

JURNAL SKRIPSI

**EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA BAYI DI FAFA HOMECARE SURABAYA**



**DWI RAHMAWATI
NIM. 2434201056**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
BAYI DI FAFA HOMECARE SURABAYA**



DWI RAHMAWATI
NIM. 2434201056

Dosen Pembimbing I



Ike Prafitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Dosen Pembimbing II



Fitria Wahyu A., S. Kep. Ns., M. Kep.

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Nama : **DWI RAHMAWATI**

NIM : **2434201056**

Program Studi : S1 Keperawatan

(Setuju / ~~Tidak Setuju~~) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **(dengan ~~atau tanpa~~)** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 20 Agustus 2025

Dwi Rahmawati
NIM. 2434201056

Mengetahui,

Pembimbing 1



Ike Prafitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIK 220 250 134

Pembimbing 2



Fitria Wahyu A., S. Kep. M.Kep
NIK 220 250 043

EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI DI FAFA HOMECARE SURABAYA

Dwi Rahmawati

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
email: dwirahma198@gmail.com

Ike Prafitasari

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
email: ikkeshary@gmail.com

Fitria Wahyu Ariyanti

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
email: fitria.hariyadi@gmail.com

Abstrak – Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan baby massage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya Usia 1 Bulan-1 Tahun.

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian eksperimental tipe One-Group Pretest-posttest Design. Jumlah sampel yang digunakan adalah 36 responden yang diambil dengan metode Simple random sampling. Instrumen Penelitian yaitu lembar observasi kualitas tidur bayi. Analisis data menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test.

Kualitas tidur bayi sebelum diberikan baby massage sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 21 responden (58,3%), sedangkan kualitas tidur bayi setelah diberikan baby massage sebagian besar dalam kategori baik yaitu 27 responden (75%).

Hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai p value adalah sebesar 0,000, yang artinya adalah baby massage efektivitas meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Dimana sesudah diberikan terapi baby massage terdapat 28 responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur.

Diharapkan orang tua bisa memberikan baby massage secara rutin pada bayinya agar kualitas tidur bayi baik, sehingga dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Kata kunci : Kader kesehatan, pengawas minum obat, kepatuhan, TBC

Abstract – Given the importance of sleep for a baby's development, their sleep needs must be fully met to prevent adverse effects. One method that can be used to meet these needs is baby massage. This study aims to determine the effectiveness of baby massage on sleep quality in babies aged 1 month to 1 year at Fafa Homecare Surabaya.

This study used an experimental research plan with a One-Group Pretest-Posttest Design. The sample size was 36 respondents, drawn using a simple random sampling method. The research instrument was an observation sheet on infant sleep quality. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test.

The quality of babies' sleep before being given baby massage was mostly in the poor category, namely 21 respondents (58,3%), while the quality of babies' sleep after being given baby massage was mostly in the good category, namely 27 respondents (75%).

The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.000, indicating that baby massage effectively improves sleep quality in infants. After receiving baby massage therapy, 28 respondents experienced improved sleep quality.

It is hoped that parents can provide baby massage regularly to their babies so that the baby's sleep quality is good, so that it can optimize the baby's growth and development.

Keywords: Baby massage, Sleep quality in babies

PENDAHULUAN

Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (Aryani, Widiyono, et al., 2022).

Kurang tidur pada bayi bisa mengakibatkan berbagai masalah mulai dari penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan juga kurang tidur mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi, terutama kemampuan berpikirnya ketika ia dewasa. Sebagian besar kerja hormon pertumbuhan terjadi ketika dalam keadaan tidur, termasuk hormon pertumbuhan otak bayi. Kurangnya tidur akan mengakibatkan perubahan kadar hormon yang bertugas mengatur rasa lapar. Selain itu, kurangnya tidur juga memengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan metabolisme gula, sehingga meningkatnya risiko terhadap diabetes (Ira haryani, 2025).

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. (Supriatin, 2022). Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Ratna Dewi, 2023).

