

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI
USIA 3 – 6 BULAN DI PUSKESMAS SIBELA
SURAKARTA**

Daffa Sucika Wulan Prasetya¹, Maryatun²
daffasucika.students@aiska-university.ac.id
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang bayi. Gangguan tidur dialami oleh 33% bayi di dunia, 51,3% di Indonesia, dan 44% di Jawa Tengah. Durasi tidur bayi penting karena hormon pertumbuhan lebih banyak diproduksi saat tidur. Pijat bayi adalah stimulasi yang dapat meningkatkan durasi tidur dengan melancarkan peredaran darah, membuat bayi nyaman dan mengantuk. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan *Quasi Experiment one group pre–test and post–test design*. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* metode *purposive sampling*. Pijat bayi dilakukan 15 menit sesuai SOP, 2x seminggu selama 4 minggu di pagi atau sore hari. **Hasil:** Hasil *pre–test* menunjukkan 18 responden memiliki durasi tidur kurang, sedangkan *post–test* menunjukkan 3 responden durasi tidur kurang dan 15 responden baik. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p value* sebesar 0.000 dimana ($p < 0.05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3–6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta.

Kata Kunci : Tidur, Durasi Tidur, Pijat Bayi