang tidak diberikan pijat (Diego et al., 2021) [2]. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi otot dan peningkatan kenyamanan tubuh bayi (Ferber & Makhoul, 2022). Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan dengan nilai p -value $<0,05$ (Pratiwi et al., 2023) [16].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Sri Indah, diperoleh informasi bahwa beberapa ibu mengeluhkan bayinya sering terbangun pada malam hari, sulit tidur, rewel, dan

memiliki pola tidur yang tidak teratur. Sebagian besar ibu juga belum memahami manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur dan hanya menganggap pijat bayi sebagai terapi tradisional biasa. TPMB Sri Indah sendiri telah menyediakan pelayanan pijat bayi sebagai salah satu bentuk pelayanan komplementer kebidanan yang cukup diminati masyarakat. Namun, efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di TPMB Sri Indah belum pernah diteliti secara ilmiah (Data Studi Pendahuluan TPMB Sri Indah, 2026).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6–12 bulan di TPMB Sri Indah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah mengenai manfaat pijat bayi sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur bayi serta menjadi dasar pengembangan pelayanan kebidanan komplementer di masyarakat.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di TPMB Sri Indah pada bulan Januari–Februari 2026.

2.2. Analisis Data

Intervensi pijat bayi dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu dan durasi pijat sekitar 15–20 menit setiap sesi. Pijat dilakukan menggunakan teknik pijat bayi standar meliputi pijatan pada kaki, tangan, dada, perut, wajah, dan punggung bayi menggunakan baby oil khusus bayi.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi kualitas tidur bayi yang meliputi durasi tidur, frekuensi terbangun malam hari, dan kondisi bayi saat tidur. Kualitas tidur dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dan kurang baik. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ menggunakan program SPSS.

2.3. Sampel dan Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 6–12 bulan yang melakukan kunjungan di TPMB Sri Indah sebanyak 30 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian.

Kriteria inklusi meliputi bayi usia 6–12 bulan, bayi dalam kondisi sehat, tidak mengalami gangguan neurologis, serta ibu bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi meliputi bayi yang sedang sakit, mengalami demam, atau tidak mengikuti intervensi secara lengkap.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Bayi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin ($n=30$)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia 6-8 bulan	12	40,0
Usia 9-12 bulan	18	60,0

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berusia 9–12 bulan sebanyak 18 bayi (60,0%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 bayi (53,3%).

b. Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Pijat Bayi

Tabel 2. Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	11	36,7
Kurang Baik	19	63,3
Total	30	100

Sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 19 bayi (63,3%). Bayi sering terbangun pada malam hari, durasi tidur kurang optimal, dan mudah rewel saat tidur.

c. Kualitas Tidur Setelah Intervensi Pijat Bayi

Tabel 3. Kualitas Tidur Setelah Intervensi Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	24	80,0
Kurang Baik	6	20,0
Total	30	100

Setelah dilakukan pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik sebanyak 24 bayi (80,0%). Bayi tampak lebih tenang, tidur lebih lama, dan frekuensi terbangun malam hari berkurang.

d. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Mean Rank	<i>p</i> -value
Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi	15,50	0,000

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, sehingga terdapat pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di TPMB Sri Indah. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tabel 4 diperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di TPMB Sri Indah. Dengan demikian, pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi. Sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang baik, sedangkan setelah dilakukan pijat bayi mayoritas bayi mengalami peningkatan kualitas

tidur menjadi baik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek relaksasi yang membantu bayi tidur lebih nyaman dan lebih nyenyak.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang baik. Bayi sering terbangun pada malam hari, menangis, dan sulit tidur kembali. Kondisi ini dapat disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik, sistem saraf bayi yang belum matang, serta kurangnya stimulasi relaksasi pada tubuh bayi. Kualitas tidur bayi yang buruk diketahui dapat berdampak terhadap gangguan pertumbuhan, perkembangan emosional, serta pola perilaku bayi pada masa mendatang (Mindell et al., 2021) [11].

Setelah diberikan intervensi pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Sebagian besar bayi mengalami tidur lebih nyenyak, lebih tenang, dan jarang terbangun pada malam hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek relaksasi yang membantu tubuh bayi menjadi lebih nyaman sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur. Terapi pijat bayi juga diketahui dapat meningkatkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki pola tidur pada bayi (Field, 2021) [4].