Faktor resiko terjadinya masalah gangguan tidur seperti masalah kesehatan, tv di dalam ruangan, aktivitas yang menarik bagi bayi saat waktu tidur, intoleransi pada bayi menangis. dan depresi ibu. Beberapa intervensi untuk mengurangi tentang waktu tidur bayi, pembelajaran lewat internet dan melakukan pijat bayi pada malam hari oleh orang tua. (Feni Sulistyawan, 2023). Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, yang

merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Supriatin, 2022).

Kehidupan awal bayi setelah lahir banyak dihabiskan dengan aktifitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Seehagen Sabine tahun 2014, penelitian ini menguji memori deklaratif bayi berusia 6 dan 12 bulan. Dalam penelitian tersebut bayi di bagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama bayi mendapatkan tidur siang lebih lama 30 menit dan kelompok kedua tidak. Kedua kelompok bayi tersebut sebelumnya diberikan permainan atau belajar selama 4 jam. Setelah dilakukan pengamatan selama 24 jam didapati bahwa kelompok pertama hasil kinerja memori bayi jauh lebih tinggi daripada kelompok kedua. Bukti eksperimental tersebut memberikan pengetahuan orang tua tentang pentingnya peran tidur bayi untuk meningkatkan memori atau ingatan deklaratif di tahun pertama kehidupan bayi (Feni Sulistyawan, 2023).

Survei awal yang dilakukan di Fafa Homecare melalui wawancara langsung didapatkan hasil dari 10 bayi tersebut sebanyak 8 bayi diantaranya mengalami gangguan tidur alasannya bayi rewel, terkadang tidak mau tidur dikasur minta digendong semalaman sebelum mendapatkan pijat. Maka dari latar belakang tersebut penulis ingin meneliti tentang pengaruh baby massage dengan kualitas tidur bayi.

Dampak negatif gangguan tidur terhadap kesehatan, kualitas kehidupan, perkembangan kognitif perilaku, dan kualitas hidup orang tua dan keluarga. The American Academy Of Sleep Medicine merekomendasikan untuk pemberian pendidikan kepada orang tua tentang pentingnya kualitas dan kuantitas tidur pada anak sebagai pencegahan masalah gangguan tidur. Pencegahan masalah gangguan tidur harus melibatkan rutinitas dan aturan yang konsisten pada bulan-bulan pertama kehidupan anak. Pendidikan tentang kualitas dan kuantitas tidur idealnya didapat ibu pada masa kehamilan dan awal postpartum, yang merupakan strategi untuk mendorong secara positif rutinitas sehat kebiasaan tidur anak sedini mungkin yang bisa terlihat pada usia 6 bulan (Feni Sulistyawan, 2023)

Bayi dengan kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada perkembangannya, misalnya kepekaan bayi menjadi sensitif dan kemampuan berkonsentrasi serta daya tahan tubuhnya melemah. Tingkat aktivitas bayi atau tingkat kelelahan, lingkungan, kesehatan, dan status gizi merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seberapa baik mereka tidur. (Walker et al., 2017 dalam Kamalia dan

Nurayuda, 2022). Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan baby massage atau pijat bayi. Massage adalah terapi sentuhan dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh, (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, saraf) yang memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah. Baby massage atau Pijat bayi merupakan bagian dari cara memelihara agar bayi tumbuh dan berkembang secara optimal. Baby massage merupakan sentuhan setelah kelahiran, serta dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan nyaman pada bayi. Terapi sentuh, terutama pijat pada bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan. sehingga dianggap penting dalam perawatan bayi, disamping ASI eksklusif dan imunisasi (Umanailo & Saraha, 2021).

Pijat bayi di masyarakat perannya masih di pegang oleh dukun bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah setelah lahir. (Feni Sulistyawan, 2023). Bayi usia 6-12 bulan membutuhkan tidur yang cukup, sehingga membutuhkan rangsangan dari luar, seperti terapi pijat. Pijat bayi adalah salah satu terapi pijat yang tersedia. Tidur nyenyak, pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya, karena tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat bayi bangun. Dengan demikian, bayi yang tidur lebih banyak tumbuh dan berkembang dengan baik, memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan meregenerasi semua selnya (Walker et al., 2017 dalam Kamalia dan Nurayuda, 2022).

