

Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang Barat

Neneng Julianti^{1*}, Hajar Nur Fathur Rohmah², Novi Siti Rahmawati³, Nurhaeni⁴

^{1,2,3,4} Program studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 18 Mei 2026

Direvisi: 31 Mei 2026

Diterima: 1 Juni 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

juliantineneng02@gmail.com

ABSTRAK

Menurut Data SKI tahun 2023 di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur. Pijat bayi dapat menurunkan angka morbiditas, meningkatkan berat badan bayi, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan serta meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian: untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Doremi Mom & Baby SPA Cikarang Barat Kabupaten Bekasi Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan pendekatan *One Group Pretest* dan *Post Test Design*. Populasi: Dalam penelitian ini seluruh bayi usia 3-6 bulan yang dalam kondisi sehat di Doremi Mom & Baby SPA pada bulan Juli-Agustus 2024 dengan jumlah populasi 30 bayi. Sampel: Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen: Yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar Kuesioner. Analisis Data: Data analisis dengan analisis univariat dan bivariat dan sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk* dan dilakukan Uji *Statistic Non Parametric* yaitu Uji *Wilcoxon*. Menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan *Asymp. sig* mempunyai nilai *Pvalue* 0,001 ($P < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam penelitian ini ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 Bulan.

Kata kunci: Kualitas tidur, Pijat Bayi usia 3-6 bulan

ABSTRACT

According to SKI data in 2023 in Indonesia, there are still many babies who have sleep problems, which is around 44.2% of babies have sleep disorders. Baby massage can reduce morbidity rates, increase infant weight, improve blood circulation and breathing, and remind sleep quality. The purpose of the study: to determine the effectiveness of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at Doremi Mom & Baby SPA Cikarang Barat Bekasi Regency in 2024. This study uses a type of quantitative research using a *Quasi Experiment* design with a *One Group Pretest* and *Post Test Design* approach. Population: In this study, all babies aged 3-6 months who were in good health at Doremi Mom & Baby SPA in July-August 2024, totaling 30 babies. Sample: In this study, purposive sampling was used. Instruments: The questionnaire sheets used in this study were questionnaires. Data Analysis: Data analysis with univariate and bivariate analysis and previously data normality test was carried out with *Shapiro Wilk* and a *Non-Parametric Statistical Test* was carried out, namely the *Wilcoxon Test*. It showed that baby massage had an effect on the sleep quality of babies aged 3-6 months with *Asymp. GIS* had a *P-value* of 0.001 ($P < 0.05$), so H_0 was rejected and H_a was accepted. In this study, baby massage had an effect on the sleep quality of babies aged 3-6 months.

Keywords: *Quality of Sleep, Massage Babies Aged 3-6 Months*

PENDAHULUAN

Bayi merupakan masa emas (gold period) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang

harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini. Bayi juga disebut dengan masa window of opportunity yaitu masa dimana kesempatan untuk memaksimalkan semua potensi anak, dengan

nutrisi yang adekuat, untuk membantu bayi mencapai kemampuan yang optimal. Bayi usia 3-6 bulan memiliki karakteristik yang sudah mulai beradaptasi terhadap lingkungannya. Dimana bayi telah mengalami perkembangan pada indra perabanya. Sentuhan ibu selain sebagai bentuk kasih sayang juga merupakan stimulus yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. (J. V. Wardani et al., 2023).

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi antara lain faktor lingkungan, faktor genetik, faktor pola asuh orang tua. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan. Tidur dengan nyenyak dan dengan waktu yang cukup sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, karena saat tidur bayi mengalami penyempurnaan pada otaknya, serta ketika bayi tertidur tubuhnya dapat menghasilkan hormon untuk meningkatkan tumbuh kembangnya. Ada beberapa teknik pengantar tidur seperti bayi dalam keadaan kenyang, hindari dari kebisingan, serta redupkan penerangan dalam ruangan bayi. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. (Niken Wahyu Prihatini, 2020).

Kualitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya faktor lingkungan dan kultural. Kualitas tidur selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpengaruh pada perkembangan fisik. Kualitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya. (Aryani et al., 2022)

Menurut peneliti terdahulu kualitas tidur dapat diukur dengan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif (penilaian kualitas tidur menurut individu), latensi tidur (durasi ketika akan tidur hingga tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari (rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, penggunaan obat. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi, Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi. (Sulistiyowati & Yudha, 2021).

Kualitas tidur bayi dibawah 6 bulan dikatakan kurang jika bayi mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Menurut Data tahun 2022 di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pada masa pertumbuhannya, sehingga tidak pertumbuhannya optimal. Selain peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertumbuhan bayi. (Kamalia & Nurayuda, 2022).

Menurut data di Jawa Barat tahun 2020 Kualitas tidur pada bayi sebesar (29,40%). Hal ini ditunjukkan oleh terganggunya jam tidur pada bayi yaitu kurang dari 14-18 jam/hari. Bayi akan terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam. Menurut jurnal di dapatkan Hasil nilai pretest dan posttest dari 40 responden sebelum dilakukan penyuluhan (Pretest) memiliki pengetahuan kurang tentang pijat bayi sebesar 58,34%, setelah penyuluhan (Posttest), pengetahuan ibu menjadi 83,50% (Pengetahuan Baik). Berdasarkan nilai pretes dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan dari responden (25,16%). Hasil sebelum dilakukan pelatihan (Pretest) pijat bayi, keterampilan dari 40 responden sebesar 57,85%, setelah dilakukan pelatihan (Posttest) keterampilan menjadi 86,25% (Keterampilan Baik). Ada peningkatan keterampilan (28,39%). (Nurazizah & Julianti, 2024).

Pijat bayi tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan berat badan, pijat bayi juga dapat meningkatkan pertumbuhan, serta dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena pijat bayi dapat membuat bayi tidur lebih lelap. Pijat bayi dapat menurunkan angka morbiditas, pemijatan pada bayi bermanfaat untuk meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan produksi ASI, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan serta meningkatkan kualitas tidur. Pijat bayi juga dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Anggraini & Sari, 2020).

Upaya untuk menjaga berat badan normal sesuai dengan umur, antara lain dengan cara : memenuhi kebutuhan gizi bayi baik secara kuantitas maupun kualitas, menjaga lingkungan yang kondusif yaitu membuat suasana tempat tinggal yang nyaman dan sanitasi yang baik, menjaga kesehatan bayi dengan memberi imunisasi dan kontrol ke pelayanan kesehatan, dan yang terakhir memberi stimulus. Stimulus yang diberikan berupa stimulasi taktil. Stimulus taktil yang dapat diberikan yaitu pijat bayi, karena dengan pijat tersebut dapat merangsang otot – otot, tulang dan sistem organ untuk berfungsi secara maksimal. (I. K. F. Wardani et al., 2026).

Menurut peneliti terdahulu upaya untuk mengatasi kualitas tidur buruk pada bayi, yaitu dengan cara pemijatan pada bayi dikarenakan pijat bayi membuat tubuh bayi menjadi lebih rileks dan nyaman sehingga bayi akan lebih mudah tertidur setelah dilakukan pijat bayi. Pijat bayi terbukti berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur bayi pada bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yaitu dengan kategori buruk 0%, cukup 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat dengan kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%. (Pratiwi & Keb, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada bayi usia 3-6 bulan di Doremi Mom & Baby Spa, diperoleh data dari bulan Januari sampai April 2024, jumlah bayi usia 0-2 bulan sebanyak 8 (10,5%) orang dan jumlah bayi usia 3-6 bulan sebanyak 45 (59,2%) orang, lalu bayi usia 7-12 bulan sebanyak 23 (30,2%) orang. Dapat di lihat secara keseluruhan bayi usia dari 0-12 bulan di Doremi Mom & Baby Spa sebanyak 76 bayi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk menilai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian dilaksanakan di Doremi Mom & Baby SPA, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-6 bulan di Doremi Mom

& Baby SPA sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. (Nursalam, 2015).

