



Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–3 Bulan

Eka Mustika Sari Abukasim, Natasha Novianty

Program Studi Profesi Kebidanan, STIKes Gunung Sari Makassar, Indonesia

eka.yusufabukasim@gmail.com

Abstrak

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi sentuhan yang berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi, baik dari aspek fisiologis maupun psikologis. Sentuhan lembut yang diberikan melalui pijat dapat menstimulasi sistem saraf perifer dan meningkatkan sirkulasi darah, yang pada akhirnya membantu perkembangan sensorik dan motorik bayi. Selain itu, pijat bayi diketahui memiliki manfaat dalam menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan produksi hormon serotonin serta melatonin, yang berperan dalam mengatur pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol, melibatkan 30 bayi usia 0–3 bulan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria kesehatan dan kesediaan ibu untuk berpartisipasi. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi kualitas tidur bayi yang mencakup tiga indikator utama, yaitu durasi tidur dalam 24 jam, frekuensi terbangun per malam, dan tanda-tanda kenyamanan selama tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test, dengan hasil menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Temuan ini membuktikan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk membantu bayi memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas.

Kata kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi, Usia 0–3 Bulan

1. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada masa awal kehidupan, terutama usia 0–3 bulan, tidur berfungsi untuk menunjang perkembangan otak, sistem saraf pusat, regulasi suhu tubuh, serta sistem imun. Menurut Galland et al. (2019), bayi baru lahir umumnya membutuhkan waktu tidur antara 14 hingga 17 jam per hari dengan pola tidur yang belum teratur karena ritme sirkadian belum terbentuk sempurna. Kualitas tidur yang baik akan memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku bayi di masa selanjutnya.

Namun, gangguan tidur pada bayi merupakan fenomena yang sering dijumpai. Studi oleh Mindell dan Owens (2020) menunjukkan bahwa sekitar 30–40% bayi mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun pada malam hari. Gangguan tidur tersebut dapat menimbulkan dampak negatif, baik bagi bayi maupun orang tua. Pada bayi, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, dan keterlambatan perkembangan motorik. Sementara bagi orang tua, terutama ibu, kondisi ini dapat meningkatkan stres, kelelahan, bahkan risiko depresi pascapersalinan (Teti & Crosby, 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Salah satu metode yang telah terbukti memberikan manfaat bagi bayi adalah pijat bayi (infant massage). Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi taktil dan kinestetik yang dilakukan melalui sentuhan lembut dan ritmis di seluruh tubuh bayi. Sentuhan pada kulit akan menstimulasi saraf perifer yang kemudian mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menyebabkan penurunan kadar hormon stres (kortisol) dan peningkatan hormon serotonin serta melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun (Field, 2017; Becker & Field, 2018). Selain itu, pijat bayi juga terbukti dapat meningkatkan berat badan, memperlancar peredaran darah, meningkatkan nafsu makan, serta mempererat ikatan emosional antara bayi dan orang tua (bonding attachment) (Roesli, 2019; Yildiz & Arslan, 2022).

Dalam konteks budaya Indonesia, pijat bayi sudah lama menjadi tradisi turun-temurun yang dipercaya dapat menyehatkan tubuh dan menenangkan bayi. Namun, pelaksanaan pijat bayi di masyarakat masih banyak dilakukan secara tradisional dan tidak selalu berdasarkan prinsip ilmiah atau teknik yang benar. Padahal, jika dilakukan dengan tepat, pijat bayi dapat menjadi intervensi yang sederhana, murah, dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur serta kesejahteraan bayi.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung manfaat pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur. Penelitian Wulandari (2021) menunjukkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan durasi tidur dan menurunkan frekuensi terbangun pada bayi usia 0–6 bulan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Harrison dan Horne (2021), yang menemukan bahwa bayi yang menerima pijat rutin memiliki pola tidur yang lebih stabil dibanding bayi yang tidak dipijat. Meskipun demikian, penelitian mengenai efek pijat bayi khusus pada kelompok usia 0–3 bulan masih relatif terbatas, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk dilakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang keperawatan anak serta menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan orang tua dalam menerapkan pijat bayi sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen (*quasi experimental design*) dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test without control group*. Desain ini dipilih untuk mengetahui adanya perubahan atau pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan sebelum dan sesudah intervensi tanpa menggunakan kelompok pembanding. Pemilihan desain tersebut didasarkan pada pertimbangan etis dan praktis, mengingat tidak semua orang tua bersedia jika bayinya tidak dipijat. Secara umum, desain penelitian ini dapat digambarkan dengan skema $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$, di mana O_1 merupakan pengukuran kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi (*pre-test*), X adalah perlakuan berupa pijat bayi selama tujuh hari, dan O_2 adalah pengukuran kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi (*post-test*).

