

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI KLINIK UMMU BABY SPA

Eriska Firdaus ¹, Rina Sri Widayanti ²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 19 Agustus 2025
Accepted : 24 Agustus 2025
Published : 25 Agustus 2025

KEYWORDS

bayi, pijat, lama tidur

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail: eriskafirdaus.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A K

Latar Belakang: Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya lama tidur pada bayi yang baik dan cukup. Upaya untuk mendapatkan perkembangan yang optimal salah satunya dengan pijat bayi. Pijat bayi dapat membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap. **Tujuan:** menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 6-12 bulan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan one group pretest- posttest design. Penelitian ini berlokasi di Klinik Ummu Baby Spa, Kab. Bogor pada bulan Juni 2025. Populasi 72 bayi. Sampel 20 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon. **Hasil:** lama tidur bayi sebelum diberikan pijat semua kurang yaitu sebanyak 20 responden (100,0%) dan lama tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar normal sebanyak 19 responden (95,0%). Uji statistik menunjukkan nilai signifikan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 6-12 bulan di Klinik Ummu Baby Spa.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang, karna pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya lama tidur pada bayi yang baik dan cukup (Fitriani et al., 2022). Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi baik secara fisik maupun emosional, bayi usia 6-12 bulan membutuhkan sekitar 14-15 jam untuk tidur setiap hari termasuk tidur siang (Cindy & Suharto, 2023). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi tidur adalah hormon melatonin, yang berkaitan dengan rasa kantuk dan kualitas tidur bayi. (Novita & Kamidah, 2024).

Berdasarkan data dari Sleep Foundation (2022), sekitar 30% bayi usia 6-12 bulan mengalami gangguan tidur, seperti mudah terbangun atau durasi tidur yang kurang. Menurut WHO (2020) mengatakan kebutuhan tidur bayi usia 6-12 bulan idealnya berkisar antara 14 hingga 15 jam perhari. Data WHO yang diterbitkan dalam Journal Of Pediatrics, gangguan tidur

mempengaruhi sebanyak 33% bayi (Widiani & Chania, 2022). Di Indonesia, khususnya di wilayah kabupaten Bogor, prevalensi gangguan tidur pada bayi juga tergolong tinggi. Di Indonesia tercatat sebanyak 44,2% bayi mengalami gangguan tidur. Akan tetapi dari orang tua sebanyak 72% tidak menganggap itu sebagai gangguan tidur, mereka hanya menganggap sebagai persoalan kecil (Ahmad, 2023). Jika bayi kurang tidur dapat memperlambat tumbuh dan kembang, bayi sering rewel, kurang bersemangat, lesu, dan terganggu pola makannya (Pratiwi, Tiara, 2021). Permasalahan tersebut bisa diatasi salah satunya dengan pijat bayi.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pendekatan dimana terdapat sentuhan komunikasi yang dapat menyebabkan bayi merasa nyaman, serta menjadi stimulasi pertumbuhan fisik dan pertumbuhan otak (Mustikawati & Sari, 2023). Terapi yang aman untuk menaikkan kualitas tidur bayi salah satunya dengan pemberian aromaterapi esensial oil lavender. Esensial oil lavender merupakan minyak penenang yang dianjurkan, karena minyak lavender membantu keseimbangan kesehatan tubuh, melepaskan stress, sakit kepala, kecemasan, ketegangan, regulasi jantung dan kejang otot (Rahmawati et al., 2022).

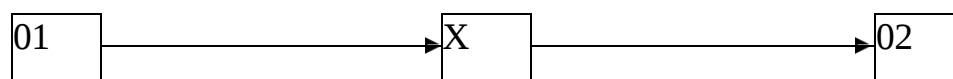
Hasil penelitian sebelumnya didapat hasil lama tidur usia 3-6 bulan sebelum perlakuan pijat bayi di peroleh hasil paling banyak adalah kurang dari 13 jam sebanyak 18 (56,25%) bayi. Rata-rata lama tidur bayi sebelum perlakuan pijat bayi adalah 11,73 jam. Selanjutnya setelah pemijatan lama tidur usia 3-6 bulan diperoleh hasil paling banyak adalah normal 13-15 jam sebanyak 27 (84,38%) bayi. Rata-rata lama tidur bayi setelah perlakuan pemijatan adalah 14,27 jam (Henik Istiqomah et al. 2020)

