

Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 bulan di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda Tahun 2025

Dian Samtyaningsih¹, Rahmawati²

^{1,2} Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Email: fidiatama@gmail.com

Article History:

Received Jun 10th, 2025

Accepted Jun 19th, 2025

Published Jun 21th, 2025

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah dengan tidur. Kualitas tidur seorang bayi bisa dioptimalkan dengan pemberian *baby massage* atau pijat bayi. Pemberian *Baby Massage* memberikan efek menstimulasi pada sistem syaraf serta sistem pernafasan dan mampu memperlancar peredaran darah. Hormon tubuh bayi juga mendapatkan rangsangan saat dilakukan *baby massage* dimana mampu mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan mengurangi keluhan bayi rewel akibat sulit tidur dengan nyenyak. **Tujuan penelitian** : untuk mengetahui efektivitas *baby massage* terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda Tahun 2025. **Metode** : Penelitian menggunakan desain penelitian *Quasy-experiment* dengan *Pretest-posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi yang melakukan *homecare baby massage* di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda pada bulan april tahun 2025 sejumlah 24 bayi yang sudah memiliki kriteria inklusi. **Hasil** : Uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,033 dimana $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya Baby Massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan. **Kesimpulan** : pemberian *Baby Massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan.

Kata Kunci: Baby Massage, Kualitas Tidur, Bayi

Abstract

The growth and development of a baby are influenced by several factors, one of which is sleep. The quality of a baby's sleep can be optimized through baby massage. Providing baby massage has a stimulating effect on the nervous system as well as the respiratory system and can improve blood circulation. Hormones in the baby's body are also stimulated during baby massage, which can influence bodily functions such as sleep patterns and reduce complaints of fussiness in babies due to difficulty sleeping soundly.. **Research objective:** to determine the effectiveness of baby massage on the sleep quality of infants aged 0-6 months at Bunda Dian Baby Spa Sambutan, Samarinda City in 2025. **Method:** The research uses a *Quasi-experimental research design with a Pretest-posttest with control group design*. The population in this study consists of babies receiving *homecare baby massage* at Bunda Dian Baby Spa Sambutan in the city of Samarinda in April 2025, totaling 24 babies who meet the inclusion criteria. **Results:** The *Wilcoxon* test showed a *p-value* of 0.033 where the $p\text{-value} < \alpha$ (0.05), thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means *Baby Massage* is effective in improving sleep quality in infants aged 0-6 months. **Conclusion:** the provision of *Baby Massage* is effective in improving the sleep quality of infants aged 0-6 months.

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality, Baby*

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis dalam perkembangan seorang manusia karena pada masa bayi ini sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi adalah masa antara usia 0-12 bulan, dimana bayi memasuki tahap awal kehidupan yang ditandai dengan perkembangan pesat. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan sementara saat melakukan aktivitas tidur, sehingga bayi memerlukan tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal. Tumbuh kembang seorang bayi sangat dipengaruhi salah satunya oleh aktivitas saat tidur.

Tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang seorang bayi. Aspek kualitas dan kuantitas yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur seorang bayi. Pertumbuhan serta perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya kualitas tidur pada bayi yang baik dan cukup. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik akan terbangun dengan bugar serta tumbuh menjadi bayi yang sehat dan tidak mudah rewel, hal ini sangat dipengaruhi oleh bagaimana kualitas tidurnya. Bayi dikatakan mengalami gangguan pada tidurnya jika dalam malam hari tidurnya kurang dari 9 jam serta terbangun melebihi 3 kali dan lamanya lebih dari 1 jam. Untuk memulai tidur biasanya bayi dengan gangguan tidur akan terlihat rewel disertai menangis dan akan sulit kembali dalam memulai tidurnya kembali. Kualitas tidur seorang bayi dapat terpenuhi dengan didukung beberapa hal diantaranya lingkungan, suhu, cara tidur, pakaian yang digunakan, penerangan cahaya serta pemberian sentuhan atau melalui pemijatan.

