

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI BPM SAGITA DARMA SARI
PALEMBANG**

Karmila¹, Yuyun Triani²
Email : 202322212.student@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Bagi bayi yang mengalami cukup tidur akan lebih seger dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak rewel, sulit tidur kembali dan menangis. **Tujuan:** Untuk menganalisa perbedaan peningkatan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi usia 3-6 bulan di PMB Sagita Darma Sari Palembang. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*non probability sampling*" dengan metode *random sampling* dengan jumlah sampel 20 bayi. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dengan perlakuan 1x pemijatan dan diobservasi setelah 24 jam. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p=0.000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Sagita Darma Sari Palembang.

Kata Kunci : *Bayi, Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi*