



Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Babycare Bondowoso

*Ucik Nurul Hidayati¹, Muthmainnah Zakiyyah², Bagus Supriyadi³

^{1,2,3}Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo

E-Mail: uciknurul235@gmail.com¹; iinlira20@gmail.com²;

bagussupriyadi100@gmail.com³

Abstract

Infant sleep quality is a fundamental biological need that plays a crucial role in growth and neurological development; however, sleep disturbances remain common among infants aged 3-6 months and are often overlooked by parents. This condition poses risks to physical health, emotional well-being, and overall infant development. This study aims to analyze the effect of baby massage on sleep quality among infants aged 3-6 months at Babycare Bondowoso and to identify differences in sleep quality before and after the intervention. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design involving 40 infants selected through total sampling. Data were collected using questionnaires and observation sheets, then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that prior to the intervention, 87.5% of infants experienced poor sleep quality, whereas after the intervention, all infants (100%) demonstrated improvement to good sleep quality. Statistical analysis indicated a p-value of 0.00, which is lower than 0.05, confirming a significant effect of baby massage on infant sleep quality. These findings demonstrate that baby massage effectively improves sleep duration, comfort, and stability through physiological relaxation mechanisms. The novelty of this study lies in providing empirical evidence of the effectiveness of baby massage as a non-pharmacological intervention that is simple, safe, and can be independently applied by parents while offering holistic benefits for infants. The findings are expected to serve as a basis for developing health education and improving infant care practices.

Keywords: Baby; Massage; Sleep; Infant.

Abstrak

Kualitas tidur bayi merupakan kebutuhan biologis penting yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan neurologis, namun gangguan tidur masih sering terjadi pada bayi usia 3-6 bulan dan kerap diabaikan oleh orang tua. Kondisi ini menimbulkan risiko terhadap kesehatan fisik, emosional, serta perkembangan bayi secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Babycare Bondowoso serta mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi-experimental one group pretest-posttest pada 40 bayi yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 87,5% bayi memiliki kualitas tidur tidak nyenyak, sedangkan setelah intervensi

seluruh bayi (100%) mengalami peningkatan menjadi tidur nyenyak. Uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,00 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat pengaruh signifikan baby massage terhadap kualitas tidur bayi. Temuan ini menunjukkan bahwa baby massage efektif meningkatkan durasi, kenyamanan, dan stabilitas tidur bayi melalui mekanisme relaksasi fisiologis. Kebaruan penelitian ini terletak pada pembuktian empiris efektivitas baby massage sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan secara mandiri oleh orang tua serta memberikan manfaat holistik bagi bayi. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan edukasi kesehatan dan praktik perawatan bayi yang lebih optimal.

Kata-kata Kunci: Baby; Massage; Tidur; Bayi.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang sangat fundamental pada masa bayi karena fase ini ditandai oleh proses pematangan sistem saraf pusat serta perkembangan struktur otak yang berlangsung sangat pesat dan berkelanjutan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri menjelaskan secara rinci bahwa kualitas tidur bayi memiliki hubungan erat dengan sekresi hormon pertumbuhan yang terjadi dominan saat bayi berada pada fase tidur nyenyak sehingga berkontribusi langsung terhadap perkembangan fisik dan neurologis bayi.¹ Kualitas tidur bayi tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga mencakup kedalaman tidur, kenyamanan, frekuensi terbangun, serta keteraturan pola tidur yang terbentuk sejak dini. Bayi usia 3-6 bulan masih berada pada tahap adaptasi ritme sirkadian sehingga sangat rentan mengalami gangguan tidur. Kondisi ini menjadikan kualitas tidur sebagai indikator penting dalam menilai kesehatan bayi secara menyeluruh. Pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal menjadi bagian penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi.

Permasalahan kualitas tidur bayi di Indonesia masih menjadi isu kesehatan yang cukup menonjol dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Penelitian yang dilakukan oleh Sari menjelaskan bahwa sebagian besar bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang pendek, serta kesulitan untuk kembali tidur sebelum diberikan intervensi baby massage.² Banyak orang tua menganggap kondisi tersebut sebagai hal yang normal dalam proses tumbuh kembang bayi. Persepsi tersebut menyebabkan gangguan tidur sering diabaikan dan tidak mendapatkan penanganan

¹ Nia Clarasari Mahalia Putri, "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review," *IJM: Indonesian Journal of Midwifery* 7, no. 1 (2024): 39–50, <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/3039>.

