

Pengaruh Baby Massage (Pijat Bayi) Terhadap Kualitas Tidur bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Pratama Kei Medika

Lidya kurniasari
 Universitas Adiwangsa Jambi

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 10 Mei 2024 Diterima : 15 Juli 2024 Dipublikasi : 28 Februari 2025	<p>Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yaitu baby massage. Peneliti mendapatkan data ada 12 bayi yang mengalami gangguan tidur dan 5 bayi sering terbangun pada malam hari. Tujuan: Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh baby massage (pijat bayi) terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Klinik Pratama Kei Medika. Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Penelitian eksperimental.dengan desain one group pretest-postest. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 3-12 bulan. Sampel penelitian sebanyak 17 bayi usia 3-12 bulan diambil secara total sampling. Variabel independent baby massage dan variabel independentkualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner.Pengolahan data menggunakan editing, coding, scorsing, entry data, cleaning, dan uji statistic wilcoxon. Menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum diberi baby massage hamper dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 12 responden (70,6%) dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan baby massage sebagian besar baik yaitu sebanyak 15 responden (88.2%). Uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05), Maka H1 diterima. Ada Pengaruh Baby Massage (Pijat Bayi) Terhadap Kualitas Tidur Batu Usia 3-12 Bulan Di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023..</p>
KEYWORD	
Bayi, Pijat Bayi, Kualitas Tidur bayi Usia 3-12 bulan	
KORESPONDENSI E-mail: mattoppanji@gmail.com	
SITASI : Lidya kurniasari, 2025. “A Pengaruh Baby Massage (Pijat Bayi) Terhadap Kualitas Tidur bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Pratama Kei Medika”, Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 4 (1), 6—11.	

PENDAHULUAN

Bayi merupakan anak usia 0-12 bulan yang harus diberikan perawatan khusus untuk menjaga kesehatan dalam pertumbuhan dan perkembangan (Juwita dan Jayanti, 2019). Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Tarigan dan Adnin, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang merupakan mekanisme untuk memulihkan tubuh dan fungsinya, memelihara energi dan kesehatan, memiliki manfaat untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, mengeliminasi racun-racun dan memulihkan tubuh baik secara fisik maupun emosional. Akibat dari kurang tidur akan membuat cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Samiasi, dkk, 2020). Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak sekitar 75% hormon pertumbuhan ieksresikan saat anak tidur.Hormon ini bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan,

dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak.Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun (Irianti dan Karlinah, 2021).

Menurut World Healthy Organization (WHO) 2012, Secara global tercatat sekitar 33% bayi mengalami gangguan tidur. Serta didalam penelitian Hiscock (2012) di Melbourne Australia juga didapatkan hasil sebanyak 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka.Penelitian tersebut menyebutkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami dan kejadian itu bisa menetap dan juga terulang kembali.

Di Indonesia cukup banyak bayi mengalami masalah gangguan tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun pada malam hari Matalia (2012). Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage (pijat bayi). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur

RESEARCH**OPEN ACCES**

jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK atau BAB (Roesli, 2013).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan didapatkan data sekitar 12 orang bayi mengalami gangguan tidur pada malam hari dan juga sekitar 5 orang bayi sering terbangun pada malam hari. Rata-rata ibu mengatakan belum mengetahui dan tidak pernah melakukan cara perawatan kesehatan bayi dengan menggunakan pijat bayi. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia dan diwariskan secara turun-temurun. Pijat bayi merupakan terapi sentuh dari tangan pemijat kepada kulit seorang dengan teknik-teknik gerakan tertentu (Juwita dan Jayanti, 2019). Menurut Nikmatul dan Pradian (2022) manfaat dari pijat bayi dinataranya adalah : membuat bayi semakin tenang, meningkatkan pertumbuhan berat badan bayi, meningkatkan efektifitas istirahat (tidur) bayi, meningkatkan konsentrasi bayi, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas tidur saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas tidur saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Tarigan dan Adnin, 2023).

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi semua orang dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Moters dan Europe, 2016). Tidur dengan kualitas yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan efektifitas pada bayi. Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak bayi. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Khasanah, 2017).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi bayi perkembangan bayi, maka kebutuhan

tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang apat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan baby massage (pijat bayi). Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan ada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Saat ini sudah banyak terapi yang dilakukan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi (Riskani, 2012), pijat bayi akan membuat bayi tertidur lelap (Suprihatin, dkk, 2014) dan juga dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang pada bayi, karena dengan sentuhan, bayi akan merasakan rileks dan merasa nyaman (Fitriana, 2019). Bukan hanya itu menurut Ekajayanti Novi, dkk, (2019) didalam bukunya menyebutkan bahwa Pijat bayi menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat jika dilakukan secara teratur sesuai dengan eraka yang benar, pijat bayi dapat membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks dan tidur lebih nyenyak, serta tumbuh kembangnya juga semakin baik (Retnosari, dkk, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh baby massage (pijat bayi) terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Klinik Pratama Kei Medika tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan rencana penelitian eksperimental yang bersifat *one group pretest-postest*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Kei Medika untuk mengetahui pengaruh *baby massage* (pijat bayi) terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-12 bulan yang melakukan *baby massage* di Klinik Pratama Kei Medika. Sampel penelitian ini adalah yaitu sebanyak 17 bayi dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan SOP teknik Pijat Bayi dan kuesioner untuk mengukur kualitas tidur yang dilakukan 3 kali dalam seminggu. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon*.

RESEARCH

OPEN ACCES

HASIL

Tabel 4.1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur (tahun)		
7 bulan	4	23,5
8 bulan	3	17,6
9 bulan	4	23,5
10 bulan	2	11,8
11 bulan	4	23,5
Jenis Kelamin		
Perempuan	11	64,7
Laki-laki	6	35,3
Total	17	100

Berdasarkan tabel 4.1. menunjukkan bahwa dari 17 responden diketahui bayi dengan umur 7 bulan sebanyak 4 orang (23,5%), bayi berusia 8 bulan sebanyak (17,6%), bayi berusia 9 bulan sebanyak 4 orang (23,5%), bayi berusia 10 bulan sebanyak 2 orang (11,8%) dan bayi berusia 11 bulan sebanyak 4 orang (23,5%). Dari

karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 orang (64,7%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (35,3%).

Tabel 4.2.

Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur Bayi Sebelum di Berikan Pijat Bayi di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023

No	Pre Test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	2	11,8
2	Cukup	12	70,6
3	Kurang	3	17,6
Total		17	100,0

Berdasarkan tabel 4.2. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *Baby Massage* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang cukup yaitu sebanyak 12 orang (70,6%).

Tabel 4.3.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Baby Massage di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023

No	Post Test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	15	88,2
2	Cukup	2	11,8
3	Kurang	0	0
Total		17	100,0

Berdasarkan tabel 4.2. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi setelah dilakukan *Baby Massage* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 15 orang (88,2%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan data usia bayi usia 7,8, dan 11 bulan yang paling banyak bahwa usia bayi masih aktif dalam proses perkembangan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Erawati (2016) mengatakan bahwa bayi usia 6-12 bulan akan mengalami perkembangan yang pesat ditandai dengan anak mulai belajar duduk, merangkak dan berjalan dengan pegangan pada suatu benda. Menurut Hararap (2019) bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar jika dipijat dari sejak kelahiran hingga usia 6-7 bulan.

Berdasarkan data jenis kelamin pada bayi dengan jelas jenis kelamin tinggi pada bayi perempuan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elya dan Anindhita (2021) yang mengatakan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersifat aktif dan akaktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Umumnya bayi jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik disiang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur lebih besar.

Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023 Sebelum Dilakukan Baby Massage (Pijat Bayi)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum diberikan perlakuan pijat bayi memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 3 bayi

RESEARCH**OPEN ACCES**

atau (17,6%), bayi dengan kualitas tidur yang cukup sebanyak 12 orang atau (70,6%), dan bayi dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 2 orang atau (11,8%) dari 17 bayi yang diteliti kualitas tidur yang kurang ditandai oleh bayi terbagun >1 jam pada malam hari bayi terlihat rewel menagis dan sulit untuk tidur kembali, bayi juga terlihat lemas, tidak bugar dan tidak ceria pada saat bangun dipagi hari. Menurut Aryani (2022) bayi yang kurang tidur lebih rentan mengalami gangguan kecerdasan, seperti sulit untuk berkonsentrasi, hilang kreatifitas, dan daya ingat yang lemah. Selain kualitas tidur bayi juga mempengaruhi perkebangn fisik dan sikapnya pada saat bangun keesokan harinya. Tidur juga memiliki efek besar pada system mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Aryani, 2022).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2019) yang berjudul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang” dari penelitian tersebut dengan responden 35 bayi didapat hasil sebelum dilakukan *baby massage* yaitu bayi dengan kualitas tidur kurang sebanyak 14 responden (40%), bayi dengan kualitas tidur cukup sebanyak 16 responden (45,7%), dan bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (14,3%). Menurut Roesli (2010), bayi yang tidur cukup tanpa sering terbagun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Sejalan dengan penelitian Febri, ddk, (2023) dimana hasil penelitian sebelum dilakukan pijat bayi kualitas tidur kurang sebanyak 15 bayi atau (75%) dan kualitas tidur yang cukup sebanyak sebanyak 5 bayi atau (25%).

