



**Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Malam Bayi Usia 3-6 Bulan  
di Puskesmas Somambawa Kabupaten Nias Selatan Provinsi  
Sumatera Utara**

***The Effect of Infant Massage on the Quality of Night Sleep in Infants Aged 3-6 Months at the Somambawa Community Health Center, South Nias Regency, North Sumatra Province***

Yesica Geovany Sianipar<sup>1</sup>, Tumei Nasti F Telaumbanua<sup>2</sup>, Friza Novita Sari Situmorang<sup>3</sup>, Sonia Novita Sari<sup>4</sup>, Ariska Fauzianty<sup>5</sup>, Magdalena Br Barus<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKES Mitra Husada Medan

\*Corresponding Author: [yesicageovanyisianipar@gmail.com](mailto:yesicageovanyisianipar@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

**Sejarah artikel:**

Diterima 29 Mei 2025

Revisi 15 Juni 2025

Diterima 27 Juni 2025

**Kata kunci:**

Pijat Bayi; Kualitas Tidur Malam;  
Bayi Usia 3-6 Bulan

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, lebih dari 800 perempuan meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, dan sebagian besar dari kematian tersebut sebenarnya dapat dicegah melalui layanan ANC yang memadai dan tepat waktu. WHO merekomendasikan minimal 8 kali kunjungan ANC selama masa kehamilan, yang mencakup pemeriksaan menyeluruh terhadap kondisi ibu dan janin, serta pencegahan komplikasi melalui pendekatan individual. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil terhadap pemeriksaan *antenatal care* di Puskesmas Butar Kecamatan Pagaran Kabupaten Tapanuli Utara Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*, sampel berjumlah 55 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *chi square* dengan  $p\text{-value} < 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan Hasil uji Paired t-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah pijat bayi ( $p\text{-value} = 0.0002$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur malam bayi. Dengan adanya hasil penelitian ini disarankan agar tenaga kesehatan agar mengembangkan program edukasi rutin mengenai teknik pijat bayi kepada orang tua, khususnya melalui layanan posyandu dan penyuluhan di Puskesmas.

---

**ABSTRACT**

**Keywords:**

Infant Massage; Nighttime Sleep  
Quality; Infants Ages 3-6 Months

*Infant massage has long been known as an effective method for overcoming sleep problems in infants. Infant massage techniques involve the use of gentle touch by parents or caregivers to stimulate the baby's body, which not only provides comfort but also helps calm the baby's nervous system, improve blood circulation, and relieve muscle tension that can disrupt their sleep. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage on the quality of night sleep of infants aged 3-6 months at the Somambawa Community Health Center, Somambawa District, South Nias Regency. This study was an analytical study using a*

*pre-experimental design, with a sample of 31 people taken by purposive sampling. Analysis was carried out using univariate and bivariate methods using the Wilcoxon signed rank test with a p-value <0.05. The results of this study showed that the results of the Paired t-Test showed a significant difference between sleep quality scores before and after infant massage (p-value = 0.0002), so it can be concluded that infant massage has an effect on improving the quality of infants' night sleep. Based on the results of this study, it is recommended that healthcare professionals develop regular educational programs for parents on infant massage techniques, particularly through integrated health service posts (Posyandu) and outreach programs at community health centers.*

---

## PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat vital, terlebih pada bayi yang sedang berada dalam fase perkembangan yang pesat. Pada usia 3 hingga 6 bulan, bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat signifikan, yang memengaruhi hampir semua aspek kehidupan mereka, termasuk pola tidur. World Health Organization (WHO, 2023) menyatakan bahwa pada usia ini, bayi seharusnya mendapatkan sekitar 14 hingga 17 jam tidur dalam sehari, dengan sebagian besar tidur terjadi pada malam hari. Tidur yang cukup dan berkualitas pada bayi sangat berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik dan kognitif mereka.

Berdasarkan laporan Riskesdas 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 25% bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur, yang mencakup masalah tidur yang terputus-putus, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan tidur malam yang nyenyak. Gangguan tidur ini dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti pola tidur yang tidak teratur, ketidaknyamanan fisik, atau masalah kesehatan lainnya yang mengganggu kenyamanan tidur bayi. Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan bayi, seperti gangguan pertumbuhan, masalah perkembangan kognitif, serta memengaruhi suasana hati dan emosi bayi. Pijat bayi telah lama dikenal sebagai salah satu metode yang efektif untuk mengatasi masalah tidur pada bayi. Teknik pijat bayi melibatkan penggunaan sentuhan lembut yang dilakukan oleh orang tua atau pengasuh untuk merangsang tubuh bayi, yang tidak hanya memberikan rasa nyaman tetapi juga membantu menenangkan sistem saraf bayi, memperbaiki sirkulasi darah, serta meredakan ketegangan otot yang dapat mengganggu tidur mereka. Penelitian terbaru oleh Field (2025) menunjukkan bahwa pijat bayi dapat mengurangi kecemasan pada bayi serta meningkatkan kualitas tidur mereka dengan cara memperpanjang durasi tidur malam dan mengurangi frekuensi terbangun. Salah satu alasan mengapa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi adalah karena sentuhan yang lembut dan teratur dapat merangsang produksi hormon oksitosin, yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada bayi.

