

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN
DI PMB BIDAN YULI KECAMATAN BANDAR KABUPATEN
SIMALUNGUN PROVINSI SUMATERA
UTARA TAHUN 2025**

Elisabet Simamora¹, Eva Ratna Dewi², Hotnida Nasution³, Tia Santika⁴, Lis Jamila M⁵, Irhamni⁶, Asni Ronika Gultom⁷

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

Email:

2419201192@mitrahusada.ac.id, evaratnadewi@mitrahusada.ac.id, 2319201026@mitrahusada.ac.id,
2519201062@mitrahusada.ac.id, 2519201027@mitrahusada.ac.id,
2519201038@mitrahusada.ac.id, 2519201095@mitrahusada.ac.id,

ABSTRAK

Latar belakang: Tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi bayi usia 0–6 bulan, karena berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, pematangan neurologis, dan perkembangan tubuh secara keseluruhan. Meskipun penting, gangguan tidur masih umum terjadi pada bayi dan dapat menyebabkan dampak buruk jika tidak ditangani dengan tepat. Pijat bayi adalah salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di PMB Bidan Yuli. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan pretest–posttest satu kelompok. Populasi dan sampel terdiri dari 30 bayi usia 0–6 bulan yang dipilih melalui purposive sampling. Analisis statistik menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas tidur bayi setelah intervensi pijat bayi. **Kesimpulan:** Terdapat dampak signifikan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan. **Saran:** Diharapkan pijat bayi dapat diterapkan secara rutin sebagai salah satu tindakan pencegahan dan promosi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan individu untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengembangkan kembang bayi.

Keywords: Pengaruh, Bayi, Usia 0-6 bulan, Kualitas Tidur, Pijat

ABSTRACT

Background: Sleep is a fundamental necessity for infants aged 0–6 months, as it plays a vital role in supporting physical growth, neurological maturation, and overall body development. Despite its importance, sleep disturbances remain common in infants and can lead to adverse effects if not appropriately managed. Infant massage is a non-pharmacological approach that can improve sleep quality in infants. This study was conducted to examine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 0–6 months at PMB Bidan Yuli. **Methods:** This Research employed an experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The population and sample consisted of 30 infants aged 0–6 months selected through purposive sampling. **Results:** Statistical analysis showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant improvement in infant sleep quality following the infant massage intervention. **Conclusion:** There is a significant impact of infant massage on improving the sleep quality of infants aged 0–6 months. **Suggestion:** It is expected that infant

massage can be routinely applied as a preventive and promotive measure by healthcare professionals and individuals to enhance sleep quality and support infant growth and development.

Keywords: *Effect; Infant; Age 0-6 months; Sleep Quality; Massage.*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang sangat penting bagi bayi, khususnya pada usia 0–6 bulan yang merupakan periode emas (*golden age*) pertumbuhan dan perkembangan (Dewi et al. 2022). Pada masa ini, tidur berperan penting dalam pematangan sistem saraf pusat, perkembangan kognitif, regulasi emosi, serta proses pertumbuhan fisik melalui sekresi hormon pertumbuhan (K. Sinaga et al. 2015). Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan bayi menjadi rewel, mudah menangis, dan sulit ditenangkan, serta berdampak pada keterlambatan perkembangan dan penurunan kualitas hidup bayi dan keluarganya (Irayani Fahrul 2023).

Gangguan tidur bayi merupakan masalah kesehatan yang serius. Menurut Pedoman Aktivitas Fisik, Perilaku Sedenter, dan Tidur untuk Anak di Bawah Lima Tahun dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anak usia 0–3 tahun membutuhkan 14–17 jam tidur per hari, sedangkan anak usia 4–11 tahun membutuhkan 12–16 jam per hari, termasuk tidur. Ketidalcukupan dan rendahnya kualitas tidur dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan neurologis, dan pengaturan emosi tubuh, serta berpotensi memperburuk masalah kesehatan di masa depan (Organization, 2024). Oleh karena itu, kualitas tidur bayi merupakan indikator krusial dalam proses peningkatan kesehatan anak usia dini.

