

Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta

Sevi Lestiya Rini Handayani ^{1*}, Maryatun Maryatun ²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: ssevi4548@gmail.com*

Abstract. Background: The prevalence of sleep problems in infants in Indonesia reaches 44.2%, often waking up at night. In Central Java in 2018, 44% of infants experienced similar sleep disorders. Fulfilling sleep needs is important for their development. Infant massage is an effective non-pharmacological therapy to improve sleep quality. **Objective:** Knowing the changes in sleep quality in two respondents before and after the application of baby massage. **Objective:** Knowing the changes in sleep quality in two respondents before and after the application of baby massage. **Methods:** This research used descriptive method with case study approach. Measurements were made on 2 respondents to determine the quality of sleep using BISQ and the application was carried out with baby massage 3 times a week for 2 weeks. **Results:** There was an improvement in sleep quality in By. S from BISQ score 7 to score 15 and By. A also experienced an increase in sleep quality from BISQ score 6 to 14. **Conclusion:** Infant massage can be applied to improve the sleep quality of infants aged 0-6 months.

Keywords: Infant 0-6 months old, Sleep quality, Infant massage

Abstrak. Latar Belakang : Prevalensi masalah tidur pada bayi di Indonesia mencapai 44,2%, sering terbangun di malam hari. Di Jawa Tengah tahun 2018, 44% bayi mengalami gangguan tidur serupa. Kebutuhan tidur yang terpenuhi penting bagi perkembangan mereka. Pijat bayi merupakan terapi non farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan :** Mengetahui perubahan kualitas tidur pada dua responden sebelum dan sesudah diberikan penerapan pijat bayi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengukuran dilakukan pada 2 responden untuk mengetahui kualitas tidur menggunakan BISQ dan dilakukan penerapan dengan pemijatan bayi sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu. **Hasil :** Terjadi peningkatan kualitas tidur pada By. S dari skor BISQ 7 menjadi skor 15 dan By. A juga mengalami peningkatan kualitas tidur yang sebelumnya skor BISQ 6 menjadi 14. **Kesimpulan :** Pijat bayi dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

Kata Kunci : Bayi usia 0-6 bulan, Kualitas tidur, Pijat bayi.

1. LATAR BELAKANG

Bayi merupakan dasar awal dari kehidupan manusia dimana pertumbuhan dan perkembangan menjadi faktor untuk menuju tahapan berikutnya. Masa ini sangat tergantung dari orang tua dalam hal pemenuhan kebutuhan dasar untuk tumbuh kembangnya (Ikada Septi Arimurti, , Putri Handayani Setyaningsih, 2021).

Menurut data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 dan diterbitkan dalam *Journal of Pediatrics*, gangguan tidur mempengaruhi sebanyak 33% bayi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di seluruh dunia tentang masalah tidur bayi tertinggi ditemukan sebesar 36-41% di Australia, 10-30% di AS, 11% di Thailand, 15-35% di Selandia Baru dan 76% di Cina. Pada bayi dan anak - anak masalah tidur sebagian besar seperti kesulitan untuk tidur, bangun malam disertai anak mudah menangis (Sumarni & Injiyahi, 2024). Indonesia cukup 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. hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Menurut hasil penelitian dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam. Gangguan tidur pada bayi di Jawa Tengah pada tahun 2018 memiliki prevalensi sekitar 44% bayi yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan kurang tidur (Nugroho et al., 2023).

Kualitas tidur bayi adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tertidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun (Farida, 2024). Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun dan tidak rewel (Soleha & Novitasari, 2019). Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam (Irianti & Karlinah, 2021).

Terapi untuk meningkat kualitas tidur sudah banyak dikembangkan baik seperti menggunakan aroma terapi, musik dan pijat. *Baby Massage* (pijat bayi) termasuk terapi non farmakologi yang sangat bermanfaat untuk peningkatan kualitas tidur bayi. Perkembangan sel-sel otak juga dapat dipacu agar perkembangan lebih maksimal dengan dilakukan stimulus pijat pada bayi (Saidah et al., 2020). Pijat bayi telah terbukti membantu mengatasi masalah tidur dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa pijat bayi dapat dimulai sejak bayi baru lahir pada usia 1-3 hari, yang dapat memengaruhi pola tidur mereka. Studi lain juga menunjukkan bahwa pijatan pada bayi berusia 3-6 bulan dapat meningkatkan kualitas tidur hingga 70%. Dengan pijatan ini, bayi dapat tidur lebih tenang, nyenyak, dan lelap (Yanti et al., 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan 13 ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas Pucangsawit, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, dari 13 ibu ada 2 ibu yang mempunyai bayi usia 6 bulan memiliki gangguan tidur. Sebagian besar ibu mengatakan belum mengetahui tentang manfaat pijat bayi dan cara melakukan pijat bayi yang baik dan benar, ibu bayi juga mengatakan melakukan pijat hanya sesekali di dukun bayi saat bayi sering rewel atau kelelahan. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit”.

