

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3–12 BULAN DI PMB MUTIARA KOTA MEDAN

Annisa Tiara⁽¹⁾, Desi Handayani Lubis⁽²⁾, Annisa Namirah Nasution⁽³⁾, Nopita Yanti Sitorus⁽⁴⁾

^(1,2,3,4) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Sumatera Utara, Indonesia

email: annisatiaraa10@gmail.com⁽¹⁾, desihandayanilubis84@gmail.com⁽²⁾,

annisanamirah96@gmail.com⁽³⁾ nopistr27@gmail.com⁽⁴⁾

ABSTRAK

Bayi membutuhkan tidur berkualitas karena hal ini memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. “Gangguan tidur dapat menyebabkan bayi sering terbangun, sulit kembali tidur, dan merasa tidak nyaman secara keseluruhan. Pijat bayi memberikan manfaat karena membantu bayi menjadi rileks sekaligus memberikan stimulasi taktil; kedua hal ini berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Di PMB Mutiara, Kota Medan, kami mengamati bayi berusia tiga hingga dua belas bulan untuk melihat pengaruh pijat terhadap tidur mereka. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metodologi one-group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari bayi berusia tiga hingga dua belas bulan yang mengalami gangguan tidur. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih kelompok yang terdiri dari 32 bayi. Lembar observasi digunakan untuk menilai kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pijat. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan univariat dan bivariat. Uji Wilcoxon Signed-Rank digunakan untuk analisis bivariat karena data tidak berdistribusi normal. Sebelum pijat, kualitas tidur dinilai buruk pada 19 bayi (59,4%), cukup pada 13 bayi (40,6%), dan tidak ada satu pun bayi yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah pijat, sebagian besar bayi (28 dari 30) memiliki kualitas tidur baik, sementara sebagian kecil (4 dari 30) memiliki kualitas tidur cukup, dan kategori buruk tidak lagi ditemukan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai Z sebesar -5,011. Di PMB Mutiara, Kota Medan, bayi berusia tiga hingga dua belas bulan memperoleh manfaat signifikan dari pijat dalam hal kualitas tidur. Pijat bayi merupakan terapi komplementer non-farmakologis yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi”.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi Usia 3–12 Bulan

ABSTRACT

Infants require quality sleep as it influences their growth and development. “Sleep disturbances can lead to frequent waking, difficulty returning to sleep, and general discomfort. Infant massage is beneficial because it promotes relaxation and provides tactile stimulation; both factors contribute to improved sleep quality. At PMB Mutiara in Medan City, we observed infants aged three to twelve months to examine the impact of massage on their sleep. This quantitative study employed a one-group pretest-posttest methodology. The study sample consisted of infants aged three to twelve months experiencing sleep disturbances. A purposive sampling technique was used to select a

group of 32 infants. Observation sheets were used to assess sleep quality before and after the massage intervention. Data analysis was conducted using univariate and bivariate approaches. The Wilcoxon Signed-Rank test was used for bivariate analysis because the data were not normally distributed. Prior to the massage, sleep quality was rated as poor for 19 infants (59.4%) and fair for 13 infants (40.6%), with no infants exhibiting good sleep quality. Following the massage, the majority of infants (28 out of 30) demonstrated good sleep quality, while a small number (4 out of 30) showed fair sleep quality; the poor category was no longer observed. The Wilcoxon test results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a Z-value of -5.011. At PMB Mutiara in Medan City, infants aged three to twelve months derived significant benefits from massage regarding sleep quality. Infant massage is a non-pharmacological complementary therapy that can help improve infant sleep quality”.

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality, Infants Aged 3–12 Months.*

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik, kematangan motorik dan neurologis, serta pematangan sistem tubuh lainnya berlangsung pesat selama masa bayi, menjadikannya periode yang krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahap ini, bayi memiliki kebutuhan dasar akan tidur, dan sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas agar tubuh mereka dapat memulihkan diri serta berkembang dengan optimal. Kualitas tidur bayi dapat dinilai dengan memperhatikan durasi tidur, frekuensi terbangun, serta kondisi bayi saat terbangun. Beberapa tanda gangguan tidur pada bayi meliputi sikap rewel, sering terbangun di malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, serta waktu tidur yang singkat setiap malamnya. Pola aktivitas bayi, kondisi lingkungan, rasa nyeri fisik, rasa lapar, atau proses tumbuh gigi merupakan beberapa kemungkinan penyebab masalah tersebut. Oleh karena itu, saat merawat bayi baru lahir, kualitas tidur mereka menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Pijatan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Metode ini melibatkan usapan lembut yang menenangkan, sehingga menciptakan rasa tenang, rileks, dan nyaman. Sentuhan lembut pada kulit bayi saat dipijat dapat membantu mereka tertidur lebih cepat.