Kriteria inklusi meliputi bayi usia 3-6 bulan yang bersedia menjadi responden, sehat. Kriteria eksklusi adalah bayi usia 3-6 bulan yang tidak sehat. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat oksitosin, variabel dependen adalah produksi ASI.

Intervensi berupa pijat bayi dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih sesuai dengan prosedur standar, dengan teknik pemijatan dilakukan 1 kali sehari selama 7 hari untuk meningkatkan kualitas tidur. Pengukuran kualitas tidur dengan kuesioner dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi pijat bayi yang dilakukan pada usia 3-6 bulan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperhatikan aspek etika penelitian dengan memberikan *informed consent* kepada seluruh responden sebelum pelaksanaan penelitian.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Usia	3 – 4 bulan	17	56,7
	5 - 6 bulan	13	43,3
Total		30	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	40,0
	perempuan	18	60,0
Total		30	100
Status Kesehatan	Sehat	30	100
	Tidak sehat	0	0
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 30 responden (100%), paling banyak bayi berusia 3-4 bulan sebanyak 17 responden (56,7.6%). Jenis kelamin paling banyak pada perempuan yaitu 18 responden (60 %). Bayi 3-6 bulan yang sehat banyak 30 responden (100 %).

Table 2
Kualitas tidur sebelum dan sesudah Pijat Bayi, Wilcoxon

Kualitas tidur	Sebelum		Setelah		Asymp. Sig.
	f	%	f	%	
Kurang Baik	25	83,3	2	6,7	0.001
Baik	5	16,7	28	93,3	
Total	30	100	30	100	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi responden memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan setelah pemijatan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 28 responden (93,3%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang kurang baik sebanyak 2 responden (6,7%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di Doremi Mom & Baby SPA Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi tahun 2024.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi responden memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan setelah pemijatan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 28 responden (93,3%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang kurang baik sebanyak 2 responden (6,7%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di Doremi Mom & Baby SPA Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi tahun 2024.

Temuan ini sejalan dan memperkuat hasil penelitian sebelumnya. Dahlan, Choirunissa, dan Misrati (2021) melaporkan bahwa sebelum pijat bayi, 60% responden memiliki kualitas tidur buruk, dan setelah intervensi, 73,33% mengalami perbaikan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,034$ (Dahlan et al., 2021).

Demikian pula Sukmawati dan Imanah (2020) pada sampel 21 bayi usia 3-6 bulan mendapatkan hasil $p = 0,034$, dengan 71,4% bayi mencapai kualitas tidur yang baik pasca-pemijatan. Jika dibandingkan secara langsung, persentase keberhasilan pada penelitian ini (93,3%) lebih tinggi dibanding kedua penelitian tersebut, yang dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pemijatan yang lebih terkontrol, terstandarisasi, dan dilakukan oleh tenaga terlatih di fasilitas khusus seperti Doremi Mom & Baby SPA (Sukmawati & Imanah, 2020).

Penelitian Lutfiani et al. (2022) menambahkan dimensi penting bahwa pijat sebagai terapi sentuh tidak hanya memengaruhi kualitas tidur, tetapi juga secara simultan

meningkatkan hormon katekolamin, nafsu makan, berat badan, serta merangsang perkembangan struktur dan fungsi otak. Hal ini memperluas makna temuan penelitian ini yakni peningkatan kualitas tidur yang diperoleh di Doremi Mom & Baby SPA tidak semata bersifat isolatif, melainkan merupakan bagian dari respons tumbuh kembang yang menyeluruh (Lutfiani et al., 2022).

Lebih jauh, Aryani et al. (2022) yang menggunakan VCO (Virgin Coconut Oil) sebagai media pijat melaporkan peningkatan kualitas tidur pada 87,5% responden dan menegaskan peran stimulasi pijat dalam mendorong sekresi beta-endorfin, hormon yang secara langsung memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Aryani et al., 2022).

