Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10285-10294 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Desa Sukabakti Kabupaten Bekasi Tahun 2026

Sri Wulandari[1], Ika Kania Fatdo Wardani[2], Ida Widaningsih[3], Neneng Julianti[4]
[1,2,3,4]Universitas Medika Suherman
Email: wulansubih123@gmail.com[1], kaniaika37@gmail.com[2],
widaningsihida62@gmail.com[3], juliantineneng02@gmail.com[4]

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting bagi bayi yang berperan dalam pertumbuhan, perkembangan sistem saraf, pematangan otak, dan keseimbangan emosional. Gangguan tidur pada bayi dapat ditandai dengan durasi tidur yang kurang, sering terbangun pada malam hari, sulit kembali tidur, serta kondisi bayi yang kurang bugar setelah bangun. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Wardani (2023) melaporkan bahwa intervensi baby spa yang mencakup stimulasi pijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Posyandu Desa Sukabakti Kabupaten Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah bayi sehat usia 3–6 bulan sebanyak 35 bayi dan seluruh populasi digunakan sebagai sampel dengan teknik total sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) dalam bentuk checklist. Intervensi pijat bayi diberikan sesuai SOP selama minimal 15 menit, satu kali setiap minggu selama lima minggu. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum intervensi, terdapat 15 bayi (42,9%) dengan kualitas tidur nyenyak dan 20 bayi (57,1%) dengan kualitas tidur tidak nyenyak. Setelah intervensi, jumlah bayi dengan kualitas tidur nyenyak meningkat menjadi 22 bayi (62,9%), sedangkan kualitas tidur tidak nyenyak menurun menjadi 13 bayi (37,1%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p=0,020 (p<0,05). Erlina et al. (2023) dan Manullang et al. (2025) juga melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian pijat bayi. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi Usia 3–6 Bulan, BISQ

Abstract

Sleep quality is one of the important needs of infants because it plays a role in growth and Sleep is an important need for infants because it plays a role in physical and neurological growth and development. Sleep problems in infants may be characterized by insufficient sleep duration, frequent nighttime awakenings, and difficulty returning to sleep. One non-pharmacological intervention that may help improve infant sleep quality is baby massage. This study aimed to determine the effectiveness of baby massage in improving sleep quality among infants aged 3–6 months at Posyandu Desa Sukabakti, Bekasi Regency. This study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The population consisted of 35 infants aged 3–6 months, and all infants were included as samples using total sampling. Sleep quality was assessed using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) in checklist form. Baby massage was administered according to the standard operating procedure for a minimum of 15 minutes once a week for five weeks. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of α=0.05. Before the intervention, 15 infants (42.9%) had good sleep quality and 20 infants (57.1%) had poor sleep quality. After the intervention, the number of infants with good sleep quality increased to 22 (62.9%), while those with poor sleep quality decreased to 13 (37.1%). The Wilcoxon test showed p=0.020 (<0.05). There was a significant difference in infant sleep quality before and after baby massage. Baby massage may be considered a non-pharmacological intervention to help improve sleep quality among infants aged 3–6 months.

***Keywords**: Infants, Baby Massage, Sleep Quality, BISQ, 3–6 Months*

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang penting bagi bayi karena berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsi otak. Gilchrist et al. (2025) menjelaskan bahwa tidur pada masa bayi berkaitan dengan proses perkembangan sistem saraf dan pematangan ritme sirkadian. Selama tidur berlangsung berbagai proses penting yang mendukung pemulihan energi, perkembangan sistem saraf, konsolidasi memori, serta regulasi emosi. Mindell (2022) menjelaskan bahwa tidur merupakan bagian penting dari proses perkembangan bayi dan berkaitan dengan berbagai aspek pertumbuhan serta perkembangan. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemantauan tumbuh kembang bayi.

Pada masa awal kehidupan, pola tidur bayi masih mengalami proses pematangan. Mindell (2022) menjelaskan bahwa pola tidur bayi mengalami perubahan seiring dengan perkembangan dan pematangan sistem regulasi tidur. Bayi dapat mengalami durasi tidur yang berbeda-beda, sering terbangun pada malam hari, serta mengalami kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun. Sadeh (2004) menjelaskan bahwa permasalahan tidur pada bayi dapat dilihat melalui beberapa aspek, termasuk durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, serta kesulitan tidur. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kualitas tidur bayi menjadi kurang optimal dan menjadi salah satu keluhan yang sering disampaikan oleh orang tua.