Penelitian pada bayi usia 3–12 bulan di Desa Mandala Mekar juga menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi. Penelitian tersebut menggunakan desain one-group pretest-posttest dan uji Wilcoxon, dengan hasil $p=0,000$. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pijat bayi telah diteliti pada kelompok usia yang sama dengan penelitian ini, tetapi lokasi penelitian berbeda. Oleh karena itu, penelitian di PMB Mutiara Kota Medan dilakukan untuk memperoleh gambaran pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan di lokasi penelitian.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang dapat diberikan melalui sentuhan dan usapan lembut pada tubuh bayi. Kegiatan tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi sehingga bayi lebih tenang. Penelitian tentang baby massage pada bayi usia 0–12 bulan di Medan juga menjelaskan bahwa pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang dapat mendukung kenyamanan bayi

dan kualitas tidur. Dengan demikian, pijat bayi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu pemenuhan kebutuhan tidur bayi (Lubis & Safitri, 2022).

Kualitas tidur pada bayi tidak hanya berkaitan dengan lama waktu tidur, tetapi juga dengan kemampuan bayi untuk mempertahankan tidur dan kembali tidur setelah terbangun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi dan berperan dalam proses pemulihan tubuh serta pertumbuhan dan perkembangan. Bayi yang memiliki tidur cukup dan berkualitas umumnya tampak lebih bugar ketika bangun, tidak rewel, dan dapat menjalani aktivitas sesuai tahap perkembangannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan antara pemberian pijat bayi dengan kualitas tidur. Safilah (2025) “menjelaskan bahwa pijat bayi dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi melalui sentuhan lembut sehingga bayi menjadi lebih tenang dan mudah tidur. Penelitian Damanik, Azizah, Tafonao, dan Hutapea (2025) juga menunjukkan bahwa pijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi”. Berdasarkan data survei awal dari PMB Mutiara di Kota Medan, sebagian bayi baru lahir mengalami gangguan tidur. Kesulitan untuk kembali tidur, sering terjaga di siang hari, durasi tidur yang singkat, serta rewel merupakan tanda-tanda dari masalah tersebut. Menindaklanjuti temuan ini, peneliti berencana melakukan penelitian lebih lanjut di PMB Mutiara, Kota Medan, untuk mengkaji pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi berusia tiga hingga dua belas bulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di PMB Mutiara Kota Medan.”

METODE

Peneliti dalam studi ini menggunakan strategi one-group pretest-posttest, yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif. Desain ini melibatkan pengukuran kualitas tidur sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi pijat bayi diberikan (pretest) dan setelah intervensi diberikan (posttest). Untuk mengetahui perubahan kualitas tidur bayi, data sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei dan Juni 2026 di PMB Mutiara, yang berlokasi di Jalan Rajawali, Kelurahan Sei Sikambing B, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan. Populasi penelitian terdiri dari 32 bayi berusia 3 hingga 12 bulan yang berada di PMB Mutiara, Kota Medan, selama periode penelitian. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih kelompok yang terdiri dari 32 bayi. Pijat bayi merupakan variabel independen, sedangkan kualitas tidur bayi merupakan variabel dependen. Tindakan pijat bayi dilakukan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang mengacu pada teknik Pijat Bayi Metode Nande dari Kaban (2023). Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan data berskala rasio, terutama durasi tidur yang dicatat dalam satuan waktu dan frekuensi terbangun yang dicatat dalam jumlah kejadian, sedangkan kategori baik, cukup, dan kurang digunakan untuk penyajian deskriptif. Lembar observasi digunakan untuk mencatat hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian juga dilengkapi dengan surat kelayakan etik yang dicantumkan sebagai lampiran dokumen penelitian. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji Wilcoxon Signed-Rank digunakan untuk menganalisis perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi karena data tidak