² Endah purwani Sari, "Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4, no. 3 (2023): 2521–2525, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/17154>.

yang tepat. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas kesehatan bayi secara keseluruhan. Kurangnya pengetahuan orang tua menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk situasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan berbasis bukti ilmiah.

Gangguan kualitas tidur pada bayi tidak dapat dianggap sebagai masalah ringan karena memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan bayi. Penelitian yang dilakukan Noviani dan Rosita menjelaskan bahwa bayi yang mengalami gangguan tidur memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan perkembangan serta perubahan perilaku yang kurang adaptif.³ Bayi yang kurang tidur cenderung mudah rewel, cepat lelah, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, kurangnya kualitas tidur dapat memengaruhi sistem imun sehingga bayi lebih rentan terhadap infeksi. Gangguan tidur juga berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon yang berperan dalam pertumbuhan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam kesehatan bayi. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, salah satunya melalui metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Berdasarkan penelitian Adhiestiani, Purnamayanthi, dan Ekajayanti menunjukkan bahwa baby massage terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi diberikan.⁴ Pendekatan ini lebih aman dibandingkan terapi farmakologis karena tidak menimbulkan efek samping. Baby massage dapat dilakukan oleh orang tua setelah mendapatkan edukasi yang tepat dari tenaga kesehatan. Intervensi ini memberikan efek relaksasi yang membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, metode ini mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan baby massage sebagai alternatif intervensi yang praktis.

Baby massage merupakan bentuk stimulasi sentuhan yang memberikan efek positif secara fisiologis dan psikologis bagi bayi. Dalam penelitian Wahyudhita et al. dijelaskan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kenyamanan serta menurunkan tingkat stres pada bayi sehingga berdampak langsung pada peningkatan kualitas tidur.⁵ Sentuhan lembut selama pemijatan memberikan rasa aman dan nyaman bagi bayi. Kondisi ini membantu bayi

³ Aris Noviani dan Siskana Dewi Rosita, "Efektivitas Kualitas Tidur Bayi dengan Baby Massage Umur 3-11 Bulan," *Journal of Public Health Innovation* 5, no. 1 (2024): 19–27, <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jphi/article/view/1425>.

⁴ Ni Made Egar Adhiestiani, Pande Putu Indah Purnamayanthi, dan Pande Putu Novi Ekajayanti, "Efektivitas Baby Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi," *HJK: Holistik Jurnal Kesehatan* 19, no. 3 (2025): 473–477, <https://e-jurnal.ipohor.com/index.php/hjk/article/view/908>.

⁵ Sepvania Sesari Wahyudhita et al., "Baby Massage untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi: Quasy Eksperimental," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2022): 181–190, <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/1263>.

memasuki fase tidur yang lebih dalam. Selain itu, pijat bayi juga membantu mengurangi ketegangan otot. Efek relaksasi ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Oleh karena itu, baby massage menjadi intervensi yang relevan untuk diterapkan.

Secara fisiologis, baby massage bekerja melalui stimulasi sistem saraf pusat yang memengaruhi keseimbangan hormon dan neurotransmiter. Berdasarkan penelitian Siahaan dan Juniah dijelaskan bahwa pijat bayi dapat merangsang produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur serta menurunkan kadar hormon kortisol sebagai hormon stres.⁶ Kondisi ini menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada bayi. Bayi menjadi lebih mudah tertidur dan mampu mempertahankan tidur lebih lama. Mekanisme ini menjelaskan hubungan antara baby massage dan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki dasar ilmiah yang kuat. Oleh karena itu, baby massage layak dikembangkan sebagai intervensi kesehatan.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa baby massage memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi. Salah satu penelitian yang dilakukan Safitri et al. menunjukkan adanya peningkatan signifikan kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi secara rutin.⁷ Bayi yang mendapatkan pijat memiliki durasi tidur lebih panjang. Selain itu, frekuensi terbangun pada malam hari juga berkurang. Hasil ini menunjukkan bahwa baby massage memiliki efektivitas yang cukup tinggi. Meskipun demikian, masih terdapat variasi hasil penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian lanjutan masih diperlukan.