Konteks media pijat turut menjadi variabel yang relevan dalam memahami besarnya efek yang ditemukan. Supriatin et al. (2022) membuktikan bahwa pijat bayi menggunakan minyak esensial mawar mampu membawa 83,3% responden ke kategori kualitas tidur baik, dengan mekanisme utama berupa efek relaksasi otot dan peningkatan sekresi serotonin-melatonin. Di Doremi Mom & Baby SPA, penggunaan media pijat yang tepat dikombinasikan dengan teknik pemijatan standar dan suasana ruangan yang kondusif kemungkinan besar turut berkontribusi pada capaian angka keberhasilan yang bahkan lebih tinggi (Supriatin et al., 2022).

Nurseha dan Lintang (2022) juga mencatat 80% responden masuk kategori kualitas tidur baik pasca-pijat, sementara tidak ada satu pun yang tersisa dalam kategori kualitas tidur kurang, yang secara pola sangat menyerupai distribusi temuan pada penelitian ini (NURSEHA & LINTANG, 2022).

Siahaan (2023) memberikan perspektif tambahan bahwa pijat bayi tidak hanya meningkatkan durasi dan kenyamanan tidur, tetapi juga memperbaiki penyesuaian ritme sirkadian bayi ke periode nokturnal, sehingga bayi lebih teratur tidur pada malam hari. Temuan ini sangat relevan dengan konteks penelitian di Doremi Mom & Baby SPA, di mana pemijatan dilakukan secara berulang dan terjadwal, sehingga tubuh bayi memperoleh stimulus yang konsisten untuk membangun pola tidur yang lebih stabil (Siahaan, 2023).

Nainggolan et al. (2022) melengkapi gambaran ini dengan menemukan nilai signifikansi $p = 0,000$ pada bayi usia 6-12 bulan di Puskesmas Kassi-kassi Makassar, sekaligus menegaskan bahwa pemijatan merangsang peredaran darah secara aktif sehingga oksigen yang dikirim ke otak

dan seluruh tubuh meningkat, menciptakan kondisi fisiologis yang mendukung tidur berkualitas (Nainggolan et al., 2022).

Secara keseluruhan, bila seluruh temuan ini disandingkan, terdapat konsistensi yang kuat lintas penelitian bahwa pijat bayi secara efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan, dengan rentang keberhasilan antara 71,4% hingga 93,3%. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa angka tertinggi dalam rentang tersebut, yang menjadi indikator bahwa fasilitas, tenaga pemijat terlatih, dan protokol pemijatan yang diterapkan di Doremi Mom & Baby SPA memberikan nilai tambah yang nyata dibanding setting penelitian di fasilitas kesehatan umum maupun komunitas.

Peningkatan kualitas tidur yang ditemukan pada penelitian ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari serangkaian respons fisiologis yang saling berkaitan dan dipicu oleh stimulasi taktil selama pemijatan. Pemahaman terhadap mekanisme ini penting untuk menjelaskan mengapa intervensi pijat bayi yang dilakukan di Doremi Mom & Baby SPA dapat menghasilkan perubahan kualitas tidur yang signifikan dalam waktu relatif singkat (Supriatin et al., 2022).

Mekanisme paling sentral yang mendasari peningkatan kualitas tidur melalui pijat bayi adalah aktivasi jalur neurokimia serotonin–melatonin. Pada saat bayi menerima stimulasi taktil melalui pijatan, ujung-ujung saraf sensorik di permukaan kulit menghantarkan sinyal aferen ke sistem saraf pusat, khususnya ke nukleus rafe di batang otak yang merupakan pusat produksi serotonin. Peningkatan sekresi serotonin inilah yang menjadi titik awal kaskade fisiologis menuju tidur berkualitas (Nainggolan et al., 2022).