Bayi yang tidurnya cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi perlu dijaga. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur hingga usia 12 bulan (Umanailo & Saraha, 2021). Meningkatkan kualitas tidur bayi akan terhindar dari kejang otot serta nyeri pada daerah persendian karena jaringan otot akan menjadi lebih lentur, kuat, dan sehat sehingga bayi akan cepat tidur pulas (Aryunani, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijatan pada bayi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian eksperimental. Rancangan penelitian eksperimen adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan peneliti memberikan perlakuan terhadap variabel bebas (Nuria, 2020). Jenis penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan tipe One-Group Pretest-posttest Design. Ciri tipe ini adalah subjek diukur sebelum dan setelah pemberian perlakuan, tidak ada kelompok kontrol atau pembandingan yang setara, cenderung rentan terhadap efek pengujian dan efek sejarah (Farid, 2024). Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi usia 1 bulan-1 tahun yang berjumlah 40 orang di Fafa Homecare. Pengambilan sampel menggunakan teknik Simple random sampling sehingga didapatkan sampel sejumlah 36 responden. Variabel independen penelitian ini adalah Baby Massage. Variabel dependen adalah Kualitas Tidur Bayi. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi untuk mengukur kualitas tidur bayi. Selanjutnya dianalisis menggunakan *wilcoxon sign rank test*. Penelitian ini juga telah dinyatakan layak etik oleh KEPK STIKES Majapahit dengan nomor 142/EC-SM/2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Bayi di Fafa Homecare

No	Usia Bayi	<i>f</i>	%
1	1 – 3 bulan	9	25
2	4 – 6 bulan	11	30,6
3	7 – 9 bulan	12	33,3
4	10 – 12 bulan	4	11,1
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan data hampir setengahnya responden berusia 7 – 9 bulan (33,3%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Bayi di Fafa Homecare

No	Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
1	Laki – Laki	16	44,4
2	Perempuan	20	55,6
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan data sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 20 (55,6%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan Bayi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Status Kesehatan Bayi di Fafa Homecare Surabaya

No	Status Kesehatan	<i>f</i>	%
1	Sehat	36	100
2	Sakit	0	0
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan data seluruhnya responden sehat 36 (100%).

d. **Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur Pada Bayi**

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Pada Bayi di Fafa Homecare

No	Pola Tidur Pada Bayi	f	%
1	Sering Terbangun	36	100
2	Tidur Nyenyak	0	0
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 4, didapatkan data seluruhnya responden sering terbangun 36 (100%).

e. **Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Baby Massage**

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Sebelumnya sudah mendapatkan baby massage Bayi di Fafa Homecare

No	Sebelumnya Sudah Mendapatkan <i>Baby Massage</i>	f	%
1	Belum	0	0
2	Sudah	36	100
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.5, didapatkan data seluruhnya responden sudah mendapatkan baby massage 36 (100%).

2. **Data Khusus**

a. **Kualitas Tidur Bayi Sebelum Mendapatkan Baby Massage di Fafa Homecare**

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Mendapatkan Baby Massage di Fafa Homecare

No	Kualitas Tidur Bayi <i>Massage</i>	f	%
1	Baik	5	13,9
2	Cukup	10	27,8
3	Kurang	21	58,3
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.6, didapatkan data sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang sebelum mendapatkan baby massage 21 (58,3%).

b. **Kualitas Tidur Bayi Sesudah Mendapatkan Baby Massage di Fafa**

Homecare

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sesudah Mendapatkan Baby Massage di Fafa Homecare

No	Kualitas Tidur Bayi	f	%
1	Baik	27	75
2	Cukup	9	25
3	Kurang	0	0
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.7, didapatkan data sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sesudah baby massage 27 (75%).

c. Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya

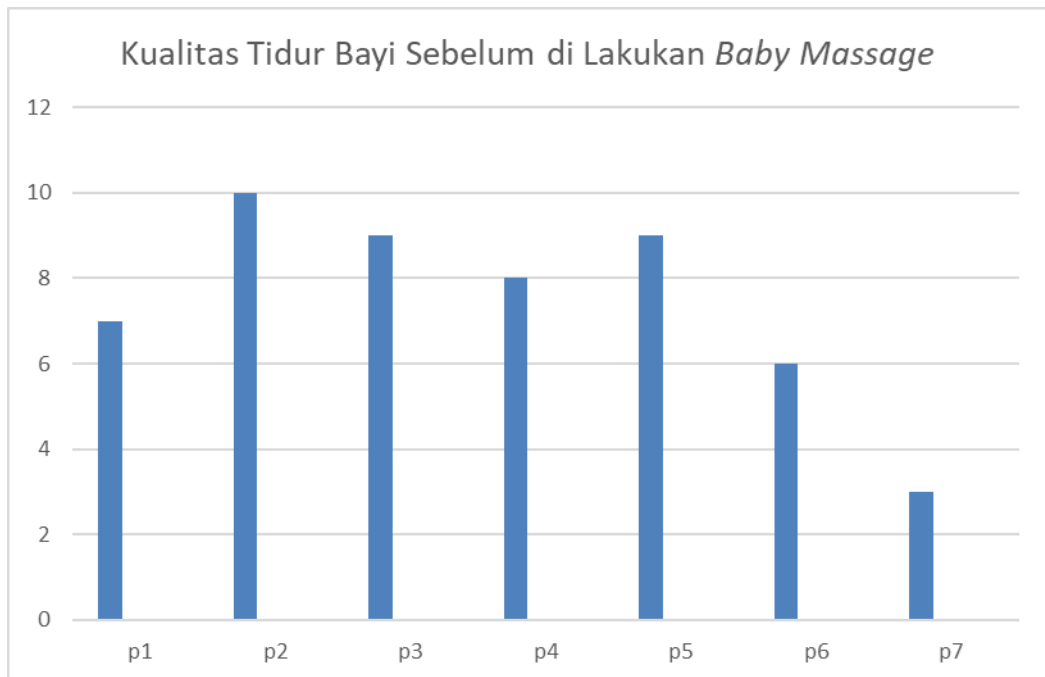
Tabel 8 Tabulasi Silang Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya

Kualitas Tidur Pre	Kualitas Tidur Post				Total	
	Cukup		Baik			
	f	%	f	%	f	%
Kurang	6	16,7%	15	41,7%	21	58,3%
Cukup	3	8,3%	7	19,4%	10	27,8%
Baik	0	0,0%	5	13,9%	5	13,9%
Total	9	25,0%	27	75,0%	36	100,0%

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa sebelum baby massage sebagian besar dalam kategori kurang 6 responden (16,7%) skor 1, sesudah baby massage sebagian besar 15 responden (41, 7%) skor 3. Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan nilai *significancy* (p) 0.001 dimana $p < \alpha$, yang artinya ada Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya. Berdasarkan hasil uji didapatkan nilai *negative ranks* 0 yang artinya tidak didapatkan skor kualitas tidur bayi mengalami peningkatan sesudah diberikan intervensi baby massage dan tidak ada skor yang tetap atau tidak berubah (*ties* 8), akan tetapi semua responden (100%) mengalami peningkatan skor kualitas tidur bayi (*positive ranks* 28^b).

B. Pembahasan

1. Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1 bulan – 1 tahun sebelum dilakukan Baby Massage.