Manfaat baby massage tidak hanya terbatas pada peningkatan kualitas tidur tetapi juga berdampak pada aspek tumbuh kembang bayi secara menyeluruh. Penelitian Maryana et al. menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap perkembangan perilaku, emosional, dan motorik bayi secara optimal.⁸ Bayi yang tidur cukup cenderung lebih aktif dan responsif terhadap lingkungan. Selain itu, pijat bayi juga memperkuat hubungan emosional antara bayi dan orang tua. Interaksi ini penting dalam perkembangan psikososial bayi. Oleh karena itu, baby massage dapat dianggap sebagai intervensi holistik. Pendekatan ini memberikan manfaat yang luas bagi bayi.

⁶ Edita Revine Siahaan dan Juniah, "Pengaruh Massage Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi (Literature Review)," *JKBD: Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 5, no. 1 (2023): 1–8, <https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/view/62>.

⁷ Nadyatul Rahmi Safitri et al., "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan di Bubble N Me Pekanbaru," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 7, no. 1 (2026): 845–854, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/52220>.

⁸ Ana Maryana et al., "Gambaran Kualitas Tidur Bayi yang Mendapatkan Terapi Pijat," *Jurnal Ners* 9, no. 4 (2025): 7111–7116, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/50657>.

Penerapan baby massage di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala, terutama terkait kurangnya pengetahuan dan keterampilan orang tua. Pada penelitian Sri dan Susanti dijelaskan bahwa tidak semua ibu rutin melakukan pijat bayi karena keterbatasan informasi dan kurangnya edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan.⁹ Kondisi ini menyebabkan manfaat baby massage belum dirasakan secara maksimal. Selain itu, masih terdapat persepsi bahwa pijat bayi hanya dilakukan oleh tenaga profesional. Hal ini menjadi hambatan dalam penerapan intervensi ini secara luas. Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua perlu ditingkatkan. Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan pelatihan.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa gangguan tidur bayi masih sering ditemukan dan menjadi keluhan utama orang tua. Melalui penelitian Handayani dan Maryatun dijelaskan bahwa banyak bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun pada malam hari sebelum diberikan intervensi pijat bayi.¹⁰ Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah tidur bayi masih menjadi isu kesehatan yang perlu ditangani. Intervensi yang sederhana dan efektif sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah tersebut. Baby massage menjadi salah satu solusi yang dapat diterapkan secara luas. Metode ini tidak memerlukan biaya tinggi dan mudah dilakukan. Oleh karena itu, intervensi ini sangat relevan untuk dikembangkan.

Penelitian mengenai pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan menjadi penting karena berkaitan langsung dengan upaya peningkatan kesehatan dan tumbuh kembang bayi secara optimal. Kajian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah yang lebih kuat sebagai dasar pengembangan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif. Hasil penelitian juga dapat dimanfaatkan sebagai landasan dalam praktik pelayanan kesehatan, khususnya pada pelayanan perawatan bayi. Orang tua diharapkan memperoleh panduan yang tepat dan mudah diterapkan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Peningkatan kualitas tidur akan berdampak pada kualitas hidup bayi secara menyeluruh. Tujuan utama penelitian ini adalah mendukung tumbuh kembang bayi melalui pemenuhan kebutuhan tidur yang berkualitas.

⁹ Nina Sri dan Rosa Susanti, “Hubungan Pendidikan dan Informasi dengan Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi,” *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* 1, no. 1 (2022): 59–64, <https://jurnal.jomparmd.com/index.php/jkj/article/view/153>.

¹⁰ Sevi Lestiya Rini Handayani dan Maryatun, “Penerapan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 2, no. 4 (2024): 204–214, <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/747>.

Rumusan masalah penelitian ini disusun secara sistematis untuk mengarahkan fokus kajian pada hubungan antara baby massage dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Apakah terdapat pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan? Bagaimana perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi baby massage? Sejauh mana baby massage mampu meningkatkan durasi dan kualitas tidur bayi secara signifikan? Apakah intervensi baby massage dapat menjadi metode yang efektif dan praktis dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi? Pertanyaan-pertanyaan tersebut diharapkan menghasilkan data yang valid dan reliabel sebagai dasar pengambilan kesimpulan ilmiah. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan rekomendasi praktis yang bermanfaat bagi orang tua dan tenaga kesehatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu melalui rancangan one group pretest-posttest untuk mengukur pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati secara langsung. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan efektivitas dalam mengidentifikasi hubungan sebab-akibat pada satu kelompok perlakuan sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono.¹¹ Pendekatan ini memberikan gambaran empiris mengenai peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan perlakuan.