Menurut Aryani, dkk (2022) bahwa bayi yang kurang tidur lebih rentan mengalami tanda-tanda gangguan kecerdasan, seperti sulit untuk berkonsentrasi, daya ingat lemah dan hilangnya kreativitas menurut kusumastati, dkk, (2016) dalam Aryani, dkk, (2022) bahwa selain kualitas tidur bayi juga mempengaruhi perkembangan fisik dan sikapnya keesokan harinya.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan tetang pengaruh *baby massage* (pijat bayi) terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Klinik Pratama Kei Medika, paling banyak mengalami kualitas tidur yang cukup, karena adanya gangguan tidur seperti itu dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor usia karena mualainya aktifitas fisik dan tempat tidur yang panas.

Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023 Setelah Dilakukan *Baby Massage* (Pijat Bayi)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebanyak 88,2% responden kategori kualitas tidur baik, sebanyak 11,8% responden kategori kualitas tidur cukup, dan dalam kategori kualitas tidur kurang sebanyak 0%. Responden yang mengalami kualitas tidur dalam kattegori kualitas tidur kurang dan cukup mengalami peningkatan kualitas tdur menjadi kualitas tidur baik dan cukup. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur. Menurut Fauziah (2019) mengatakan bahwa salah satu terapi non farmakologis yaitu pijat bayi untuk mengatasi masalah tidur bayi. Serta pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febri, ddk, (2023) yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-2 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur” dimana hasil penelitian yang berarti bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi, sebelum dilakukan pijat bayi sebanyak 75% engan kualitas tidur yang kurang mengalami kenaikan menjadi 80% kualitas tidur bayi menjadi baik. Penelitian ini sama dan sejalan dengan penelitian Febri, ddk, (2023) yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-2 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur” dengan hasil dari uji stistik *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan nilai *Significancy Asymp Sig (2tailed)*=0,000 (<0,05). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elya dan Anindhita (2021) di Desa Matersih Kabupaten Karanganyar dengan responden sebanyak 34 orang yang menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur responden yang dilakukan pijat bayi nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p < 0,05$ artinya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Bayi yang dilakukan pemijatan memiliki kualitas tidur rata-rata lebih baik. Bayi yang dipijat saat bangun tidur tidak rewel dan merasa bugar.

RESEARCH**OPEN ACCES**

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh *baby massage* (pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Klinik Pratama Kei Medika, dimana penelitian pijat bayi yang dilakukan selama kurang lebih satu bulan yang mana respondennya sebanyak 17 bayi dengan rata-rata kualitas tidur bayi cukup. Meningkatnya kualitas tidur bayi dilihat dari kuesioner diantara bayi tidur malam lebih dari 9 jam, bayi terlihat bugar dan ceria pada saat bangun pagi, bayi terbagun kurang dari 1 jam pada malam hari, serta bati tidak rewel dan mudah untuk tidur kembali.

Pengaruh Baby Massage (Pijat Bayi) Terhadap Kualitas Tidur Usia 3-12 Bulan di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023

Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* (Pijat Bayi) Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Pratama Kei Medika Tahun 2023. Penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistic *wilcoxon* dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat.

Penelitian ini sama dan sejalan dengan penelitian Febri, ddk, (2023) yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-2 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur” dengan hasil dari uji stistik *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan nilai *Significancy Asymp Sig* (2tailed)=0,000 ($<0,05$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elya dan Anindhita (2021) hasil yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p<0,05$ artinya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Bayi yang dilakukan pemijatan memiliki kualitas tidur rata-rata lebih baik. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Tarigan dan Adnin, 2023).

Saat bayi dipijat akan muncul hormon endorpin yang akan meningkatkan pertumbuhan

dan perkembangan bayi, serta hormon serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh dengan baik. Pijat bayi akan membuat bayi merasa lebih rileksasikan otot-otot bayi sehingga membuatnya akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama, lebih lelap, dan tidak rewel setelah selesai dilakukan pemijatan (Roesli, 2013)

Tidur merupakan kebutuhan dasar Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya Tidur dengan kualitas yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan efektifitas pada bayi (Riksani, 2014). Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak bayi. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan ada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Menurut peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bayi bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan dilakukan *baby massage* (pijat bayi).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa sebagian besar respondn sebelum diberikan pijat bayi memiliki kualitas tidur yang cukup yaitu sebanyak 12 bayi (70,6%), setelah diberikan pijat bayi terjadi peningkatan kualitas tidur bayi yaitu sebanyak 15 bayi (88,2%) responden memiliki kualitas tidur baik. Terdapat pengaruh *baby massage* (pijat bayi) terhadap kualitas tiur bayi usia 3-12 bulan di Klinik Pratama Kei Medika.

