

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Profil Desa Cikubang**

Desa Cikubang terletak di Kecamatan Taraju, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat, dengan jarak 5,9 km ke Puskesmas Taraju. Desa Cikubang terdiri dari 5 dusun yaitu, dusun bakompasir, citilu, karangsari, gunung sari dan pasir awi.

Bidan yang bertugas di desa ini adalah Bidan Indah Nurul Setiani, Amd.Keb. Di Desa Cikubang terdapat lima posyandu, yaitu Posyandu Mawar 1, Mawar 2, Melati, Anggrek, dan Tulip. Serta terdapat kampung KB yang berada didusun bakompasir.

Pelayanan yang ada di posyandu desa cikubang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan bayi serta balita, imunisasi, pemberian obat cacing, dan pemeriksaan ibu hamil. Pelayanan pijat bayi belum tersedia di Posyandu Desa Cikubang, bahkan belum ada penelitian yang dilakukan mengenai pijat bayi di sana. Berdasarkan studi awal yang dilakukan terhadap ibu yang memiliki bayi berusia 1-6 bulan di posyandu desa Cikubang, ditemukan bahwa ibu menyatakan bayinya mengalami gangguan tidur, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Cikubang untuk mengetahui apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.

##### **2. Analisis Univariat**

Subjek penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 1-6 bulan berjumlah 30 ibu. Gambaran tentang karakteristik subjek penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan variabel dalam penelitian. Selanjutnya

###### **a. Karakteristik Responden**

Hasil dari analisis univariat ini membantu peneliti memahami profil responden dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam

tentang karakteristik responden yang disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

**Tabel 4. 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi (f)		Kontrol (f)	
	N	%	N	%
<b>Usia</b>				
1-3 Bulan	4	26,7	8	53,3
4-6 Bulan	11	73,3	7	46,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>				
Perempuan	10	66,7	7	46,7
Laki-Laki	5	33,3	8	53,3
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan table di atas maka diketahui hasil data usia kelompok intervensi sebanyak 4 (26,7%) berusia 1-3 bulan, dan 11 (73,3%) dengan usia 4-6 bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 8 (53,3%) usia 1-3 bulan dan 7 (46,7%) berusia 4-6 bulan.

Data jenis kelamin pada kelompok intervensi sebanyak 10 (66,7%) berjenis kelamin perempuan, dan 5 (33,3%) jenis kelamin laki-laki. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 7 (46,7%) jenis kelamin perempuan, dan 8 (53,3%) jenis kelamin laki-laki.

#### b. Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pijat Bayi

**Tabel 4. 2 Kualitas Tidur Bayi 1-6 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi**

Kualitas Tidur		Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		(f)		(f)	
		N	%	N	%
Pre	Tidak Ada Masalah	0	0	0	0
	Masalah Ringan	14	93,3	14	93,3
	Masalah Berat	1	6,7	1	6,7
Pos	Tidak Ada Masalah	14	93,3	0	0
	Masalah Ringan	1	6,7	14	93,3
	Masalah Berat	0	0	1	6,7

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan hasil tabel 4.2 data mengenai kualitas tidur terhadap 15 bayi usia 1-6 bulan di kelompok intervensi sebelum mendapatkan pijat bayi, diperoleh hasil yaitu 14 (93,3%) responden kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah berat. Sedangkan data kualitas tidur terhadap 15 bayi usia 1-6 bulan kelompok intervensi setelah diberikan pijat bayi, didapatkan hasil 14 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan.

