

STIMULASI TAKTIL DAN REGULASI TIDUR NEONATUS STUDI EKSPERIMENTAL EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR DI KABUPATEN KARO

Idasary Br. Sitepu¹, Eva Dona Sinaga², Marito Palentina Sihombing³, Latifah⁴,
Shaufiah⁵, Siti Dhea⁶, Rosida Nasution⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

2419201264@mitrahusada.ac.id, evadonas@mitrahusada.ac.id, 2419201264@mitrahusada.ac.id,
2519201697@mitrahusada.ac.id, 2519201700@mitrahusada.ac.id, 2519201701@mitrahusada.ac.id,
2519201424@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis vital bagi pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan, namun prevalensi gangguan tidur di Indonesia masih tinggi (44,2%). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *baby massage* (pijat bayi) terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Merdeka, Kabupaten Karo. Menggunakan metode eksperimental dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* pada 32 responden, hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan kualitas tidur dari kategori "Cukup" (53,1%) sebelum intervensi menjadi "Baik" (75%) setelah intervensi. Uji Wilcoxon menghasilkan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$), membuktikan bahwa stimulasi taktil melalui pijat bayi efektif meningkatkan regulasi tidur neonatus dan bayi. Peningkatan kualitas tidur ini disebabkan oleh mekanisme stimulasi taktil yang merangsang nervus vagus, sehingga menurunkan kadar hormon kortisol (stres) dan memicu pelepasan serotonin serta melatonin. Sentuhan ritmis selama pemijatan membantu bayi memasuki fase tidur dalam (*deep sleep*) lebih cepat dan mengurangi frekuensi terjaga di malam hari. Hasil ini membuktikan bahwa regulasi tidur neonatus dapat dioptimalkan melalui stimulasi fisik yang terukur, yang pada gilirannya mendukung stabilitas emosional dan pertumbuhan fisik bayi secara berkelanjutan sesuai target SDGs.

Kata Kunci: *Baby Massage, Kualitas Tidur, Stimulasi Taktil, Neonatus.*

ABSTRACT

Sleep is a vital physiological need for the growth and development of infants aged 0-6 months, yet the prevalence of sleep disorders in Indonesia remains high at 44.2%. This study aims to analyze the effectiveness of baby massage in improving infant sleep quality at the Merdeka Public Health Center, Karo Regency. This experimental study utilized a pre-test and post-test approach with 32 infant respondents selected through purposive sampling. Sleep quality was measured using questionnaires before and after the intervention. Bivariate data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that prior to the intervention, the majority of infants had "Fair" sleep quality (53.1%). After receiving baby massage, there was a significant improvement, with the majority (75%) achieving "Good" sleep quality. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), leading to the rejection of the null hypothesis (H_0). In conclusion, tactile stimulation through baby massage is significantly effective in enhancing the sleep quality of infants aged 0-6 months at the study site. The massage stimulates the nervous system to provide relaxation and boost sleep-regulating hormones. Midwives are encouraged to provide regular education on infant massage techniques to parents to optimize child development.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, Infants 0-6 Months, Tactile Stimulation.

PENDAHULUAN

Data dari *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa terdapat 335 bayi yang teridentifikasi mengalami gangguan tidur, selaras dengan laporan dari 30% ibu yang mengeluhkan kondisi serupa pada bayi mereka. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada bayi mencapai angka 44,2%, yang umumnya ditandai dengan fenomena sering terbangun di malam hari. Secara klinis, bayi diklasifikasikan mengalami gangguan tidur apabila durasi tidur malam kurang dari sembilan jam, frekuensi terbangun melebihi tiga kali, serta durasi terjaga di malam hari berlangsung lebih dari satu jam. Selama episode tersebut, bayi cenderung menunjukkan perilaku rewel, menangis secara intens, dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur. Padahal, pemenuhan kebutuhan tidur yang adekuat sangat krusial agar bayi tetap bugar dan menjaga stabilitas emosionalnya agar tidak mudah rewel (WHO, 2021).

