

## LITERATUR REVIEW: PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

Nike Nabilah N.A<sup>1</sup>, Diyanah Kumalasary<sup>2</sup>, Ria Yulianti Triwahyuningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi

[nikenabilah23@gmail.com](mailto:nikenabilah23@gmail.com)

**Keywords:** *Massage, Baby, Sleep Quality.*

### ABSTRACT

**Objective:** In this research the autor took the title "The Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Age 3-6 Months". This research aims to look at the journals that the authors choose. Monitoring the baby's growth and development is an important focus. Factors that affecting baby's growth and development, including sleep. When sleeping, the baby's body produces three times more growth hormone than when the baby is awake. The problem is that many babies still experience sleep disorders, and several studies say that baby massage is this one way to overcome sleep disorders. Babies who are massaged sleep more soundly can influence better growth and development.

**Methods:** The method used in this research was a literature review of the 353,000 results displayed, resulting in a review of 30 selected journals.

**Results:** The results of the number of articles reviewed as many as 30 articles show that there is significant effect of massage on improving the quality of baby's sleep.

**Conclusion:** Based on a systematic summary of 30 journal reviews, infant massage has an influence on the quality of babies aged 3-6 months. The results of several stages of literature review show that infant massage is very effective in improving the quality of infant sleep. Significant improvements were seen in all articles reviewed, with all articles (100%) showing significant improvements in sleep quality. Massage with the correct technique can produce clear changes in the quality of the baby's sleep. Massage for babies aged 3-6 months, with the right pressure, can change irregular sleep patterns to more regular and quality ones.

### PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa emas untuk tumbuh kembang anak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang (Cahyani et al., 2020). Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah istirahat dan tidur (Kamalia et al., 2022). Tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, karena pada saat tidur perkembangan otak bayi mencapai puncaknya. Pada saat bayi tidur tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun, dimana tumbuh kembang, bayi membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur penting bagi bayi untuk mematangkan otak (Irayani, 2022).

Ilmu pijat bayi tradisional di kalangan masyarakat Indonesia, sudah lama dikenal, dan sampai saat ini di daerah-daerah masih sering dilakukan oleh dukun pijat bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan pada saat bayi sehat, tetapi juga pada bayi rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus-menerus. Salah satunya adalah dengan pemberian massage. Massage merupakan upaya pemenuhan kebutuhan anak baik secara fisik, kasih sayang serta stimulasi mental (Isnina,2021).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage (Istikhomah, 2020). Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir (Lutfiasari, 2019).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16- 20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Gola (2016, dalam Rangkuti 2021).

Semakin tinggi frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin antara bayi dan orang terdekatnya. Salah satu respon yang bisa dilihat jika dilakukan pemijatan secara teratur adalah respon tidur. Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Mencapai kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan, sama halnya dengan sembuh dari penyakit. Setengah dari seluruh waktu tidur bayi digunakan untuk tidur aktif atau tidur tahap Rapid Eye Movement (REM).Dewi Astriana Putri( 2015, dalam Sinaga dan Laowo,2020).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literature review. Jurnal yang digunakan dalam tinjauan pustaka diperoleh dari databased yaitu berisi jurnal-jurnal yang dipublikasikan melalui google scholar. Penulis mengakses website [www.Google Scholar.com](http://www.Google Scholar.com).

Dimana peneliti menuliskan kata kunci yaitu "Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan" menampilkan 353.000 hasil. kemudian penulis memilih 30 jurnal dan artikel dari 353.000 hits yang penulis yakini berkaitan erat dengan judul yang disajikan. Penting bagi penulis untuk mendapatkan artikel tentang Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas TIdur Bayi 3-6 Bulan. Tentunya penulis mempertimbangkan seluruh desain penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. Dalam penelitian ini penulis melakukan pemilihan hasil penelitian jurnal atau artikel yang dimasukan dalam literature review ini. Dan didasarkan pada kriteria berikut:

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Ekslusi
1. Penelitian menggunakan bahasa indonesia	Tidak berbahasa sesuai dengan kriteria inklusi (diluar bahasa indonesia)
2. penelitian yang terkait mengenai Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan..	Penelitian mendeskripsikan topik yang tidak sesuai dan kurang memenuhi kriteria inklusi, serta memiliki kesamaan isi dengan penelitian lain yang sudah dilakukan review
3. subjek penelitian adalah Bayi Usia 3-6 Bulan	Subjek penelitian diluar kriteria inklusi
4. tahun terbit antara 2019-2025	Tahun terbit diluar inklusi
5. Database pencarian yang digunakan melalui Google Scholar	Database pencarian yang digunakan diluar kriteria inklusi.

## HASIL

Dari 353.000 judul yang ditemukan, penulis memilih judul yang sesuai dengan pembahasan, yaitu Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. Dari 30 Jurnal tersebut menghasilkan hal-hal dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Penelitian

Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1. Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021.	Metode Penelitian ini Penelitian Quasi Experimental dengan menggunakan metode pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design	Nilai p yang didapatkan melalui uji statistik pada variabel kualitas tidur bayi yaitu 0,002 yang berarti ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang diberikan baby massage dengan bayi yang tidak diberikan baby massage.

2.	Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Arjowinangun. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pukesmas Mukomuko Tahun 2023.	Rancang bangun penelitian ini adalah dengan rancangan pre-experimental Design Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental tipe one group pretest-posttest design.	hasil Analisa diatas diperoleh p value 0,001 < 0,05 Maka disimpulkan bahwa ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6. Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 23 dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ diperoleh hasil $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ yaitu $H_1$ diterima yang berarti ada pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puskesmas Mukomuko Tahun 2023.
4.	Pengaruh Frekuensi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.	Jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan desain one group pretest posttest, Peneliti mengamati satu kelompok utama dan melakukan intervensi didalamnya sepanjang penelitian	Berdasarkan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan nilai $p=0,038<0,05$ .
5.	Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di RIU MOM KIDS AND BABY SPA Di Sukoharjo Pati.	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei.	Berdasarkan uji statistik dengan chi square menunjukkan nilai $\chi^2$ hitung 11,090 dan nilai $p$ Value = $0,004<0,05$ artinya $H_0$ diterima sehingga ada hubungan antara Baby Massage dengan Kualitas Tidur di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati.
6.	Penyuluhan Pengaruh Pijat Bayi Untuk Kualitas Tidur Bayi Di desa WAY NIPAH TANGGAMUS.	Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 juli 2023 di gedung posyandu Way nipah, Kecamatan pematang sawa, Kabupaten Tanggamus. Target kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi dengan	Ada pengaruh Baby massage terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pekon way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus dengan nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ).