Populasi penelitian terdiri atas 40 bayi usia 3-6 bulan yang menjalani perawatan di Babycare Bondowoso dengan teknik total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan responden sesuai kriteria inklusi. Kriteria tersebut mencakup bayi dalam kondisi sehat dan tidak mengalami gangguan medis yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Teknik total sampling dipilih untuk meningkatkan validitas data dan mengurangi bias pemilihan sampel. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo yang menyatakan bahwa total sampling efektif digunakan pada populasi kecil agar hasil penelitian lebih representatif.¹² Prosedur penelitian meliputi pengukuran awal (pretest), pemberian intervensi baby massage sesuai SOP, dan pengukuran akhir (posttest) untuk menilai perubahan kualitas tidur bayi.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi pelaksanaan baby massage dan kuesioner tertutup untuk mengukur kualitas tidur bayi berdasarkan indikator durasi tidur,

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

¹² Soekidjo Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018).

frekuensi terbangun, dan kenyamanan tidur. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan untuk pengumpulan data. Proses pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, scoring, dan tabulating sebelum dianalisis lebih lanjut. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05 melalui bantuan SPSS versi 26. Penggunaan uji ini sesuai dengan pendapat Ghozali yang menjelaskan bahwa uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan dua data berpasangan yang tidak berdistribusi normal.¹³

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh bayi usia 3-4 bulan sebanyak 21 responden dengan persentase 52,5%, sedangkan usia 4-5 bulan sebanyak 8 responden atau 20,0%, dan usia 5-6 bulan sebanyak 11 responden atau 27,5%. Komposisi jenis kelamin menunjukkan bahwa bayi perempuan lebih banyak yaitu 23 responden dengan persentase 57,5%, sedangkan bayi laki-laki sebanyak 17 responden atau 42,5%. Seluruh responden berada dalam kondisi sehat dengan persentase 100% sehingga tidak terdapat faktor penyakit yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi. Kondisi ini memberikan dasar yang kuat bahwa perubahan kualitas tidur yang terjadi lebih dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan. Distribusi karakteristik ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berada pada fase awal perkembangan ritme tidur. Keadaan tersebut sangat relevan untuk menilai efektivitas baby massage sebagai intervensi nonfarmakologis.

Hasil pengukuran kualitas tidur bayi sebelum dilakukan baby massage menunjukkan bahwa mayoritas bayi mengalami kualitas tidur yang tidak nyenyak sebanyak 35 responden dengan persentase 87,5%. Hanya sebagian kecil bayi yang memiliki kualitas tidur nyenyak yaitu sebanyak 5 responden atau 12,5%. Kondisi ini menggambarkan bahwa gangguan tidur masih menjadi masalah dominan pada bayi usia 3-6 bulan. Gangguan tersebut ditandai dengan frekuensi terbangun yang tinggi, durasi tidur yang pendek, serta kondisi bayi yang kurang nyaman saat tidur. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar bayi belum memiliki pola tidur yang stabil. Keadaan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi secara optimal.

Hasil setelah dilakukan intervensi baby massage menunjukkan perubahan yang sangat signifikan pada kualitas tidur bayi. Seluruh responden yaitu 40 bayi atau 100%

¹³ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*, Cet. 10. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021).

mengalami kualitas tidur nyenyak setelah diberikan intervensi. Tidak terdapat lagi bayi yang mengalami kualitas tidur tidak nyenyak setelah perlakuan dilakukan. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan menyeluruh pada semua indikator kualitas tidur bayi. Bayi tampak lebih tenang, jarang terbangun, dan memiliki durasi tidur yang lebih panjang. Perubahan ini menjadi bukti empiris bahwa baby massage memberikan efek positif terhadap kualitas tidur bayi. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu mengatasi masalah tidur secara efektif.

Perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya selisih yang sangat signifikan pada kualitas tidur bayi. Sebelum intervensi, terdapat 87,5% bayi dengan kualitas tidur tidak nyenyak, sedangkan setelah intervensi angka tersebut menurun menjadi 0%. Sebaliknya, kualitas tidur nyenyak meningkat dari 12,5% menjadi 100% setelah diberikan baby massage. Perubahan ini menggambarkan peningkatan sebesar 87,5% pada kategori tidur nyenyak. Data ini menunjukkan bahwa baby massage memiliki dampak yang sangat besar terhadap perbaikan kualitas tidur bayi. Hasil ini juga menegaskan bahwa intervensi yang diberikan memiliki efektivitas tinggi. Temuan ini menjadi dasar penting dalam menjawab rumusan masalah penelitian.

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi p-value sebesar 0,00 yang lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan baby massage. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi. Hasil ini memperkuat temuan deskriptif yang telah dijelaskan sebelumnya. Analisis statistik memberikan bukti bahwa perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh kebetulan. Oleh karena itu, baby massage terbukti efektif secara ilmiah dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur tidak hanya terlihat pada durasi tidur tetapi juga pada aspek kenyamanan dan stabilitas tidur bayi. Bayi yang sebelumnya sering terbangun pada malam hari menunjukkan penurunan frekuensi terbangun setelah intervensi. Selain itu, bayi tampak lebih segar dan tidak rewel saat bangun tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mengalami peningkatan secara holistik. Perubahan ini juga berdampak pada aktivitas bayi di siang hari yang menjadi lebih aktif dan responsif. Hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi baby massage memberikan manfaat yang luas. Temuan tersebut memperkuat pentingnya penerapan baby massage secara rutin.

Pembahasan

Karakteristik responden menunjukkan dominasi bayi usia 3-4 bulan sebanyak 52,5% yang menandakan sebagian besar bayi berada pada fase awal perkembangan ritme tidur yang belum stabil. Kondisi ini sejalan dengan penelitian McNally et al. yang menjelaskan bahwa bayi usia dini memiliki sistem regulasi tidur yang belum matang.¹⁴ Proporsi bayi perempuan sebesar 57,5% dan laki-laki 42,5% menunjukkan distribusi yang relatif seimbang sehingga tidak memengaruhi hasil secara signifikan. Seluruh responden dalam kondisi sehat sebesar 100% memperkuat bahwa tidak ada faktor penyakit yang mengganggu kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan kualitas tidur yang terjadi dipengaruhi oleh intervensi baby massage. Temuan ini memberikan dasar yang kuat bahwa penelitian berfokus pada efek perlakuan secara murni.

Kondisi sebelum intervensi menunjukkan bahwa 87,5% bayi mengalami kualitas tidur tidak nyenyak dan hanya 12,5% yang tidur nyenyak. Temuan ini didukung oleh penelitian Pedersen et al. yang menjelaskan bahwa gangguan tidur bayi umum terjadi akibat ketidakmatangan ritme sirkadian.¹⁵ Gangguan tersebut ditandai dengan sering terbangun, durasi tidur pendek, dan kesulitan mempertahankan tidur. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan tidur dan kemampuan fisiologis bayi. Data penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar bayi belum mencapai kualitas tidur optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi efektif untuk memperbaiki kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Perubahan setelah intervensi menunjukkan bahwa 100% bayi mengalami kualitas tidur nyenyak yang menandakan peningkatan yang sangat signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ohene, Power, dan Raghun yang menjelaskan bahwa pijat bayi meningkatkan hormon serotonin dan melatonin.¹⁶ Hormon tersebut berperan dalam mengatur siklus tidur dan menciptakan rasa relaksasi. Bayi menjadi lebih mudah tertidur dan mampu mempertahankan tidur lebih lama. Kondisi ini menjelaskan mekanisme fisiologis

¹⁴ Sinéad McNally et al., "Decomposing the Social Gradient in Children's Vocabulary Skills at 3 Years of Age: A Mediation Analysis Using Data from a Large Representative Cohort Study," *Infant Behavior and Development* 57, no. 11 (2019): 1-13.

¹⁵ Malthe J. Pedersen et al., "The Role of Sleep in the Pathophysiology of Nocturnal Enuresis," *Sleep Medicine Reviews* 49, no. 2 (2020): 1-8, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079219301960>.