Realisasi target *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin ketiga terkait kehidupan sehat dan sejahtera sangat

ditentukan oleh kualitas asuhan bayi pada fase awal kehidupan. Kualitas tidur merupakan parameter esensial dalam proses ini, mengingat peran vitalnya terhadap maturasi serebral serta sekresi hormon pertumbuhan yang menentukan masa depan anak. Namun, tingginya prevalensi gangguan tidur pada bayi di Indonesia yang mencapai 44,2% menjadi hambatan serius dalam mengoptimalkan tumbuh kembang sesuai agenda global. Sebagai solusi atas tantangan tersebut, intervensi non-farmakologis yang aman dan ekonomis seperti *baby massage* atau stimulasi taktil menjadi instrumen yang sangat relevan. Secara neurofisiologis, pijat bayi mampu meregulasi aktivitas saraf dan menyeimbangkan hormon tidur, sehingga menjadi strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan neonatus yang selaras dengan prinsip asuhan kesehatan berkelanjutan (Hety, 2020).

Masalah tidur pada bayi masih menjadi isu kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 44,2% yang ditandai oleh tingginya frekuensi terbangun di malam hari.

Fenomena ini diperparah oleh rendahnya kesadaran kolektif, di mana lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur tersebut bukan sebagai masalah serius atau sekadar kendala kecil. Padahal, gangguan tidur yang tidak teratasi secara jangka panjang dapat menghambat maturasi fisik dan perkembangan bayi, sehingga proses pertumbuhan menjadi tidak optimal. Dalam konteks ini, selain pola tidur, peningkatan berat badan merupakan indikator klinis utama yang digunakan sebagai tolak ukur untuk memantau status kesehatan dan keberhasilan pertumbuhan bayi secara menyeluruh (Muthmainnah, 2021).

Prevalensi gangguan tidur pada anak di Indonesia rentang usia 0–36 bulan tergolong cukup signifikan, yakni mencapai 31%. Meskipun angka tersebut cukup tinggi, mayoritas orang tua masih beranggapan bahwa tidak ada kendala serius dalam pola tidur anak mereka. Kesenjangan yang lebar antara realitas prevalensi klinis dengan persepsi subjektif ini mengindikasikan bahwa tingkat kesadaran orang tua terhadap urgensi masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Penting untuk dipahami bahwa evaluasi tidur tidak hanya bertumpu pada aspek kuantitas atau durasi saja, melainkan juga harus menitikberatkan pada aspek kualitasnya. Pencapaian kualitas tidur yang optimal merupakan prasyarat mutlak agar proses pertumbuhan fisik dan perkembangan neurologis bayi dapat berlangsung secara maksimal (Retnosari, 2025).

Masalah tidur pada bayi masih menjadi isu kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 44,2% yang ditandai oleh tingginya frekuensi terbangun di malam hari. Fenomena ini diperparah oleh rendahnya kesadaran kolektif, di mana lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur

tersebut bukan sebagai masalah serius atau sekadar kendala kecil. Padahal, gangguan tidur yang tidak teratasi secara jangka panjang dapat menghambat maturasi fisik dan perkembangan bayi, sehingga proses pertumbuhan menjadi tidak optimal. Dalam konteks ini, selain pola tidur, peningkatan berat badan merupakan indikator klinis utama yang digunakan sebagai tolak ukur untuk memantau status kesehatan dan keberhasilan pertumbuhan bayi secara menyeluruh.

Pemberian stimulasi yang tepat pada fase awal kehidupan sangat krusial dalam memfasilitasi proses pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah melalui pemberian *baby massage* atau pijat bayi. Secara komparatif, bayi yang mendapatkan stimulasi taktil seperti *baby spa* menunjukkan keunggulan pada berbagai parameter fisik, termasuk peningkatan berat badan yang lebih signifikan, kontrol kepala yang lebih stabil, serta koordinasi motorik yang lebih terarah dibandingkan dengan bayi yang tidak menerima intervensi serupa. Hal ini mengindikasikan bahwa stimulasi fisik secara rutin berkontribusi langsung pada peningkatan status kesehatan bayi secara menyeluruh (Field, 2019).