Studi pendahuluan yang dilakukan di klinik ummu baby spa, mewawancarai 10 orang tua hasil wawancara dengan 7 orang tua bayi usia 6-12 bulan yang terganggu tidurnya, mengatakan bahwa bayinya sering terbangun di malam hari dan jumlah tidurnya kurang dari 11 jam perhari. Sedangkan 3 orang tua bayi mengatakan pernah menstimulasi bayinya dengan pijat bayi ke klinik dan menjelaskan bahwa, jumlah tidur bayinya normal dengan rata-rata 14-15 jam perhari Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi usia 6-12 bulan di klinik Ummu Baby Spa”.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test – post test design* yang berarti bahwa rancangan penelitian ini dilakukan dengan mengkombinasikan *post test* dan *pre test study* dengan mengadakan suatu tes pada satu kelompok sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi.



Keterangan :

- 01 : pengukuran lamanya tidur bayi sebelum diberikan terapi
- X : treatment (perlakuan) berupa pijat bayi
- 02 : pengukuran lama tidur bayi sesudah diberikan terapi pijat bayi

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan studi pendahuluan sejak bulan Februari 2025. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2025 di Klinik Ummu Baby Spa Parung Panjang Bogor.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 6-12 yang mengalami gangguan tidur dan melakukan pijat bayi di klinik ummu baby spa yaitu berjumlah 72 bayi.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *Non probability sampling* dengan *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu.

menurut (Sugiyono, 2019) Ukuran sample minimal 15-20 subjek jika penelitian bersifat komparasi atau perbandingan sederhana. Berdasarkan teori ini, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel sebanyak 20 bayi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu yang bersedia bayinya menjadi responden
- 2) Bayi dalam keadaan sehat
- 3) Bayi usia 6-12 bulan
- 4) Bayi yang mengalami gangguan tidur (Lama tidur)

b. Kriteria Eksklusi

Bayi yang mengalami sakit atau demam

Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah lama tidur bayi.

Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Disamping variabel harus didefinisi operasionalkan juga perlu dijelaskan cara atau metode pengukuran, hasil ukur atau katagorinya, serta skala pengukuran yang digunakan (Notoatmojo, 2017).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variable	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur
1	Variabel <i>Independen</i> Pemberian Pijat bayi	Sentuhan kasih sayang yang diberikan kepada bayi usia 6-12 bulan dari kaki sampai muka selama 7 hari dilakukan pemijatan 1x sehari bisa di lakukan pagi ataupun sore	Lembar Observasi	Nominal 1 : sebelum dilakukan pijat bayi 2 : sesudah dilakukan pijat bayi
2	Variabel <i>Dependent</i> Lama tidur usia 6- 12 bulan	Kurun Waktu yang digunakan bayi usia 6-12 bulan untuk tidur	Lembar Observasi	Ordinal Kurang : <14 jam Lama tidur normal bayi usia 6-12 bulan yaitu 14

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diambil langsung dari responden sebagai subyek yang diteliti. Data diperoleh dari lembar observasi untuk mengumpulkan data pijat bayi dan lama tidur bayi menggunakan lembar observasi.

Instrumen dan Alat Penelitian

1. Alat penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Termometer, untuk memastikan suhu bayi dalam keadaan normal sebelum intervensi diberikan dan Minyak pijat aromaterapi (esensial oil lavender), digunakan untuk melakukan pijat bayi

2. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang memuat indikator dari variable independent dan dependent. Lembar observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data, dimana responden hanya perlu memberikan tanda centang (☐) pada kolom yang sesuai dengan kondisi bayi yang diamati.

Uji Validasi Dan Reabilitas

Pada penelitian ini, tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas karena sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan instrumen penelitian hanya berupa lembar observasi tentang lama tidur bayi.

Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Metode Pengolahan Data

a. Editing

Pengecekan ulang data untuk memastikan akurasi.

b. Coding

Lembar observasi yang telah diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng “kodean” atau “coding” yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi bilangan. Hal ini bertujuan agar pengolahan data menjadi lebih mudah.