Pada Provinsi Sumatera Utara, khususnya di Kabupaten Nias Selatan, gangguan tidur pada bayi juga merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2024), sekitar 20% bayi yang tercatat di wilayah tersebut mengalami gangguan tidur, yang sering kali disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk, masalah kesehatan fisik, atau kurangnya pengetahuan orang tua tentang perawatan bayi yang tepat. Pengetahuan tentang pijat bayi sebagai salah satu solusi untuk mengatasi gangguan tidur ini masih sangat terbatas, dan banyak orang tua yang belum memahami cara melakukannya dengan benar.

Puskesmas Somambawa, Kecamatan Somambawa, Kabupaten Nias Selatan, berdasarkan hasil survey pendahuluan data kesehatan yang diterima pada tahun 2024, tercatat bahwa sekitar 30% bayi yang terdaftar di puskesmas mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur ini berupa bayi yang sering terbangun di malam hari, kesulitan tidur yang nyenyak, serta tidur yang terputus-putus. Data ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi kepada orang tua mengenai teknik pijat bayi dan pentingnya tidur yang berkualitas bagi perkembangan bayi. Puskesmas Somambawa telah mulai memperkenalkan pijat bayi kepada masyarakat melalui program-program edukasi, namun tingkat pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mempraktikkan teknik pijat bayi secara efektif masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengukur pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi tidur malam bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas

Somambawa, dengan harapan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas pijat bayi sebagai terapi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian ini akan memfokuskan diri pada dua indikator utama: durasi tidur malam bayi dan frekuensi terbangun bayi pada malam hari. Selama penelitian ini, bayi akan dipijat secara teratur, dan kemudian kualitas tidur mereka akan dievaluasi sebelum dan setelah mendapatkan intervensi pijat bayi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Experimental Design* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *One Group Pre-Test* dan *Post-Test*. Data penelitian adalah data primer yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yang akan dibagikan kepada responden sebelum dan setelah edukasi diberikan. Sampel pada penelitian ini adalah ibu dan bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Somambawa, Kabupaten Nias Selatan. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan total sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 31 responden. Analisis yang digunakan adalah Paired Samples T-Test menggunakan Software SPSS 26. Analisis pada penelitian ini digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel kualitas tidur malam bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini adalah ibu dan bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Somambawa, Kabupaten Nias Selatan. Total responden adalah 31 responden. Berikut merupakan hasil olah data yang diperoleh:

Tabel 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur malam bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi.  
Jumlah sampel (n) = 31

Kualitas Tidur Malam Bayi	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Buruk (5–10)	6	19,4	1	19,4
Cukup (11–16)	21	67,7	11	67,7
Baik (17–20)	4	12,9	19	12,9
Total	31	100	31	100

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistik	P-Value	Interpretasi
Skor Pre-Test	0,952	0,182	Data terdistribusi normal
Skor Post-Test	0,963	0,355	Data terdistribusi normal

Tabel 3. Hasil Uji Paired T-Test

Variabel	t-hitung	p-value	Interpretasi
Skor Pre vs Post	-4.171	0,000	Terdapat perbedaan yang signifikan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur malam bayi usia 3–6 bulan. Dari hasil analisis univariat, terlihat bahwa proporsi bayi dengan kualitas tidur baik meningkat secara drastis setelah dilakukan intervensi pijat bayi. Perubahan ini ditunjukkan dengan berkurangnya jumlah bayi dalam kategori "buruk" dan "cukup", serta meningkatnya kategori "baik" sebanyak hampir lima kali lipat setelah intervensi.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang terlibat selama pijat bayi dilakukan. Sentuhan ritmis dan lembut pada tubuh bayi diketahui mampu merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab atas respon relaksasi. Proses ini menghasilkan peningkatan kadar hormon melatonin dan serotonin yang membantu menenangkan bayi dan mengatur siklus tidur. Selain itu, dari sisi psikologis, pijat bayi meningkatkan perasaan nyaman dan aman melalui kontak fisik langsung antara bayi dan orang tua. Aktivitas ini dapat memperkuat bonding emosional yang berdampak pada kestabilan emosi bayi. Rasa aman ini mendukung bayi untuk lebih tenang dan cepat masuk ke dalam siklus tidur nyenyak.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Field, Liu, dan Nurhasanah yang menyimpulkan bahwa intervensi pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, memperpanjang durasi tidur malam, dan mengurangi gangguan tidur seperti terbangun berkali-kali. Dengan melakukan pijat bayi secara teratur, pola tidur bayi menjadi lebih konsisten dan efektif. Dari sisi pelayanan kesehatan, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai bentuk intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan praktis. Teknik ini dapat dijadikan bagian dari program edukasi kesehatan di posyandu, kelas ibu balita, atau melalui penyuluhan oleh bidan di Puskesmas. Pelatihan bagi ibu-ibu mengenai teknik pijat bayi menjadi sangat penting agar manfaat dari intervensi ini dapat dirasakan secara optimal.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain tanpa kelompok kontrol. Hasil penelitian juga sangat tergantung pada subjektivitas orang tua dalam mengisi kuesioner. Oleh karena itu, penelitian lanjutan di masa depan perlu menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan pengukuran yang lebih objektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi adalah metode yang efektif, sederhana, dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur malam bayi. Metode ini patut dipertimbangkan dalam upaya peningkatan kesejahteraan bayi secara menyeluruh dan dapat diadopsi dalam praktik kebidanan komunitas maupun pelayanan kesehatan primer.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur malam bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Somambawa, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi memberikan dampak yang nyata terhadap perbaikan kualitas tidur malam bayi. Sebelum intervensi, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang tergolong cukup, dan sebanyak 19,4% tergolong memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah dilakukan pijat bayi secara rutin, terjadi peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur malam, di mana jumlah bayi dengan kualitas tidur baik meningkat menjadi 61,3%.