SARAN

1. Bagi Klinik Pratama Kei Medika Diharapkan klinik bisa meningkatkan kualitas, promosi dan edukasi tentang baby massage (pijat bayi) kepada masyarakat khususnya orang tua agar bisa meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan pemberian brosur tentang baby massage (pijat bayi) kepada masyarat sekitar serta melakukan promosi melalui media sosial yang sudah dikelola oleh Klinik Pratam Kei Medika.

RESEARCH

OPEN ACCES

2. Bagi institusi pendidikan Diharapkan dapat mengembangkan pendidikan entrepreneur dengan memenuhi fasilitas dibidang entrepreneur dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat dan memberikan pelatihan baby massage (pijat bayi) yang terbaru untuk mahasiswa kebidanan dengan biaya pelatihan ditanggung oleh masing-masing mahasiswa. Serta bisa dijadikan referensi bacaan tentang pengaruh baby massage (pijat bayi) terhadap kualitas tidur bayi.
3. Bagi peneliti selanjutnya Peneliti selanjutnya lebih baik menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih banyak. Pemijatan bayi sebaiknya dilakukan oleh peneliti agar proses pemijatan yang dilakukan dapat sama antara bayi yang satu dengan bayi yang lainnya. Serta diharpkan dapat mengembangkan hasil penelitian yang ada menjadi lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Aryani, Atik, (2022), Peningkatan Kualitas Tidur bayi Usia 3-10 Bulan Dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. 5(1)
- (2) Arikunto, Suharsini, (2010), Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- (3) Anita, Sinaga., Natalia, Laowo, (2020), Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.
- (4) Bunga, T. Carolin., Suprihatin., Clara, Agustin., (2020), Pijat Bayi dapat menstimulasi peningkatan berat badan pada bayi. Vol. 10.No. 2, Juni 2020.
- (5) Candra, Wahyuni, (2018), Panduan Lengkap tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun. Kediri Jawa Timur Indonesia : Strada Press.
- (6) Dessy, Munlidia, (2017), Pengaruh Baby Massage terhadap kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Bidan Praktek Swasta Ny. Farochah, SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.
- (7) Elya, A. Sulistyowati, Anindhita, Y. Cahyanigtyas, (2021), Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. E-ISSN : 2722-8118. P-ISSN :2723-4096.
- (8) Fauziah, Rahmawati, (2019), Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-12 bulan di Ponkesde Desa Grogol Kecamatan Diwek kabupaten Jombang.
- (9) Febri Safitri, Triana Indrayani, RetnoWidoyanti, (2023), Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. E-ISSN : 2715-6885. P-ISSN :2714-9757.
- (10) Harahap, N. Ramini, (2019), Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. Jurnal Kesehatan Prima. Doi: 10.32807/jkp.v13i2.226.
- (11) Hiscock, (2012), <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017.
- (12) Irianti, Berliana., Nelly, Karlinah, (2021), Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur bayi (0-1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020.
- (13) Notoadmojo, S, (2017), Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Selomba Medika.
- (14) Nurseha, S. Sundry, Lintang, (2022), Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Kramatwatu. E-ISSN : 2722-4228. P-ISSN : 2338-7068.
- (15) Rose, Yeni, Sonhaji, Siti, (2021), Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. P-ISSN : 2301-6213. E-ISSN : 2503-0388.
- (16) Roesli, (2012), Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Puspa Swara.
- (17) Roesli, (2013), Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Trubus Asriwidya.
- (18) Ratna, Wijiyanto., (2021), Metode Penelitian Kuantitatif. Jawa Timur : Widya Gama Press.
- (19) Riksani, Ria, (2014), Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi. Jakarta : Dunia Sehat
- (20) Setiawandari, (2019), Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita. Surabaya : Adi Buana University Press.
- (21) Sugiyono, (2016), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- (22) Sekartini, (2012), Buku Pintar Bayi. Jakarta : Pustaka Bunda.
- (23) Sekartini, (2010), Data Masalah Gangguan Tidur Bayi. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index-pap.diakses> 23/03/2017.
- (24) Samiasih, Amin., Siti, Nuryani., Tri, Margaretta., Pawestri., Tri, Hartiti., Arief, Yanto., (2020), Modul Pijat Tui Na Pada Anak. Semarang : Penerbit Unimus Press.
- (25) Tarigan, D. Aritha., Nur Adnin, (2023), Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur bayi PMB Ny. N di Desa Situsari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2022