		umur 1- 6 bulan. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian Masyarakat yang dilakukan dengan cara penyuluhan melalui metode ceramah, praktik dan diskusi.
7.	Efektivitas Pijat Bayi Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.	Jenis penelitian ini yaitu pre eksperimental Atau quasy eksperiment dengan pendekatan pretest posttest one group design.
8.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di kecamatan Tiga Panah Tahun 2022.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experimental Designs dengan jenis nonequavalein control grup.
9.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan Di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Mowara Kabupaten Deli Serdang.	Penelitian ini merupakan jenis Penelitian quasy eksperiment dengan pendekatan pre test and post test untuk melihat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi.
10.	Baby Spa Dan Baby Massage Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan Di Wonosobo.	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimen yang menggunakan rancangan two group pretest posttest design.
11.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur	Metode yang digunakan dalam penelitian ini

Bayi Usia3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019	adalah Quasi Experimental Designs dengan jenis nonequavalein control grup.	kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2019.
12. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb Bd. Wahidah, S.St Di Denpasar Selatan Bali	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian pra-eksperimental.	Kesimpulan Berdasarkan hasil analisis wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai p-value 0,005 dimana $0,005 < 0,05$ , sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan Baby Massage di PMB Bd.Wahidah.
13. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasy eksperiment. Penelitian ini dilakukan di Desa Jemawan, Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten, dilaksanakan pada Agustus-Desember 2019.	Hasil analisis data dengan uji wilcoxon diperoleh nilai Z -4,955 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 maka p value < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada perbedaan lama tidur bayi sebelum dan sesudah pemijatan.
14. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai	Rancangan penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan Pendekatan pretest possttest one group design.	Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa p value sebesar 0,034 dimana p value < $\alpha$ (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di posyandu teratai.
15. Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda	Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan jenis penelitian quasy experiment.	pijat bayi dan kualitas tidur bayi ( $p=0,003$ ). Ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur bagi bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang dilakukan pijat dapat meningkatkan kualitas tidurnya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya sehingga bayi tumbuh menjadi sehat.
16. Pengaruh Pijat	Penelitian yang	Dilihat bahwa hasil uji yang dilakukan dengan

Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka	digunakan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan uji statistic.	menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa hasil sig.(2-tailed) atau nilai p = 0,000 karena nilai p lebih kecil dari 0,05 (p $\alpha$ ) maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat bayi menggunakan essential oil lavender dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka.
17. Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Penelitian ini Menggunakan jenis penelitian kuantitatif pre eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pre test-post test.	menunjukkan hasil rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum perlakuan pijat bayi (pretest) adalah 13,33 dan rata-rata setelah perlakuan pijat bayi (posttest) adalah 15,87 hal ini berarti setelah perlakuan pijat bayi maka kuantitas tidur bayi mengalami peningkatan. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai Sig 0,000 ( $p<0.05$ ) dengan demikian $H_a$ diterima dan $H_0$ ditolak artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesma-s Suwawa Kabupaten Bone Bolango.
18. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb Yuni Wazaituni Sukoharjo	Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Pre Eksperimen, dengan One-Group Pretest-Posttest Design.	menunjukkan bahwa responen yang mengalami peningkatan kualitas tidur sejumlah 19 orang dan yang tidak mengalami peningkatan kualitas tidur sejumlah 5 orang. Hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p<\alpha$ ), maka $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 Bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo.
19. Hubungan Perilaku Ibu dalam Masase dengan Durasi Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bpm Eka Kelurahan Medan Denai 2021	Jenis penelitian Menggunakan survey analytical dengan bentuk penelitian dengan pendekatan cros sectional.	Berdasarkan hasil Majoritas dari 20 Responden yang melakukan tindakan dilakukan, dengan kejadian durasi tidur normal sebanyak 15 (75.0%), sedangkan dari 15 responden tidak melakukan, dengan kejadian durasi tidur bayi normal sebanyak 5 (33.3%). Dapat diperoleh hasil $P=0,034$ Pada hubungan tindakan dengan durasi tidur.

20	Baby Spa Dan Baby Massage Berpengaruh terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-6 Bulan di Wonosobo	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimen yang menggunakan rancangan two group pretest posttest design.	Dari data distribusi frekuensi kuantitas tidur sesudah dilakukan baby massage jam tidur bayi terbanyak yaitu pada 15 jam dan 16 jam dengan jumlah 5 responden (33,3%), dan paling sedikit 14 jam dengan jumlah 2 responden (13,3%). Dari hasil tersebut setelah dilakukan treatment baby massage bayi mengalami peningkatan kuantitas tidur bayi sehingga durasi tidur bayi menjadi lebih lama.
21	Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka	Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif	Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi 11,12 (95% CI : 10.44 – 11.81), dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Dari estimasi interval dapat dinyatakan bahwa sebesar 95% dapat diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. Yaitu 10.44 sampai dengan 11.81
22	Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong	Adapun penelitian yang digunakan adalah penelitian Pra eksperimen dengan pendekatan yang digunakan one group pre-test post-test without control.	Menunjukkan bahwa hasil perhitungan menggunakan uji wilcoxon, terlihat bahwa P-value bernilai 0.000. karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi menggunakan essential oil lavender berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih.
23	Pemberdayaan Ibu Nifas Dalam Melakukan Masase Dengan Durasi Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Metode yang digunakan dalam kegiatan pemberdayaan dengan memberikan pendidikan Kesehatan tentang melakukan masase durasi tidur bayi usia 3-6 bulan, pemberian reward bagi	Hasil Pengabdian masyarakat ini, menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu-ibu nifas sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu-ibu nifas dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu-

		para ibu.	ibu nifas merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan. Selain itu bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya
24	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022	Penelitian ini termasuk pada penelitian quasi eksperimen, dengan pendekatan rancangan desain one group pretest – posttest.	didapatkan bahwa dari 13 bayi yang sebelumnya memiliki kualitas tidur buruk setelah diintervensi seluruh bayi yaitu 13 bayi (100%) kualitas tidur menjadi baik.
25	Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020	Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian eksperimental.	Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan $\rho$ value adalah $0,02 < \alpha (0,05)$ . Hal ini menunjukkan Ha diterima bahwa ada pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020.
26	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi, Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmbs, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022	Metode pendekatan purposive sampling dengan uji Chi Square.	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berdasarkan usia bayi p valuesebesar $0,628 > (\alpha=0,05)$ .
27	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021	Desain penelitian ini menggunakan Pre and Post Experimental test with control group Design.	Menunjukkan bahwa didapatkan bahwa peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control $(-1,19 \pm 0,03; 2,23 \pm 2,23)$ . Hasil uji statistic menunjukkan p value= 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim.
28	Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur	Penelitian ini merupakan pre-experimental design	didapatkan tidak ada penurunan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi.