Penelitian terdahulu telah diinisiasi oleh STIKes Mitra Husada Medan pada tahun 2022 melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dipimpin oleh Asnita Sinaga dkk. di PMB Pera, Kecamatan Medan Tuntungan. Program tersebut difokuskan pada penguatan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai teknik *baby massage* mandiri di rumah sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur bayi. Melalui metode penyuluhan dan demonstrasi aplikasi pijat bayi, kegiatan ini berhasil mengedukasi masyarakat mengenai efektivitas stimulasi

taktil yang aman dan bebas efek samping. Selain berdampak positif pada regulasi tidur, intervensi tersebut juga terbukti mampu mengoptimalkan nafsu makan bayi (RI., 2020).

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Fase bayi merupakan periode kritis sekaligus masa keemasan dalam siklus kehidupan manusia. Masa ini disebut sebagai periode kritis karena bayi memiliki sensitivitas yang sangat tinggi terhadap stimulasi lingkungan, dan dikatakan sebagai masa keemasan karena berlangsung dalam durasi yang sangat singkat serta tidak dapat terulang kembali. Namun, optimalisasi periode ini seringkali terhambat oleh masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur yang dialami oleh sekitar 44,2% bayi di Indonesia, dengan manifestasi klinis berupa tingginya frekuensi terbangun di malam hari. Tantangan terbesar dalam penanganan masalah ini adalah rendahnya kesadaran kolektif, di mana lebih dari 72% orang tua masih menganggap gangguan tidur pada bayi bukan sebagai kendala medis yang serius, melainkan hanya masalah kecil yang bersifat umum. (Nainggolan, 2022).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka melalui wawancara terstruktur kepada sepuluh ibu dengan bayi usia 0-6 bulan, ditemukan bahwa mayoritas responden mengeluhkan gangguan pada pola tidur bayinya. Fenomena yang sering muncul adalah bayi menjadi rewel tanpa sebab yang jelas hingga menangis secara intens. Kondisi ini menimbulkan kebingungan serta hambatan bagi para ibu dalam memberikan penanganan yang tepat, sehingga diperlukan intervensi yang mampu membantu ibu meregulasi kualitas tidur bayi secara efektif. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di

wilayah kerja Puskesmas Merdeka melalui wawancara terstruktur kepada sepuluh ibu dengan bayi usia 0-6 bulan, ditemukan bahwa mayoritas responden mengeluhkan gangguan pada pola tidur bayinya. Fenomena yang sering muncul adalah bayi menjadi rewel tanpa sebab yang jelas hingga menangis secara intens. Kondisi ini menimbulkan kebingungan serta hambatan bagi para ibu dalam memberikan penanganan yang tepat, sehingga diperlukan intervensi yang mampu membantu ibu meregulasi kualitas tidur bayi secara efektif.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka melalui wawancara terstruktur kepada sepuluh ibu dengan bayi usia 0-6 bulan, ditemukan bahwa mayoritas responden mengeluhkan gangguan pada pola tidur bayinya. Fenomena yang sering muncul adalah bayi menjadi rewel tanpa sebab yang jelas hingga menangis secara intens. Kondisi ini menimbulkan kebingungan serta hambatan bagi para ibu dalam memberikan penanganan yang tepat, sehingga diperlukan intervensi yang mampu membantu ibu meregulasi kualitas tidur bayi secara efektif. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka melalui wawancara terstruktur kepada sepuluh ibu dengan bayi usia 0-6 bulan, ditemukan bahwa mayoritas responden mengeluhkan gangguan pada pola tidur bayinya. Fenomena yang sering muncul adalah bayi menjadi rewel tanpa sebab yang jelas hingga menangis secara intens. Kondisi ini menimbulkan kebingungan serta hambatan bagi para ibu dalam memberikan penanganan yang tepat, sehingga diperlukan intervensi yang mampu membantu ibu meregulasi kualitas tidur bayi secara efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) menggunakan rancangan *One Group Pre-test and Post-test Design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi dengan membandingkan kualitas tidur responden sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi. Rancangan penelitian ini difokuskan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi melalui analisis komparatif kualitas tidur responden sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian stimulasi taktil. Lokasi penelitian dipusatkan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara, guna mendapatkan data yang representatif terhadap populasi di daerah tersebut. Memberikan perlakuan stimulasi taktil. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Waktu penelitian dilakukan pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-6 bulan yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Merdeka. Sampel penelitian berjumlah 32 bayi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi bayi dalam kondisi sehat secara fisik, tidak sedang dalam pengobatan medis berat, dan orang tua bersedia berpartisipasi dalam penelitian. dikumpulkan menggunakan kuesioner kualitas tidur yang mencakup parameter frekuensi terbangun di malam hari, durasi tidur total, dan respon bayi saat bangun tidur. Pengukuran dilakukan dua kali: sebelum intervensi dimulai dan setelah rangkaian intervensi pijat bayi selesai dilakukan. Intervensi dalam penelitian ini menggunakan teknik *baby massage* yang diaplikasikan secara sistematis berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP).