### 3. Analisis Bivariat

#### a. Crosstab Karakteristik Dan Kualitas Tidur

Tabel 4. 3 *Crosstabulation* Karakteristik Responden Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Intervensi								Kontrol										
	KualitasTidur				Jumlah				KualitasTidur				Jumlah						
	Tidak Ada Masalah		Masalah Ringan		Masalah Berat		N		%		Tidak Ada Masalah		Masalah Ringan		Masalah Berat		N		%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
<b>Pre</b>																			
<b>Usia</b>																			
<b>1-3 Bulan</b>	0	0	4	26,7	0	0	4	26,7	0	0	8	53,3	0	0	8	53,3			
<b>4-6 Bulan</b>	0	0	10	66,7	1	6,7	11	73,3	0	0	6	40,0	1	6,7	7	46,7			
<b>Total</b>	0	0	14	93,3	1	6,7	15	100	0	0	14	93,3	1	6,7	15	100			
<b>Jenis Kelamin</b>																			
<b>Perempuan</b>	0	0	10	66,7	0	0	10	66,7	0	0	6	40,0	1	6,7	7	46,7			
<b>Laki-laki</b>	0	0	4	26,7	1	6,7	5	33,3	0	0	8	53,3	0	0	8	53,3			
<b>Total</b>	0	0	14	93,3	1	6,7	15	100	0	0	14	93,3	1	6,7	15	100			
<b>Pos</b>																			
<b>Usia</b>																			
<b>1-3 Bulan</b>	4	26,7	0	0	0	0	4	26,7	0	0	8	53,3	0	0	8	53,3			
<b>4-6 Bulan</b>	10	66,7	1	6,7	0	0	11	73,3	0	0	6	40,0	1	6,7	7	46,7			
<b>Total</b>	14	93,3	1	6,7	0	0	15	100	0	0	14	93,3	1	6,7	15	100			
<b>Jenis Kelamin</b>																			
<b>Perempuan</b>	10	66,7	0	0	0	0	10	66,7	0	0	6	40,0	1	6,7	7	46,7			
<b>Laki-laki</b>	4	26,7	1	6,7	0	0	5	33,3	0	0	8	53,3	0	0	8	53,3			
<b>Total</b>	14	93,3	1	6,7	0	0	15	100	0	0	14	93,3	1	6,7	15	100			

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan data *crosstabulation* usia bayi pada kelompok intervensi, pada usia 1-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi diperoleh data bahwa 4 (26,7%) responden mengalami kualitas tidur masalah ringan, sedangkan usia 4-6 bulan terdapat 10 (93,3%) responden

kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) kualitas tidur masalah berat. Setelah dilakukan pijat bayi pada usia 1-3 bulan terdapat peningkatan 4 (26,7%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, sedangkan pada usia 4-6 bulan terdapat peningkatan 10 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan.

Responden dalam kelompok intervensi, responden berjenis kelamin perempuan sebelum diberikan pijat bayi terdapat 10 (93,3%) responden mengalami kualitas tidur masalah ringan. Jenis kelamin laki-laki terdapat 4 (26,7%) responden kualitas tidur masalah ringan dan 1 (6,7%) kualitas tidur masalah berat. Setelah diberikan pijat bayi pada responden jenis kelamin perempuan terdapat 10 (93,3%) kualitas tidur tidak ada masalah sedangkan pada jenis kelamin laki-laki terdapat 4 (26,7%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan.

Berdasarkan data *crosstabulation* usia bayi pada kelompok intervensi, pada usia 1-3 bulan diperoleh data bahwa 8 (53,3%) responden kualitas tidur masalah ringan. Pada usia 4-6 bulan, terdapat 6 (40,0%) responden kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur berat.

Responden dalam kelompok kontrol responden berjenis kelamin perempuan diperoleh 6 (40,0%) responden kualitas tidur masalah ringan, 1 (6,7%) responden kualitas tidur berat, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki terdapat 8 (53,3%) responden kualitas tidur masalah ringan.

#### 4. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya

**Tabel 4. 4 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan**

	Kualitas Tidur	Kelompok		P Value
		Intervensi	Kontrol	
Pre	Mean (SD)	8.20 (1.568)	7.07 (1.280)	0,001
	Median (Range)	8.00 (5-10)	7.00 (5-9)	
Post	Mean (SD)	11.60 (1.502)	7.20 (1.207)	
	Median (Range)	11.00 (8-15)	7.00 (5-9)	
<b>% Peningkatan kualitas tidur 41,46%</b>				