berdistribusi normal. Surat kelayakan etik di peroleh dengan nomor : 038/KEPK/FK-UISU/VI/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Penelitian dilakukan terhadap “32 bayi usia 3–12 bulan. Berdasarkan kelompok usia, sebanyak 14 bayi (43,8%) berusia 9–12 bulan, 10 bayi (31,3%) berusia 3–5 bulan, dan 8 bayi (25,0%) berusia 6–8 bulan”. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah bayi laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 16 bayi (50,0%). Karakteristik usia responden menunjukkan bahwa responden tersebar pada seluruh kelompok usia 3–12 bulan dengan jumlah terbanyak berada pada kelompok usia 9–12 bulan.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Resonden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Usia		
3-5 bulan	10	31.3
6-8 bulan	8	25.0
9-12 bulan	14	43.8
Total	32	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	50.0
Perempuan	16	50.0
Total	32	100

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pemberian Pijat Bayi berdasarkan hasil penelitian terhadap “32 responden sebelum diberikan pijat bayi, sebanyak 19 bayi (59,4%) memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang dan 13 bayi (40,6%) berada dalam kategori cukup. Tidak terdapat bayi (0,0%) yang memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.” Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat bayi, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi (*Pretest*)

Kualitas Tidur (<i>Pretest</i>)	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Baik	0	0.0
Cukup	13	40.6
Kurang	19	59.4
Total	32	100

Setelah diberikan pijat bayi, terjadi perubahan distribusi kualitas tidur. “Sebanyak 28 bayi (87,5%) memiliki kualitas tidur kategori baik, 4 bayi (12,5%) memiliki kualitas tidur kategori cukup, dan tidak terdapat bayi (0,0%) dalam kategori kurang.” Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami peningkatan kualitas tidur hingga berada dalam kategori baik.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi (*Posttest*) Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di PMB Mutiara Kota Medan

Kualitas Tidur (<i>Posttest</i>)	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Baik	28	87.5
Cukup	4	12.5
Kurang	0	0.0

Total	32	100
-------	----	-----

Berdasarkan hasil uji normalitas, “ditemukan tingkat signifikansi sebesar 0,000 untuk perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah pemijatan bayi baru lahir. Karena nilai signifikansi tersebut lebih rendah dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.” Analisis lebih lanjut terhadap hasil tersebut dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank.

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur

Tabel 4.5 Hasil Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di PMB Mutiara Kota Medan

	Keterangan	N	Mean	Z	Sig (2-tailed)
<i>Pretest & Posttest</i>	Negative Ranks	31	16.00	-5.011	0,000
	Positive Ranks	0	.00		
	Ties	1			
Total		32			

Berdasarkan Uji Wilcoxon Signed-Rank, satu bayi usia 3–12 bulan tidak menunjukkan perubahan kualitas tidur setelah menjalani pijat bayi, sedangkan 31 bayi lainnya menunjukkan perubahan. Hasil analisis menunjukkan nilai Z sebesar -5,011 dan tingkat signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi (0,000) lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi berusia tiga hingga dua belas bulan di PMB Mutiara, Kota Medan, memiliki kualitas tidur yang jauh lebih baik setelah mendapatkan pijat bayi.

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden, yaitu 19 bayi (59,4%), termasuk dalam kategori kualitas tidur "buruk" sebelum menerima pijat bayi. Sebanyak 13 bayi (40,6%) berada dalam kategori "cukup", dan tidak ada bayi yang masuk dalam kategori "baik". Kondisi ini menunjukkan bahwa bayi-bayi yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang berusia antara 3 hingga 12 bulan mengalami masalah terkait kualitas tidur mereka. Bayi dengan gangguan tidur mungkin sering terbangun, kurang tidur, kesulitan untuk kembali tidur, atau menunjukkan perilaku berbeda saat terbangun. Mengingat pesatnya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa bayi, faktor usia menjadi hal penting untuk diperhatikan. Kualitas tidur bayi dapat berubah tergantung pada kondisi kesehatannya, karena pola tidur mereka masih terus berkembang pada rentang usia tiga hingga dua belas bulan. Jadwal tidur bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rasa lapar, tumbuh gigi, rasa nyeri fisik, lingkungan sekitar, dan tingkat aktivitas.