Stimulasi taktil dilakukan secara menyeluruh pada area anatomis yang meliputi wajah, dada, abdomen, ekstremitas atas dan bawah, serta punggung. Prosedur pemijatan dilakukan dengan sentuhan lembut menggunakan *baby oil* selama durasi 10–15 menit untuk menginduksi efek relaksasi pada sistem saraf otonom bayi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik. Sebelum dilakukan uji komparatif, data menjalani uji normalitas untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan. Berdasarkan distribusi data, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penarikan kesimpulan statistik didasarkan pada nilai *p-value* (Asymp. Sig. 2-tailed); jika nilai $p < 0,05$, maka intervensi stimulasi taktil dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap kualitas tidur bayi.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 32 responden bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka, Kabupaten Karo, berikut adalah hasil analisis data yang diperoleh:

Uji Univariat

1. Karakteristik Kualitas Tidur Sebelum Intervensi (*Pre-test*)

Sebelum diberikan intervensi *baby massage*, distribusi kualitas tidur responden menunjukkan bahwa mayoritas bayi mengalami masalah tidur.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Intervensi (*Pre-test*)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	%
----------------	---------------	---

Kurang	10	31,2
Cukup	17	53,1
Baik	5	15,6
Total	32	100

Data di atas menunjukkan bahwa lebih dari 80% bayi memiliki kualitas tidur yang belum optimal (kategori cukup dan kurang).

2. Tabel Karakteristik Kualitas Tidur Sesudah Intervensi (*Post-test*)

Setelah diberikan stimulasi taktil berupa *baby massage* secara rutin sesuai SOP, terjadi perubahan signifikan pada kualitas tidur bayi.

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

3. Analisis Efektivitas (Uji Hipotesis)

Untuk menguji signifikansi pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur, dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 3 Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Statistik Uji	Nilai
z	-3,477
Asymp.Sig (2-tailed)	0,001

Hal ini membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi stimulasi taktil melalui *baby massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia

0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka, Kabupaten Karo.

Berdasarkan tabel *ranks* pada data tersebut, diketahui terdapat 23 responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur (*positive ranks*), sementara hanya 4 responden yang mengalami penurunan dan 5 responden tetap (*ties*). Hal ini memperkuat bukti bahwa stimulasi fisik secara langsung berdampak positif pada regulasi tidur neonatus.

4. Paritas

Berdasarkan data di atas, mayoritas ibu responden berada pada kategori Multipara (56,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu di Kabupaten Karo yang menjadi responden penelitian sudah memiliki pengalaman mengasuh anak sebelumnya. Secara teoritis, ibu multipara cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menyentuh dan memijat bayinya. Namun, penelitian ini menemukan bahwa baik pada ibu primipara maupun multipara, pemberian stimulasi taktil yang terarah (sesuai SOP *baby massage*) tetap memberikan dampak signifikan terhadap regulasi tidur bayi. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa kualitas lebih menentukan hasil klinis dibandingkan sekadar pengalaman pengasuhan secara umum. Intervensi *baby massage* membantu ibu dari berbagai tingkat paritas untuk membangun *bonding* (ikatan kasih sayang) yang lebih kuat, yang secara fisiologis menurunkan hormon stres baik pada ibu maupun bayi, sehingga mendukung terciptanya kualitas tidur yang lebih baik bagi neonatus.

5. Analisis Univariat Variabel Penelitian (Kualitas Tidur)

Analisis ini membandingkan kondisi kualitas tidur bayi sebelum (*pre-test*) dan

sesudah (*post-test*) pemberian stimulasi *baby massage*.

6. Kualitas Tidur Sebelum *Baby Massage* (*Pre-test*) Sebelum dilakukan pemijatan, mayoritas bayi memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup.