Kualitas tidur bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Mindell (2022) menjelaskan bahwa pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh kondisi perkembangan, kesehatan, serta lingkungan dan pola pengasuhan. Faktor tersebut antara lain kondisi kesehatan bayi, perkembangan sistem saraf, lingkungan tidur, pola pengasuhan, serta kondisi bayi sebelum dan setelah tidur. Yazdi et al. (2024) menjelaskan bahwa penilaian kualitas tidur bayi dapat mencakup berbagai aspek pola tidur, seperti durasi tidur, frekuensi terbangun, dan kondisi bayi selama periode tidur. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat memberikan rasa nyaman dan membantu bayi memperoleh pola tidur yang lebih baik.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah pijat bayi. Wardani (2023) melaporkan bahwa pemberian baby spa yang mencakup pijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Pijat bayi dilakukan melalui sentuhan lembut dan teratur pada bagian tubuh tertentu dengan tujuan memberikan stimulasi, rasa nyaman, dan relaksasi. Manullang et al. (2025) menjelaskan bahwa pijat bayi dapat memberikan efek relaksasi dan kenyamanan pada bayi sehingga dapat mendukung kualitas tidur. Pemberian pijat secara teratur dapat membantu bayi menjadi lebih rileks sehingga dapat mendukung proses tidur.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara pemberian pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur. Manullang et al. (2025) melaporkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan dan menunjukkan peningkatan durasi tidur setelah intervensi. Erlina et al. (2023) juga menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi, termasuk perubahan pada durasi tidur dan frekuensi terbangun pada malam hari. Lova dan Apriningrum (2022) melalui penelitian dengan desain one group pretest-posttest juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian baby massage. Hasil penelitian Faizaturrahmi dan Aprianti (2024) turut menunjukkan adanya pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–11 bulan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Penggunaan instrumen Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) juga dapat membantu menggambarkan kondisi tidur bayi melalui beberapa indikator, seperti durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, lama bayi terjaga, kondisi bayi saat akan tidur, serta kemampuan bayi untuk kembali tidur setelah terbangun. Sadeh (2004) mengembangkan BISQ sebagai instrumen skrining untuk mengidentifikasi permasalahan tidur pada bayi berdasarkan laporan

orang tua. Yazdi et al. (2024) dalam evaluasi psikometrik BISQ juga menjelaskan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek pola tidur bayi, termasuk durasi tidur dan karakteristik terbangun pada malam hari. Dengan demikian, BISQ dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi tidur bayi secara lebih menyeluruh.

Berdasarkan pengamatan awal di Posyandu Desa Sukabakti, praktik pijat bayi masih banyak dilakukan secara tradisional dan belum sepenuhnya didasarkan pada pendekatan ilmiah. Pemahaman ibu mengenai teknik pijat bayi yang tepat dan manfaatnya terhadap kualitas tidur bayi juga masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan intervensi pijat bayi secara terstruktur sebagai salah satu upaya untuk mendukung kualitas tidur bayi. Julianti et al. (2026) menunjukkan bahwa penerapan pijat bayi pada bayi usia 3–6 bulan dapat dilakukan sebagai bentuk stimulasi dan edukasi kepada masyarakat. Wardani (2023) juga menunjukkan pentingnya pendampingan dan penerapan baby spa dalam mendukung kualitas tidur bayi.