¹⁶ Lillian Akorfa Ohene, Kevin J. Power, dan Raghavan Raghun, "Health Professionals' Perceptions and Practice of Family Centred Care for Children Injured in Road Traffic Accidents: A Qualitative Study in Ghana," *Journal of Pediatric Nursing: Nursing Care of Children and Families* 53, no. 4 (2020): 49-56, [https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(19\)30722-5/abstract](https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(19)30722-5/abstract).

peningkatan kualitas tidur setelah baby massage. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak yang nyata dan menyeluruh.

Perbandingan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan penurunan kualitas tidur tidak nyenyak dari 87,5% menjadi 0% serta peningkatan tidur nyenyak dari 12,5% menjadi 100%. Hasil ini didukung oleh penelitian Bennett, Underdown, dan Barlow yang menyatakan bahwa baby massage efektif meningkatkan kualitas tidur bayi.¹⁷ Peningkatan sebesar 87,5% menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak yang sangat besar. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan intervensi dalam memperbaiki seluruh indikator tidur bayi. Kondisi tersebut memperkuat bahwa baby massage merupakan metode nonfarmakologis yang efektif. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan secara luas.

Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,00 yang lebih kecil dari α 0,05 sehingga terdapat pengaruh signifikan baby massage terhadap kualitas tidur bayi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Scholes et al. yang menyatakan bahwa intervensi relaksasi meningkatkan kualitas tidur secara signifikan.¹⁸ Nilai signifikansi menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan kebetulan. Analisis statistik memperkuat hasil deskriptif yang telah ditemukan sebelumnya. Hal ini membuktikan bahwa baby massage memiliki efektivitas yang tinggi secara ilmiah. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima secara kuat.

Peningkatan kualitas tidur juga terlihat pada aspek kenyamanan dan stabilitas tidur bayi yang menjadi lebih baik setelah intervensi. Hasil ini didukung oleh penelitian Lin et al. yang menunjukkan bahwa pijat bayi meningkatkan kenyamanan dan menurunkan stres.¹⁹ Bayi menjadi lebih tenang, jarang terbangun, dan tidak rewel saat bangun tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa efek baby massage bersifat holistik. Perubahan juga berdampak pada aktivitas bayi yang menjadi lebih aktif dan responsif. Temuan ini memperkuat bahwa manfaat baby massage tidak hanya terbatas pada durasi tidur.

Mekanisme fisiologis baby massage menunjukkan bahwa stimulasi sentuhan dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam relaksasi. Penelitian Abukasim

¹⁷ Cathy Bennett, Angela Underdown, dan Jane Barlow, "Massage for Promoting Mental and Physical Health in Typically Developing Infants under the Age of Six Months," *Cochrane Database of Systematic reviews* 4, no. 4 (2013): 1465–1858, <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005038.pub3>.

¹⁸ Melissa Scholes et al., "Effect of Adenotonsillectomy in Children with Obstructive Sleep Apnea and Major Psychiatric Disorders on Obstructive Apnea-Hypopnea Index and Epworth Sleepiness Scale Scores," *Journal of Clinical Sleep Medicine* 17 (2021): 685–689, <https://link.springer.com/article/10.5664/jcsm.9012>.

¹⁹ Lin Lin et al., "The Positive Effect of Mother-Performed Infant Massage on Infantile Eczema and Maternal Mental State: A Randomized Controlled Trial," *Frontiers in Public Health* 10 (2023): 1–13, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9875301/>.

dan Novianty menjelaskan bahwa pijat bayi menurunkan hormon kortisol dan meningkatkan relaksasi.²⁰ Kondisi ini membantu bayi mencapai tidur yang lebih dalam. Efek ini juga berkontribusi pada stabilitas emosi bayi. Mekanisme ini menjelaskan hubungan langsung antara pijat bayi dan kualitas tidur. Oleh karena itu, baby massage memiliki dasar fisiologis yang kuat.

Perkembangan neurologis bayi juga berperan dalam peningkatan kualitas tidur setelah intervensi dilakukan. Penelitian Provasi, Blanc, dan Carchon menunjukkan bahwa stimulasi sensorik mempercepat perkembangan saraf bayi.²¹ Hal ini membantu bayi mengatur pola tidur secara lebih baik. Peningkatan kualitas tidur juga berdampak pada perkembangan kognitif dan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa manfaat baby massage bersifat menyeluruh. Oleh karena itu, intervensi ini penting diterapkan sejak dini.