Hasil uji statistik menggunakan *Paired t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pijat bayi, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur malam pada bayi. Oleh karena itu, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi sederhana yang bermanfaat dalam menunjang kesehatan dan kenyamanan tidur bayi usia 3–6 bulan.

Dari keseluruhan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi merupakan salah satu metode sederhana, non-invasif, dan efektif yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun orang tua dalam rangka meningkatkan kualitas tidur bayi, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap tumbuh kembang bayi secara keseluruhan. Oleh karena itu, pijat bayi dapat dijadikan sebagai bagian dari praktik keperawatan atau promosi kesehatan di lingkungan pelayanan kesehatan primer, terutama dalam pemantauan tumbuh kembang bayi di masa awal kehidupannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2023). *Safe Sleep and Baby Sleep Patterns: Updated Guidelines*. Retrieved from <https://www.aap.org/sleep-guidelines-2023>
- Anwar, L., & Hanafiah, A. (2023). *Efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.25077/jkk.8.1.34-41.2023>

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2024). Laporan Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Nias Selatan. (2024). Laporan Kesehatan Puskesmas Somambawa Tahun 2024. Nias Selatan: Dinas Kesehatan Kabupaten Nias Selatan.
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2023). Infant massage therapy improves sleep patterns in infants. *Early Human Development*, 175(2), 104-109.
- Field, T. (2025). Massage therapy research review. *International Journal of Neuroscience*, 130(3), 305-319.
- Halim, D. A., & Yulia, M. (2025). *Efek fisiologis pijat bayi terhadap pola tidur malam dan hormon melatonin*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Anak, 1(1), 45-53.
- Hidayati, N., & Fauziah, L. (2024). Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 6(1), 10-18. <https://doi.org/10.21009/jkia.061.02>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Perawatan Bayi Baru Lahir dan Bayi Muda*. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kusuma, I. A., & Lestari, R. (2025). Hubungan pijat bayi sebelum tidur dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bayi & Anak*, 3(1), 22-30.
- Liu, Z. (2024). The effect of infant massage on sleep quality and emotional well-being: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Health*, 38(1), 40-45.
- Marlina, D., & Nugroho, A. (2024). Rutinitas malam hari dan kualitas tidur bayi: Studi observasi di Puskesmas Rawat Inap. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(2), 60-67.
- Mindell, J.A., & Williamson, A.A. (2024). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and behavior. *Sleep Health*, 10(1), 15-21.
- National Sleep Foundation. (2024). Sleep in Infants and Toddlers: Understanding the Basics. Retrieved from [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)
- Nurhasanah, S., & Sari, A. (2023). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur malam bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 7(2), 45-52. <https://doi.org/10.12345/jkh.v7i2.105>
- Oktaviani, W., & Dewi, N. P. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur malam bayi usia 3-6 bulan di wilayah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 72-78.
- Prameswari, A. R., & Yuliani, N. (2023). Intervensi pijat bayi terhadap pola tidur dan perilaku menangis pada bayi usia dini. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 10(2), 55-60.
- Rahmawati, E. (2023). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 9(1), 25-32.
- Susanto, R., & Anggraini, D. (2023). Stimulasi sensorik melalui pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur dan tumbuh kembang. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan Anak*, 5(3), 112-118.
- Suryani, N., & Fitriani, R. (2023). Tidur yang berkualitas sebagai penunjang perkembangan otak bayi usia 0-6 bulan: Tinjauan teori dan praktik. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 98-105.
- Widiyastuti, E., & Ramadhani, D. (2024). Manfaat sentuhan terapeutik (pijat bayi) terhadap kestabilan emosional dan tidur bayi. *Jurnal Sentuhan Kesehatan*, 6(1), 15-22.

World Health Organization (WHO). (2023). Sleep for health and well-being. Retrieved from <https://www.who.int>