Dari segi politik, pemerintah Indonesia menggunakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk

memprioritaskan kesehatan anak dan perempuan dalam pembangunan kesehatan nasional. Program 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menyoroti pentingnya intervensi dini untuk mendorong tumbuh kembang anak yang sehat. Tindakan promotif dan preventif dalam kebidanan, seperti stimulasi dan perawatan bayi seperti pijat bayi, merupakan bagian dari strategi nasional untuk meningkatkan kualitas hidup anak dan keluarga (Kunta Wibawa Dasa Nugraha, S.E, M.A 2024). Peran bidan, sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan ibu dan anak, diharapkan mampu mengintegrasikan intervensi sederhana, aman, dan berbasis bukti dalam praktik sehari-hari.

Menurut (Ramadayati et al. 2025), gangguan tidur bayi juga merupakan masalah masyarakat karena tidak hanya mempengaruhi bayi tetapi juga ibu dan keluarga. Gangguan tidur bayi yang sering terjadi setiap hari dapat menyebabkan ibu mengalami stres, kecemasan, dan kantuk, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan kualitas pengasuhan mereka (Supriatin et al. 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi masih cukup tinggi karena skala masalahnya. Penelitian internasional menunjukkan bahwa antara 15 dan 48% anak mengalami gangguan tidur selama tahun pertama kehidupan mereka (Valla, Wentzel-Larsen, and Slinning 2022). Berdasarkan penelitian, sekitar 44,2% anak-anak dan perempuan di Indonesia menderita gangguan tidur, dengan penyebab utamanya adalah seringnya tidur malam

dan durasi tidur yang tidak memadai (Fahmika et al. 2025).

Penelitian (Irayani Fahrul 2023) juga menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 0–6 bulan memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi pijat bayi. Hasil survei awal yang dilakukan di PMB Bidan Yuli menunjukkan bahwa banyak ibu yang sering mengalami rewel dan gangguan tidur, hal ini menunjukkan bahwa permasalahan ini berkaitan dengan pelayanan kesehatan tingkat primer.

Upaya penanganan gangguan tidur bayi relatif dapat diatasi dengan intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah dilaksanakan, salah satunya adalah pijat bayi (Gracia Dinda Anastasya, Rosmani Sinaga, Sri Wahyuni 2025). Pijat bayi dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan sekresi hormon serotonin dan melatonin, serta memberikan efek relaksasi yang membantu bayi tidur lebih nyenyak dan berkualitas (Tarigan et al. 2021). Berbagai penelitian membuktikan bahwa pijat bayi secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, baik dari segi durasi maupun kedalaman tidur). Selain efektif, pijat bayi juga memiliki keunggulan berupa biaya rendah, risiko minimal, serta dapat dilakukan oleh orang tua setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan (Nainggolan et al. 2022).

Dari uraian di atas, penelitian mengenai dampak pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di PMB Bidan Yuli sangat penting untuk memberikan bukti empiris yang mendukung pemanfaatan pijat bayi sebagai komponen kebidanan preventif dan promotif serta landasan pengembangan pelayanan kesehatan bayi yang fokus pada peningkatan kualitas hidup (A. Sinaga and Laowo 2020).

Meningkatkan kesehatan anak merupakan salah satu tujuan utama Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan SDG ketiga, satu Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) adalah mengurangi angka kematian bayi dan meningkatkan kualitas bayi berkembang melalui peningkatan kebutuhan dasar sejak dini. Rentang usia 0 hingga 6 tahun dikenal sebagai "masa keemasan," yang sangat memengaruhi kesehatan dan perkembangan anak di kemudian hari. Oleh karena itu, langkah-langkah promosi dan pencegahan sangat diperlukan (Pasaribu et al. 2025).

Salah satu jenis intervensi promosi yang selaras dengan SDGs adalah pijat bayi, yang dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Sebagai bagian dari pendekatan Pelayanan Kesehatan Primer (K3) SDGs, pijat bayi juga mendorong pelayanan kesehatan berbasis komunitas dan kesehatan keluarga. Dalam menerapkan intervensi ini, khususnya dalam Praktik Mandiri Bidan, peran bidan sebagai pelopor kesehatan di masyarakat sangat strategis (Siti Nurmawan Sinaga 2024).

Dengan demikian, penelitian tentang dampak pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan sangat relevan dalam mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) tujuan ke-3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, memperkuat upaya pencegahan dan promosi kesehatan, serta mendorong munculnya generasi sehat dan berkualitas tinggi mulai sekarang.