Bayi Usia 3-6 Bulan Di Uptd Puskesmas I Negara	dengan rancangan one group pretest-posttest.	Dari hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai P-Value = 0,000. Karena $P < \alpha (0,05)$ maka $H_0$ ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif secara signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.
29 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kecamatan Tiga Panah Tahun 2022	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experimental Designs.	Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dimimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Tahun 2022.
30 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 3-6 Bulan Di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang	Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasy eksperiment	Di atas menunjukkan sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur cukup sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi berjumlah 14 responden (81,2%). Berdasarkan uji statistik wilcoxon Signed Ranks, dapat disimpulkan bahwa P value adalah 0,000 $< (0,05)$ , artinya $H_a$ diterima atau ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berusia 3-6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

## PEMBAHASAN

Hasil Penelitian yang didapatkan peneliti setelah melakukan tahapan literatur dari indentifikasi, skrining critical appraisal maka didapatkan 30 jurnal yang memiliki kesesuaian yaitu membahas tentang *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. Pijat bayi ini diberikan agar dapat memberikan stimulasi pada sistem saraf dan juga sistem pernafasan serta melancarkan peredaran darah. Pijatan dapat memberikan rangsangan pada hormon di dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan dapat membantu bayi yang sulit tidur dengan nyenyak. Pijat bayi selain dapat meningkatkan kualitas tidur, juga memperkuat ikatan batin (Hartanti A, 2019).

### 1) Jurnal Ke 1

World Health Organization (WHO) menyatakan pada tahun 2012 sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur, sedangkan di Indonesia sebanyak 44,2%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design, dilakukan di

wilayah kerja Puskesmas II Sukawati selama bulan September - November 2021. Sampel yang diikutsertakan dalam penelitian ini akan menggunakan teknik Non-Probability Sampling dengan jenis Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah bayi berusia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati sebanyak 30 orang, dengan 15 bayi sebagai kelompok kontrol dan 15 bayi sebagai kelompok perlakuan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah kuisioner tentang kualitas tidur bayi. Analisis data meliputi analisis univariat, serta dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan uji Independent T-Test dan Wilcoxon. Hasilnya, pada kelompok kontrol didapatkan kualitas tidur saat pretest yaitu 60%;33,3%;6,7% bayi memiliki kualitas tidur cukup, kurang, dan baik (secara berurutan), dan setelah dilakukan posttest didapatkan 53,3%; 40%; 6,7% bayi memiliki kualitas tidur baik, cukup, kurang (secara berurutan). Untuk kelompok perlakuan, data kualitas tidur saat pretest yaitu 20%;66,6%;13,4% bayi memiliki kualitas tidur baik, cukup, dan kurang (secara berurutan). Setelah dilakukan baby massage didapatkan 93,3%; 6,7% bayi memiliki kualitas tidur baik, dan cukup (secara berurutan) ( $p=0,002$ ). Kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi yang diberikan baby massage dengan bayi yang tidak diberikan baby massage. Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan lebih mensosialisasikan baby massage kepada ibu bayi dengan melakukan pelatihan atau kelas rutin.

## 2) Jurnal Ke 2

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Arjowinangun pada tanggal 31 Oktober 2023 didapatkan hasil yaitu 19 bayi mengalami gangguan tidur. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian baby massage terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun” Metode: Metode penelitian ini menggunakan Pra-eksperimen dengan teknik Purposive Sampling One grup pretest-posttest. Hasil: Uji Statistic Wilcoxon Match paired test Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi. Diperoleh nilai  $P$  value  $0,001 \leq 0,05$  yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberi perlakuan dan sesuadah diberi perlakuan. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan: Berdasarkan keimpulan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan Di Posyandu Arjowinangun Kota Malang, sebagai berikut: 1. Bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun Kota Malang, sebelum di Baby Massage semua 16 bayi mengalami gangguan kualitas tidur. 2. Bayi usia 3-6 bulan diPosyandu Arjowinangun Kota Malang, sebelum di Baby Massage semua 16 bayi mengalami gangguan kualitas tidur. hampir semuanya kualitas

tidur menjadi baik. 3. Berdasarkan Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Kualitas Tidur Berdasarkan Sesudah dan Sebelum diberikan Intervensi Baby Massage didapatkan hasil analisa diatas diperoleh  $p$  value  $0,001 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Terapi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan di Posyandu Arjowinangun Kota Malang.

### 3) Jurnal Ke 3

Masa bayi adalah masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi yaitu dengan tidur dan istirahat yang cukup. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2012 dalam Nurcahaya, 2020). Metode jenis penelitian menggunakan pra-eksperimen one group pre post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki bayi di puskesmas Mukomuko sebanyak 30 orang. Jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu yang memiliki bayi dengan teknik sampling menggunakan total sampling. Variable indenpenden adalah baby massage dan variable dependen adalah kualitas tidur bayi. Analisis data penelitian ini menggunakan uji statistic willcoxon ( $\alpha=0,05$ ). Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan baby massage sejumlah 30 pada bayi didapatkan bahwa Lebih sebagian responden yaitu sejumlah 18 (60.0%) responden mempunyai Kualitas tidur kurang sebelum diberikan baby massage dan Sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 27 (90.0%) responden mempunyai Kualitas baik setelah diberikan baby massage. Hasil uji willxocon  $p=0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puskesmas Mukomuko Tahun 2023. Perlu dilakukan baby massage baik di BPM, Puskesmas, RS dan tempat pelayanan kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi dan baby massage ini diberikan oleh bidan atau tenaga kesehatan yang sudah mendapatkan pelatihan baby massage dan bersertifikasi baby massage.