Bayi usia 3–6 bulan dipilih karena pada rentang usia tersebut pola tidur mulai mengalami proses pematangan. Manullang et al. (2025) secara khusus meneliti bayi usia 3–6 bulan dan menjelaskan bahwa rentang usia tersebut merupakan periode perkembangan pola tidur yang cukup penting. Mindell (2022) juga menjelaskan bahwa pola tidur bayi mengalami perubahan seiring dengan proses perkembangan dan pematangan sistem regulasi tidur. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Posyandu Desa Sukabakti Kabupaten Bekasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental one group pretest-posttest. Pada desain ini dilakukan pengukuran kualitas tidur bayi sebelum diberikan intervensi (pretest), kemudian bayi diberikan intervensi pijat bayi dan dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (posttest). Penelitian dilaksanakan di Posyandu Desa Sukabakti Kabupaten Bekasi pada April–Agustus 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi sehat usia 3–6 bulan yang berjumlah 35 bayi. Seluruh populasi digunakan sebagai sampel, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 35 bayi.

Instrumen penelitian menggunakan Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) yang disusun dalam bentuk lembar checklist. Penilaian mencakup beberapa indikator tidur bayi, yaitu durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, durasi terjaga pada malam hari, kondisi bayi saat akan tidur, kondisi bayi ketika bangun, kondisi bayi ketika terbangun pada malam hari, serta kemampuan bayi untuk kembali tidur setelah terbangun. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat bayi. Pijat diberikan menggunakan minyak pijat dengan durasi minimal 15 menit, satu kali dalam satu minggu selama lima minggu dan dilakukan pada sore hari.

Data yang diperoleh selanjutnya melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi statistik. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah intervensi dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etik penelitian, yaitu respect for person, beneficence dan non-maleficence, serta justice. Persetujuan responden diperoleh melalui informed consent sebelum penelitian dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
3 bulan	7	20,0
4 bulan	8	22,9
5 bulan	7	20,0
6 bulan	13	37,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	40,0
Perempuan	21	60,0
Total	**35**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 1, dari 35 responden, sebagian besar bayi berusia 6 bulan sebanyak 13 bayi (37,1%), diikuti usia 4 bulan sebanyak 8 bayi (22,9%), sedangkan bayi usia 3 bulan dan 5 bulan masing-masing sebanyak 7 bayi (20,0%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 21 bayi (60,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 14 bayi (40,0%).

Karakteristik usia dan jenis kelamin dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan distribusi responden dan tidak digunakan sebagai dasar dalam menentukan efektivitas intervensi pijat bayi.

2) Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Pemberian Pijat Bayi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Pemberian Pijat Bayi

Kualitas Tidur	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Nyenyak	15 (42,9)	22 (62,9)
Tidak nyenyak	20 (57,1)	13 (37,1)
Total	**35 (100,0)**	**35 (100,0)**

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur tidak nyenyak sebanyak 20 bayi (57,1%), sedangkan 15 bayi (42,9%) memiliki kualitas tidur nyenyak. Setelah diberikan intervensi pijat bayi, jumlah bayi dengan kualitas tidur nyenyak meningkat menjadi 22 bayi (62,9%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur tidak nyenyak menurun menjadi 13 bayi (37,1%).

Perubahan kualitas tidur juga terlihat pada beberapa indikator yang dinilai. Bayi dengan lama tidur ≥9 jam meningkat dari 12 bayi (34,3%) sebelum intervensi menjadi 21 bayi (60,0%) setelah intervensi. Bayi yang terbangun lebih dari 2 kali pada malam hari menurun dari 21 bayi (60,0%) menjadi 14 bayi (40,0%). Bayi yang terbangun lebih dari 1 jam pada malam hari juga menurun dari 18 bayi (51,4%) menjadi 13 bayi (37,1%), sedangkan bayi yang terbangun selama ≤1 jam meningkat dari 17 bayi (48,6%) menjadi 22 bayi (62,9%).