Secara fisiologis, pijat bayi mampu merangsang aktivitas nervus vagus sehingga meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin. Hormon serotonin berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan relaksasi, sedangkan hormon melatonin berfungsi mengatur ritme sirkadian sehingga proses tidur menjadi lebih optimal. Selain itu, pijat bayi juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol sehingga bayi menjadi lebih tenang, tidak mudah rewel, dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Terapi sentuhan pada bayi terbukti dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki pola tidur, serta memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi (Field, 2021) [4].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijat secara rutin mengalami peningkatan durasi tidur dan penurunan frekuensi terbangun pada malam hari dibandingkan dengan bayi yang tidak memperoleh pijat (Diego et al., 2021) [2]. Penelitian lain juga membuktikan bahwa pemberian pijat bayi secara teratur mampu meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi otot dan peningkatan kenyamanan tubuh bayi (Ferber & Makhoul, 2022) [3]. Penelitian di Indonesia turut menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan dengan nilai p -value $<0,05$ (Pratiwi et al., 2023) [16].

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan nilai p -value = 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di TPMB Sri Indah. Temuan tersebut memperkuat bahwa pijat bayi merupakan terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam meningkatkan kenyamanan serta kualitas tidur bayi apabila dilakukan secara benar dan rutin. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat mengedukasi orang tua mengenai teknik pijat bayi yang tepat sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2022) [9] [23].

4. KESIMPULAN

Pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 6–12 bulan di TPMB Sri Indah. Sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang baik, sedangkan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji statistik

menunjukkan adanya pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p -value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Azhari, F., & Nurhayati, S. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 13(2), 88–96.
- [2]. Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, M. (2021). Massage therapy effects on infant sleep and development. *Infant Behavior and Development*, 64, 101595.
- [3]. Ferber, S. G., & Makhoul, I. R. (2022). The effect of infant massage on sleep patterns in infants. *Early Human Development*, 168, 105548.
- [4]. Field, T. (2021). Infant massage therapy research review. *Children*, 8(2), 78–90.
- [5]. Handayani, L., & Kusuma, A. (2022). Hubungan pijat bayi dengan pola tidur bayi usia infant. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Kebidanan*, 10(1), 55–63.
- [6]. Hockenberry, M., & Wilson, D. (2022). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. Elsevier.
- [7]. Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2023). *Pedoman pemantauan tumbuh kembang anak*. Jakarta: IDAI.
- [8]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan bayi dan balita*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [9]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [10]. Lestari, D., & Putri, M. (2024). Efektivitas terapi komplementer pijat bayi terhadap kenyamanan tidur bayi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Anak*, 7(1), 15–24.
- [11]. Mindell, J. A., Leichman, E. S., & Walters, R. M. (2021). Sleep patterns and sleep disturbances across infancy. *Sleep Medicine*, 81, 78–85.
- [12]. Ningsih, R., & Yuliana, E. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi terbangun malam hari pada bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 11(3), 120–128.
- [13]. Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [14]. Notoatmodjo, S. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [15]. Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A., & Stockert, P. (2023). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). Elsevier.
- [16]. Pratiwi, N., Handayani, S., & Lestari, D. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 112–119.
- [17]. Rahmawati, I., & Sari, P. (2022). Terapi pijat bayi sebagai stimulasi tumbuh kembang bayi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(2), 66–74.
- [18]. Roesli, U. (2021). *Pedoman pijat bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- [19]. Sari, R., & Putri, A. (2024). Efektivitas terapi pijat bayi terhadap pola tidur bayi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 16(1), 45–53.
- [20]. Setyaningrum, D., & Wulandari, T. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 34–42.
- [21]. Susanti, E., & Hidayah, N. (2022). Kualitas tidur bayi dan faktor yang memengaruhinya pada usia infant. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 5(2), 98–106.
- [22]. United Nations Children's Fund. (2023). *Early childhood development and nurturing care*. New York: UNICEF.

- "
- [23]. World Health Organization. (2022). Infant and young child health. Geneva: World Health Organization.
 - [24]. World Health Organization. (2023). Nurturing care for early childhood development. Geneva: World Health Organization.
 - [25]. Yuniarti, S., & Anggraini, D. (2024). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur dan kenyamanan bayi. *Jurnal Midwifery Care*, 8(1), 21–30.
 - [26]. Marbun, R. A., Firdawati, & Natalia, L. (2024). Improving the quality of baby sleep by giving massage to babies. *International Journal of Health and Medical Research*, 3(2).
 - [27]. Arisman, Y. (2024). The influence of baby massage on sleep quality in babies aged 3–10 months. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*.
 - [28]. Sari, H. S. E., Nurjanah, N. A. L., & Syafrie, I. R. (2025). The effect of baby massage on sleep quality and weight gain in infants aged 3–24 months. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 5(3).
 - [29]. Sutrisni, Saidah, H., & Wigati, P. W. (2023). Differences in sleep quantity in babies aged 3–6 months between before and after baby massage. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(2), 173–178.