### 4) Jurnal Ke 4

Upaya kesehatan yang dilakukan sejak anak masih dalam kandungan sampai dengan lima tahun pertama kehidupannya ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup anak agar mencapai tumbuh kembang optimal. Salah satu bentuk stimulus yang dapat memberikan respon terhadap pertumbuhan dan perkembangan yaitu baby massage, pijatan yang dilakukan akan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha sehingga

membuat bayi tertidur lelap. Tujuan:Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh frekuensi baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode:Rancangan penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan desain Pretest Posttest. Dalam penelitian ini didapatkan dari 10 responden, 5 responden dengan frekuensi massage 3-4 kali dalam 1 bulan dengan durasi 30 menit mengalami peningkatan kualitas tidur yang dilihat dari adanya peningkatan nilai dari pretest ke posttest, sedangkan 5 responden dengan frekuensi massage 1-2 kali nilai pretest dan posttest sama yang artinya tidak ada peningkatan kualitas tidur. Hasil uji statistik untuk melihat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah baby massage menggunakan uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur setelah bayi dipijat secara rutin yaitu 3-4 kali dalam 1 bulan dengan lama pijat 30 menit, dengan nilai  $p=0,025<0,05$ . Hal ini menunjukan bahwa bayi yang rutin dipijat memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan bayi yang tidak rutin dipijat. Hasil:Dari 10 responden (bayi usia 3-6 bulan), 5 responden dengan frekuensi massage kurang (1-2 kali/1 bulan) memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang dan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang. Sedangkan 5 responden yang memiliki frekuensi massage baik (3-4 kali/1 bulan) seluruhnya memiliki kualitas tidur baik dengan nilai  $p= 0,038<0,05$ . Kesimpulan:Terdapat pengaruh frekuensi baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.Perlu dilakukan pendampingan baby massage oleh bidan kepada ibu yang memiliki bayi sebagai bentuk stimulasi tumbuh kembang bayi.

##### 5) Jurnal Ke 5

Baby Massage merupakan suatu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Dari hasil survey awal penelitian melakukan wawancara kepada 10 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 10(100%) ibu mengatakan bayinya dilakukan pemijatan rutin. Dan dari hasil wawancara mengenai masalah tidur pada bayi didapatkan hasil 7(70%) ibu mengatakan bahwa bayinya yang di pijat tidurnya nyenyak tetapi sering terbangun dari tidurnya, dan 3(30%) ibu yang bayinya dilakukan pemijatan mengatakan bayi tidurnya pulas tetapi tidak sering terbangun setelah dilakukan pemijatan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan Baby Massage dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Riu Moms Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Total Sampling, sejumlah 30 responden. Instrument yang digunakan untuk mengambil data yaitu kuisioner dan analisa data yang digunakan adalah Uji Statistik Kendal Tau. Hasil observasi didapatkan nilai  $p$  sebesar  $0,004 < 0,005$  yang

menunjukkan ada hubungan antara Baby Massage dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Riu Moms Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Kesimpulan observasi yang berarti ada Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Riu Moms Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati.

#### 6) Jurnal Ke 6

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. 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 konsentrasi akan lebih penuh. salah satu cara yaitu baby massage. Peneliti mewawancara 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktile) yang dilakukan diperlukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pekon way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus . Penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan.Sampel penelitian 15 bayi usia 3- 6bulan, secara total sampling.Variable independent baby massage dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi baby massage mayoritas kurang sebanyak 13 responden (86,7%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah di lakukan baby massage mayoritas baik sebanyak 11 responden (73,3%). Uji statistik wilcoxon menunjukan bahwa nilai signifikan pvalue= 0,0 Ada pengaruh Baby massage terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pekon way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus dengan nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$  ).

#### 7) Jurnal Ke 7

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi. Peningkatan kualitas tidur bayi dapat dilakukan melalui pijatan yang dilakukan orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental

dengan pendekatan pretest posttest one group design. Penelitian ini dilakukan di bidan praktik mandiri Emy Winarni Kesugihan Cilacap. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ibu bayi yang berjumlah 30 bayi dengan menggunakan teknik sampling total population. Hasil penelitian ini adalah Terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur Sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik.

#### 8) Jurnal Ke 8

seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di bidan praktik mandiri nurul umaira pada tahun 2022 yaitu sebanyak 20 orang yang datanya diambil pada tahun 2022. Desember 2022. Berdasarkan uji statistik Mann Whitney sebagaimana disajikan pada tabel 4.5 diperoleh Z nilai hitung = 3,033 dengan p-value = 0,002, karena p-value (0,002) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti bahwa terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi

dengan mereka yang tidak melakukan pijat bayi. Dimana, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang melakukan pijat bayi lebih baik kualitas tidurnya dibandingkan bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Demikianlah disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira tahun 2022.

#### 9) Jurnal Ke 9

Tumbuh kembang bayi yang optimal dapat di tingkatkan dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang baik, selain itu faktor lain yang dapat mendukung hal tersebut adalah dengan pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup bagi bayi sesuai dengan usianya. Tidur yang berkualitas bagi bayi adalah tidur dengan frekuensi yang teratur dan juga durasi tidur yang cukup. Pada bayi usia 0-12 bulan durasi tidur yang dibutuhkan oleh bayi adalah 12 sampai 17 jam termasuk dengan jam tidur siang, hal ini sangat penting untuk di penuhi karena bayi masih dalam masa periode nocturnal. Salah satu alternatif pilihan untuk meningkatkan frekuensi dan durasi tidur adalah dengan melakukan baby massage, pijat bayi dapat memberikan rangsangan syaraf sehingga dapat mensekresi keluarnya hormon yang dapat memberikan rasa ngantuk dan nyaman. penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan rancangan one grup pretest – post test design. Populasi pada penelitian ini bayi usia 3-6 bulan, teknik total sampling digunakan untuk menentukan dengan jumlah sampel 25 bayi. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan sebelum dilakukan pijat pada bayi berusia 3-6 bulan, kualitas tidur bayi dalam kategori cukup yaitu berjumlah 12 responden (48 %) dan setelah dilakukan pijat pada bayi berusia 3-6 bulan, kualitas tidur bayi

dalam kategori baik yaitu berjumlah 17 responden (68 %). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang berusia 3 – 6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa dengan nilai signifikan  $p$  value =  $0,000 < (0,05)$ . Dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi berusia 3 – 6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Diharapkan orang tua dapat memilih dan memanfaatkan pijat pada bayi agar bayi dapat tumbuh kembang melalui peningkatan durasi dan frekuensi tidur.