1) Pijat bayi dilakukan

1 : Sebelum dilakukan pijat bayi

2 : Sesudah dilakukan Tindakan pijat bayi

2) Lama tidur bayi

1 : Kurang jika lama tidur kurang dari indikator kecukupan tidur sesuai umur <14 jam

2 : Normal/ cukup jika waktu tidurnya sama dengan indikator kecukupan tidur bayi yaitu 14 jam

c. Entry Data

Pengumpulan data ke perangkat SPSS

d. Analyze

Data yang telah dikumpul pada saat penelitian kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat.

e. Cleaning

Pengecekan kembali data untuk memastikan kesempurnaan

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Mengetahui distribusi frekuensi lama tidur sebelum dilakukan pijat bayi dan sesudah

dilakukan pijat bayi, ditunjukkan kepada responden yaitu bayi usia 6-12 bulan yang mengalami gangguan tidur

b. Analisa Bivariat

Analisa biavariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independent (pijat bayi) dan variabel dependent (lama tidur bayi). Skala yang digunakan adalah skala nominal dan ordinal.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu variabel dependent dan variable independent guna mengetahui hubungan antara variabel tersebut. Yaitu kriteria variabel pijat bayi dan lama tidur bayi. Uji analisis data bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Klinik Ummu Baby Spa didirikan pada tahun 2019 yang berlokasi di Parung Panjang, kab. Bogor. Klinik Ummu Baby Spa menawarkan berbagai jasa pemeriksaan Kesehatan lainnya, selain baby massage. Seperti : Acupunture kesehatan, bekam, pregnancy massage, laktasi & oksitosin massage dan nifas massage, tindik, induksi alami, dan perawatan newborn. Dilakukan dengan tenaga medis yang profesional, bersertifikat dan berpengalaman yang melayani dengan sepenuh hati.



Gambar 4.1 Klinik Ummu Baby Spa Sumber Data Primer 2025

2. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah bayi yang akan melakukan pijat bayi di klinik Ummu Baby Spa pada bulan Juni 2025, dengan sampel berjumlah 20 responden. Karakteristik responden penelitian ini meliputi bayi yang datang ke klinik Ummu Baby Spa, bayi yang mengalami kesulitan tidur dan ibu bayi yang bersedia menjadi responden.

Tabel 4.1
Distribusi frekuensi lama tidur responden sebelum pijat bayi

Lama tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	20	100.0
Normal	0	0
Total	20	100.0

Sumber data : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan lama tidur responden yang mengalami gangguan tidur sebelum dilakukan pijat mayoritas 20 (100,0%) responden mengalami lama tidur kurang.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi lama tidur responden setelah pijat bayi

Lama tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	1	5.0
Normal	19	95.0
Total	20	100.0

Sumber data : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan mayoritas lama tidur responden setelah dilakukan pijat bayi terdapat 1 (5%) responden mengalami lama tidur kurang dan mayoritas 19 responden (95%) mengalami lama tidur normal.

Hasil Uji Wilcoxon

Analisi data dilakukan dengan uji non parametrik dengan uji statistic Wilcoxon signed rank test

Tabel 4.3 Hasil uji Wilcoxon signed rank test

Frekuensi lama tidur sebelum dan sesudah	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0.00	0.00
Positive Ranks	10.00	190.00
Ties	-	-
Total	20	

Sumber data : Hasil data SPSS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden mengalami peningkatan lama tidur setelah di lakukan intervensi pijat bayi (positive ranks), 0 responden mengalami penurunan (negative ranks), dan 1 responden tidak mengalami perubahan (ties) setelah intervensi.

