

## EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI BARU LAHIR

Tri Agustin<sup>1</sup>, Septi Tri Aksari<sup>2</sup>, Dahlia Arief Rantauni<sup>3</sup>, Norif Didik Nur Imanah<sup>4</sup>  
STIKES Serulingmas Cilacap

Alamat: Jl Raya Maos No 505 Kec. Maos, Jawa Tengah Kab. Cilacap Kode Pos 53272

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 24 Agustus 2024  
Accepted : 27 Agustus 2025  
Published : 28 Agustus 2025

### KEYWORDS

*baby massage, sleep quality, newborn, complementary therapy*

pijat bayi, kualitas tidur, bayi baru lahir, terapi komplementer

### KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: [triagustin577@gmail.com](mailto:triagustin577@gmail.com)

### A B S T R A C T

*Sleep quality plays a crucial role in supporting the growth and development of newborns. Sleep disturbances such as short nighttime sleep, frequent awakenings, and difficulty returning to sleep are commonly found but are often underestimated by parents. This study aims to determine the effectiveness of baby massage in improving sleep quality in newborns. A qualitative approach with a case study method was used, involving a 7-day-old infant (baby of Mrs. S) who experienced sleep disturbances. The intervention consisted of baby massage administered three times a week, with each session lasting approximately 15 minutes. Data were collected through interviews and direct observation of changes in the baby's sleep patterns. Results showed an increase in sleep duration from 8 hours to 10 hours, a decrease in the frequency of awakenings from 4–5 times to 2–3 times, and a reduction in the time needed to fall back asleep from 1 hour to 20 minutes. The improvement in sleep quality is associated with massage-induced stimulation that enhances the production of serotonin and melatonin while lowering stress hormone levels. Baby massage proved to be an effective complementary therapy to improve sleep quality and support optimal infant development.*

### ABSTRAK

Kualitas tidur sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi baru lahir. Gangguan tidur seperti tidur malam yang pendek, sering terbangun, dan sulit kembali tidur masih sering ditemukan, namun sering dianggap remeh oleh orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi baru lahir. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus pada bayi Ny. S usia 7 hari yang mengalami gangguan tidur. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan durasi 15 menit per sesi. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung terhadap perubahan pola tidur bayi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur dari 8 jam menjadi 10 jam, penurunan frekuensi bangun dari 4–5 kali menjadi 2–3 kali, dan waktu kembali tidur yang lebih singkat dari 1 jam menjadi 20 menit. Peningkatan kualitas tidur ini berkaitan dengan stimulasi pijatan yang memicu peningkatan hormon serotonin dan melatonin serta menurunkan kadar hormon stres. Pijat bayi terbukti efektif sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur dan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

2025 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 baru lahir (BBL) mencakup 28 hari pertama setelah kelahiran, yang merupakan masa adaptasi penting dari kehidupan di dalam rahim ke dunia luar. Dalam periode ini, terjadi proses pematangan organ secara menyeluruh di hampir seluruh sistem tubuh (Rufaindah et al., 2021). Masa bayi sangat penting dalam kehidupan anak yang menjadi dasar bagi proses tumbuh kembang. Salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap perkembangan bayi adalah waktu istirahat dan tidur yang cukup. Tidur yang nyenyak memiliki

peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan, karena saat bayi tertidur, aktivitas perkembangan otak berada pada tingkat tertingginya (Nabilah et al., 2025).

Kualitas tidur pada bayi dapat dinilai dari kemampuannya untuk tidur dan mendapatkan waktu istirahat yang cukup sesuai dengan kebutuhannya. Bayi dianggap mengalami gangguan tidur apabila waktu tidurnya di malam hari kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, serta membutuhkan waktu lebih dari satu jam untuk tertidur kembali. Selama tidur, bayi juga tampak gelisah, sering menangis, dan sulit untuk kembali tidur setelah terbangun (Rosalina et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur. Sebanyak 42% bayi tercatat memiliki waktu tidur malam kurang dari 9 jam, sering terbangun lebih dari tiga kali, dan membutuhkan waktu lebih dari satu jam untuk kembali tidur. Meskipun demikian, lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukanlah hal yang serius atau hanya dianggap sebagai masalah ringan (Sucika, 2024).

Kurangnya waktu tidur yang cukup pada bayi dapat berdampak pada proses tumbuh kembangnya. Tidur yang tidak memadai serta kualitas tidur yang buruk bisa mengganggu keseimbangan fungsi fisik dan emosional. Pengaruh fisik pada bayi mungkin akan mengalami penurunan energi untuk beraktivitas, lebih mudah lelah, daya tahan tubuh melemah, serta proses pemulihan tubuh menjadi lebih lambat. Adapun pengaruh dari sisi psikologis, bayi bisa menunjukkan emosi yang tidak stabil, menjadi lebih rewel, merasa cemas, dan kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi (Erlina et al., 2023).