Perubahan juga terlihat pada kondisi bayi sebelum tidur dan setelah terbangun. Bayi yang berada dalam kondisi tenang sebelum tidur meningkat dari 17 bayi (48,6%) menjadi 22 bayi (62,9%). Bayi yang tampak aktif atau ceria ketika bangun pada pagi hari meningkat dari 15 bayi (42,9%) menjadi 20 bayi (57,1%). Selain itu, bayi yang dapat kembali tidur dengan cepat setelah terbangun pada malam hari meningkat dari 11 bayi (31,4%) menjadi 21 bayi (60,0%).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi melalui sentuhan yang dapat memberikan rasa nyaman dan membantu bayi menjadi lebih rileks. Kondisi rileks dapat mendukung bayi dalam memasuki proses tidur dan membantu mempertahankan tidur. Pemberian pijat bayi secara teratur juga dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis untuk mendukung kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manullang et al. yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan setelah diberikan pijat bayi. Penelitian Erlina et al. juga menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur bayi setelah pemberian pijat bayi. Hasil tersebut mendukung penelitian ini bahwa pijat bayi dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Menurut peneliti, perubahan kualitas tidur yang terjadi setelah pemberian pijat bayi dapat berkaitan dengan rasa nyaman dan relaksasi yang diperoleh bayi selama proses pemijatan. Meskipun demikian, kualitas tidur bayi tidak hanya dipengaruhi oleh pijat bayi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, pola menyusu, lingkungan tidur, perkembangan bayi, serta pola pengasuhan.

3) Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Pemberian Pijat Bayi

Perubahan	*n*	*Mean Rank*	*Sum of Ranks*	*Z*	*p-value*
Negative Ranks	1	5,00	5,00		
Positive Ranks	8	5,00	40,00	**= -2,333**	**0,020**
Ties	26	–	–		
Total	**35**				

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -2,333 dengan p-value sebesar 0,020 ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur bayi sebelum dan setelah diberikan intervensi pijat bayi.

Berdasarkan hasil perubahan masing-masing responden, terdapat 8 responden yang mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, 1 responden mengalami perubahan ke arah yang kurang baik, dan 26 responden tidak mengalami perubahan kategori kualitas tidur. Dengan demikian, perubahan kualitas tidur tidak terjadi pada seluruh responden, tetapi secara keseluruhan terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Erlina et al. yang menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur bayi setelah pemberian pijat bayi. Penelitian Manullang et al. juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan setelah diberikan pijat bayi. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa pijat bayi dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Pijat bayi melalui sentuhan lembut dan teratur dapat memberikan rasa nyaman dan membantu bayi menjadi lebih rileks. Kondisi tersebut dapat mendukung proses tidur bayi serta membantu bayi kembali tidur setelah terbangun. Namun, respons setiap bayi terhadap intervensi dapat berbeda karena kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kondisi kesehatan, pola menyusu, lingkungan tidur, perkembangan bayi, dan pola pengasuhan.

Berdasarkan hasil penelitian, proporsi bayi dengan kualitas tidur nyenyak meningkat dari 42,9% sebelum intervensi menjadi 62,9% setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,020 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur bayi sebelum dan setelah pemberian pijat bayi.

Karena penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian lebih tepat diinterpretasikan sebagai adanya perubahan kualitas tidur setelah pemberian intervensi pijat bayi dan belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara mutlak.

Pembahasan

1) Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 35 bayi usia 3–6 bulan. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 21 bayi (60,0%) berjenis kelamin perempuan dan 14 bayi (40,0%) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan usia, responden terbanyak adalah bayi usia 6 bulan sebanyak 13 bayi (37,1%), diikuti bayi usia 4 bulan sebanyak 8 bayi (22,9%), sedangkan bayi usia 3 bulan dan 5 bulan masing-masing sebanyak 7 bayi (20,0%). Data tersebut merupakan distribusi karakteristik responden penelitian.

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini tidak menunjukkan bahwa jenis kelamin menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas tidur bayi. Erlina et al. (2023) melaporkan bahwa kualitas tidur bayi lebih berkaitan dengan berbagai faktor seperti perkembangan bayi, kondisi kesehatan, lingkungan, dan stimulasi yang diberikan kepada bayi. Mayoritas responden berada pada usia 6 bulan. Manullang et al. (2025) menggunakan kelompok usia 3–6 bulan dalam penelitian mengenai pijat bayi dan kualitas tidur karena pada rentang usia tersebut terjadi perkembangan pola tidur dan pematangan sistem regulasi tidur bayi.

Pemilihan bayi usia 3–6 bulan dalam penelitian ini juga sesuai dengan fokus penelitian karena pada rentang usia tersebut bayi mulai mengalami perubahan pola tidur yang lebih teratur. Manullang et al. (2025) menjelaskan bahwa perkembangan pola tidur pada bayi usia 3–6 bulan mengalami perubahan seiring dengan maturasi sistem saraf.