Serotonin berfungsi sebagai neurotransmiter penghambat utama yang menekan aktivitas Reticular Activating System (RAS), yakni sistem di batang otak yang bertanggung jawab mempertahankan kondisi terjaga dan waspada. Ketika aktivitas RAS ditekan oleh serotonin, bayi secara fisiologis terdorong ke kondisi yang lebih tenang dan mengantuk. Lebih lanjut, serotonin yang disintesis dari asam amino triptofan akan mengalami serangkaian konversi biokimia menghasilkan melatonin. Melatonin, yang diproduksi oleh kelenjar pineal, adalah hormon tidur utama yang mengatur ritme sirkadian dan menginduksi serta mempertahankan tidur. Dalam konteks Doremi Mom & Baby SPA, pemijatan yang dilakukan secara rutin, terjadwal, dan dalam lingkungan yang minim stimulus eksternal (pencahayaan redup, suhu ruangan nyaman,

suasana tenang) akan mengoptimalkan produksi melatonin ini, karena sekresi melatonin sendiri sangat sensitif terhadap kondisi lingkungan (Supriatin et al., 2022).

Stimulasi taktil pada pemijatan juga memicu pelepasan beta-endorfin dari kelenjar pituitari anterior. Beta-endorfin adalah neuropeptida dengan efek analgesik dan euforia yang kuat, serta berperan dalam menciptakan rasa aman, nyaman, dan senang pada bayi. Kondisi ini secara tidak langsung mengurangi tangisan, kegelisahan, dan tegangan otot yang merupakan faktor-faktor pengganggu tidur pada bayi. Di Doremi Mom & Baby SPA, pemijatan dilakukan oleh terapis yang terlatih dengan teknik yang lembut dan sistematis, sehingga stimulasi beta-endorfin yang dihasilkan bersifat konsisten dan optimal, berbeda dengan pemijatan yang dilakukan tanpa pelatihan yang dapat menimbulkan tekanan berlebih dan justru membuat bayi tidak nyaman (Aryani et al., 2022).

Pijat bayi terbukti meningkatkan kadar hormon katekolamin, termasuk dopamin dan norepinefrin dalam kadar fisiologis yang seimbang. Peningkatan ini penting dalam konteks stimulasi tumbuh kembang, namun yang lebih relevan terhadap kualitas tidur adalah efek sekundernya berupa penurunan kadar kortisol, hormon stres utama. Pada bayi yang mengalami gangguan tidur, kadar kortisol cenderung lebih tinggi, menciptakan kondisi hyperarousal yang membuat bayi sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur. Pemijatan secara teratur di Doremi Mom & Baby SPA membantu menekan kadar kortisol ini melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga bayi memasuki kondisi relaksasi fisiologis yang kondusif bagi tidur dalam (Lutfiani et al., 2022).

Salah satu mekanisme yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian pijat bayi adalah stimulasi nervus vagus (saraf kranial X). Tekanan lembut yang diberikan selama pemijatan, terutama pada area abdomen dan punggung, mengaktifkan nervus vagus yang merupakan jalur utama sistem saraf parasimpatis. Aktivasi parasimpatis ini menimbulkan respons "rest and digest" yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan motilitas gastrointestinal sehingga bayi menyerap nutrisi lebih baik dan merasa kenyang lebih lama, serta penurunan tonus otot secara menyeluruh. Seluruh perubahan fisiologis ini secara sinergis menciptakan kondisi tubuh yang siap dan mampu memasuki siklus tidur yang lebih dalam dan lebih panjang (Lutfiani et al., 2022)(Supriatin et al., 2022).

Gerakan pemijatan yang sistematis merangsang peredaran darah perifer dan sentral secara bersamaan. Peningkatan aliran darah ini membawa lebih banyak oksigen dan glukosa ke jaringan otak, termasuk ke korteks serebral dan hipotalamus yang merupakan pusat regulasi tidur-jaga. Hipotalamus, khususnya area preoptik ventrolateral (VLPO), adalah pusat yang secara aktif menginduksi tidur dengan menghambat sistem arousal. Oksigenasi yang optimal pada area ini membantu VLPO bekerja lebih efektif dalam menginisiasi dan mempertahankan tidur. Di Doremi Mom & Baby SPA, kondisi ruangan yang hangat dan nyaman selama pemijatan turut mendukung vasodilatasi perifer yang memperkuat efek sirkulasi ini (Nainggolan et al., 2022).