Tabel 4.4

Pengaruh Pijat Bayi terhadap lama Tidur Bayi di Klinik Ummu Baby Spa Sebelum Pijat Bayi
Sesudah Pijat Bayi

			P. Value		
Lama Tidur	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	
Kurang	20	100	1	5	0.000
Normal	0	0	19	95	
Total	20	100	20	100	

Sumber data: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas diketahui perbedaan lama tidur bayi sebelum dilakukan pijat, seluruh responden (100%) mengalami lama tidur kurang dan setelah dilakukan pijat sebanyak 19 responden (95%) mengalami peningkatan durasi hingga mencapai kategori normal, dan hanya 1 (5%) yang masih tergolong kurang tidur.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan lama tidur bayi usia 6-12 bulan. Dari hasil uji statistik analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui *Asymp.Sig (2- tailed)* bernilai

$0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pijat bayi terhadap lama tidur bayi di Klinik Ummu Baby Spa. Sehingga Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternative (H_a) diterima.

Pembahasan Hasil Penelitian

Lama Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 4.1 Menunjukkan bahwa lama tidur bayi usia 6- 12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi adalah 20 (100,0%) responden lama tidur kurang. Artinya sebagian besar bayi mengalami lama tidur yang kurang karena bayi mengalami gangguan tidur, tidurnya kurang dari 14 jam sehingga bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Tidur adalah keadaan dimana mata tertutup selama beberapa saat yang memberikan istirahat total bagi otak dan tubuh. Kondisi saat tidur tidak mengganggu sirkulasi darah, jantung, paru-paru, hati dan organ penting lainnya. Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital Of Philadelphia*, tidur memiliki 2 fungsi penting bagi balita yakni membantu mereka mengistirahatkan diri dan meningkatkan metabolisme, yang merupakan proses mengubah makanan menjadi energy yang mereka butuhkan (Rosalina et al., 2022)

Lama tidur sesuai usia 6-12 bulan = 14 jam perhari. Dalam tempo 10-11 jam di malam hari dan tidur siang 2 kali sehari dalam tempo 2-4 jam sekali waktu. lama tidur tidak hanya berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dari kelelahan aktivitas, namun juga berkontribusi pemulihan fisiologis dan psikologis. Bagi bayi, tidur memiliki fungsi lebih dominan. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya (Pamungkas et al., 2021).

Keluhan yang biasanya disampaikan oleh orangtua antara lain adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur, kurangnya atau berlebihannya waktu tidur, kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk jatuh tertidur, terbangun pada malam hari, dan mengantuk pada siang hari. Anak usia dibawah tiga tahun yang mempunyai kesulitan tidur pada malam hari secara teratur dapat menunjukkan gejala kegelisahan seperti perubahan emosi dan tingkah laku (Pamungkas et al., 2021). Bayi dengan gangguan tidur akan mengalami tidur yang kurang dari 9 jam pada malam hari, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit jatuh tidur kembali (Irianti & Karlinah, 2021)

Faktor – faktor yang mempengaruhi lama tidur bayi: Tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor tersebut dapat menunjukan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Berikut ini merupakan faktor yang

dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur, antara lain : status kesehatan seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak, lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi lama tidurnya (Rosalina et al., 2022). Gaya hidup kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek, obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur (Sinaga et al., 2022).

Lama tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa lama tidur bayi usia 6-12 bulan setelah diberikan pijat bayi yaitu hanya 1 (5%) responden mengalami lama tidur kurang dan 19 responden (95%) mengalami lama tidur baik.

Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan pada lama tidur bayi yang semakin baik setelah dilakukan pijat bayi yang mengalami gangguan tidur. Lama tidur bayi setelah dilakukan pijat yaitu dari sebelumnya 20 responden mengalami lama tidur kurang menjadi 19 responden (95%) yang mengalami lama tidur baik dan 1 responden (5%) yang mengalami lama tidur kurang.

Pijat adalah rangsangan taktil yang mempengaruhi berbagai organ tubuh baik secara biokimia maupun fisiologis. Pijat bayi secara teratur dan tepat diyakini memiliki sejumlah manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Simanungkalit dan Vini, 2022).

Pijat bayi melibatkan membelai lembut seluruh tubuh bayi, dimulai dengan kaki dan terus naik ke perut, dada, wajah, lengan, dan punggung. Salah satu metode stimulasi taktil adalah pijat bayi. Dalam proses perkembangan, stimulasi sensoris sangat penting. Saat lahir, indra peraba paling berkembang. Pijat untuk bayi, khususnya, adalah cara yang menyenangkan untuk mengurangi stres dan kecemasan. Bayi akan mengalami peningkatan tidur dan ketenangan berkat pijatan lembut. Cara yang indah bagi orang tua dan bayi untuk menjalin ikatan adalah melalui sentuhan lembut (Nainggolan et al., 2022).