s

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil uji *Wilcoxon* Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi mempunyai nilai rata-rata kualitas tidur 8.20, nilai tertinggi 10 dan nilai terkecil 5. Sedangkan setelah diberikan pijat bayi mempunyai rata-rata kualitas tidur 11.60, nilai tertinggi 15 dan nilai terkecil 8. Hasil uji statistic menggunakan uji wilcoxon, diperoleh nilai signifikan 0,001 ( $p < 0,05$ ). Artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya. Menurut hasil uji coba mengenai % peningkatan kualitas tidur, data menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan hingga 41.46%.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan bahwa mayoritas usia responden pada kelompok intervensi 4-6 bulan sebanyak 11 (73,3%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas usia responden 1-3 bulan sebanyak 8 (53.3%). Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus dari lahir hingga berusia 28 hari dan bayi dari 29 hari hingga 12 bulan (Indraswari et

al., 2021). Semakin bertambah usianya, waktu tidur mereka juga berkurang. Usia sangat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi (Sinaga et al., 2022). Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh usia; seiring bertambahnya umur, kualitas tidurnya cenderung menurun (Anggraini & Sari, 2020).

Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur sepanjang malam pada umur 0 – 3 bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 95% diakhir tahun pertama. Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi (Sinaga et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Sukmawati & Nur Imanah, (2020) menyatakan bahwa 23% hingga 27% dari orang tua melaporkan masalah tidur bayi di 6 bulan pertama kehidupannya. Tidur memiliki peran penting dalam perkembangan bayi. Selama tidur, tubuh bayi melakukan perbaikan dan pemulihan, yang sangat penting untuk mengembalikan energi dan kesegaran setelah beraktivitas. Kondisi gangguan tidur pada bayi akan berdampak pada kesehatan bayi, dan mengganggu pertumbuhan bayi (Dhamayanti et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 responden menunjukkan mayoritas usia responden pada kelompok intervensi 4-6 bulan sebanyak 11 (73,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga et al., (2022) Umumnya, bayi mulai memiliki pola tidur yang teratur saat berusia 3-4 bulan. Memasuki usia 4-6 bulan, mereka menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitar. Saat rewel atau terlalu lelah, mereka cenderung sulit tidur. Kualitas dan durasi tidur yang optimal sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi.

## **b. Jenis Kelamin**

Hasil penelitian telah dilakukan pada 30 bayi menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden pada kelompok intervensi perempuan sebanyak 10 (66,7%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 8 (53,3%). Berdasarkan responden jenis kelamin kelompok kontrol, jenis kelamin perempuan diperoleh 6 (40,0%) responden kualitas tidur masalah ringan, 1 (6,7%) responden kualitas tidur berat, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki terdapat 8 (53,3%) responden kualitas tidur masalah ringan. Aktivitas fisik yang lebih intens pada siang hari seringkali membuat bayi laki-laki kurang tidur dan lebih cepat merasa lelah dibandingkan bayi perempuan (Anggraini & Sari, 2020). Terdapat perbedaan kualitas tidur pada bayi berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan (Dhamayanti et al., 2022).

Bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami kelelahan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih (Safitri et al., 2023).

Berdasarkan sebagaimana penelitian (Dewi, 2022) bayi berjenis kelamin perempuan lebih mengalami gangguan tidur dibandingkan anak berjenis kelamin laki-laki. Bayi perempuan cenderung lebih sering terjaga di malam hari dan lebih sering mengalami gangguan tidur ringan, sementara bayi laki-laki lebih cenderung tidur lebih nyenyak dan lebih lama dalam satu periode waktu.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 responden menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden pada kelompok intervensi perempuan sebanyak 10 (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi, (2022) bayi berjenis kelamin perempuan lebih mengalami gangguan tidur dibandingkan anak berjenis kelamin

laki-laki. Bayi perempuan cenderung lebih sering terjaga di malam hari dan lebih sering mengalami gangguan tidur ringan, sementara bayi laki-laki lebih cenderung tidur lebih nyenyak dan lebih lama dalam satu periode waktu. Faktor ini mungkin berhubungan dengan perbedaan dalam pola tidur atau respons terhadap rangsangan eksternal.

Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Pola asuh yang mendukung tidur yang aman, nyaman, dan teratur sangat penting bagi kualitas tidur bayi. Mengatur rutinitas tidur, menciptakan lingkungan tidur yang aman, serta responsif terhadap kebutuhan emosional dan fisik bayi dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak dan sehat (Supriatin et al., 2022).

## **2. Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Sebelum diberikan Pijat Bayi**

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi responden mengalami gangguan kualitas tidur, diperoleh hasil yaitu 14 (93,3%) responden kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah berat. Masalah ringan yaitu tidur yang tidak cukup meskipun tidak menyebabkan kelelahan ekstrem dapat menyebabkan masalah ringan seperti merasa terjaga di malam hari, tidur terputus, atau tidur yang tidak nyenyak (Febriani & Munawarah, 2022).

Hasil penilaian dari ke-5 komponen kuesioner BISQ ini disebut dengan *global score*. Nilai terendah setiap komponen adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 3. Penghitungan skornya yaitu skor 11-15 tidak ada masalah, skor 6-10 masalah ringan, skor 1-5 masalah berat (Retnosari et al., 2021). Masalah ringan jika durasi tidur bayi di malam hari <9 jam, durasi tidur bayi di siang hari antara 2- 3 jam, durasi terjaga setelah bangun di malam hari bisa tidur kembali dalam waktu kurang dari 2 jam,

jumlah terbangun di malam hari mencapai 2-3 kali, tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam dengan hari-hari sebelumnya.

Tidur yang cukup merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan bayi. Selain sebagai stimulus untuk perkembangan otak, tidur juga krusial untuk kesehatan mental, emosional, fisik, dan sistem imun. Perubahan siklus tidur dapat mengganggu kualitas tidur bayi, namun pijat bayi bisa menjadi cara efektif untuk memperbaikinya (Dhamayanti et al., 2022).

Beberapa faktor berperan penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang, di antaranya adalah pemenuhan kebutuhan istirahat, kondisi lingkungan yang mendukung, kesehatan fisik yang baik, aktivitas olahraga yang teratur, nutrisi yang seimbang, serta kondisi kesehatan yang bebas dari penyakit. Pada bayi, gangguan tidur ditandai dengan terjaga lebih dari satu jam di malam hari (Indraswari et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Prastuti, (2020), Selain pertumbuhan fisik, kualitas tidur sangat memengaruhi perkembangan emosi bayi. Memastikan bayi mendapatkan tidur yang cukup, berkualitas, dan tidak terganggu akan membuatnya bangun dengan kondisi yang lebih baik. Oleh karena itu, keluarga perlu memahami dan memenuhi kebutuhan tidur bayi sesuai usia agar tumbuh kembangnya optimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlida & Iin Nilawati, (2022) hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar 60% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi responden mengalami gangguan kualitas tidur, diperoleh hasil yaitu 14 (93,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dhamayanti et al., (2022) kualitas tidur bayi terganggu, yang ditandai dengan kesulitan tidur, sering rewel saat akan tidur, serta tangisan dan kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun.

### 3. Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Sesudah diberikan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa kelompok intervensi setelah diberikan pijat bayi, didapatkan hasil 14 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan. Hal ini menjelaskan bahwa pijat bayi mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan.

Pijat bayi adalah metode non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi. Pijatan ini merangsang pelepasan hormon endorfin, yang mengurangi rasa sakit dan menenangkan bayi, sehingga mengurangi tangisan dan meningkatkan kualitas tidur. Pijat bayi membantu relaksasi lokal dan menyeluruh, melancarkan peredaran darah di area yang dipijat. Sentuhan pada kulit meningkatkan sirkulasi darah dan mengirimkan lebih banyak oksigen ke otak, yang meningkatkan sistem sirkulasi dan pernapasan (Duarba et al., 2023).

Pijat bayi, yang dilakukan dua kali seminggu selama 15-20 menit dengan gerakan lembut di seluruh tubuh (mulai dari kaki hingga punggung), telah terbukti meningkatkan kualitas tidur bayi berusia 1-6 bulan. Sentuhan ini, yang direspon bayi sebagai bentuk perlindungan dan cinta dari ibu, membuat mereka merasa nyaman dan tenang (Sinaga et al., 2022).