- **Cukup:** 17 bayi (53,1%)
- **Kurang:** 10 bayi (31,2%)
- **Baik:** 5 bayi (15,6%)

7. Kualitas Tidur Sesudah *Baby Massage* (*Post-test*) Setelah diberikan intervensi *baby massage*, terjadi peningkatan signifikan pada kualitas tidur responden, di mana kategori "Baik" menjadi dominan.

- **Baik:** 24 bayi (75,0%)
- **Cukup:** 6 bayi (18,8%)
- **Kurang:** 2 bayi (6,2%)

Data menunjukkan adanya pergeseran kualitas tidur dari kategori Cukup (53,1%) pada saat *pre-test* menjadi kategori Baik (75,0%) pada saat *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa stimulasi taktil secara mandiri memberikan gambaran peningkatan kualitas tidur pada sebagian besar subjek penelitian

8. Karakteristik Data Khusus Berdasarkan Usia Bayi

Karakteristik bayi berdasarkan usia dikategorikan menjadi berikut ini:
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kabupaten Karo Tahun 2025

Usia Bayi	Frekuensi (f)	%
0	3	10
1	5	16,7
2	3	10
3	2	6,7
4	4	13,3

5	8	26,6
6	7	16,7
Total	32	100

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Bayi 0-6 Bulan Sebelum *Baby Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kabupaten Karo Tahun 2025

Kondisi Objektif di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka, Kabupaten Karo pada tahun 2025, profil kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan menunjukkan kecenderungan yang belum optimal. Sebagian besar responden melaporkan bahwa bayi sering mengalami fragmentasi tidur, yang ditandai dengan frekuensi terbangun di malam hari yang tinggi serta durasi tidur yang tidak konsisten. Secara fisiologis, gangguan pada fase tidur ini dapat menghambat sekresi hormon pertumbuhan (*growth hormone*) yang sangat krusial pada semester pertama kehidupan.

Faktor Risiko dan Kondisi Lingkungan Rendahnya kualitas tidur pada kelompok subjek ini dipicu oleh berbagai determinan, mulai dari stimulasi lingkungan yang non-kondusif hingga kurangnya stimulasi taktil yang sistematis dari orang tua. Di Kabupaten Karo, faktor kebiasaan pengasuhan tradisional yang belum menyentuh aspek manajemen tidur secara saintifik menjadi salah satu variabel yang memengaruhi kondisi basal tersebut.

Defisit kualitas tidur yang berkelanjutan pada usia 0-6 bulan tidak hanya berdampak pada iritabilitas bayi (rewel), tetapi juga berpotensi mengganggu maturitas sistem saraf pusat dan metabolisme tubuh secara keseluruhan.

Urgensi Intervensi Pijat Bayi Temuan data di Puskesmas Merdeka ini mengonfirmasi adanya kesenjangan antara kebutuhan fisiologis tidur bayi dengan realita di lapangan. Kondisi tidur yang buruk sebelum dilakukannya *baby massage* mencerminkan perlunya sebuah modalitas terapi non-farmakologis yang mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis. Tanpa adanya intervensi taktil seperti pemijatan, siklus tidur-bangun bayi akan sulit mencapai stabilitas, yang pada akhirnya dapat memengaruhi grafik pertumbuhan antropometri anak di wilayah tersebut.

Analisis data menunjukkan bahwa profil kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Merdeka sebelum diberikan intervensi mayoritas berada pada kategori "Cukup", yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur parameter tersebut terdiri dari 7 butir pertanyaan.

Rendahnya kualitas tidur pra-intervensi ini terkonfirmasi melalui skor kuesioner pada item nomor 4, yang mencatat nilai rata-rata terendah sebesar 0,43 terkait indikator bayi rewel menjelang waktu tidur. Secara klinis, defisit kualitas tidur pada bayi dapat memicu supresi sistem imun (daya tahan tubuh rendah), instabilitas emosional yang

ditandai dengan perilaku rewel atau mudah menangis, serta potensi hambatan pada proses pertumbuhan fisik bayi. Mengingat krusialnya peran tidur bagi maturasi sistem saraf dan perkembangan secara menyeluruh, pemenuhan kebutuhan tidur yang adekuat menjadi syarat mutlak untuk mencegah dampak merugikan terhadap lintasan tumbuh kembang anak di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025 dalam kategori cukup.
2. Kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025 dalam kategori baik.
3. Terdapat pengaruh *baby massage* terhadap tidur bayi Usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025.