Kasus yang terjadi pada bayi Ny. S mengalami sulit tidur ketika malam hari dan sering terbangun. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada bayi Ny. S yaitu dengan memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada bayi Ny. S dengan pemberian terapi pijat bayi (*baby massage*). Sentuhan melalui pijatan yang lembut mampu memberikan rasa nyaman dan membantu bayi menjadi lebih rileks. Teknik pijat yang sesuai pada bayi dapat bermanfaat dalam membantu meningkatkan kualitas tidurnya. Bayi sangat memerlukan sentuhan fisik sebagai awal dari kehidupan dan merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap lingkungan barunya (Sukmawati & Nur Imanah, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur di Wilayah kerja Puskesmas Kesugihan II”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Baru Lahir” dengan metode kualitatif dan pendekatan studi kasus.

## KAJIAN TEORITIS

Tidur merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan perubahan aktivitas otak, menurunnya rangsangan sensorik, serta berkurangnya respons terhadap lingkungan sekitar. Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, terutama pada bayi dan anak usia dini. Bayi dengan pola tidur yang teratur diketahui dapat mengalami peningkatan kemampuan kognitif. Sebaliknya, bayi yang mengalami gangguan tidur sering dikaitkan dengan penurunan volume otak dan hambatan dalam perkembangan kognitif mereka (Safilah, 2025).

Bayi usia 0 hingga 5 bulan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tidur, yaitu sekitar 80–90% dari total waktu dalam sehari. Bayi baru lahir umumnya tidur selama 16 hingga 20 jam setiap hari, yang terbagi dalam beberapa waktu tidur pendek sebanyak 4 hingga 5 kali. Ketika mencapai usia 2 bulan, pola tidur bayi mulai berubah, di mana tidur malam menjadi lebih lama dibandingkan tidur siang. Memasuki usia 3 bulan, bayi biasanya tidur antara 15

hingga 17 jam sehari, dengan sekitar 8 jam di siang hari dan 9 jam di malam hari. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan, waktu tidur bayi akan semakin berkurang (Akib & Dwi Merina, 2019).

Bayi dengan masalah gangguan tidur apabila tidak memperoleh stimulasi dan perawatan yang cukup, hal tersebut dapat mengganggu proses tumbuh kembangnya dan bahkan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan yang serius (Safilah, 2025). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada bayi yaitu dengan pemberian terapi komplementer pijat bayi .

Pijat bayi adalah teknik memijat secara perlahan dan lembut pada seluruh bagian tubuh bayi, dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, hingga punggung. Pijat ini merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang sangat berperan dalam proses tumbuh kembang bayi yang baru lahir. Pijat bayi juga menjadi metode yang menyenangkan untuk meredakan kecemasan dan stres pada bayi. Sentuhan lembut dalam pijatan membantu melemaskan otot-otot tubuh sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan tenang (Apriyani & Rani Purwani, 2023).

Pijat bayi (*Baby massage*) dapat menurunkan angka morbiditas, dan bermanfaat untuk membantu peningkatan berat badan, merangsang pertumbuhan yang optimal, memperkuat daya tahan tubuh, serta mendukung peningkatan produksi ASI. Selain itu, pijat bayi juga dapat memperbaiki sirkulasi darah dan sistem pernapasan, serta membantu bayi tidur lebih nyenyak. Secara keseluruhan, pijat bayi berperan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal (Nurseha, 2022).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang dilaksanakan pada bulan April 2025. Subjek penelitian ini adalah bayi Ny. S usia 7 hari dengan gangguan tidur terutama pada malam hari. Dalam kasus ini, peneliti memberikan intervensi dengan terapi komplementer pijat bayi sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi Ny. S. Jenis data yang digunakan meliputi data primer dan sekunder. Data primer didapatkan melalui proses wawancara dan pengamatan langsung selama pelaksanaan terapi. Sementara data sekunder didapatkan dari literatur pendukung seperti artikel ilmiah, jurnal dan buku yang membahas terapi komplementer, terutama pemberian terapi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi baru lahir. Skala ukur dari kualitas pijat bayi yang dilakukan meliputi peningkatan jam tidur, berapa kali terbangun, dan waktu kembali tidur. Teknik penelitian yang dilakukan yaitu melakukan pijat bayi selama 3 kali dalam 1 minggu dengan jarak 2 hari dari setiap pemijatan. Waktu untuk pemijatan yang dilakukan yaitu sekitar 15 menit. Hasil penelitian dilakukan melalui proses wawancara kepada Ny. S setiap setelah dilakukan pemijatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Peningkatan Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Pemberian Pijat Bayi Pada Bayi Baru Lahir

Waktu Pemijatan	Peningkatan jam tidur	Frekuensi bangun	Waktu tidur kembali
Sebelum pemijatan	bayi tidur 8 jam	4-5 kali	1 jam
Setelah pemijatan ke-1	30 menit (8 jam-8,5 jam)	4 kali	30 menit
Setelah pemijatan ke-2	30 menit (8,5 jam-9 jam)	3 kali	30 menit
Setelah pemijatan ke-3	1 jam (9 jam-10 jam)	3-2 kali	20 menit

Studi kasus diawali pada saat kunjungan neonatus kedua yang dilakukan dirumah Ny. S, dari hasil wawancara Ny. S mengatakan bayinya sulit tidur ketika malam hari. Menurut (Stocks, 2020) beberapa faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur bayi meliputi penyakit kronis seperti infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), serta faktor non-medis seperti pola tidur yang tidak teratur, kondisi sosial ekonomi orang tua, situasi keluarga, gaya hidup keluarga, dan lingkungan tempat tinggal. Hasil dari data yang didapat membuat peneliti tertarik untuk memberikan terapi komplementer pijat bayi dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi Ny. S.