#### 10) Jurnal Ke 10

Tidur menjadi faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, hormon pertumbuhan akan tiga kali lipat lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. Manfaat baby spa ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Sehingga tidur lebih nyenyak sehingga dapat menambah jumlah jam tidur siang dan malamnya. Massage merupakan terapi sentuh yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Ketika bayi dipijat akan menimbulkan rasa aman dan nyaman maka dapat meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis dan mengakibatkan kantuk Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimen yang menggunakan rancangan two group pretest posttest design. Dengan jumlah sampel karena 2 variabel independent maka  $15 \times 2 = 30$  sampel. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi kuantitas tidur bayi 3-6. Analisa data menggunakan uji paired T-test. uji paired sample t-test menghasilkan  $p$  value dari baby spa adalah .000 dan pada  $p$  value baby massage .000 maka nilai tersebut  $<0,05$ . Untuk uji pengaruh yang dilakukan menggunakan independent sample test dimana mendapat hasil  $p$  value .026 maka nilai tersebut  $<0,05$ . Baby spa dan baby massage mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di ceria mom & baby spa Wonosobo.

#### 11) Jurnal ke 11

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Segera setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia usia 2 bulan bayi mulai tidur malam lebih banyak dibandingkan siang hari. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di

bidan praktik mandiri nurul umaira tahun 2019, penelitian Metodologi Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimental Desain dengan tipe kelompok kontrol nonequavalein yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian tidak dipilih acak seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di bidan praktek mandiri nurul umaira pada tahun 2019 yaitu sebanyak 20 orang yang datanya diambil pada bulan

Desember 2019. Berdasarkan Mann Uji statistik Whitney seperti disajikan pada tabel 4.5 diperoleh Z hitung

value = 3,033 dengan p-value = 0,002, karena p-value (0,002) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang melakukan pijat bayi dengan itu siapa yang tidak melakukan pijat bayi. Dimana, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang melakukan pijat bayi lebih baik kualitasnya tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Dengan demikian disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira pada tahun 2019.

## 12) Jurnal ke 12

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu baby massage. Peneliti mewawancara 15 ibu bayi. Didapatkan 10 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 5 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. Penelitian bertujuan menganalisis perbedaan baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar selatan Bali. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian 15 bayi usia 3-6 bulan, secara totalsampling. Variable independent baby massage dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum di beri baby massage hampir dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 5 responden (45,7%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan baby massage sebagian besar baik Sebanyak 10 responden (60,0%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan p value=0,000<(0,05), sehingga H1 diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Perbedaan Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di PMB Bd. Wahidah.,S.S.T Denpasar selatan Bali.

## 13) Jurnal Ke 13

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat ini terjadi perbaikan saraf otak dan otaknya kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Mengingat pentingnya waktu tidur bagi bayi Dalam perkembangannya, kebutuhan tidur bayi harus tercukupi agar tidak berdampak buruk pada tumbuh kembangnya perkembangan. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan pijat bayi. Saat bayi akan dipijat meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktifan retikulasi

dan menyebabkan mengantuk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Jemawan, Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten. Metode: Eksperimen semu penelitian dengan one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh dengan jumlah 32 bayi. Analisis bivariat menggunakan statistik non parametrik uji Wilcoxon dengan tingkat kesalahan 5%. Bayi pemijatan dilakukan bayi usia 3-6 bulan ke seluruh tubuh bayi selama 30 menit, pemijatan bayi dilakukan 2 kali seminggu dalam 4 minggu. Hasil: Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa lama tidur bayi sebelumnya melakukan pemijatan terbanyak kurang dari 13 jam sebanyak 18 bayi (56,25%) dan lama tidur bayi setelah dilakukan pemijatan normal 13-15 jam sebanyak 27 bayi (84,38%). Hasil Wilcoxon uji  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima. Simpulan : Ada pengaruh pijat bayi terhadap lamanya melahirkan. tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Jemawan, Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten.

#### 14) Jurnal ke 14

Kualitas tidur bayi akan mempengaruhi pertumbungan dan perkembangannya. Sehingga gangguan tidur yang terjadi pada bayi perlu mendapatkan perhatian yang serius. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah dengan melakukan pijat bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pretest posttest one group design. Populasi yaitu seluruh ibu bayi dan bayi usia 3 – 6 bulan dengan jumlah sampel sebanyak 21 bayi. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan alpha 0,05. Hasil penelitian menunjukkan 71,4% bayi mempunyai kualitas tidur yang baik dan sebanyak 7 bayi (33,3%) bayi mengalami peningkatan kualitas tidur. Uji Wilcoxon didapatkan  $p$  value = 0,034 dimana  $p$  value  $< \alpha$  (0,05) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Hasil penelitian dapat dijadikan rekomendasi bagi para ibu untuk dapat menggunakan pijat bayi sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangannya dapat dimaksimalkan.

#### 15) Jurnal ke 15

Bagi bayi, tidur adalah prioritas utama. Saat tidur terjadi repair neuro brain  $\pm 75\%$  hormon pertumbuhan diproduksi. Dengan diberi pijatan bayi dapat tertidur dengan lelap, untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat dapat tidur dengan lelap, sehingga saat bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pada studi pendahuluan,

ibu ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan menyatakan bayi sering terbangun dan menangis setiap 1 hingga 2 jam tidur, dan tidur bayi juga kurang lelap di lihat dari bayi akan menangis jika ibu bergerak menjauhi bayi. Metode penelitian: analitik kuantitatif dengan jenis penelitian quasy experiment. Populasi penelitian ini adalah semua bayi usia 3-6 bulan yang berkunjung ke klinik Cahaya bunda yang berjumlah 68 bayi. Teknik Sampling yang digunakan total sampling Pengumpulan data dengan melakukan pijat, observasi dan kuesioner. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi di Klinik Cahaya Bunda, dimana dengan Analisis uji statistik chi square dengan derajat kepercayaan 95% p=0,05 didapatkan pijat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dengan (p=0,003). Sehingga baiknya lilitik dapat menerapkan pijat bayi sebagai asuhan rutin kepada bayi dan dapat menjadi salah satu standar asuhan yang dapat memberikan pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman pada bayi.

#### 16) Jurnal ke 16

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Secara umum penelitian ini bertujuan Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka Jenis penelitian ini adalah penelitian quasiekperimen . Populasi penelitian ini adalah semua anak usia 3-6 bulan yang melakukan imunisasi di wilayah kerja puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka, yaitu 40 bayi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus sebanyak 32 bayi. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 8.70 - 9.55 (95% CI) dengan standar deviasi 1.185. skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Sedangkan rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 10.44 – 11.81 (95% CI ) dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Peran petugas kesehatan hendaknya lebih memperhatikan masalah pemenuhan tidur bayi sehingga petugas mampu memberikan asuhan keperawatan yang paripurna, tidak hanya terbatas pada tindakan pendidikan kesehatan saja tetapi memberikan contoh cara pijat bayi yang benar sehingga ibu dapat mempraktekkan pijat bayi di rumah, pemberian leaflet yang disertai gambar tentunya jauh lebih dipahami ibu dari pada sekedar pendidikan kesehatan.