Dari tabel diatas bayi sebagian besar bangun lebih dari 3x dalam semalam, Bayi sering terbangun di malam hari karena beberapa faktor, seperti rasa lapar, popok basah, kedinginan atau kepanasan, siklus tidur yang belum teratur, sakit atau tidak nyaman (misalnya tumbuh gigi), serta lingkungan tidur yang tidak kondusif. Faktor lain bisa juga karena adanya tonggak perkembangan bayi (seperti berguling atau merangkak), perubahan rutinitas, atau ketergantungan pada suatu kebiasaan untuk tidur (misalnya diayun atau disusui). Cara Mengatasi: perhatikan kebutuhan dasar, ciptakan lingkungan tidur yang mendukung, buat jadwal tidur yang konsisten, peka terhadap tanda-tanda bayi.

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1 bulan – 1 tahun sebelum dilakukan baby massage sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 21 responden (58,3). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya

tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Anit, 2022). Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, bayi mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden yaitu 12 bayi usianya 7 bulan – 9 bulan (33,3). Pada usia 7 bulan – 9 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 6 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 1 bulan – 6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya (Islamyah, 2025). Bayi pada bulan ke 1 dan ke 2 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan seluruhnya responden yaitu 36 bayi status kesehatannya adalah sehat sebanyak 36 bayi (100%). Bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan baby massage (Umanailo & Saraha, 2021). Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

2. Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1 bulan – 1 tahun setelah dilakukan Baby Massage

Berdasarkan tabel 4.7 sebagian besar memiliki kualitas tidur bayi usia 1 bulan – 1 tahun setelah dilakukan baby massage mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 27 responden (75%). Tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah (Aryunani, 2022). Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Menurut peneliti bayi yang berumur 6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. (Shoffa, 2021). Bayi umur 1 bulan – 1 tahun memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan baby massage diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak.

Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan baby massage sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria (Isrofa, 2024). Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti

sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pijat bayi dilakukan 15-45 menit menggunakan oil. Baby massage dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul touch therapy: Science confirms instinct, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010).

3. Efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur pada bayi Usia 1 bulan – 1 tahun

Hasil penelitian tabel 4.6 menunjukkan setengahnya memiliki kualitas tidur bayi usia 1 bulan – 1 tahun sebelum dilakukan baby massage sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 21 responden (58,3%), kualitas tidur bayi usia 1 bulan – 1 tahun setelah dilakukan baby massage sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 27 responden (75%). Berdasarkan dari hasil data di atas dan menurut hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas p-value (0.000) dilihat pada bagian Asymp sig (2-tailed) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1 bulan – 1 tahun Di Fafa Homecare Surabaya. Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang

dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan baby massage. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage. Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Umanailo & Saraha, 2021). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Elvira Juniata, 2024).