2) Kualitas Tidur Bayi Sebelum Pemberian Pijat Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat bayi, sebanyak 20 bayi (57,1%) memiliki kualitas tidur tidak nyenyak, sedangkan 15 bayi (42,9%) memiliki kualitas tidur nyenyak. Berdasarkan indikator lama tidur, sebanyak 23 bayi (65,7%) memiliki lama tidur kurang dari 9 jam dan 12 bayi (34,3%) memiliki lama tidur 9 jam atau lebih. Setelah itu, sebanyak 21 bayi (60,0%) dilaporkan terbangun lebih dari tiga kali pada malam hari dan 18 bayi (51,4%) memiliki durasi terbangun lebih dari satu jam.

Selain itu, sebanyak 18 bayi (51,4%) berada dalam keadaan rewel saat akan tidur dan 20 bayi (57,1%) bangun dalam keadaan lemas dan tidak bersemangat. Sebanyak 24 bayi (68,6%) juga menunjukkan kondisi rewel, menangis, dan sulit tidur kembali setelah terbangun pada malam hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi masih banyak bayi yang mengalami indikator kualitas tidur yang belum optimal. Erlina et al. (2023) menemukan bahwa bayi sebelum diberikan pijat bayi dapat mengalami durasi tidur yang belum optimal, sering terbangun pada malam hari, serta menunjukkan kondisi lebih rewel.

Kondisi tersebut juga sejalan dengan penelitian Manullang et al. (2025) yang menjelaskan bahwa bayi usia 3–6 bulan masih mengalami proses pematangan pola tidur sehingga gangguan berupa terbangun pada malam hari dan perubahan durasi tidur masih dapat ditemukan.

Menurut Yazdi et al. (2024)**,** BISQ dapat digunakan untuk menilai beberapa indikator tidur bayi, termasuk durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, dan durasi bayi terjaga pada malam hari. Oleh karena itu, indikator tersebut dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi tidur bayi secara lebih menyeluruh.

3) Kualitas Tidur Bayi Setelah Pemberian Pijat Bayi

Setelah diberikan intervensi pijat bayi, jumlah bayi dengan kualitas tidur nyenyak meningkat dari 15 bayi (42,9%) menjadi 22 bayi (62,9%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur tidak nyenyak menurun dari 20 bayi (57,1%) menjadi 13 bayi (37,1%).

Perubahan juga terlihat pada indikator lama tidur. Bayi yang tidur selama 9 jam atau lebih meningkat dari 12 bayi (34,3%) menjadi 21 bayi (60,0%), sedangkan bayi yang tidur kurang dari 9 jam menurun dari 23 bayi (65,7%) menjadi 14 bayi (40,0%). Frekuensi bayi yang terbangun lebih dari tiga kali pada malam hari juga mengalami penurunan dari 21 bayi (60,0%) menjadi 14 bayi (40,0%). Sebaliknya, bayi yang terbangun tiga kali atau kurang meningkat dari 14 bayi (40,0%) menjadi 21 bayi (60,0%).

Durasi bayi terbangun lebih dari satu jam menurun dari 18 bayi (51,4%) menjadi 13 bayi (37,1%), sedangkan bayi yang terbangun selama satu jam atau kurang meningkat dari 17 bayi (48,6%) menjadi 22 bayi (62,9%). Perubahan juga terlihat pada kondisi bayi sebelum tidur. Bayi yang berada dalam keadaan tenang meningkat dari 17 bayi (48,6%) menjadi 22 bayi (62,9%), sedangkan bayi yang rewel menurun dari 18 bayi (51,4%) menjadi 13 bayi (37,1%). Kondisi bayi ketika bangun pagi juga mengalami perubahan, yaitu bayi yang bangun dalam keadaan bugar dan ceria meningkat dari 15 bayi (42,9%) menjadi 20 bayi (57,1%).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Erlina et al. (2023) yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi. Erlina et al. (2023) menjelaskan bahwa pijat bayi dapat membantu bayi menjadi lebih rileks dan nyaman sehingga mendukung proses tidur. Penelitian Manullang et al. (2025) juga menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Kesamaan rentang usia antara penelitian Manullang et al. (2025) dengan penelitian ini memperkuat kesesuaian hasil bahwa pijat bayi dapat menjadi salah satu intervensi untuk mendukung kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Hasil penelitian Lova dan Apriningrum (2022) juga menunjukkan bahwa baby massage berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur bayi. Lova dan Apriningrum (2022) menggunakan uji Wilcoxon dan mendapatkan hasil yang menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur setelah pemberian baby massage.

