

ABSTRAK

Pada masa perkembangan, bayi memerlukan kualitas tidur yang baik karena tidur berperan penting dalam proses pematangan otak. Salah satu terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah terapi pijat bayi. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi melalui sentuhan lembut yang memberikan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan merangsang sistem saraf. Selain pijat bayi, bentuk terapi nonfarmakologis lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah white noise. White noise terdiri dari kombinasi variasi frekuensi suara yang konstan dan berasal dari lingkungan, suara yang monoton yang dapat menyamarkan semua suara dari lingkungan sekitar yang cukup mengganggu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi stimulasi white noise dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pre-experimental one group pre-test post-test design. Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan kuesioner dengan skala guttman. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dari 42 responden yang diteliti pada tabel tabulasi silang dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank* diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$, maka data H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah adanya pengaruh kombinasi stimulasi white noise dan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Bidan Aida.

Kata Kunci: white noise; pijat bayi; kualitas tidur.

ABSTRACT

During their developmental years, infants need good-quality sleep because sleep plays a crucial role in brain maturation. One nonpharmacological therapy used to improve an infant's sleep quality is infant massage. Infant massage is a form of stimulation through gentle touch that has a calming effect, promotes relaxation, and stimulates the nervous system. In addition to infant massage, another form of non-pharmacological therapy that can be used to improve an infant's sleep quality is white noise. White noise consists of a constant combination of varying sound frequencies originating from the environment—a monotonous sound that can mask disruptive noises from the surrounding environment. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of white noise stimulation and infant massage on improving sleep quality in infants aged 3–6 months. This study employed a quantitative method using a pre-experimental, one-group, pre-test-post-test design. A questionnaire using the Guttman scale was used to measure infant sleep quality. The results of the study revealed that, out of 42 respondents analyzed in a cross-tabulation table using the Wilcoxon signed-rank test, a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained; therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. The conclusion is that the combination of white noise stimulation and infant massage has an effect on improving the sleep quality of infants aged 3–6 months at Midwife Aida's Maternal and Child Health Clinic (PMB).

Keywords: white noise; infant massage; sleep quality.