Baby massage atau pijat bayi adalah gerakan berupa usapan yang diberikan kepada bayi secara lembut ke seluruh tubuh bayi mulai dari head to toe. *Baby massage* merupakan salah satu bentuk rangsang raba dimana dalam perkembangan bayi sensasi raba atau sentuhan paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. *Baby massage* merupakan salah satu bentuk kombinasi dari stimulasi antara perabaan dan gerak atau kinestetik yang bisa diberikan oleh ibu, keluarga maupun tenaga kesehatan. Stimulasi *touch* atau sentuhan yang diberikan saat *baby massage* berlangsung merupakan sentuhan komunikasi yang ditransfer antara pemberi sentuhan kepada seorang bayi. Sentuhan dilakukan secara bertahap disesuaikan dengan usia dari seorang bayi. Sentuhan yang diberikan kepada bayi melalui *baby massage* mampu memberikan efek positif serta berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi. Saat dilakukan pemijatan bayi akan merasakan relaks sehingga akan memberikan efek mudah tidur dan kenyamanan. Selain itu *baby massage* juga mampu meningkatkan kerja sistem pencernaan dan berbagai manfaat lainnya.

Observasi yang telah dilakukan selama *homecare* di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda, melalui wawancara langsung dengan beberapa ibu mengungkapkan bahwa bayinya terkadang sering terbangun di malam hari sekitar lebih dari 4 kali terbangun, waktu terjaganya hampir 1 hingga 2 jam, total waktu tidurnya kurang dari 11 jam perhari. Pada saat terjaga di malam hari, bayi biasanya menangis serta ada yang mengajak bermain yang menimbulkan bayi rewel dan tidak segar saat terbangun keesokan harinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa efektif *baby massage* terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda tahun 2025

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain penelitian *Quasy-experiment* dengan *Pretest-posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi yang melakukan *homecare baby massage* di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda. Sampel dalam penelitian ini adalah bayi yang memiliki kriteria sebagai berikut :

- 1) Bayi berusia 0-6 bulan yang melakukan *homecare baby massage* di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda selama bulan April tahun 2025
- 2) Bayi memiliki keluhan rewel, kolik atau gangguan tidur
- 3) Bayi dalam kondisi tidak sakit batuk pilek, demam ataupun diare serta tidak dalam masa setelah diberikan imunisasi tertentu
- 4) Ibu bayi memiliki pendidikan minimal SMA/ sederajat dan bersedia dijadikan sampel saat penelitian

Instrument penelitian menggunakan SOP *Baby massage* pada bayi berdasarkan pedoman pemberian *baby massage*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skrining mengenai kualitas tidur bayi sebelum dan setelah pemberian *baby massage*. Pengambilan data sekunder melalui rekam medis yang berada di Bunda Dian Baby Spa dan data primer didapatkan melalui wawancara langsung dengan ibu bayi. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon sign test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Bunda Dian Baby Spa

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1 bulan	5	21
2 bulan	8	33,3
3 bulan	4	16,6
4 bulan	3	12,5
5 bulan	2	8,3
6 bulan	2	8,3
Total	24	100

Sumber: Data Sekunder 2025

Berdasarkan tabel 1 didapatkan responden sebagian besar berusia 2 bulan sebanyak 8 bayi (33,3%), selanjutnya sebanyak 5 bayi (21%) memiliki usia 1 bulan, sebanyak 4 bayi (16,6%) berusia 3 bulan, kemudian sebanyak 3 bayi (12,5%) berusia 4 bulan dan sebagian kecil responden berusia 5 dan 6 bulan masing-masing sebanyak 2 bayi (8,3%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidurnya di Bunda Dian Baby Spa

Kualitas Tidur	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	1	4,2
Cukup	4	16,6
Kurang	19	79,2
Total	24	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 didapatkan responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang kurang sebanyak 19 bayi (79,2%), mengalami kualitas tidur yang cukup sebanyak 4 bayi (16,6%) dan hanya sebagian kecil bayi mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 1 bayi (4,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Bunda Dian Baby Spa