2. KAJIAN TEORITIS

Bayi merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat dimana dimulai bayi itu lahir sampai berusia satu tahun. Pertumbuhan terdiri dari perubahan tinggi badan, berat badan, struktur tulang dan karakteristik seksual yang bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan meliputi perkembangan motorik, sensorik, kognitif dan psikososial yang bersifat kuantitatif (Siahaan & Juniah, 2023).

Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan ketika seseorang tidur, memulihkan proses- proses pada tubuh yang terjadi ketika seseorang bangun dari tidurnya. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya di keesokan hari. Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak bayi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Nugroho et al., 2023).

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Anggraini & Sari, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif studi kasus. Subjek penelitian penulis adalah dua responden dengan bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Pucangsawit, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi usia 0 – 6 bulan, dalam keadaan sehat, mengalami gangguan tidur, orang tua dari bayi yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi kelainan bawaan sejak lahir, sedang sakit dan prang tua bayi yang tidak bersedia menjadi responden. Penerapan dilakukan selama 2 minggu dilakukan pemijatan 3x seminggu dalam waktu 15 menit bisa dilakukan pada pagi ataupun sore hari. Instrument penelitian menggunakan SOP, lembar kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Data primer yaitu perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat bayi, sedangkan data sekunder yaitu pengaruh terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Penerapan Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan

Tabel 1 Tingkat Kualitas Tidur Bayi Sebelum Penerapan Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan

No.	Nama	Tanggal	Tingkat Kualitas Tidur
1.	By. S	12 Juni 2024	Ringan (Skor 7)
2.	By. A	12 Juni 2024	Ringan (Skor 6)

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 Kualitas tidur pada kedua bayi sebelum dilakukan penerapan pijat bayi pada By. S didapatkan hasil skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) 7 yang termasuk dalam gangguan kualitas tidur ringan dan By. A didapatkan hasil skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) 6 yang termasuk dalam gangguan kualitas tidur ringan.

2. Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi

Tabel 2 Kualitas Tidur Bayi Sesudah Penerapan Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan

No.	Nama	Tanggal	Tingkat Kualitas Tidur
1.	By. S	23 Juni 2024	Baik (Skor 15)
2.	By. A	23 Juni 2024	Baik (Skor 13)

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 setelah dilakukan penerapan pijat bayi dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dalam 2 minggu dengan durasi pijat 15 menit terdapat peningkatan kualitas tidur pada kedua bayi. Pada By. S mengalami peningkatan kualitas tidur skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) menjadi skor 15 dengan kualitas tidur baik. By. A juga mengalami peningkatan kualitas tidur skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) menjadi 13 dengan kualitas tidur baik.

3. Perbandingan Hasil Akhir Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi

Tabel 3 Perbandingan hasil akhir antara By. S dan By. A

No.	Nama	Tanggal	Tingkat Kualitas Tidur		Rata-rata Perubahan	Keterangan
			Sebelum	Sesudah		
1.	By. S	23 Juni 2024	Ringan (Skor 7)	Baik (Skor 15)	8 point	Terjadi Peningkatan
2.	By. A	23 Juni 2024	Ringan (Skor 6)	Baik (Skor 13)	7 point	Terjadi Peningkatan

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil pengukuran kualitas tidur bayi pada By. A menunjukkan penerapan pijat bayi dilakukan 3 kali seminggu dalam 2 minggu dengan durasi pijat 15 menit, dari tanggal 12 Juni, 14 Juni, 16 Juni, 18 Juni, 20 Juni, dan 22

Juni 2024 di Kelurahan Pucangsawit. Hasil penelitian didapatkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi pada kedua responden setelah dilakukan penerapan pijat bayi.