#### 17) Jurnal ke 17

Terdapat 47 orang bayi di Puskesmas Suwawa Selatan. Dan ditemukan bahwa ibu tidak

mengetahui tentang pentingnya pijat bayi dan keluhan oleh orangtua bayi, bahwa bayi mereka sering terbangun pada malam hari dan total jumlah tidur perhari kurang dari 15 jam. Tidur berperan penting bagi perkembangan bayi dimana terjadi perbaikan sel-sel otak dan kurang lebih 75% hormon tubuh diproduksi. Menurut beberapa penelitian, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik, emosi dan pertahanan kesehatannya. Tujuan : Penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suwawa Kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian: jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif Pre Experiment Design dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel: Sampel dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-6 bulan sebanyak 30 orang di wilayah kerja Puskesmas Suwawa. Hasil penelitian: hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan (15,87 jam/hari) lebih tinggi daripada sebelum pemijatan (13,33 jam/hari). Hasil analisis data didapatkan nilai  $p$  value = 0,000, karena nilai atau  $p$  value  $0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suwawa.

18) Jurnal ke 18

Tidur memiliki manfaat yang sangat banyak untuk bayi. Masalah tidur dapat memberikan pengaruh yang negatif pada bayi. Pijat Bayi merupakan salah satu cara untuk membuat bayi lebih rileks dan meningkatkan kualitas tidur bayi.

Sentuhan pada saat pijat dapat meningkatkan jumlah durasi tidur bayi serta berkurangnya gangguan tidur bayi. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh Pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo. Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre Experiment dengan One-Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel 24 responden bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo. Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberi pijat bayi sebagian besar cukup yaitu sebesar 17 orang (70,8%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah diberi pijat bayi sebagian besar baik yaitu sebesar 15 orang (62,5%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p$  value = 0,000  $< \alpha$  (0,05), sehingga  $H_a$  diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Yuni Wazaituni Sukoharjo .

19) Jurnal ke 19

Masase yaitu terapi lama yang dikenal banyak manusia dan yang paling diminati para ibu, Masase bayi sangat membantu perkembang fisik dan otot otot bayi, dapat juga

mempererat hubungan ibu dan bayi. Kemampuan untuk mengangkat kepala Ketika akan tengkurap. Sentuhan atau pijat bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan kontak tubuh pada orang tua. Faktor perkembangan dalam proses belajar si Kecil dapat memperkuat tumbuh dan kembang sangat sempurna. Metode : Jenis penelitian digunakan survey analytical pendekatan dengan cros sectional. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 6 November 2021. sampel sebanyak 35 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil : Berdasarkan hasil mayoritas dari 13 responden berpengetahuan cukup, dengan kejadian durasi tidur normal sebanyak 7 (53.8%). Sikap Positif, dengan kejadian durasi tidur normal sebanyak 15 (75.0%). Berdasarkan uji statistic yang telah dilakukan menunjukan nilai =0,04. Mayoritas dari 20 responden, sedangkan dari 15 responden bersikap negative dengan kejadian durasi tidur normal sebanyak 5 (33.3%) dapat diperoleh hasil P=0,034. Mayoritas dari 20 responden yang melakukan tindakan dilakukan, dengan kejadian durasi tidur normal sebanyak 15 (75.0%), sedangkan dari 15 responden tidak melakukan, dengan kejadian durasi tidur bayi normal sebanyak 5 (33.3%). Dapat diperoleh hasil P=0,034. Kesimpulan : Terapi sentuh terutama pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, salah satu manfaat dari pijat bayi adalah untuk meningkatkan durasi tidur.

## 20) Jurnal ke 20

Tidur menjadi faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, hormon pertumbuhan akan tiga kali lipat lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. Manfaat baby spa ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Sehingga tidur lebih nyenyak sehingga dapat menambah jumlah jam tidur siang dan malamnya. Massage merupakan terapi sentuh yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Ketika bayi dipijat akan menimbulkan rasa aman dan nyaman maka dapat meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis dan mengakibatkan kantuk. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimen yang menggunakan rancangan two group pretest posttest design. Dengan jumlah sampel karena 2 variabel independent maka  $15 \times 2 = 30$  sampel. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi kuantitas tidur bayi 3-6. Analisa data menggunakan uji paired T-test. uji paired sample t-test menghasilkan p value dari baby spa adalah .000 dan pada p value baby massage .000 maka nilai tersebut  $<0,05$ . Untuk uji pengaruh yang dilakukan menggunakan independent sample test dimana mendapat hasil p value .026 maka nilai tersebut  $<0,05$ . Baby spa dan baby massage mempunyai pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di ceria mom & baby spa Wonosobo.

21) Jurnal ke 21

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Secara umum penelitian ini bertujuan mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong

Kabupaten Majalengka. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif . Populasi penelitian ini adalah semua anak usia 3-6 bulan yang melakukan imunisasi di wilayah kerja puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka, yaitu 40 bayi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus sebanyak 32 bayi. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 8.70 - 9.55 (95% CI) dengan standar deviasi 1.185. skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Sedangkan rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan essential oil lavender dari 32 bayi yaitu 10.44 – 11.81 (95% CI ) dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Peran petugas kesehatan hendaknya lebih memperhatikan masalah pemenuhan tidur bayi sehingga petugas mampu memberikan asuhan keperawatan yang paripurna, tidak hanya terbatas pada tindakan pendidikan kesehatan saja tetapi memberikan contoh cara pijat bayi yang benar sehingga ibu dapat mempraktekkan pijat bayi di rumah, pemberian leaflet yang disertai gambar tentunya jauh lebih dipahami ibu daripada sekedar pendidikan kesehatan.