Penelitian ini dilakukan secara sistematis, etis, dan empiris sebagai kajian hubungan budaya PACER STIKes Mitra Husada. Penilaian, intervensi pijat bayi, dan peningkatan kualitas tidur bayi sesuai

dengan standar kebidanan dan prinsip penelitian kesehatan merupakan proses penelitian. Keterlibatan bidan praktik mancermin penguatan kompetensi *professionalisme*, sedangkan nilai *akuntabilitas* tercermin melalui penelitian yang transparan, administratif, dan ilmiah. Untuk memaksimalkan efektivitas intervensi pijat bayi serta sinergi antara pendidikan, layanan kesehatan, dan masyarakat, penelitian ini menggunakan *kolaborasi* timbal balik antara peneliti, pelaku bisnis, akademisi, dan lembaga pendidikan. Sebagai intervensi non-farmakologis, pijat bayi berkontribusi terhadap kenyamanan, kesejahteraan, dan kebutuhan emosional bayi, serta memberikan nilai *empati* kepada peserta didik. *Reliabilitas* data dijamin dengan menggunakan instrumen dan prosedur standar yang andal, sehingga temuan penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan praktik kebidanan, khususnya peningkatan kualitas tidur bayi usia 0-6 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan desain pretest-posttest satu kelompok untuk menganalisis efek intervensi pada satu kelompok subjek. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa di PMB Bidan Yuli tahun 2025 yang berusia antara 0 dan 6 tahun, atau sekitar 30 tahun, yang dianggap sebagai sampel

penelitian. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu bayi usia 0–6 bulan dalam kondisi sehat dan ibu yang bersedia menjawab, sedangkan bayi sedang sakit dan ibu yang tidak bersedia menjawab akan ditentukan oleh peneliti (Muh Jasmin, Risnawati, Rahma Sari Siregar 2023).

Data dikumpulkan melalui pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan sumber primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung melalui teknik wawancara langsung kepada responden berdasarkan panduan wawancara yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian, sedangkan data sekunder dikumpulkan dari laporan rekam medis di PMB Bidan Yuli tahun 2025. (Adiputra et al. 2021).

Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi dan persentase variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut (Widodo et al. 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut data demografi yang diperoleh dari hasil penelitian “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan”:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden

No	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin			
1	Perempuan	14	46,7
2	Laki-laki	16	53,3
	Total	30	100
Umur			
1	6 Bulan	6	20
2	4 Bulan	4	13,3

3	12 Bulan	12	40,4
4	8 Bulan	8	26,7
Total		30	100
Kualitas Tidur			
1	< 14 Jam	18	60.0
2	> 14 Jam	12	40.0
Total		30	100

Berdasarkan informasi yang disajikan dalam Tabel 1, distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas adalah laki-laki, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Dari segi usia, sebagian besar responden berada dalam kelompok usia 12 bulan, yaitu sebanyak 12 bayi (40,4%) dari 30 peserta,

Analisis Univariat

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Variabel	Kategori	N	%	Mean	Std Deviation
Pijat Bayi	Sebelum Pijat Bayi	30	13,3	0,357	1.953
	Sesudah Pijat Bayi	30	15,93	0,166	0,907

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 2, distribusi frekuensi sebelum intervensi adalah 13,3%, dengan nilai rata-rata pijat bayi sebesar 0,357. Setelah intervensi, distribusi frekuensi meningkat menjadi 15,93%, sedangkan nilai rata-rata menurun menjadi 0,166.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat berguna untuk mengetahui kemaknaan Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di PMB Bidan Yuli dengan menggunakan Uji *t-Test* adalah sebagai berikut:

Tabel 3:
Distribusi Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan

Variabel	Mean (nilai rata-Rata)	SD (Standart Deviasi)	N	CI 95% (Low-Up)	Mean Rank	T	P (Value)
Pre Test Pijat Bayi	13,3	1,953	30	-3,240	-2,600	-8,308	0,000
Post Test Pijat Bayi	15,93	,907		-,1960			

Berdasarkan temuan yang disajikan pada Tabel 3 mengenai pengaruh pijat bayi

terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan, hasil menunjukkan bahwa nilai rata-rata

kualitas tidur sebelum intervensi adalah 0,357 (13,3%). Setelah intervensi, nilai rata-rata menurun menjadi 0,166, dengan efek pengobatan sebesar 15,93. Lebih lanjut, analisis statistik yang ditunjukkan pada output Statistik Uji mengungkapkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih rendah dari tingkat signifikansi 0,05, hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di PMB Bidan Yuli, sebagaimana dibuktikan dengan perbandingan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar respons terdapat pada rentang usia bayi