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	9	37,5
Perempuan	15	62,5
Total	24	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 didapatkan responden sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 15 bayi (62,5%) dan sejumlah 9 bayi (37,5%) yang memiliki jenis kelamin laki-laki

3.1.2 Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah *Baby Massage*

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur di Bunda Dian Baby Spa

Kategori	Kualitas Tidur Bayi			Total
	kurang	cukup	baik	
Sebelum Baby Massage	19 (79,2%)	4 (16,6%)	1 (4,2%)	24 (100%)
Sesudah Baby Massage	0 (0%)	6 (25%)	18 (75%)	24 (100%)

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa sebelum diberikan treatment baby massage sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur kurang baik sebanyak 19 bayi (79,2%), mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 4 bayi (16,6%) dan mengalami kualitas tidur baik sebanyak 1 bayi (4,2%), sedangkan setelah dilakukan treatment baby massage didapatkan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 18 bayi (75%), kualitas tidur yang cukup sebanyak 6 bayi (25%) dan tidak ada bayi yang mengalami kualitas tidur kurang.

Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,033 dimana p-value < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya Baby Massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan

3.2 Pembahasan

Berdasarkan tabel 1. didapatkan responden sebagian besar berusia 2 bulan sebanyak 8 bayi (33,3%), sebanyak 5 bayi (21%) berusia 1 bulan, sebanyak 4 bayi (16,6%) berusia 3 bulan, sebanyak 3 bayi (12,5) berusia 4 bulan dan sebagian kecil berusia 5 dan 6 bulan masing-masing sebanyak 2 bayi (8,3%) menurut Hutusuhat (2018), bayi merupakan sebuah tahap awal dari kehidupan. Kualitas tidur bayi sangatlah berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi pada 1000 hari pertamanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan lamanya waktu tidur bayi adalah melalui baby massage, dan dapat mengurangi frekuensi menangis (Supriatin, Titin. et.al. 2022).

Hasil wawancara langsung peneliti dengan orangtua bayi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar bayi yang mengalami sulit tidur atau gangguan pada kualitas tidurnya dimana sesuai dengan hasil pada tabel 2. didapatkan responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang kurang sebanyak 19 bayi (79,2%), mengalami kualitas tidur yang cukup sebanyak 4 bayi (16,6%) dan hanya sebagian kecil bayi mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 1 bayi (4,2%). Bayi yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik cenderung tidak pernah diberikan *baby massage* baik dari orangtua

maupun terapis terlatih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rezaei (2023) bahwa intervensi pijat bayi berpengaruh signifikan dengan kualitas tidur bayi. Teknik massage dilakukan dengan rutin mulai dari durasi 4 hari sehingga satu bulan dengan lama massage mulai dari 15-30 menit. Terdapat variasi jenis intervensi yang diberikan pada bayi serta frekuensi yang diberikan bervariasi mulai 1-2 sehari atau 1-6 kali seminggu. Pijat bayi telah secara signifikan mengurangi latensi tidur serta jumlah terbangun di malam hari, dan meningkatkan frekuensi tidur bayi.

Setelah dilakukan treatment *baby massage* pada bayi usia 0-6 bulan mengalami perubahan kualitas tidur menjadi sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 18 bayi (75%), kualitas tidur yang cukup sebanyak 6 (25%) dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur yang kurang. Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian bahwa terdapat beberapa tingkatan perubahan dalam kualitas tidur bayi setelah diberikan *baby massage* pada bayi. Perubahan tersebut mencakup pergeseran dari kualitas tidur yang kurang menjadi cukup, dari cukup menjadi baik, dan dari baik menjadi lebih baik. Secara minimal, setelah dilakukan terapi pijat pada bayi, terlihat perubahan yang signifikan dalam kualitas tidur, seperti tidur minimal 9 hingga 10 jam per malam dan frekuensi terbangun dengan waktu paling sering yaitu 3 kali pada malam hari, dengan durasi terbangun sekitar 19 menit (Mindell et al., 2018; Rezaei et al., 2023).