22) Jurnal ke 22

Kualitas tidur bayi apabila terganggu masalah tidurnya maka pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan sulit dicapai. Dimana bayi yang kualitas tidur yang baik maka memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Secara umum penelitian ini bertujuan Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini merupakan Kuantitatif menggunakan metode Pra eksperimen dengan pendekatan yang digunakan one group pre-test post-test without control, yaitu dengan cara membandingkan nilai pre-test dengan post-test. Populasi semua bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih yang merupakan salah satu Kelurahan yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Curup. Total sampel 24 responden diambil menggunakan Purposive Sampling. Variabel independent pijat bayi menggunakan essential oil lavender dan variabel dependen kualitas tidur bayi, cara

pengambilan data dengan kuesioner BISQ, uji statistic yang di pakai uji Wilcoxon. Hasil perhitungan menggunakan uji wilcoxon, terlihat bahwa P-value bernilai 0.000. karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pijat bayi menggunakan essential oil lavender berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Talang Benih. Penelitian ini diharapkan para bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi dan essential oil lavender kepada masyarakat khususnya orang tua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

#### 23) Jurnal ke 23

Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer dalam asuhan pelayanan kebidanan. Adapun manfaat pijat bayi sangat banyak, salah satunya adalah untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik, dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Pengabdian ini bertujuan melatih dan mendampingi ibu-ibu yang memiliki bayi dalam meningkatkan kualitas tidur melalui pijat bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman masyarakat atau ibu nifas mengenai melakukan masase durasi tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pemberdayaan dengan memberikan pendidikan Kesehatan tentang melakukan masase durasi tidur bayi usia 3-6 bulan, pemberian reward bagi para ibu. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pemberdayaan dan diskusi masyarakat Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui peningkatan terhadap kemampuan dan perilaku ibu dalam masase bayi usia 3-6 bulan.

#### 24) Jurnal ke 24

Perubahan siklus tidur pada bayi dapat menyebabkan gangguan tidur. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Metode: Jenis penelitian adalah quasi eksperimental dengan rancangan one group pretest -posttest . Populasi penelitian seluruh ibu yang memiliki bayi yang datang ke Praktek Bidan Sri, teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling sebanyak 13 bayi. Alat ukur SOP dan kuesioner Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Teknik analisa data menggunakan uji Mc. Nemar. Hasil: Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 seluruhnya buruk yaitu 100%. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 seluruhnya menjadi baik yaitu 100%. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Praktek Bidan

Sri Tahun 2022 dengan nilai p value 0,000. Pembahasan: Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi karena manfaat pijat bayi salah satunya disebutkan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur. Kesimpulan : pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi di Praktek Bidan Sri.

25) Jurnal ke 25

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. 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 konsentrasi akan lebih penuh. salah satu cara yaitu baby massage. Peneliti mewawancara 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktile) yang dilakukan diperlukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat. Penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian 30 bayi usia 3-6 bulan, secara total sampling. Variable independent baby massage dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi baby massage mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah di lakukan baby massage mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3%). Uji statistik wilcoxon menunjukan bahwa nilai signifikan  $p\text{value}=0,02<\alpha(0,05)$ , sehingga Ha diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat.

26) Jurnal ke 26

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di PMB Hj. Sri Budhi Rahayu, SST Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, Periode Maret-Juni 2022 berdasarkan usia bayi, berat badan bayi lahir, pendidikan ibu, dan pekerjaan ibu terhadap kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan purposive sampling dengan uji Chi Square. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang berkunjung di PMB Hj. Sri Budhi Rahayu, SST Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, Periode Maret-Juni 2022 yang berjumlah 32 bayi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Total Sampling yaitu berjumlah 32 bayi. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar 87,5% kualitas tidur bayi baik dan 12,5% bayi dengan kualitas tidur kurang. Artinya ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan pada praktik mandiri bidan supaya melakukan sosialisasi tentang pentingnya pijat bayi agar ibu dapat melakukan intervensi secara mandiri di rumah, karena ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur. Ada pengaruh antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.

#### 27) Jurnal ke 27

Bayi dengan kualitas tidur buruk akan menyebabkan stress. Kualitas tidur bayi berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya. Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim, bidan telah melakukan pendidikan kesehatan untuk pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment dengan pendekatan pre-post test with group. Subjek penelitian adalah ibu ibu yang memiliki bayi usia 3 samapai 6 bulan yang berkunjung di PMB kelurahan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan setelah diberikan informed consent. Jumlah sampel yang diteliti minimal 30 orang per kelompok total 60 orang, masing-masing 30 subjek penelitian kelompok intervensi dilakukan pijat bayi dan 30 bayi kontrol. Pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Analisis data menggunakan uji mann whitney. Hasil statistic menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control ( $-1,19 \pm 0,03$ ;  $2,23 \pm 2,23$ ). Hasil uji statistic menunjukkan p value= 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB Kelurahan Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Disarankan kepada ibu untuk memijat bayinya secara teratur untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

#### 28) Jurnal ke 28

Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah

satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada bayi dapat dengan melakukan pijat bayi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental design dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini bayi usia 3-6 bulan dengan penentuan jumlah sampel menggunakan metode purposive sampling sebanyak 32 bayi. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas I Negara pada bulan Desember 2022 sampai dengan Januari 2023.

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan hasil yaitu  $0,000 > 0,05$ . Maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lamanya tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi terapat perubahan yang signifikan. Mengingat banyak sekali manfaat tidur bagi bayi, maka pijat bayi yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan lama tidur bayi. Saran dari peneliti kepada orang tua bayi diharapkan bagi orang tua dapat memberikan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur.

29) Jurnal ke 29

Tekanan Darah diacak seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di bidan Koleste praktik mandiri nurul umaira pada tahun 2022 yaitu sebanyak 20 orang yang datanya diambil pada tahun 2022. Desember 2022. Berdasarkan uji statistik Mann Withney seperti disajikan pada tabel 4.5 diperoleh Z nilai hitung = 3,033 dengan p-value = 0,002, karena  $p\text{-value} (0,002) < \alpha (0,05)$  yang berarti

bahwa terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi dengan mereka yang tidak melakukan pijat bayi. Dimana, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang melakukan pijat bayi lebih baik kualitas tidurnya dibandingkan bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Demikianlah disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira tahun 2022.