awal, dimana usia merupakan faktor krusial yang mempengaruhi pola dan kualitas tidur bayi. Bayi usia 0–6 bulan memiliki pola tidur yang sangat dipengaruhi oleh rangsangan fisik dan eksternal. Banyak penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa, sebelum pijat bayi, banyak bayi yang mengalami kualitas tidur buruk, yang ditandai dengan durasi tidur yang pendek dan sering terjadi. Namun setelah dilakukan intervensi pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan, baik dari segi durasi maupun keteraturan tidur. Pijat bayi terbukti dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi gangguan tidur, dan membuat bayi lebih rileks sehingga tidur menjadi lebih nyenyak dan berkualitas (Ernamari et al. 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi pijat bayi, kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan meningkat. Tingkat signifikansi statistik ($p = 0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur bayi di PMB Bidan Yuli baik sebelum maupun setelah intervensi. Penelitian ini menegaskan validitas hipotesis penelitian kualitas tidur bayi di PMB Bidan Yuli baik sebelum maupun setelah intervensi. Penelitian ini menegaskan validitas hipotesis penelitian.

REFERENSI

- Adiputra, I Made Sudarma, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, And Seri Asnawati Munthe. 2021. "Health Research Methodology."
- Dewi, Eva Ratna Et Al. 2022. "Implementation Of Baby Massage For Baby's Weight Gain In Babies Age 2-6 Months." *Jurnal Pengabdian*

Bidan Nasuha 2(2): 36–42.

- Ernamari Et Al. 2023. "Pelaksanaan Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Bayi Dan Ibu Nifas." *Excellent Comunity Service Journal* 1(1): 1–8.
- Fahmika, Eldin Yafi Et Al. 2025. "Insting Bunda (Instant Nesting Bed) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Insting Bunda (Instant Nesting Bed) To Improve Baby's Sleep Quality." 8(September): 125–38.
- Gracia Dinda Anastasya, Rosmani Sinaga, Sri Wahyuni, Nurazizah. 2025. "Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity Of Care) Pada Ny.A Dengan Laserasi Jalan Lahir Derajat Ii Di Pbm Desy Fahryani Kecamatan Medan Belawan Kota Medan Tahun 2025." : 7–10.
- Irayani Fahrul. 2023. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Influence Of Infant Massage On Sleep Quality In 1-6 Months Infants." *Wahana: Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan* 1(1):

- 9–12.
- Kunta Wibawa Dasa Nugraha, S.E, M.A, Ph.D Sekretaris Jenderal Kemenkes Ri. 2024. *Profil Kesehatan Indonesia 2024*.
- Muh Jasmin, Risnawati, Rahma Sari Siregar, Dkk. 2023. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nainggolan, Anna Waris, Lisa Putri Damanik, Juliana Munthe, And Magdalena Barus. 2022. “Melalui Pijat Bayi.” 5.
- Pasaribu, Novalita Eudia Et Al. 2025. “Continuous Obstetric Care (Continuity Of Care) In Newborns With Mild Asphyxia At Pratama Niar Clinic Medan Indonesia 2025.” 5.
- Ramadayati, Suci, Herna Rinayani Manurung, Astaria Br Ginting, And Febby Aisyah. 2025. “The Effect Of Baby Massage On The Quality Of Sleep In Babies In The Practice Of Midwives Juwita Medan City Year 2024.” 5.
- Sinaga, Asnita, And Natalia Laowo. 2020. “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan 2019.” *Excellent Midwifery Journal* 3(1): 27–31.
- Sinaga, Kamelia, Imran Surbakti, Nurazizah, And Isyos Sari Sembiring. 2015. “Karakteristik Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Bayi Di Desa Durian Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.”
- Siti Nurmawan Sinaga, Dkk. 2024. *Mutu Layanan Kebidanan Dan Kebijakan*.
- Supriatin, Titin Et Al. 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.
- Tarigan, Eka Falentina Et Al. 2021. “Optimalisasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Dengan Home Care Baby Spa Dan Baby Gym Di Masa Pandemi.” *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)* 4: 456–60.
- Valla, Lisbeth, Tore Wentzel-Larsen, And Kari Slinning. 2022. “Sleep Problems Reduced From 6 To 24 Months Of Age With No Evidence Of Links Between Disturbed Sleep And Later Developmental Problems.” *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)* 111(7): 1354–61.
- Widodo, Slamet Et Al. 2023. *Cv Science Techno Direct Research Methodology*.