Penelitian Faizaturrahmi dan Aprianti (2024) juga menemukan adanya perubahan kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa pijat bayi dapat memberikan perubahan positif terhadap kualitas tidur.

Secara fisiologis, pijat bayi memberikan stimulasi melalui sentuhan pada tubuh bayi yang dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi. Manullang et al. (2025) menjelaskan bahwa kondisi relaksasi yang dihasilkan melalui pijat bayi dapat membantu bayi menjadi lebih nyaman sehingga mendukung proses tidur.

4) Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi

Hasil uji Wilcoxon *Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -2,333 dengan nilai p=0,020**.** Karena nilai p lebih kecil dari α=0,05, terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan setelah pemberian pijat bayi.

Hasil analisis menunjukkan terdapat 8 responden dengan positive ranks**,** 1 responden dengan negative rank**,** dan 26 responden dengan ties**.** Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami peningkatan skor kualitas tidur, sebagian kecil mengalami penurunan, sedangkan sebagian besar tidak mengalami perubahan skor.

Secara deskriptif, peningkatan kategori kualitas tidur nyenyak dari 42,9% menjadi 62,9% menunjukkan adanya kecenderungan perbaikan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi. Wardani (2023) juga melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi yang mencakup baby spa. Temuan penelitian ini sejalan dengan Nurasiah et al. (2025) yang melaporkan adanya efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa stimulasi pijat bayi dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Lova dan Apriningrum (2022) yang mendapatkan hasil signifikan setelah pemberian baby massage terhadap kualitas tidur bayi. Faizaturrahmi dan Aprianti (2024) juga menemukan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian pijat bayi. Selain itu, penelitian Manullang et al. (2025) secara khusus dilakukan pada bayi usia 3–6 bulan dan menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur. Kesamaan kelompok usia tersebut mendukung hasil penelitian ini.

Penelitian Julianti et al. (2026) juga menunjukkan penerapan pijat bayi pada bayi usia 3–6 bulan sebagai salah satu bentuk stimulasi yang dapat diterapkan dalam kegiatan pelayanan kepada masyarakat. Temuan tersebut mendukung penerapan pijat bayi sebagai bagian dari edukasi dan stimulasi bayi di lingkungan posyandu.

Penelitian yang melibatkan Widaningsih et al. (2022) juga membahas hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Temuan tersebut menjadi salah satu sumber pendukung dalam menjelaskan bahwa stimulasi melalui pijat bayi dapat dikaitkan dengan kenyamanan dan kualitas tidur bayi.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak seluruh bayi mengalami perubahan kualitas tidur. Sebanyak 26 responden termasuk dalam kategori *ties*, sehingga skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi tidak mengalami perubahan.

Tidak adanya perubahan pada sebagian responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti secara langsung dalam penelitian ini, seperti kondisi kesehatan bayi, pola menyusu, lingkungan tidur, kenyamanan, serta pola pengasuhan. Mindell (2022) menjelaskan bahwa pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi internal dan eksternal.

Selain itu, pada indikator keadaan bayi ketika terbangun pada malam hari tidak ditemukan perubahan distribusi antara sebelum dan setelah intervensi. Sebelum dan setelah intervensi, sebanyak 21 bayi (60,0%) berada dalam keadaan tenang dan 14 bayi (40,0%) berada dalam keadaan rewel dan menangis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi tidak selalu memberikan perubahan yang sama pada setiap indikator kualitas tidur. Yazdi et al. (2024) menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi merupakan kondisi multidimensional yang dapat dilihat dari beberapa aspek pola tidur, sehingga perubahan pada satu aspek belum tentu selalu diikuti perubahan pada seluruh aspek.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan setelah pemberian pijat bayi. Namun, karena penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian lebih tepat diinterpretasikan sebagai adanya perubahan kualitas tidur setelah intervensi**,** bukan sebagai bukti sebab-akibat secara mutlak.



