Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di PMB Lasmi

Ulfaturrusyda[1], Annisa Fatika Sari[2], Cut Nila Rosita[3], Dina Olivia Rahmi[4], Zahratul Anisa[5]

[1,2,3,4,5]Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Medan

Email: ulfaturrusyda@gmail.com

ABSTRACT

Infant massage is a therapy involving gentle touch and pressure applied to an infant's body to provide physical and emotional stimulation. This study aimed to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 0–6 months at PMB Lasmi, Aceh Besar. This analytical observational study involved 40 infants aged 0–6 months and their mothers, selected by total sampling. Data were collected through questionnaires and interviews, and infant sleep quality was assessed before and after infant massage. Data were analyzed using the McNemar test and Spearman correlation. Before massage, most infants had poor sleep quality (87.5%), whereas after massage most infants had good sleep quality (95.0%), a statistically significant change (p <0.001). Most mothers had good knowledge of the effect of infant massage on sleep quality (67.5%), and maternal knowledge was strongly correlated with infant sleep quality (r = 0.769; p <0.001). Infant massage helps infants become more relaxed and fall asleep more easily. Midwives are encouraged to maintain infant massage education as part of routine maternal and child health services.

Keywords: *infant massage; sleep quality; infants aged 0–6 months; maternal knowledge*

PENDAHULUAN

Pijat bayi dapat didefinisikan sebagai stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan fisiologis pada berbagai organ tubuh. Pijat yang dilakukan secara tepat, benar, dan teratur akan memberikan berbagai keuntungan bagi proses tumbuh kembang bayi. Pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua, terutama ibu, juga dapat mempererat hubungan emosional antara orang tua dan bayi (Yulizawati & Afrah, 2022). Kajian penelitian terapi pijat pada anak menunjukkan bahwa pijat berhubungan dengan peningkatan berat badan bayi, penurunan hormon stres, serta peningkatan aktivitas vagal yang memberikan efek menenangkan (Field, 2019).

Masa bayi merupakan periode yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa mendatang. World Health Organization menekankan pentingnya pengasuhan yang responsif dan stimulasi dini untuk mencegah gangguan pertumbuhan, kekurangan gizi, serta keterlambatan perkembangan sosial dan motorik anak (World Health Organization, 2020). Stimulasi sejak dini, termasuk stimulasi taktil melalui sentuhan dan pijatan, merupakan bagian dari upaya deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak yang dapat dilakukan oleh orang tua di rumah (Rantina dkk., 2020).

Tidur merupakan kebutuhan utama bayi karena sebagian besar proses pertumbuhan dan pematangan otak berlangsung saat bayi tidur. Kualitas tidur yang kurang, seperti sering terbangun pada malam hari, rewel, dan durasi tidur yang pendek, dapat mengganggu tumbuh kembang bayi. Pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan aman untuk membantu bayi lebih rileks. Penelitian pada bayi usia 0–3 bulan menemukan adanya perbedaan kualitas tidur yang bermakna sebelum dan sesudah pijat bayi (Abukasim & Novianty, 2025), dan penelitian pada bayi prematur juga menunjukkan bahwa pijat bayi efektif memperbaiki kualitas tidur (Jusmawati dkk., 2025).

Pelaksanaan pijat bayi di rumah sangat bergantung pada pengetahuan ibu tentang manfaat dan cara melakukan pijat bayi. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lasmi, A.Md.Keb. di Aceh Besar memberikan pelayanan pijat bayi dan edukasi kepada ibu, tetapi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi serta hubungannya dengan pengetahuan ibu belum pernah dikaji di tempat tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan serta hubungan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di PMB Lasmi, A.Md.Keb. tahun 2026.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang membandingkan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Penelitian dilaksanakan di PMB Lasmi, A.Md.Keb., Kabupaten Aceh Besar, pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 0–6 bulan beserta ibunya yang berkunjung ke PMB Lasmi, dan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampling jenuh) sehingga diperoleh 40 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat bayi, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi yang dinilai sebelum dan sesudah pijat bayi dan dikategorikan baik dan kurang. Penelitian ini juga menilai pengetahuan ibu tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang dikategorikan baik, cukup, dan kurang.

Data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara dengan ibu, meliputi karakteristik bayi (usia, jenis kelamin, dan status kesehatan), karakteristik ibu (usia dan pendidikan), pengetahuan ibu tentang pijat bayi, serta kualitas tidur bayi. Analisis univariat menyajikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah pijat bayi dianalisis menggunakan uji McNemar, sedangkan hubungan pengetahuan ibu dengan kualitas tidur bayi dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Bayi dan Ibu di PMB Lasmi (n = 40)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia bayi		
0–28 hari	3	7,5
2 bulan	6	15,0
3 bulan	10	25,0
4 bulan	8	20,0
5 bulan	6	15,0
6 bulan	7	17,5
Jenis kelamin bayi		
Perempuan	22	55,0
Laki-laki	18	45,0
Status kesehatan bayi		
Sehat	38	95,0
Sakit	2	5,0
Usia ibu		
22–26 tahun	13	32,5
27–31 tahun	20	50,0
32–40 tahun	7	17,5
Pendidikan ibu		
SMA	25	62,5
D3	10	25,0
S1	5	12,5
Pengetahuan ibu tentang pijat bayi		
Baik	27	67,5
Cukup	10	25,0
Kurang	3	7,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa bayi terbanyak berusia 3 bulan, yaitu 10 bayi (25,0%), dan paling sedikit berusia 0–28 hari, yaitu 3 bayi (7,5%). Sebagian besar bayi berjenis kelamin perempuan (55,0%) dan dalam kondisi sehat (95,0%). Sebagian besar ibu berusia 27–31 tahun (50,0%), berpendidikan SMA (62,5%), dan memiliki pengetahuan baik tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi (67,5%).

Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi (n = 40)

Kualitas Tidur	Sebelum Pijat		Sesudah Pijat		p
	n	%	n	%	
Baik	5	12,5	38	95,0	<0,001
Kurang	35	87,5	2	5,0	
Jumlah	40	100,0	40	100,0	

Keterangan: uji McNemar

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pijat bayi sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kurang, yaitu 35 bayi (87,5%), sedangkan sesudah pijat bayi sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur baik, yaitu 38 bayi (95,0%). Uji McNemar menunjukkan p <0,001 sehingga terdapat perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan sesudah pijat bayi.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi

Pengetahuan Ibu	Kualitas Tidur Bayi			Total		r (p)
	Kurang	Cukup	Baik	n	%	
Kurang	3	0	0	3	7,5	0,769 (<0,001)
Cukup	0	8	2	10	25,0	
Baik	0	3	24	27	67,5	
Jumlah	3	11	26	40	100,0	

Keterangan: uji korelasi Spearman

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 27 ibu berpengetahuan baik, sebanyak 24 bayi (88,9%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan seluruh bayi dari ibu berpengetahuan kurang (3 bayi) memiliki kualitas tidur kurang. Uji korelasi Spearman menunjukkan r = 0,769 dengan p <0,001, yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan bermakna dengan arah positif antara pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan kualitas tidur bayi; makin baik pengetahuan ibu, makin baik kualitas tidur bayi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi membaik secara bermakna setelah dilakukan pijat bayi, dari 12,5% bayi dengan kualitas tidur baik sebelum pijat menjadi 95,0% sesudah pijat. Bayi yang dipijat tampak lebih rileks dan lebih mudah tertidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Abukasim dan Novianty (2025) pada 30 bayi usia 0–3 bulan yang menemukan perbedaan kualitas tidur yang bermakna sebelum dan sesudah pijat bayi, serta penelitian Jusmawati dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar bayi prematur memiliki kualitas tidur baik setelah dipijat.

Perbaikan kualitas tidur setelah pijat dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis stimulasi taktil. Sentuhan dan tekanan lembut pada kulit bayi merangsang aktivitas saraf vagus yang memberikan efek menenangkan dan menurunkan kadar hormon stres kortisol sehingga bayi menjadi lebih rileks (Field, 2019). Kondisi rileks ini membantu bayi lebih mudah memulai tidur, mengurangi frekuensi terbangun, dan memperpanjang durasi tidur. Selain itu, sentuhan ibu selama pemijatan memberikan rasa aman dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (Yulizawati & Afrah, 2022).

Sebagian besar ibu dalam penelitian ini memiliki pengetahuan baik tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur (67,5%), meskipun masih terdapat ibu dengan pengetahuan cukup (25,0%) dan kurang (7,5%). Hubungan yang kuat antara pengetahuan ibu dan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa ibu yang mengetahui manfaat dan cara pijat bayi lebih berpeluang melakukan pijat secara tepat dan teratur serta mengatur pola tidur bayi dengan lebih baik. Kelompok ibu dengan pengetahuan kurang perlu mendapat perhatian karena faktor pendidikan dan sosial di wilayah PMB Lasmi dapat menjadi tantangan sehingga edukasi berkelanjutan diperlukan. Stimulasi dini yang dilakukan orang tua di rumah merupakan bagian penting dari upaya optimalisasi tumbuh kembang anak (Rantina dkk., 2020; World Health Organization, 2020).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain tidak adanya kelompok pembanding yang tidak mendapatkan pijat bayi serta penilaian kualitas tidur yang didasarkan pada laporan ibu melalui kuesioner dan wawancara. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan instrumen kualitas tidur bayi yang terstandar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di PMB Lasmi, A.Md.Keb., yang ditunjukkan oleh perubahan kualitas tidur dari sebagian besar kurang sebelum pijat (87,5%) menjadi sebagian besar baik sesudah pijat (95,0%) ($p < 0{,}001$). Terdapat hubungan yang kuat dan bermakna antara pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan kualitas tidur bayi ($r = 0{,}769$; $p < 0{,}001$); makin baik pengetahuan ibu, makin besar peluang bayi mencapai kualitas tidur yang baik melalui teknik pijat yang tepat. PMB Lasmi, A.Md.Keb. diharapkan mempertahankan program edukasi pijat bayi sebagai pelayanan unggulan, dan peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi kualitas tidur bayi, seperti frekuensi dan durasi pijat, status ekonomi, serta faktor psikologis ibu.

DAFTAR PUSTAKA

Abukasim, E. M. S., & Novianty, N. (2025). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 4*(4), 419–424. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3418

Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children, 6*(6), 78. https://doi.org/10.3390/children6060078

Jusmawati, Widiastuti, D. A., & Selviyana, L. (2025). Efektifitas pijat bayi terhadap perubahan kualitas tidur dan berat badan pada bayi lahir prematur di Klinik Pratama Mitra Subang. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 5*(12), 5525–5533. https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.19784

Rantina, M., Hasmalena, & Nengsih, Y. K. (2020). *Buku panduan stimulasi dan deteksi dini tumbuh kembang anak usia (0–6) tahun*. EDU Publisher.

World Health Organization. (2020). *Improving early childhood development: WHO guideline*. World Health Organization.

Yulizawati, & Afrah, R. (2022). *Pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita*. Indomedia Pustaka.