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan pada otot bayi sehingga akan memberikan perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama akan memicu pelepasan hormon oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon endorfin merupakan suatu hormon yang mampu meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman pada tubuh, sedangkan hormon oksitosin berfungsi menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidurnya meningkat. Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatkan gelombang beta dan theta, dimana gelombang- gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Lutfiani, Shinta. et.al, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Angraini, Rista D. et.al (2020) didapatkan hasil bahwa Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi lebih dari 50% yaitu 67% bayi berada pada kategori kualitas tidur buruk dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu hanya 13%, Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah diberikan pijat bayi lebih dari 50% bayi yaitu 60% pada kategori kualitas tidur baik dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur buruk yaitu hanya 10% serta adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0- 6 bulan. Peningkatan Kualitas tidur pada bayi yang telah dilakukan pemijatan disebabkan karena adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan saat dilakukan *baby massage* dimana serotonin merupakan zat utama yang bekerja menekan aktivitas sistem pengaktivasi pada otak yang mampu membuat seseorang ingin merasakan tidur atau mengantuk. Serotonin yang disintesis oleh asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari, hal ini dikarenakan melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.

4 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan treatment *baby massage* sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur kurang baik sebanyak 18 bayi (75%), mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 4 (17%) dan mengalami kualitas tidur baik sebanyak 2 (8,3%),

sedangkan setelah dilakukan treatment *baby massage* didapatkan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 18 (75%), kualitas tidur yang cukup sebanyak 6 (25%) dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini, R. D. ., & Anjas Sari, W. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, Volume. 10 Nomor. 1, Halaman : 25–32. <https://doi.org/10.54040/jpk.v10i1.185>.
2. Budhi nersalindo. (2020). Modul pijat untuk mengatasi masalah kesehatan pada bayi. Wonogiri : LKP Budhi Farmasiners Institute
3. Erlina, Fatiyani, Nizan Maayah. (2023). Pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-12 bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari* Vol 6, Nomor 2, e-ISSN: 2581-1975 p-ISSN: 2597-7482 DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
4. IDAI. (2024). Stimulasi Pijat.[online] <https://IDAI | Stimulasi pijat: Keamanan dan Manfaat>. IDAI: Jakarta
5. Mahalia Putri, Nia Clarasari. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan. *Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia : IJM*
6. Nainggolan, Anna Waris, et.al. (2022). Pemberdayaan ibu dalam meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pijat bayi. *Prosiding PKM-CSR*, Vol. 5. e-ISSN: 2655-3570. DOI: <https://doi.org/10.37695/pkmesr.v5i0.1619>
7. Nurseha, santi sundary lintang. (2022). Efektifitas pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan Kualitas tidur bayi di puskesmas kramatwatu. *Journal Of Midwifery* Vol. 10 No. 1. P-ISSN: 2338-7068 E-ISSN: 2722-4228 DOI: <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
8. Lutfiani, Shinta. et.al. (2022). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, volume.1 nomor.1, halaman 37–44. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/59>
9. Pratiwi, Tiara. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 1-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)* Vol. 07, No. 1, Halaman 9-13 e-ISSN: 2541-4542. DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>
10. Rezaei, R., Sharif Nia, H., et.al. (2023). The efficacy of massage as a nightly bedtime routine on infant sleep condition and mother sleep quality: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, 29(2), 393– 398. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2022.07.026>
11. Setiawandari. (2019). Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita. Surabaya : Adi Buana University Press
12. Sukmawati, Elizabeth. Didik N.I, Norif. (2020). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan Kualitas tidur bayi. *Jurnal kesehatan Al-Irsyad* Volume 13, Nomor 1, P-ISSN:2086-0722, e-ISSN: 2549-6603, <http://e-jurnal.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka>
13. Supriatin, Titin. et.al. (2022). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur umur 0-6 bulan di lemahabang rt 001 rw 001 dusun 01 cirebon 2022 *Jurnal ilmu kesehatan bhakti husada: Health sciences journal* Vol. 13 no. 2, DOI: 10.34305/jikbh.v13i02.575