Manfaat pijat bayi menurut (Herawati, 2022) adalah sebagai berikut: Meningkatkan jumlah sitotoksitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur terlelap, mengurangi kembung dan kolik, meningkatkan hubungan batin antar orangtua (*bonding*).

Mekanisme dasar pijatan berdasarkan Walker et al. (2019) mengemukakan bahwa mekanisme dasar pijat bayi antara lain: 1) Pengeluaran beta endorfin. Beta endorphine mempengaruhi mekanisme pertumbuhan. Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas nervus vagus Aktivitas nervus vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. 2) Produksi serotonin, produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh. Pijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, hormone stress) sehingga menurunkan adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. 3) Pijatan dapat mengubah gelombang otak, pijat bayi akan membuat bayi tidur lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi sehingga mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan alpha dan meningkatkan gelombang beta serta

tetha, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG.

Penelitian serupa dilakukan oleh (Istikhomah, Henik, 2020), menjelaskan pada kelompok eksperimen diperoleh hasil paling banyak adalah kurang dari 13 jam sebanyak 18 (56,25%) bayi. Rata-rata lama tidur bayi sebelum pijat bayi adalah 11 jam, selanjutnya setelah pemijatan lama tidur bayi usia 3-6 bulan itu adalah 13-15 jam sebanyak 27 (84,38%) bayi, rata-rata lama tidur setelah perlakuan pijat bayi adalah 14,27 jam. Diperoleh nilai signifikan (p), dimana diketahui nilai $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa $p < 0,05$. Berarti H_a diterima sehingga ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi.

Selaras dengan penelitian (Novita & Kamidah, 2024) diperoleh hasil rata-rata lama tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi adalah 20 (100,0%) responden, sebagian besar bayi mengalami tidur yang kurang, karna bayi mengalami gangguan tidur, tidurnya kurang dari 14 jam. Setelah diberikan pijat bayi yaitu hanya 2 (10%) responden mengalami lama tidur kurang dan 18 responden (90%) mengalami lama tidur baik.

Analisa data pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 6-12 bulan di Klinik Ummu Baby SPA.

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui perbedaan lama tidur bayi sebelum dilakukan pijat, seluruh responden (100%) mengalami lama tidur kurang dan setelah dilakukan pijat sebanyak 19 responden (95%) mengalami peningkatan durasi hingga mencapai kategori normal, dan hanya 1 (5%) yang masih tergolong kurang tidur. Dari hasil uji statistik analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui *Asymp.Sig (2- tailed)* bernilai $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pijat bayi terhadap lama tidur bayi di Klinik Ummu Baby Spa. Sehingga Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternative (H_a) diterima.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi. Pijat bayi akan mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks, sehingga pijat bayi dapat membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormone neurotransmitter atau hormone yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap.

penelitian ini sejalan dengan penelitian (Novita & Kamidah, 2024) Peneliti menemukan lama tidur bayi terlihat meningkat setelah dilakukan pijat bayi dikarenakan teknik pemijatan akan meningkatkan tonus vagal sehingga merangsang saraf vagus. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang sel *enterochromaffin* dalam saluran gastrointestinal untuk mengeluarkan hormon serotonin. Serotonin dapat menginduksi rasa kantuk dan memberikan ketenangan (*antidepressan*). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi secara signifikan meningkatkan pijat bayi dapat meningkatkan lama tidur bayi.