Berdasarkan penelitian tersebut, terdapat peningkatan kualitas tidur yang nyata pada bayi setelah menerima pijat bayi. Tidak ada bayi yang tetap berada dalam kelompok kualitas tidur "buruk"; sebaliknya, 28 bayi (87,5%) dikategorikan memiliki kualitas tidur "baik", 4 bayi (12,5%) "cukup", dan seterusnya. Perubahan ini menunjukkan bahwa pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bagi sebagian besar responden. Pijat merupakan cara yang efektif untuk membuat bayi merasa nyaman karena stimulasi pada indra peraba mereka. Bayi cenderung lebih mudah tertidur saat merasa nyaman secara fisik, yang pada gilirannya membantu mereka untuk lebih rileks secara keseluruhan.

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Safilah (2025) “yang menunjukkan bahwa pijat bayi dapat membantu bayi merasa rileks dan lebih mudah tertidur melalui sentuhan lembut. Menurut Amra, Bancin, Ningsih, Lubis, dan Sitorus (2026), bayi dapat memperoleh berbagai manfaat dari pijat, termasuk kualitas tidur yang lebih baik serta berkurangnya stres dan ketegangan.”

Penelitian menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur pada bayi sebelum dan sesudah menerima pijatan. “Meskipun sebagian besar responden melaporkan kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi, mereka melaporkan kualitas tidur yang baik setelahnya. Hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -5,011 dan tingkat signifikansi 0,000.” Hasil dengan nilai p kurang dari 0,05 tersebut menunjukkan bahwa pijat memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur bayi berusia tiga hingga dua belas bulan.

Sejalan dengan temuan tersebut, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Damanik, Azizah, Tafonao, dan Hutapea (2025) “mengkaji pengaruh pijat bayi baru lahir terhadap kualitas tidur bayi berusia 3–6 bulan.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur secara nyata. Para peneliti berpendapat bahwa efek menenangkan dari pijatan terhadap sistem saraf bayi berperan dalam peningkatan kualitas tidur yang teramati setelah pemijatan. Kondisi ini dapat membantu bayi menjadi lebih rileks dan mendapatkan istirahat malam yang lebih baik. Dengan demikian, pijat bayi dapat menjadi terapi tambahan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi berusia tiga hingga dua belas bulan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar bayi berusia 3–12 bulan (19 bayi atau 59,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum menjalani pijat bayi. Sebagian besar bayi (28 bayi atau 87,5%) menunjukkan kualitas tidur yang memuaskan setelah intervensi pijat bayi. Uji Wilcoxon Signed-Rank di PMB Mutiara, Kota Medan, menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi berusia 3–12 bulan, dengan nilai Z sebesar -5,011 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, memijat bayi sebelum tidur dapat membantu mereka mendapatkan istirahat malam yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, Bancin, Ningsih, Lubis, & Sitorus. (2026). *Mom and Baby Spa dalam Pelayanan Kebidanan*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Aprillia, Gufran, & Yarni. (2023). Perkembangan masa bayi. *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(1), 176–185. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i1.414>
- Damanik, Azizah, Tafonao, & Hutapea. (2025). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi umur 3–6 bulan di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025.
- Dessy. (2017). *Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Nyonya Farochah, SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Faridah, Safari, & Nurmala. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi
-

- usia 3–12 bulan di Desa Mandala Mekar Kecamatan Cimenyan.
- Kaban. (2023). *Pijat Bayi Metode Nande (Bonus Baby Gym & Baby Spa)*. USU Press.
- Kemkes RI. (2023). Apa benar kualitas tidur bayi berpengaruh pada kesehatan?
- Lubis, D. H., & Putri, P. S. (2022). Baby massage terhadap kualitas tidur bayi umur 0–12 bulan. *Jurnal Kebidanan Flora*, 15(2), 20–24.
- Safilah, M. (2025). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0–6 bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024*.
- Sarfian. (2024). *Gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku Kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryati, O. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3–10 bulan. *HealthSciences and Pharmacy Journal*.
- Susanti, K., & Sari, D. N. (2021). The effect of infant massage and breast care on the frequency and breastfeeding duration of baby at Puskesmas Siak Hulu II. *Science Midwifery*, 10(1), 223–228.