Dimensi fisiologis yang kerap terabaikan adalah peran pemijatan terjadwal dalam mengkonsolidasikan ritme sirkadian bayi. Pada usia 3–6 bulan, ritme sirkadian bayi masih dalam proses pematangan, dan bayi sering mengalami inversi siklus tidur atau tidur yang tidak teratur. Pemijatan yang dilakukan secara konsisten pada waktu yang sama, seperti yang diterapkan di Doremi Mom & Baby SPA, memberikan zeitgeber (penanda waktu) eksternal bagi sistem sirkadian bayi. Sinyal taktil yang berulang dan terprediksi membantu mensinkronisasi jam biologis internal bayi dengan siklus siang-malam, sehingga bayi secara bertahap membangun pola tidur nokturnal yang lebih teratur dan berkualitas. Hal ini menjelaskan mengapa bayi yang secara rutin dipijat tidak hanya tidur lebih nyenyak, tetapi juga lebih jarang terbangun di malam hari, sebagaimana yang tercermin dalam temuan penelitian ini (Siahaan, 2023), (NURSEHA & LINTANG, 2022).

Kualitas tidur bayi akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Sehingga gangguan tidur yang terjadi pada bayi perlu mendapatkan perhatian yang serius. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah dengan melakukan pijat bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Hasil penelitian dapat dijadikan rekomendasi bagi para ibu untuk dapat menggunakan pijat bayi sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangannya dapat dimaksimalkan (Sukmawati & Imanah, 2020).

Dengan memahami keenam mekanisme fisiologis di atas secara terintegrasi, dapat ditegaskan bahwa peningkatan kualitas tidur bayi yang ditemukan pada penelitian di Doremi Mom & Baby SPA bukan semata efek plasebo atau

kenyamanan sementara, melainkan merupakan hasil dari perubahan nyata pada level neurokimia, hormonal, vaskular, dan neurologis bayi. Kondisi fasilitas yang terstandar, tenaga terapis yang kompeten, serta protokol pemijatan yang konsisten di lokasi penelitian ini menjadi faktor-faktor yang mengoptimalkan seluruh mekanisme fisiologis tersebut, sehingga menghasilkan angka keberhasilan peningkatan kualitas tidur yang tinggi, yakni 93,3%, melebihi sebagian besar studi pembandingan yang ada.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pijat bayi terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Doremi Mom & Baby SPA Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi, dengan mayoritas bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi usia 3–6 bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini, khususnya pimpinan dan tenaga kesehatan di Doremi Mom & Baby SPA, Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi atas izin dan bantuannya.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan yang telah berpartisipasi sebagai responden, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Selain itu, penulis mengapresiasi rekan sejawat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan bantuan hingga penelitian ini selesai. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak.

REFERENSI

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Aryani, A., Widiyono, W., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Pengaruh Pemberian

- Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi usia 3 â€“10 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49–58.
- Dahlan, F. M., Choirunissa, R., & Misrati, M. (2021). Baby Spa Memengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan Di Jakarta Timur. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 165–172.
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106–113.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 37–44.
- Nainggolan, A. W., Lusiatun, L., Damanik, L. P., Munthe, J., Barus, M., & Khairiyah, K. (2022). Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10.
- Niken Wahyu Prihatini, S. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1).
- Nurazizah, F. U., & Julianti, N. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Pemberian MPASI Dini Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Dusun Waluya Desa Waluya Kecamatan Kutawaluya Kabupaten Karawang Tahun 2023. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 16(1), 393–401.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- NURSEHA, N., & LINTANG, S. S. (2022). Efektifitas pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34.
- Pratiwi, T., & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9–13.
- Siahaan, E. R. (2023). Pengaruh massage bayi terhadap kualitas tidur pada bayi (literature review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–7.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.
- Sulistiyowati, E. A., & Yudha, A. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2).
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219.
- Wardani, I. K. F., Julianti, N., & Elizabeth, B. (2026). Digital Posyandu Berbasis Web Untuk Peningkatan Peran Kader Dalam Pencegahan Stunting. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 10(1), 41–51.
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251.