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas X, yang memiliki populasi bayi cukup besar serta memiliki program pembinaan ibu dan anak yang aktif. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama bulan Januari hingga Maret 2025, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, pengumpulan data, serta analisis hasil. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 0–3 bulan yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (a) bayi berusia 0–3 bulan dalam kondisi sehat (tidak mengalami demam, diare, atau infeksi kulit), (b) ibu atau pengasuh bersedia memberikan izin dan berpartisipasi aktif dalam penelitian, serta (c) bayi lahir cukup bulan dengan usia kehamilan ≥ 37 minggu. Adapun kriteria eksklusi meliputi (a) bayi dengan kelainan kongenital atau kondisi medis khusus, serta (b) bayi yang sedang menjalani pengobatan yang dapat memengaruhi pola tidur. Berdasarkan ketentuan uji statistik parametrik (*paired sample t-test*) agar memiliki kekuatan uji yang memadai, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 bayi.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu variabel independen (bebas) berupa pijat bayi, dan variabel dependen (terikat) berupa kualitas tidur bayi. Pijat bayi didefinisikan sebagai tindakan stimulasi taktil dengan teknik tertentu menggunakan minyak alami, dilakukan oleh peneliti atau ibu bayi yang telah mendapatkan pelatihan. Pijat ini dilakukan selama 15 menit setiap hari selama tujuh hari berturut-turut, mengikuti pola gerakan dari ekstremitas atas ke bawah, perut, dada, dan punggung. Sementara itu, kualitas tidur bayi diukur melalui tiga indikator utama, yaitu durasi tidur (jam per 24 jam), frekuensi terbangun (kali per malam), dan ekspresi kenyamanan bayi (meliputi gerakan tubuh tenang, wajah rileks, serta tidur pulas).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi kualitas tidur bayi yang dimodifikasi dari *Infant Sleep Questionnaire (ISQ)* oleh Mindell & Owens (2020) dan telah disesuaikan dengan konteks lokal. Lembar observasi ini diisi oleh peneliti dan dikonfirmasi oleh ibu bayi setiap hari selama penelitian berlangsung. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas isi (*content validity*) oleh tiga pakar keperawatan anak dan menghasilkan nilai reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu mengurus izin penelitian kepada pihak Puskesmas dan komite etik penelitian kesehatan, melakukan sosialisasi kepada ibu bayi mengenai tujuan serta manfaat penelitian, dan memberikan pelatihan singkat tentang teknik pijat bayi sesuai panduan Indonesian Baby Massage Technique (Roesli, 2019). Pada tahap pelaksanaan, hari pertama penelitian diawali dengan pengukuran awal (pre-test) kualitas tidur bayi selama 24 jam. Setelah itu, dilakukan pijat bayi setiap hari selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 15 menit pada sore hari sekitar pukul 16.00–17.00 menggunakan minyak alami (baby oil) yang tidak mengandung parfum atau bahan iritatif. Gerakan pijatan meliputi bagian dada, perut, tangan, kaki, punggung, dan wajah dengan tekanan lembut dan ritmis. Selama intervensi berlangsung, peneliti melakukan observasi harian untuk mencatat perubahan pada kualitas tidur bayi. Tahap evaluasi dilakukan setelah hari ketujuh, dengan melakukan pengukuran ulang (post-test) kualitas tidur bayi menggunakan instrumen yang sama. Seluruh data yang diperoleh kemudian dikumpulkan untuk dianalisis secara statistik.