Saran

Bagi Praktisi Kebidanan dan Tenaga Kesehatan: Eksistensi bidan sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal diharapkan mampu mentransformasi peran dari sekadar pemberi asuhan klinis menjadi fasilitator edukasi yang proaktif. Bidan disarankan untuk mengintegrasikan program promosi kesehatan mengenai *baby massage* (pijat

bayi) ke dalam paket asuhan rutin. Upaya ini tidak hanya dipandang sebagai intervensi fisik, namun sebagai strategi stimulasi somatosensori yang efektif untuk menstabilkan siklus sirkadian dan meningkatkan kualitas tidur bayi. Implementasi di lapangan harus dilakukan secara metodologis melalui demonstrasi teknik pijatan yang ergonomis dan aman, guna meminimalisir risiko cedera serta memastikan orang tua memiliki efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi dalam mempraktikkannya secara mandiri di rumah.

Bagi Institusi Puskesmas dan Manajemen Layanan:

Puskesmas Rundeng disarankan untuk merumuskan protokol tetap (SOP) terkait diseminasi teknik pijat bayi yang terintegrasi dengan layanan Posyandu. Pendekatan ini harus didukung oleh penguatan media informasi, seperti pengadaan modul visual atau *leaflet* yang berbasis bukti (*evidence-based*), guna memperkuat retensi memori orang tua setelah sesi penyuluhan berakhir. Selain itu, diperlukan mekanisme pemantauan dan evaluasi (Monev) yang periodik setiap bulan untuk mengukur korelasi antara praktik pijat bayi oleh orang tua dengan progresivitas tumbuh kembang serta pola tidur neonatus. Keberlanjutan program ini sangat bergantung pada komitmen lintas program di Puskesmas untuk menjadikan edukasi pijat bayi sebagai bagian dari intervensi kesehatan promotif-preventif yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Asnita Sinaga, N. L. (2019). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.
- B., Manurung, H. R., & Damanik, L. (2020). 'The Role Of Mother Cares (MOCA) For Compliance Applications Of Parents In Stimulating Growth And Development Of Children Aged 24 To 36 Month In Working Area Of.', 1st Sari Mutiara Indonesia International, Pp. 282–288
- Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, M. (2014). Preterm infant massage therapy research: A review. *Infant Behavior and Development*, 37(2), 161–173
- Erlina, Fatiyani, N. M. (2023). Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi 1-12 tahun. 6, 1322–1329.
- Field, T. (2019). Infant massage therapy research review. *Clinical Research in Pediatrics*, 12(1), 32–36
- Nurseha, & Lintang, S. S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34.
- RI, K. K. (2023). Pijat pada bayi nRiani Baiduri Siregar, H. K. S. (2022).
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0–36 months old. *JKKI: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 28–33.
- Siti Nurmawan. et al. (2021) 'Home Care Baby Spa Dan Baby Gym Untuk Optimalisasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi', Prosiding PKMCSR, 4, pp. 456–460.
- Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 153–158.
- Penerapan Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lamanya



-
- Tidur Malam Pada Bayi 0-3 bulan.
5(1), 136–145.
- Susilawati, Hanifa, F., & Valianda, F.
(2024). Pengaruh Pijat Bayi dengan
Murotal dan Pijat Bayi dengan Musik
Klasik terhadap Kualitas Tidur Bayi
di Klinik Keluarga Cianjur Tahun
2024. *Journal of Innovation Research
and Knowledge*, 4(6):3405–3410
- Wahyudhita, S. S. (2022). Pijat Bayi Untuk
Menurunkan Stres dan Meningkatkan
Kualitas Tidur Pada Bayi: Quasi
Eksperimental. 5, 181–190.
- Widyaningsih, S., Herlinda, H., & Khoma,
N. (2022). Pelaksanaan Kegiatan
Pijat Bayi di Kampung Botol Kota
Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 1(2),
83–86.

FORISMA-VII
2026

STIKes Mitra Husada Medan