30) Jurnal ke 30

Tumbuh kembang bayi yang optimal dapat di tingkatkan dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang baik, selain itu faktor lain yang dapat mendukung hal tersebut adalah dengan pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup bagi bayi sesuai dengan usianya. Tidur yang berkualitas bagi bayi adalah tidur dengan frekuensi yang teratur dan juga durasi tidur yang cukup. Pada bayi usia 0-12 bulan durasi tidur yang dibutuhkan oleh bayi adalah 12 sampai 17

jam termasuk dengan jam tidur siang, hal ini sangat penting untuk di penuhi karena bayi masih dalam masa periode nocturnal. Salah satu alternatif pilihan untuk meningkatkan frekuensi dan durasi tidur adalah dengan melakukan baby massage, pijat bayi dapat memberikan rangsangan syaraf sehingga dapat mensekresi keluarnya hormon yang dapat memberikan rasa ngantuk dan nyaman. penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan rancangan one grup pretest – post test design. Populasi pada penelitian ini bayi usia 3-6 bulan, teknik total sampling digunakan untuk menentukan dengan jumlah sampel 25 bayi. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan sebelum dilakukan pijat pada bayi berusia 3-6 bulan, kulitas tidur bayi dalam kategori cukup yaitu berjumlah 12 responden (48 %) dan setelah dilakukan pijat pada bayi berusia 3-6 bulan, kulitas tidur bayi dalam kategori baik yaitu berjumlah 17 responden (68 %). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang berusia 3 – 6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa dengan nilai signifikan  $p$  value = 0,000 < (0,05). Dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi berusia 3 – 6 bulan di Klinik Henny Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Diharapkan orang tua dapat memilih dan memanfaatkan pijat pada bayi agar bayi dapat tumbuh kembang melalui peningkatan durasi dan frekuensi tidur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan rangkuman yang dilakukan secara sistematis dari 30 review jurnal yaitu Baby massage memiliki pengaruh terhadap kuliatas pada bayi usia 3-6 bulan. Hasil dari beberapa tahap literature review menunjukkan bahwa pijat bayi sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Peningkatan yang signifikan terlihat pada semua artikel yang ditinjau, dengan seluruh artikel (100%) menunjukkan peningkatan yang bermakna dalam kualitas tidur. Pemijatan dengan teknik yang benar dapat menghasilkan perubahan yang jelas dalam kualitas tidur bayi. Pijatan pada bayi berusia 3-6 bulan, dengan tekanan yang tepat, dapat merubah pola tidur yang tidak teratur menjadi lebih teratur dan berkualitas.

## SARAN

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat anak, dapat memberikan edukasi kepada orang tua mengenai manfaat dan teknik baby massage dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

## REFERENSI

- Artiani, L., Sapitri, A., Giawa, A., Purba, A. (2023). Pemberdayaan Ibu Nifas Dalam Melakukan Masase Dengan Durasi Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Dan Kebidanan Prima*, 5(1), 6–10.  
<http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/view/4420%0Ahttp://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/download/4420/2759>
- 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>
- Chusna, N. D., & Sofiyanti, I. (2024). Baby Spa Dan Baby Massage Berpengaruh terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-6 Bulan di Wonosobo. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 92–102.
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., & Arsywina. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022. *Repository Poltekkes Kaltim*. [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1825/1/DOC\\_KUALITAS\\_TIDUR\\_BAYI\\_2022.pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1825/1/DOC_KUALITAS_TIDUR_BAYI_2022.pdf)
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal*. 1–89.  
<https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2898>
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019a). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Seminar Nasional Widya Husada 1 “Strategi Dan Peran SDM Kesehatan Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Di Era Revolusi Industri 4.0.”* 4(d), 627.
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019b). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(2), 79–92. <https://doi.org/10.51997/jk.v7i2.74>
- 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>
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106–113.  
<https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1277>
- Lesmana, H. A., Barus, Z., & Purba, N. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kecamatan Tiga Panah Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Arta*, 3(1), 18–22.
- Lutfiasari, D. (2019). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3), 97–99.  
<http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/659>
- Maulinda, S., & Reflisianni, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi, Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb S, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. *Journal of Public Health Science*, 1(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.59407/jophs.v1i1.596>
- Niasty Lasmy Zaen, & Ria Arianti. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal*

- Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389>
- Oktalia, A. T., & Andini, I. F. (2024). *Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Talang Benih Kabupaten Rejang Lebong Baby Massage Using Lavender Essential Oil on Baby Sleep Quality Age 3-6 Months in Talang Benih Village Rejang Lebon*. 8(2), 234–241.
- Paninsari, D., Lestari, P., Herdiyanti, E., Pertwi, G., Fatrecia, E., & . E. (2021). Hubungan Perilaku Ibu Dalam Masase Dengan Durasi Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bpm Eka Kelurahan Medan Denai 2021. *Elisabeth Health Jurnal*, 6(2), 89–94. <https://doi.org/10.52317/ehj.v6i2.375>
- Yatini, & Saputri, S. (2023). The Effect of Baby Massage on The Quality of Babies 3-6 Month at Henny Clinik Tanjung Morawa Sub-Districe Deli Serdang Regency. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(1), 87–92. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1866>
- Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (n.d.). *Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. 7, 20–28.
- Arianti, Z. dan. (2019). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di BPM Nurul Umaira Titi Papan.e. 5*.
- Pramesti, A., Sumawati, B., SiT, S., & ... (2023). EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI UPTD PUSKESMAS I NEGARA. In *journal.ummat.ac.id*. <https://journal.ummat.ac.id/journals/18/articles/14006/supp/14006-45689-1-SP.doc>
- R. (2020). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 108–113. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.569>
- Chusna, N. D., & Sofiyanti, I. (2024). Baby Spa Dan Baby Massage Berpengaruh terhadap Kuantitas Tidur Bayi 3-6 Bulan di Wonosobo. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 92–102.
- Febriyanti, H., Fauziah, N. A., & Primadevi, I. (n.d.). *Bayi Di Desa Way Nipah Tanggamus*. 5(3), 219–223.
- Lesmana, H. A., Barus, Z., & Purba, N. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kecamatan Tiga Panah Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Arta*, 3(1), 18–22.
- Padma Nudesti, N., & Ayu Sulastri, D. (2020). Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Riu Mom Kids and Baby Spa Di Sukoharjo Pati. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 11(2), 8. <https://doi.org/10.36308/jik.v11i2.242>
- Puskesmas, D., & Leak, T. (2023). *Bunda Bunda*. 1, 34–38.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Umanailo, R., & Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021 the Effectiveness of Baby Massage on Sleep Quality of 3-6 Months Old Babies in Puskesmas Ii Sukawati Work Area 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29–33. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/6348>
- Yatini, & Saputri, S. (2023). The Effect of Baby Massage on The Quality of Babies 3-6 Month at Henny Clinik Tanjung Morawa Sub-Districe Deli Serdang Regency. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(1), 87–92. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1866>

- Yunita, I., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Pengaruh pemberian baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Posyandu Arjowinangun. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 353–358.  
<https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1082>