Menurut Masrifah & Wieminaty, (2023) memijat bayi dengan lembut dapat meredakan ketegangan otot dan membuat bayi lebih tenang dan kalem. Pijat bayi akan melepaskan oksitosin dan endorfin, yang dapat membantu bayi tidur lebih lama. Endorfin adalah hormon yang menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan ketidaknyamanan, dan oksitosin mengurangi tingkat stres di otak, membuat bayi lebih tenang dan rileks.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Dhamayanti et al., (2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden

(100%) mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi. Hal ini terindikasi dari naiknya skor kualitas tidur mereka. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Safitri et al., (2023) Pijat bayi memberikan dampak positif pada kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% bayi memiliki kualitas tidur yang baik setelah dipijat, 20% memiliki kualitas tidur yang cukup, dan tidak ada yang kualitas tidurnya kurang. Pijat bayi juga efektif meningkatkan kualitas tidur bayi yang sebelumnya kurang atau cukup menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa kelompok intervensi setelah diberikan pijat bayi, didapatkan hasil 14 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian Dhamayanti et al., (2022) menjelaskan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidurnya menjadi baik, dilihat dari peningkatan skor kualitas tidur. Menurut penelitian Indraswari et al., (2021) Pijat bayi dapat membuat bayi lebih rileks, sehingga tidurnya lebih berkualitas. Tidur yang nyenyak ini membantu bayi belajar pola tidur yang baik, yang penting untuk mendapatkan istirahat yang cukup dan teratur (Indraswari et al., 2021).

#### **4. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon rank test*, menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p \text{ value} = 0,001 > 0,05$ , yang berarti pijat bayi secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan. Pijat bayi yang diberikan dua kali dalam satu minggu selama 15-20 menit memberikan rasa nyaman dan tenang bagi bayi. Menurut penelitian Indraswari et al., (2021), Pemijatan yang dilakukan sejak bayi lahir secara teratur, dilakukan 2 kali seminggu dalam waktu 15-20 menit membuat bayi beristirahat dengan efektif yang membuatnya memiliki energi yang cukup untuk beristirahat setelah bangun dari tidurnya.

Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur sepanjang malam pada umur 0 – 3 bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 95% diakhir tahun pertama. Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi (Sinaga et al., 2022).

Pijat bayi bisa dilakukan segera setelah bayi lahir, jika pemijatan dilakukan lebih dini, bayi akan mendapatkan manfaat dan keuntungan yang lebih besar. Pada usia 0-1 bulan, kulit bayi masih sangat sensitif dan belum sepenuhnya berkembang. Oleh karena itu, pijat bayi sebaiknya dilakukan dengan sangat lembut dan hanya jika bayi dalam keadaan tenang. Pada fase Usia 1-3 bulan, pijat bayi dapat memberikan manfaat yang lebih besar, pijatan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan berat badan, kualitas tidur dan membantu perkembangan fisik bayi. Bayi berusia 3 bulan hingga 3 tahun, pijatan dapat dilakukan lebih sering dan dengan variasi teknik yang lebih banyak. Pijat pada usia ini tidak hanya membantu pertumbuhan fisik tetapi juga perkembangan motorik dan emosional. Pijat yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres pada bayi (Dhamayanti et al., 2022).

Pijat bayi bukan hanya memberikan sentuhan yang menenangkan dan menghilangkan rasa lelah, tetapi juga membantu melancarkan aliran darah serta menciptakan suasana relaks. Efek pijatan ini memicu pelepasan hormon melatonin yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, membuatnya tidur lebih nyenyak, baik siang maupun malam (Indraswari et al., 2021).

Pijat bayi merupakan usapan lembut dan perlahan di seluruh tubuhnya, mulai dari kaki hingga punggung. Sentuhan ini secara alami direspon bayi sebagai tanda perlindungan, kasih sayang, dan perhatian dari ibunya, sehingga membuatnya merasa nyaman dan tenang (Sinaga et al., 2022). Salah satu keuntungan memijat bayi adalah efek relaksasinya.