Meskipun penelitian menunjukkan bahwa baby massage sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, penerapannya di masyarakat masih menghadapi kendala karena banyak orang tua belum memahami teknik pijat yang benar sehingga manfaatnya belum optimal. Kondisi ini menegaskan pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pelatihan agar baby massage dapat diterapkan secara luas dan tepat. Secara keseluruhan, intervensi ini terbukti berhasil meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan, terlihat dari perubahan 87,5% bayi dengan tidur tidak nyenyak menjadi 100% tidur nyenyak setelah perlakuan. Baby massage juga mudah dilakukan, aman, serta memberikan manfaat fisik dan psikologis secara bersamaan. Oleh karena itu, metode ini sangat layak direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan rutin bayi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa baby massage terbukti memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Babycare Bondowoso. Kondisi awal memperlihatkan bahwa 87,5% bayi mengalami kualitas tidur tidak nyenyak dan hanya 12,5% yang tidur nyenyak, sehingga masalah tidur masih menjadi isu dominan. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan drastis yaitu 100% bayi

²⁰ Eka Mustika Sari Abukasim dan Natasha Novianty, "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan," *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 4 (2026): 419–424, <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS/article/view/3418>.

²¹ Joëlle Provasi, Loreline Blanc, dan Isabelle Carchon, "The Importance of Rhythmic Stimulation for Preterm Infants in the NICU," *Children (Basel, Switzerland)* 8, no. 8 (2021): 1–18, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8393990/>.

mengalami kualitas tidur nyenyak dan tidak ada lagi bayi dengan kualitas tidur buruk. Peningkatan sebesar 87,5% pada kategori tidur nyenyak menunjukkan efektivitas intervensi yang sangat tinggi. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon juga menunjukkan nilai p-value 0,00 yang lebih kecil dari α 0,05 sehingga membuktikan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menegaskan bahwa baby massage mampu menjawab rumusan masalah penelitian terkait pengaruhnya terhadap kualitas tidur bayi secara ilmiah dan empiris.

Perubahan kualitas tidur tidak hanya terlihat pada peningkatan durasi tidur, tetapi juga pada aspek kenyamanan, kestabilan, dan frekuensi terbangun yang menurun secara signifikan. Bayi yang sebelumnya sering terbangun pada malam hari menjadi lebih tenang dan mampu mempertahankan tidur lebih lama setelah intervensi dilakukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa baby massage memberikan efek relaksasi yang berdampak langsung pada sistem fisiologis bayi. Mekanisme tersebut berkaitan dengan peningkatan hormon serotonin dan melatonin serta penurunan hormon kortisol yang berperan dalam siklus tidur. Peningkatan kualitas tidur juga berdampak pada kondisi bayi yang lebih segar, tidak rewel, serta lebih aktif dan responsif pada siang hari. Hasil ini menunjukkan bahwa manfaat baby massage bersifat holistik karena mencakup aspek fisik, emosional, dan neurologis. Dengan demikian, intervensi ini efektif tidak hanya memperbaiki kualitas tidur tetapi juga mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

Efektivitas baby massage sebagai metode nonfarmakologis menjadikannya solusi praktis, aman, dan mudah diterapkan oleh orang tua maupun tenaga kesehatan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa seluruh responden yang berjumlah 40 bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah intervensi, sehingga metode ini layak direkomendasikan secara luas. Meskipun demikian, penerapan di masyarakat masih menghadapi kendala berupa kurangnya pengetahuan dan keterampilan orang tua terkait teknik pijat yang benar. Kondisi ini menyebabkan manfaat baby massage belum dirasakan secara maksimal pada sebagian masyarakat. Peran tenaga kesehatan menjadi sangat penting dalam memberikan edukasi dan pelatihan yang tepat agar intervensi dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan. Peningkatan pemahaman orang tua diharapkan mampu memperluas penerapan baby massage sebagai bagian dari perawatan rutin bayi. Secara keseluruhan, baby massage terbukti sebagai intervensi efektif yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sekaligus mendukung kesehatan dan perkembangan secara menyeluruh.