Penelitian yang dilakukan (Nur, 2025) dalam jurnal internasional bereputasi pakistan *Journal Of Social and Sciences*, menyatakan bahwa bayi yang menerima pijatan secara rutin lebih tenang, tidak mudah rewel serta memiliki durasi tidur yang lebih lama dan berkualitas dibandingkan bayi yang tidak pijat. Aktivasi reseptor pada kulit selama proses pijat dapat mengirim sinyal ke otak, untuk menurunkan aktifitas sistem penggerak yang kemudian menurunkan denyut jantung dan pernafasan serta memicu rasa kantuk, stimulasi taktil seperti pijatan mempengaruhi ritme gelombang otak meningkatkan gelombang delta yang berhubungan dengan tidur nyenyak. Hasil intervensi pijat bayi 0-6 bulan ditemukan pengaruh signifikan $p=0,000$ terhadap peningkatan kualitas tidur bayi yang mendapat pijatan dan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pijat bayi adalah faktor paling dominan yang mempengaruhi kualitas tidur bayi dibandingkan dengan status gizi dan jenis pemberian ASI.

Berdasarkan uraian tabel 4.4 diatas, pendapat peneliti tentang Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini selaras dengan teori dan hasil penelitian (Andani & Riyanti 2023)

yang menyatakan bahwa manfaat pijat dari aspek kesehatan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Pijat bayi bekerja dengan menstimulasi reseptor sentuhan pada kulit yang terhubung ke system saraf pusat melalui jalur saraf aferen. Rangsangan ini kemudian dikirim ke hipotalamus yang memicu pelepasan hormon serotonin dan selanjutnya diubah menjadi melatonin oleh kelenjar pineal. Hormon melatonin ini berperan penting dalam mengatur ritme sirkadian tubuh bayi, sehingga membantu bayi tidur lebih cepat dan lama. Hasil intervensi pijat bayi selama 7 hari secara signifikan dapat meningkatkan durasi tidur bayi. Sebelum dilakukan intervensi, seluruh bayi memiliki lama tidur yang kurang dari standar, namun setelah dilakukan pijat bayi, sebagian besar (95%) telah mengalami peningkatan ke kategori tidur normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk memperbaiki pola tidur bayi usia 1-12 bulan, baik dari aspek fisiologis maupun psikologis.

Penelitian serupa dilakukan oleh (Susilowati et al., 2024) yang melakukan penelitian pada bayi usia 6-12 bulan menunjukkan hasil intervensi pijat bayi meningkatkan rata-rata durasi tidur dari 12,71 jam menjadi 14.09 jam, dengan hasil uji paired simple t-test menunjukkan $p = 0,000$. Pijat bayi memberikan efek relaksasi yang membuat bayi lebih tenang dan tidak mudah terbangun di malam hari. Sentuhan lembut dan ritmis selama pijat dapat merangsang produksi oksitosin, yang menurunkan kadar kortisol (hormon stres), sehingga membuat bayi merasa lebih aman, rileks, tidur yang lebih nyenyak dan panjang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian penulis yang juga menemukan adanya peningkatan lama tidur setelah intervensi pijat bayi. Peningkatan durasi tidur ini terjadi karena pijat bayi merangsang sistem saraf parasimpatis yang membantu menurunkan aktivitas otak, memperlambat detak jantung, dan meningkatkan produksi hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur bayi.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan, pijat bayi selama 1x sehari dalam 1 minggu terbukti efektif dapat meningkatkan lama tidur bayi usia 6-12 bulan karena pijat bayi akan mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks, serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian distribusi frekuensi responden lama tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi di klinik Ummu Baby Spa semua responden lama tidurnya kurang.
2. Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden lama tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi di klinik Ummu Baby Spa mayoritas lama tidurnya normal.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di klinik Ummu Baby Spa.

Saran

Berdasarkan hasil simpulan diatas dapat diberikan saran:

4. Bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya pijat bayi kedalam kurikulum pendidikan kebidanan, sebagai tindakan mandiri bidan yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kebidanan.