Pembahasan

Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Penerapan Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan

Berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan sebelum dilakukan penerapan pijat bayi pada By. S dan By. A di Kelurahan Pucangsawit, skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) pada By. S berada pada angka 7 dan By. A berada pada angka 6. Skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang dimiliki oleh kedua responden termasuk pada kriteria gangguan kualitas tidur ringan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) terdiri dari 5 pertanyaan tertutup. Pertanyaan untuk nomor 1-5 masing-masing mempunyai skor yaitu 1, 2, dan 3 dengan perhitungan total nilai skor dari 5 pertanyaan apabila didapatkan skor 1-5 menunjukkan masalah berat, 6-10 menunjukkan masalah ringan dan 11-15 menunjukkan tidak ada masalah tidur (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Teori Sumarni & Injiyahi (2024) kesesuaian dengan hasil pada kuesioner item soal nomor 1, 2, 3, 4 dan 5 pada By. S sebelum dilakukan penerapan pijat bayi yang menunjukkan tidur malam kurang dari 9 jam, durasi tidur siang bayi kurang dari 2 jam, jumlah terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam, tidur tidak tepat waktu dengan hari-hari sebelumnya dan durasi terjaga selama jam malam lebih dari 2 jam (Sumarni & Injiyahi, 2024). Pada By. A sebelum dilakukan penerapan pijat bayi yang menunjukkan tidur malam kurang dari 9 jam, durasi tidur siang bayi kurang dari 2 jam, jumlah terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam, tidur tidak tepat waktu dengan hari-hari sebelumnya dan durasi terjaga selama jam malam lebih dari 3 jam.

Terdapat beberapa faktor yang bisa menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur di antaranya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat diakibatkan dari kurangnya pengetahuan ibu mengenai pijat bayi pijat bayi yang dilakukan oleh ibu secara mandiri ini masih jarang dilakukan karena adanya rasa khawatir terhadap risiko pijat seperti lebam, terkilir, bayinya tidak nyaman dan rewel apabila dilakukan secara mandiri. Sehingga kebanyakan ibu lebih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi yang dianggap lebih mengerti dan mahir dalam melakukan pijat bayi. Selain faktor internal terdapat faktor eksternal yaitu kurangnya dukungan dari keluarga serta kebudayaan dari masyarakat itu sendiri (Said, 2023). Faktor pemicu lain yang bisa menyebabkan bayi mengalami gangguan tidur di antaranya posisi tidur bayi, pengaturan tempat tidur, latihan fisik, serta lingkungan sekitarnya (Aryani et al., 2022).

Faktor penyebab gangguan tidur tersebut menunjukkan kesesuaian dengan faktor internal pada kedua responden bahwa Ny. D dan Ny. A mengatakan memiliki rasa takut terhadap risiko memijat bayi secara mandiri sehingga pijat bayi jarang dilakukan dan lebih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi yang dianggap lebih mengerti dan mahir dalam melakukan pijat bayi. Sebelum dilakukan pijat bayi Ny. D mengatakan By. S sering terbangun di malam hari karena posisi bayi yang suka berubah menjadi menelungkup begitu pun dengan Ny. A yang mengatakan By. A yang sering terbangun dan rewel di malam hari dan saat menidurkannya lagi harus dengan digendong, saat bayi kembali tertidur kemudian dibaringkan By. A kembali rewel. Hal ini sesuai dengan teori (Saidah et al., 2020) bahwa usia 6 bulan adalah dimana bayi memasuki tahap perkembangan utama seperti duduk, berguling, merangkak bahkan belajar berjalan. Pada usia ini bayi menyadari kemampuannya sehingga mungkin bayi terlalu bergembira untuk jatuh tidur atau bisa suka terbangun tengah malam hanya karena ingin berlatih. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur seperti semula cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang dilakukan untuk membantu tidur.

Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan

Setelah dilakukan penerapan pijat bayi sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi pijat 15 menit terdapat peningkatan kualitas tidur pada By. S yang sebelumnya mengalami gangguan kualitas tidur ringan dengan skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) 7 menjadi 15 dengan kualitas tidur baik dan By. A yang sebelumnya mengalami gangguan kualitas tidur ringan dengan skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) 6 menjadi 13 dengan kualitas tidur baik.

Hasil kuesioner setelah dilakukan penerapan pijat bayi menunjukkan tidur malam lebih dari 9 jam, durasi tidur siang bayi lebih dari 4 jam atau tidur 2 jam, jumlah terbangun kurang dari 2 kali, tidur tepat waktu dengan hari-hari sebelumnya, dan durasi terjaga selama jam malam bisa tidur lagi kurang dari 1 jam. Teori Sumarni & Injiyahi (2024) menyatakan pemijatan akan memacu keluarnya hormon oksitosin yang dikeluarkan dari hipotalamus. Hipotalamus memerintahkan *pituitary* mengeluarkan oksitosin, sehingga berefek pada tubuh bayi menjadi nyaman, tenang serta meningkatkan kualitas tidurnya (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Sari (2020) dilakukan intervensi pijat bayi sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi pijat 15 menit pada 30 bayi, didapatkan hasil terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi yang sudah

diberikan pijat bayi, yang awalnya kualitas tidur buruk sebanyak 20 bayi, kualitas tidur ringan 6 bayi, dan kualitas tidur baik sebanyak 4 bayi. Kemudian setelah diberikan pijat bayi terdapat 18 bayi dengan kualitas tidur bayi, 9 bayi kualitas tidur ringan dan hanya 3 bayi yang kualitas tidurnya buruk. Hal ini dikarenakan kualitas tidur bayi akan semakin baik setelah diberikan pijat bayi secara teratur, dengan memijat secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Anggraini & Sari, 2020).

Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas atau lama tidur bayi disebabkan karena adanya peningkatan kadar sekresi serotin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotin merupakan zat utama yang menyebabkan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya sehingga membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari (Anggraini & Sari, 2020).

Perbandingan Hasil Akhir Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Pijat Bayi Usia 0-6 Bulan

Hasil yang diperoleh dari pemaparan di atas dapat di deskripsikan bahwa setelah dilakukan penerapan pijat bayi sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi pijat 15 menit pada kedua responden terjadi peningkatan kualitas tidur pada By. S skor *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) meningkat 8 *point* dan By. A meningkat 7 *point*. Didapatkan perbedaan perubahan kualitas tidur pada By. S dan By. A.

Peningkatan kualitas tidur pada By. S lebih besar dikarenakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi adalah aktivitas fisik seperti menggerakkan tangan dan kaki, berguling dari posisi telentang ke tengkurap atau sebaliknya. By. A lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami kelelahan lebih tinggi dibandingkan dengan By. S yang aktivitas fisiknya lebih sedikit. Hal yang menyebabkan kualitas tidur bayi tidak baik yaitu kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam (Sulistiyowati & Yudha, 2022).

Asupan nutrisi yang di konsumsi oleh By. S yaitu ASI, sedangkan nutrisi yang di konsumsi By. A yaitu susu formula. Hal ini sesuai dengan teori Istikhomah (2020) bahwa ASI terbukti mengandung alfa protein yang kaya asam amino essensial, terutama triptofan. Triptofan adalah asam amino yang berperan dalam proses *neurotransmitter* dan pengatur pola hidup (*nuerobehaviorl*) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Jadi dapat disimpulkan bahwa konsumsi bayi juga mempengaruhi tidur bayi.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba berupa gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh yang menjadi salah satu teknik non farmokologi untuk

meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur .

Berdasarkan uraian di atas dapat dideskripsikan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur. Hasil ini didukung oleh teori penelitian dari Sumarni & Injiyahi (2024) bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap meningkatnya kualitas tidur karena gerakan pijat tersebut merangsang tubuh bayi menjadi lebih tenang, tidak rewel, meredakan ketegangan otot dan menjadikan bayi tidur nyenyak (Sumarni & Injiyahi, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di RT 01 RW 12, Kelurahan Pucangsawit, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta selama 2 minggu dan dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi pijat 15 menit terdapat kesimpulan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur. Pada By. S dan By. A terjadi peningkatan kualitas tidur pada By. S skor BISQ meningkat 8 *point* dan By. A meningkat 7 *point* ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Hasil dari penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan Penerapan Pijat Bayi, penelitian ini mempunyai keterbatasan yang dapat di jadikan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi. Keterbatasan tersebut antara lain : 1) penerapan ini dilakukan dengan jumlah responden yang terbatas sehingga dapat mempengaruhi kevalidan dari hasil penerapan, 2) bayi menangis saat pertama kali akan dipijat, sehingga peneliti melakukan pendekatan terlebih dahulu dengan bayi agar bayi tidak menangis dan rileks saat dipijat, 3) peneliti tidak dapat melakukan pengamatan untuk mengontrol responden yang memengaruhi kualitas tidur bayi, seperti faktor lingkungan, kebiasaan tidur bayi, atau pola makan bayi. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penerapan ini dapat menjadi pelengkap data untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap tingkat kepercayaan diri ibu dalam pelaksanaan praktik pijat bayi sehingga hasil penelitian bisa menjadi lebih bervariasi.