Tabel 1 menunjukkan hasil dari pijat bayi yang telah dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu satu minggu dengan jarak sekitar 2 hari dari setiap pemijatan. Sebelum dilakukan pemijatan, bayi tidur selama 8 jam dengan frekuensi bangun 4–5 kali dan membutuhkan waktu sekitar 1 jam untuk kembali tidur. Setelah pemijatan pertama, durasi tidur meningkat menjadi 8,5 jam, frekuensi bangun menurun menjadi 4 kali, dan waktu untuk kembali tidur berkurang menjadi 30 menit. Peningkatan berlanjut setelah pemijatan kedua, dengan durasi tidur 9 jam, frekuensi bangun 3 kali, dan waktu kembali tidur tetap 30 menit. Pada pemijatan ketiga, bayi tidur selama 10 jam, bangun hanya 2–3 kali, dan membutuhkan waktu lebih singkat, yaitu sekitar 20 menit untuk kembali tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa pemijatan yang dilakukan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan membuat bayi tidur lebih lama, lebih jarang terbangun, dan lebih cepat kembali tidur setelah terbangun.

Pemijatan pada bayi memiliki efek positif terhadap peningkatan kualitas tidur melalui berbagai mekanisme hormonal dan neurologis. Selama pemijatan, tubuh bayi merespons dengan meningkatkan kadar serotonin, yaitu zat kimia otak yang memicu produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur pola tidur dan membantu bayi tidur lebih lama dan lebih nyenyak pada malam hari. Selain itu, serotonin juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres (adrenalin) dengan meningkatkan kemampuan reseptor untuk mengikat glukokortikoid, sehingga bayi menjadi lebih rileks dan tidak mudah rewel. Sentuhan selama pijat bayi juga terbukti memengaruhi aktivitas otak, yakni menurunkan gelombang alpha serta meningkatkan gelombang beta dan theta, yang mendukung kondisi tubuh yang lebih tenang dan siap untuk tidur. Keseluruhan proses ini menyebabkan bayi mengalami peningkatan durasi tidur dan penurunan frekuensi gangguan tidur, sehingga tidur bayi menjadi lebih berkualitas setelah mendapatkan rangsangan melalui pijatan secara teratur (Rambe, 2023). Efektivitas terapi pijat bayi ini diperkuat dengan penelitian terdahulu (Aulia Rahmah, Zulliaty, Yayuk Puji Lestari, 2025) yang mengatakan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi baru lahir. Intervensi pijat yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu minggu menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur, penurunan frekuensi bangun, serta waktu kembali tidur yang lebih singkat. Efektivitas ini berkaitan erat dengan peningkatan kadar serotonin dan melatonin yang berperan dalam mengatur pola tidur serta menurunkan hormon stres seperti adrenalin, sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tidak rewel. Selain itu, sentuhan dalam pijatan juga berpengaruh terhadap aktivitas gelombang otak yang mendukung relaksasi dan tidur nyenyak. Terapi komplementer pijat bayi ini dapat dijadikan salah satu upaya alternatif yang aman dan bermanfaat dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi, serta mendukung proses tumbuh kembang secara optimal.

## DAFTAR REFERENSI

- Akib, H., & Dwi Merina, N. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Sumpersari Kabupaten Jember. *JURNAL KESEHATAN Dr. SOEBANDI*, 6(1), 462–468.
- Apriyani, T., & Rani Purwani. (2023). Edukasi Pijat Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi Dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 437–442. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Aulia Rahmah, Zulliaty, Yayuk Puji Lestari, F. Y. (2025). *Sains Medisina*. 3(4), 144–147.
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Maayah, N. (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>
- Nabilah, N., Kumalasary, D., & Triwahyuningsih, R. Y. (2025). Literatur Review : Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan. *SINAR Jurnal Kebidanan*, 7(1), 58–87.
- Nurseha, S. S. L. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- Rambe, K. S. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(4), 71. <https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/86/85>
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Hutama*, 3(4), 2956–2965.
- Rufaindah, E., Muzayyana, Sulistyawati, E., Hasnita, Y., Sari, N. A. M. E., Citrawati, N. K., Yanti, N. L. G. P., Mustikawati, N., Patemah, Mariyam, Meiriza, W., Wulandari, I. S., Badi'ah, A., Oviana, A., Rahayu, S., & Mayasari, D. (2021). *Tatalaksana Bayi Baru Lahir*.
- Safilah, M. (2025). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB Bidan Umi*.
- Stocks, N. (2020). *Bagaimanakah Gambaran Karakteristik pada kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Klinik Mom & Me Baby Shop & SPA Antapani Wetan Kota Bandung*. 1–23.
- Sucika, D. (2024). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3 – 6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta”. “*Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Puskesmas Sibela Surakarta*”, 7(2), 107–115.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>