Hypnosleep pada bayi Ada dua pendekatan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi: farmakologis dan non farmakologis. Untuk bayi baru lahir, penanganan non farmakologis yang meliputi aromaterapi lavender dan white noise merupakan alternatif yang aman. White noise adalah bunyi monoton yang terus menerus dalam bentuk rasonansi yang menekankan suara-suara mengganggu yang berasal dari lingkungan luar dan memiliki sebuah kualitas yang menenangkan. Beberapa teori mengemukakan bahwa white noise dapat meningkatkan kualitas tidur, yang pertama ialah bahwa suara yang dipancarkan memiliki sifat meningkatkan atau membangunkan sifat yang membuai otak untuk tidur, teori yang kedua adalah white noise dapat menutupi keberadaan suara lain yang bisa mengganggu tidur, dan teori yang terakhir ialah white noise berfungsi sebagai kontrol stimulus yang artinya bertindak sebagai isyarat untuk membantu individu tertidur dengan cepat dan mempertahankan. Aromaterapi merupakan media atau alat yang memanfaatkan wewangian yang berasal dari berbagai jenis bunga atau tanaman. Aromaterapi telah digunakan secara luas sebagai metode pengobatan alternatif selama ribuan tahun. Aromaterapi hadir dalam berbagai bentuk, dan masing-masing menawarkan manfaatnya sendiri. Misalnya, aromaterapi dengan lavender dikatakan dapat mengurangi stres dan meredakan insomnia. (Meilicha, 2025)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1 bulan – 1 tahun, maka dapat disimpulkan bahwa, kualitas tidur bayi usia 1 bulan – 1 tahun di Fafa Homecare Surabaya sebelum dilakukan baby massage setengahnya mengalami kualitas tidur dalam kategori kurang, kualitas tidur bayi usia 1 bulan – 1 tahun di Fafa Homecare Surabaya sesudah dilakukan baby massage hampir seluruhnya mengalami kualitas tidur dalam kategori baik, Baby massage Efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 1 bulan – 1 tahun di Fafa Homecare Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Fuady. (2022). *Perkembangan Psikologis Anak*. Tangerang, Banten: PT. Human Persona Indonesia.
- Anis Ikmatul Nikmah & Galuh Pradian Y. (2022). *Keajaiban Pijat Baby*. Jakarta: NEM (Terbitan Pertama : 5 Juli 2022)..
- Aryani, A., Widiyono, Rosita, S. & Suwarni, A. (2022). *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil*. Jakarta: Vol 05
- Aryunani. (2022). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Deri Putra, M.Pd. & Elvira Junita, SST., M.Kes. (2024). *Perawatan Refleksi*. Indramayu Jawa Barat: PT. Adab Indonesia.
- Desy Arum Sunarta & Aswinda Darwis. Dkk. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Makassar: Tohar Media.
- Erinda Budi Cahyanto & Ika sumiyarsi sukamto. Dkk. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Jakarta : CV Al Qalam Media Lestari (2 September 2020).
- Feni Sulistyawan. (2023). *Panduan Kesehatan Anak*. Jakarta: Indonesia Emas Group Harmoko & Ismail Kilwalaga. Dkk. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV.Feniks Muda Sejahtera.
- Herry Setiawan. (2023). *Keperawatan Dasar*. Jakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia (Pertama : April 2023).
- Ika Suherlin & Endah Yulianingsih. Dkk. (2024). *Buku ajar Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Deepublish.
- M. Shoffa Saifillah Al-Faruq & Sukantin. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Deepublish.
- Meilicha Anggraini Pratiwi & Suharyo. Dkk. (2025). *Sleepy Melodies And Aromatherapy Machine*. Jogja: KBM Sastrabook
- Nisma Iriani & Ayu Ketut Rencana Sari Dewi. (2022). *Metodologi Penelitian*. Jakarta:

- Rizmedia Pustaka Indonesi.
- Nurul Eko Widiyastuti. (2023). *Pelayanan Komlementer Kebidanan*. Bandung: Kaizen Media Publishing.
- Rahayu Widaryanti & Herliana Riska. (2020). *Terapi Komplementer Palayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris*. Jakarta: Deepublish.
- Ratna Dewi, SKM., MPH. (2023). *Buku Saku Pedoman Pijat Baby bagi Terapis Homecare*. Jakarta: NEM
- Rr. Danis Widyastuti. (2023). *Panduan Bayi Dan Balita 0 – 1 Tahun*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Sugiani. (2022). *Group Investigation Model Pembelajaran Masa Kini*. Lombok Tengah NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Supriatin, T., Nurhayani, Y. & Ruswati, Trihandayani, Y. dkk. (2022). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan*. Di Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01 Cirebon: Vol 13.
- Tonasih & Ike Setyatama. Dkk. (2024). *Buku Ajar Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama Group.
- Tresno Saras. (2023). *Mengatasi Insomnia Panduan Praktis Untuk Tidur Berkualitas*. Semarang: Tiram Media.
- Umanailo, R., & Saraha, hi R. (2021). *Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan*. Jakarta: Vol 9.
- Widya Nurcahyaningtyas & Jufrizal. Dkk. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Kenali Jaya Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia (8 Januari 2024).
- Yossi Fitria Damayanti. Dkk. (2025). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Sumedang: CV. Mega Press Nusantara (Cetakan Pertama : Februari 2025).
- Yullys Helsa & Dina Fitria. (2024). *Pengantar Statistik Untuk Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Umum Jilid 2*. Jakarta: Deepublish