DAFTAR REFERENSI

- Alfiyanti, D., Samiasih, A., & Prastiwi, H. S. (2022). Aplikasi baby massage pada asuhan keperawatan bayi sehat untuk meningkatkan kualitas tidur dan kelancaran buang air besar. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i1.8776>
- Amru, D. E., Haryati, S. D., & Aziz, H. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Zada Care. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 68–75. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1342>
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0 - 6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49–58.
- Asnita Sinaga, N. L. (2020). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Cicik Panglipurwati, Hamim, N. (2023). Pijat Bayi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *MJ (Midwifery Journal)*, 3(3), 153–157.
- Duarba, I. M. K. A., Mediastari, A. A. P. A., & Wiryanatha, I. B. (2023). Manfaat Pijat Bayi Dalam Perbaikan Kualitas Tidur Balita Di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari. *Widya Kesehatan*, 5(2), 33–42. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v5i2.4830>
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Maayah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Fadila, N., Andriani, L., & Wibowo, H. (2021). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 66–73. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEwja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidIHJo
- Farida, et al. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 Sampai 24 Bulan Di Posyandu Alkasia 13 Rt 33/07 Desa Pasir Sari. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 4(1), 1–8.
- Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 27–32. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Ikada Septi Arimurti, , Putri Handayani Setyaningsih, F. N. Z. (2021). *Health Education :Baby Massage In PMB BD Eemiati Sawangan Depok*. 2(1), 20–27.

- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Perancangan*, 3(2), 155–164.
- Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Marni. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12–18.
- Mawarni,Rita Afni, R. F. (2023). Asuhan Kebidanan Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 1–6.
- Muawanah, S., Lesmana, S., & Dumilah, R. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 – 6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 2(1), 27–34.
- Nugroho, K. D., Hartini, S., & Kurniawati, I. (2023). Pengaruh Baby Massage Dan Therapy Music Lullaby Terhadap Kualitas Tidur Neonatus Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Nursing Update*, 14(3), 476–486. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Nurseha & Sri Utami Subagiyono. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Bayi (Motorik Kasar, Motorik Halus, Sosial Kemandirian Dan Bahasa) Pada Bayi Usia 6-7 Bulan Di Desa Dermayon Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 147–154. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3273>
- Nuryati. (2022). Deteksi Dan Stimulasi Tumbuh Kembang AUD (Periode Tumbuh Kembang Dan Tahapan Perkembangan Anak Menurut Umur). *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 13–22.
- Rikssani, R. (2016). *Cara Mudah & Aman Pijat Bayi* (Hoesein (ed.)). Dunia Sehat.
- Said, F. F. I. (2023). Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi pada Anak Usia 0-12 Bulan Secara Mandiri. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1330–1335. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5558>
- Saidah, S., Lidia, B., & Fauziah. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 3(2), 22–26.
- Setiawati, Aryanti Wardiyah, E. L. P. (2022). Asuhan Keperawatan komprehensif Metode Baby Massage Pada Bayi Dengan Masalah Kebutuhan Istirahat Tidur Di Desa Hadimulyo 22 Kota Metro. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat*, 5(12), 4179–4185.
- Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8.
- Soleha, M., & Novitasari, A. (2019). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 4(1), 49–56.

http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/130

- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–18.
- Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Sumarni, S., & Injiyahi, N. (2024). Penerapan Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Buluspesantren, Kebumen. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XX(1), 41–52.
- Yanti, N., Zahara, E., Ramli, N., & Santy, P. (2021). Tinjauan Literatur : Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Literature Review : The Effect of Baby Massage on Baby ' s Sleep Quality. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenmkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 83–91.
- Yulizawati, R. A. (2022). *Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita*. Indomedia Pustaka.