Relaksasi ini memfasilitasi tidur yang lebih lelap dan membantu bayi belajar tentang ritme tidur yang teratur, yang penting untuk mendapatkan tidur yang berkualitas dan cukup (Indraswari et al., 2021).

Pijat bayi atau stimulasi merupakan terapi sentuh. Melalui sentuhan pada kulit berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak. Melalui pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat (Dewi, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan hasil Indraswari et al., (2021) penelitian dilakukan di Klinik wilayah kota Bogor Tahun 2022, dengan hasil uji Wilcoxon test p value 0,001 ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dhamayanti et al., (2022) Berdasarkan hasil penelitian, pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, dengan signifikansi statistik yang sangat tinggi ( $p = 0,000$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa pijat bayi berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur bayi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 30 responden menunjukkan mayoritas usia responden kelompok intervensi 4-6 bulan sebanyak 11 (73,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga et al., (2022) Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 responden menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden pada kelompok intervensi perempuan sebanyak 10 (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi, (2022) bayi berjenis kelamin perempuan lebih mengalami gangguan tidur dibandingkan anak berjenis kelamin laki-laki. Bayi perempuan cenderung lebih sering terjaga di malam hari, lebih sering mengalami gangguan tidur ringan, sementara bayi laki-laki lebih cenderung tidur lebih nyenyak dan lebih lama dalam satu periode waktu. Faktor ini mungkin berhubungan dengan perbedaan dalam pola tidur atau respons terhadap rangsangan eksternal.

Salah satu penyebab yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Pola asuh yang mendukung tidur yang aman, nyaman, dan teratur sangat penting bagi kualitas tidur bayi. Mengatur rutinitas tidur, menciptakan lingkungan tidur yang aman, serta responsif terhadap kebutuhan emosional dan fisik bayi dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak dan sehat (Supriatin et al., 2022).

Nutrisi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Asupan nutrisi utama, yaitu pemberian ASI yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat membuat bayi usia 0-6 bulan untuk tidur dengan nyenyak ASI merupakan satu-satunya jenis nutrisi yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual, dengan kandungan nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, ASI juga bermanfaat untuk tidur bayi (Riska Handayani, 2020).

Perbedaan signifikan dalam kualitas tidur bayi teramati melalui lembar observasi sebelum dan sesudah pemijatan. Data menunjukkan bahwa kualitas tidur cenderung meningkat pada hari keempat setelah bayi dipijat pada bayi usia 1-6 bulan di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024 Intervensi pijat bayi selama

dua kali seminggu, dengan durasi 15-20 menit setiap sesi, secara signifikan memperbaiki pola tidur bayi. Perbaikan ini terlihat dari bayi yang lebih tenang, tampak segar di pagi hari, peningkatan frekuensi tidur, dan kualitas tidur yang lebih nyenyak.

Berdasarkan hasil penelitian analisis menggunakan uji *Wilcoxon rank test*, menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p \text{ value} = 0,001 > 0,05$ , yang berarti pijat bayi secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan. Penelitian ini sejalan dengan Anggraini & Sari, (2020) peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat utama yang menyebabkan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivasi otak lainnya. Serotonin Peningkatan kualitas dan durasi tidur pada bayi yang dipijat terjadi karena pijatan memicu peningkatan kadar serotonin. Serotonin berperan penting dalam mengatur tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis dan aktivitas otak lainnya. Serotonin yang berasal dari asam amino triptofan akan diubah menjadi melatonin melalui serangkaian proses, dan melatonin inilah yang berperan dalam meningkatkan kualitas dan durasi tidur. yang disintesis oleh asam amino triptofan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari.

## 5. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya meliputi:

- a. Salah satu kendala dalam penelitian ini adalah durasi pelaksanaannya yang panjang akibat responden yang berbeda-beda.

- b. Penelitian ini tidak mengobservasi lebih lanjut terkait dengan kegiatan yang dilakukan oleh responden selain diluar pemberian terapi pijat bayi, sehingga tidak diketahui faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi kualitas tidur pada responden seperti lingkungan, nutrisi, aktivitas fisik, dan penyakit.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA