

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6 SAMPAI 12 BULAN DI KASAFABABY SPA ANDONG BOYOLALI

Fahrunisa Cahyaning Pertiwi¹, Sri Handayani²
fahrunisacahya.students@aiska-university.ac.id
srihandayani@aiska-university.ac.id
Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa bayi khususnya usia 1–12 bulan adalah periode emas yang membutuhkan perhatian ekstra, terutama terkait tidur. Tidur memiliki peran vital dalam mendukung perkembangan otak dan kognitif bayi, serta berdampak langsung terhadap pertumbuhan fisik hingga perkembangan motorik dan sensorik. Bila jumlah tidur seimbang antara tidur siang dan tidur malam, itulah kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur bayi bukan hanya soal durasi, tetapi juga kenyamanan dan ritmenya, yang semuanya berkontribusi terhadap tumbuh kembang optimal. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui pijat bayi. Sentuhan dalam pijat merangsang hormon serotonin dan melatonin yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan mendukung tidur yang nyenyak. **Tujuan:** menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini berlokasi di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali, Dukuh Winong RT 09 RW 02, Desa Pelemrejo, Kecamatan Andong, Kabupaten Boyolali pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini 55 bayi. Sampel penelitian 30 bayi usia 6-12 bulan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. **Hasil penelitian:** Menunjukkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar kurang yaitu sebanyak 30 responden (100,0%) dan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar baik sebanyak 27 responden (90%). Uji statistik wilcoxon menunjukan bahwa nilai signifikan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 diterima. **Kesimpulan:** Dari penelitian ini berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6 sampai 12 bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali.

Kata Kunci: Bayi, Pijat, Kualitas Tidur