

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN TAHUN 2025

Siti Rahmah¹, Mahmudiah², Rita Suheni³, Debi NovitaSiregar^{4*}
Jurusan Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia,
Medan, Indonesia.

ABSTRAK

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik akan memiliki perkembangan yang baik pula, biasanya bayi yang aktif dan tumbuh normal mempunyai waktu tidur yang baik. Di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau masalah kecil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan riwayat pijat bayi dengan kualitas tidur bayi di Klinik Bidan Nita Nazar Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional* dengan uji Chi Square. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 1-3 bulan yang berkunjung di Klinik Bidan Nita Nazar Tahun 2025 yang berjumlah 25 bayi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Total Sampling* yaitu berjumlah 25 bayi.

Hasil penelitian didapatkan *p value* sebesar 0,000 lebih kecil dari α (0,05), setelah dilakukan pijat sebagian besar 60% kualitas tidur bayi baik dan 40% bayi dengan kualitas tidur kurang. Artinya ada hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan pada praktek 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.

Kata kunci : **Pijat bayi, Kualitas tidur, Bayi**

ABSTRACT

The quality of the baby's sleep greatly affects the development and growth of the baby. Babies with good quality sleep will also have good development, usually active babies grow normally have good sleep. In Indonesia there are still many babies who experience sleep problems, which is about 44.2% of babies experience sleep disorders such as frequent waking at night. But more than 72% of parents consider sleep disorders in infants not a problem or a small problem, this study aims to determine the relationship between the history of infant massage and the quality of infant sleep in practice of independent midwife Nita Nazar Kota Langsa City in 2025.

This study uses the cross sectional approach with the Chi Square test. The population in this study were 1-3 months old infants who visited the practice of independent midwife Nita Nazar Kota Langsa City in 2025 which amounted to 25 infants. The sampling technique in this study was Total Sampling which amounted to 25 babies.

The results of the study and discussion found that the p value of 0,000 was smaller than α (0,05), after massage, most (60,0%) of the quality of sleep was good and 40,0% of infants with poor sleep quality.

This means that there is a relationship between baby massage and quality sleep. It is hoped that this research can be used as input to the midwives' independent practice in order to socialize the importance of infant massage so that mothers can intervene independently at home, because there is a relationship between infant massage and sleep quality.

Keywords: *Infant massage, Sleep quality, Baby*