5. Bagi Klinik Ummu Baby Spa

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mendukung dan memperkuat praktik pijat bayi yang telah dilaksanakan di klinik, serta menjadi dasar ilmiah dalam memberikan asuhan yang optimal terkait peningkatan durasi tidur bayi.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengkajian lebih lanjut mengenai

faktor-faktor lain yang mempengaruhi durasi tidur bayi, seperti pola makan, kondisi lingkungan dan aktifitas fisik sebelum tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Budiana, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan Di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 27-32.
- Andani, E. W., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmombabyspa Wonogiri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 253–269.
- Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10.
<https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>
- Budiarti, T., & Yunadi, F. D. (2020). Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi. *Insan Cendikia*
- Cindy, N., & Suharto, D. N. (2023). Penerapan Aroma Therapy Bunga (rose centifolia) dan Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di RSUD Poso. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 61–68. <https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.1996>
- Erlina, Fatiyani, & Nizan, M. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329.
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Fitriani, A., Friscila, I., Maayah, N., Elvieta, E., & Fatiyani, F. (2022). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Stunting Di Puskesmas Syamtalira Aron. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(1), 47–56. <https://doi.org/10.36743/medikes.v9i1.342>
- Herawati, N. (2022). 356-1371-1-Pb. *September*.
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Perancangan*, 3(2), 155–164.
- Istikhomah, H. (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.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Juwita, S., & Jayanti, N. D. (2019). Pijat Bayi. CV. SARNU UNTUNG. Mahayu,
- P. (2016). Buku Lengkap Perawatan Bayi dan Balita. Saufa.
- Maisyaroh, S., Fariningsih, E., Aritonang, D., Profesi, P., Kesehatan, I., & Bros,
- U. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 7(2), 1191–1195.
- Mustikawati, A. K., & Sari, A. T. (2023). Combination Of Baby Massage and Peppermint Aroma Therapy On The Long Time To Ispa in Babies < 1 Year Age Kombinasi Pijat Bayi Dan Aroma Terapi Pepermint Terhadap Lama Penyembuhan Ispa Pada Bayi Usia < 1 Tahun. *Jurnal Delima Harapan*, 10(2), 26.
- Nainggolan, A. W., Lusiatur, L., Damanik, L. P., Munthe, J., Barus, M., & Khairiyah, K. (2022). Pemberdayaan Ibu Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1619>
- Novita, S., & Kamidah. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Nur, R. R. (2025). Influence of Infant Massage on the Quality of Sleep of Infants Aged 0- 6

- Months in the Working Area of the North City Health Centre, Gorontalo City, Indonesia. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences (PJLSS)*, 23(1). <https://doi.org/10.57239/pjlss-2025-23.1.00223>
- Nursalam. (2018). 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (p. 60).
- Pamungkas, C. E., Rofita, D., WD, S. M., Maharani, A. B., Gustiana, Y., & Annisa, A. (2021). Edukasi Manfaat Pijat Bayi, Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Bayi Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Telagawaru Lombok Barat. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 376. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6250>
- Prananingrum, R., Kusudaryati, D. P. D., & Utari, I. (2016). *Paduan Pijat Bayi* (Issue 0).
- Pratiwi, Tiara, S.ST., M. K. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13. <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- Rafika Sari, Nirwan, Nuraeni Semmagga, Andi Silfiana, A. (2024). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan*.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., Lestari, W., Keperawatan, S., Keperawatan, F., Riau, U., Corresponding, P., & Keperawatan, U. R. (n.d.). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Sari, R., Semmagga, N., & Silfiana, A. (2024). *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF The Effect of Baby Massage on Changes in Sleep Quality in Babies Aged 3-12 Months*. 7(4), 704–709. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Sevi Lestiya Rini Handayani, & Maryatun Maryatun. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 204–214. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.747>
- Simanungkalit, H. M., & Vini, A. (2022). Baby Massage Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Prematur. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 27-32.
- Sinaga, A., Sinaga, K., Triana Ginting, S. S., Sitorus, R., Yudiyanto, A. R., & Situmorang, C. C., Sri Artina Dewi, N. N., & Kristina. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 94–100. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3469>
- Situmorang, R. B., Hardiyanto, E., & Yulianti, S. (2022). Peningkatan Kemampuan Ibu Tentang Pengetahuan Treatment Preventif (Pijat) Pada Bayi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 1(2), 95–98. <https://doi.org/10.37676/jdun.v1i2.2839>
- Sri Pinti Rahmawati, Retno Wulan, & Lies Indrawati. (2022). Hubungan Terapi Komplementer Essensial Oil Lavender Dengan Kualitas Tidur Balita Di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(2), 25–32. <https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.119>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.