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Posyandu Desa Sukabakti Kabupaten Bekasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah diberikan intervensi pijat bayi. Proporsi bayi dengan kualitas tidur nyenyak meningkat dari 15 bayi (42,9%) sebelum intervensi menjadi 22 bayi (62,9%) setelah intervensi, sedangkan bayi dengan kualitas tidur tidak nyenyak menurun dari 20 bayi (57,1%) menjadi 13 bayi (37,1%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -2,333 dan p-value sebesar 0,020 ($p<0,05$), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur bayi sebelum dan setelah pemberian pijat bayi.

Meskipun demikian, tidak seluruh responden mengalami perubahan kategori kualitas tidur, sehingga hasil penelitian ini diinterpretasikan sebagai adanya perubahan kualitas tidur setelah intervensi dan bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat secara mutlak karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Pijat bayi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Orang tua diharapkan dapat menerapkan pijat bayi secara rutin dengan teknik yang benar serta memperhatikan faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti pola menyusu, kondisi kesehatan, dan lingkungan tidur. Tenaga kesehatan dan kader posyandu diharapkan dapat memberikan edukasi serta pelatihan mengenai teknik pijat bayi kepada orang tua.

5. DAFTAR PUSTAKA

Erlina, E., Fatiyani, F., & Mauyah, 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

Faizaturrahmi, E., & Aprianti, N. F. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–11 bulan. ProHealth Journal, 21(2), 69–73. https://doi.org/10.59802/phj.202421214

Gilchrist, J., et al. (2025). Infant sleep development and circadian rhythm maturation. Sleep Medicine Reviews.

Julianti, N., Rohmah, H. N. F., & Wardani, I. K. F. (2026). Penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang Bekasi Tahun 2026. PROFICIO, 7(2). https://doi.org/10.36728/jpf.v7i2.6844

Lova, N. R., & Apriningrum, N. (2022). Peningkatan kualitas tidur bayi dengan baby massage di PMB L Purwakarta. Health Science Growth Journal, 6(2). https://doi.org/10.35706/hsg.v6i02.6350

Manullang, R., Nadeak, Y., Aruan, L. Y., & Zulzirah, L. (2025). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi umur 3–6 bulan. Getsempena Health Science Journal, 4(1), 78–88. https://doi.org/10.46244/ghsj.v4i1.3206

Mindell, J. A. (2022). Sleep patterns and problems in infants. Sleep Medicine Clinics.

Nurasiah, N., Musmundiroh, Simanjuntak, H., & Widaningsih, I. (2025). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan di Karawang. Jurnal Media Informatika, 6(5), 2701–2704. https://doi.org/10.55338/jumin.v6i5.7186

Sadeh, A. (2004). A brief screening questionnaire for infant sleep problems: Validation and findings for an internet sample. Pediatrics, 113(6), e570–e577. https://doi.org/10.1542/peds.113.6.e570

Safitri, D., et al. (2024). Teknik pijat bayi dan manfaatnya terhadap perkembangan. Jurnal Kebidanan.

Widaningsih, I., et al. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (JUMIN).

Wardani, I. K. F. (2023). The influence of baby spa on sleep quality in Bantarjaya Village, Pebayuran District, Bekasi Regency in 2023. Jurnal Ilmiah Obsgin, 15(3). https://doi.org/10.36089/job.v15i3.1390

Wardani, I. K. F. (2023). Pendampingan pelaksanaan baby spa guna meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Bantarjaya Kabupaten Bekasi. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 7(3). https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16937

Yazdi, M., Bemanalizadeh, M., & Kelishadi, R. (2024). Persian version of Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ): A psychometric evaluation. BMC Pediatrics, 24(1), 181. https://doi.org/10.1186/s12887-024-04666-6