REFERENSI

- Abukasim, Eka Mustika Sari, dan Natasha Novianty. "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan." *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 4 (2026): 419–424. <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS/article/view/3418>.
- Adhiestiani, Ni Made Egar, Pande Putu Indah Purnamayanthi, dan Pande Putu Novi Ekajayanti. "Efektivitas Baby Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi." *HJK: Holistik Jurnal Kesehatan* 19, no. 3 (2025): 473–477. <https://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/hjk/article/view/908>.
- Bennett, Cathy, Angela Underdown, dan Jane Barlow. "Massage for Promoting Mental and Physical Health in Typically Developing Infants under the Age of Six Months." *Cochrane Database of Systematic reviews* 4, no. 4 (2013): 1465–1858. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005038.pub3>.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* 26. Cet. 10. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021.
- Handayani, Sevi Lestiya Rini, dan Maryatun. "Penerapan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta." *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 2, no. 4 (2024): 204–214. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/747>.
- Lin, Lin, Lin Yu, Shuying Zhang, Jing Liu, dan Ying Xiong. "The Positive Effect of Mother-Performed Infant Massage on Infantile Eczema and Maternal Mental State: A Randomized Controlled Trial." *Frontiers in Public Health* 10 (2023): 1–13. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9875301/>.
- Maryana, Ana, Syarkawi, Ida Suryawati, dan Adila. "Gambaran Kualitas Tidur Bayi yang Mendapatkan Terapi Pijat." *Jurnal Ners* 9, no. 4 (2025): 7111–7116. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/50657>.
- McNally, Sinéad, Cathal McCrory, Jean Quigley, dan Aisling Murray. "Decomposing the Social Gradient in Children's Vocabulary Skills at 3 Years of Age: A Mediation Analysis Using Data from a Large Representative Cohort Study." *Infant Behavior and Development* 57, no. 11 (2019): 1–13.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018.
- Noviani, Aris, dan Siskana Dewi Rosita. "Efektivitas Kualitas Tidur Bayi dengan Baby Massage Umur 3-11 Bulan." *Journal of Public Health Innovation* 5, no. 1 (2024): 19–27. <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jphi/article/view/1425>.
- Ohene, Lillian Akorfa, Kevin J. Power, dan Raghavan Raghun. "Health Professionals' Perceptions and Practice of Family Centred Care for Children Injured in Road Traffic Accidents: A Qualitative Study in Ghana." *Journal of Pediatric Nursing: Nursing Care of Children and Families* 53, no. 4 (2020): 49–56. [https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(19\)30722-5/abstract](https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(19)30722-5/abstract).
- Pedersen, Malthe J., Søren Rittig, Poul J. Jennum, dan Konstantinos Kamperis. "The Role of Sleep in the Pathophysiology of Nocturnal Enuresis." *Sleep Medicine Reviews* 49, no. 2 (2020): 1–8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079219301960>.

- Provasi, Joëlle, Loreline Blanc, dan Isabelle Carchon. "The Importance of Rhythmic Stimulation for Preterm Infants in the NICU." *Children (Basel, Switzerland)* 8, no. 8 (2021): 1–18. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8393990/>.
- Putri, Nia Clarasari Mahalia. "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review." *IJM: Indonesian Journal of Midwifery* 7, no. 1 (2024): 39–50. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/3039>.
- Safitri, Nadyatul Rahmi, Lisviarose, Meirita Herawati, dan Hirza Rahmita. "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan di Bubble N Me Pekanbaru." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 7, no. 1 (2026): 845–854. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/52220>.
- Sari, Endah purwani. "Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4, no. 3 (2023): 2521–2525. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/17154>.
- Scholes, Melissa, Emily Jensen, Maxene Meier, dan Norman Friedman. "Effect of Adenotonsillectomy in Children with Obstructive Sleep Apnea and Major Psychiatric Disorders on Obstructive Apnea-Hypopnea Index and Epworth Sleepiness Scale Scores." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 17 (2021): 685–689. <https://link.springer.com/article/10.5664/jcsm.9012>.
- Siahaan, Edita Revine, dan Juniah. "Pengaruh Massage Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi (Literature Review)." *JKBD: Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 5, no. 1 (2023): 1–8. <https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/view/62>.
- Sri, Nina, dan Rosa Susanti. "Hubungan Pendidikan dan Informasi dengan Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi." *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* 1, no. 1 (2022): 59–64. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/153>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Wahyudhita, Sepvania Sesari, Mukhoirotin, Mukhamad Rajin, dan Diah Ayu Fatmawati. "Baby Massage untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi: Quasy Eksperimental." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2022): 181–190. <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/1263>.