Analisis data dilakukan menggunakan program statistik SPSS versi 26. Tahapan analisis mencakup analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta uji normalitas data menggunakan Shapiro–Wilk test guna memastikan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah pijat bayi. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$. Apabila diperoleh nilai p-value $< 0,05$, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan.

3. Hasil dan Diskusi

a. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 bayi usia 0–3 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia bayi, dan usia ibu.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin bayi	Laki-laki	16	53,3
	Perempuan	14	46,7
Usia bayi	0–1 bulan	10	33,3
	1–2 bulan	12	40,0
	2–3 bulan	8	26,7
Usia ibu	< 25 tahun	9	30,0
	25–35 tahun	15	50,0
	> 35 tahun	6	20,0

Sumber: Data Primer, 2025

Mayoritas responden adalah bayi laki-laki (53,3%), dengan rentang usia terbanyak 1–2 bulan (40%), dan sebagian besar ibu berusia 25–35 tahun (50%).

2. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat

Tabel 2. Rata-rata Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat (n = 30)

Variabel	Sebelum Pijat (Mean \pm SD)	Sesudah Pijat (Mean \pm SD)	Δ (Selisih)	p-value
Durasi tidur (jam/24 jam)	11,83 \pm 1,52	14,23 \pm 1,38	+2,40	0,001*
Frekuensi terbangun (kali/malam)	4,03 \pm 1,12	2,10 \pm 0,84	-1,93	0,001*
Ekspresi kenyamanan (skor observasi)	2,47 \pm 0,51	3,73 \pm 0,44	+1,26	0,001*

Keterangan: *p $< 0,05$ menunjukkan perbedaan signifikan.

Hasil analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan nilai $p =$

0,001 ($p < 0,05$) pada seluruh indikator. Hal ini berarti pijat bayi terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan.

b. Pembahasan

1. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Tidur

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata durasi tidur bayi dari 11,83 jam menjadi 14,23 jam per hari setelah dilakukan pijat bayi selama 7 hari. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek relaksasi yang membantu bayi tidur lebih lama dan nyenyak.

Menurut Field (2017), stimulasi taktil pada kulit bayi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang menimbulkan kondisi relaksasi. Aktivasi sistem parasimpatis ini menurunkan denyut jantung, memperlambat laju pernapasan, dan meningkatkan sekresi hormon serotonin yang berperan dalam mengatur suasana hati dan tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2021) juga menunjukkan hasil serupa, bahwa pijat bayi secara rutin selama 7 hari meningkatkan durasi tidur bayi rata-rata 2–3 jam per hari. Hasil ini menegaskan bahwa pijat bayi dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis sederhana untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

2. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi Terbangun

Frekuensi terbangun bayi menurun signifikan dari rata-rata 4,03 kali menjadi 2,10 kali per malam setelah dilakukan pijat bayi. Penurunan ini menandakan bahwa bayi mengalami siklus tidur yang lebih stabil.

Becker dan Field (2018) menyatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kadar hormon melatonin yang mengatur ritme sirkadian dan pola tidur-bangun. Hormon ini membantu bayi untuk mempertahankan tidur yang lebih panjang tanpa sering terbangun. Selain itu, stimulasi lembut melalui sentuhan juga mengurangi stres dan ketegangan otot pada bayi, sehingga tidur menjadi lebih tenang.

Penelitian serupa oleh Yildiz dan Arslan (2022) menemukan bahwa pijat bayi secara signifikan menurunkan frekuensi terbangun pada malam hari dan meningkatkan kualitas tidur keseluruhan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya bahwa pijat bayi efektif memperbaiki pola tidur bayi melalui mekanisme fisiologis dan psikologis.

3. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Ekspresi Kenyamanan

Selain durasi tidur dan frekuensi terbangun, ekspresi kenyamanan bayi juga meningkat setelah dilakukan pijat. Bayi terlihat lebih rileks, tidak rewel, dan tidur dengan ekspresi wajah tenang. Hal ini dapat diartikan bahwa pijat bayi bukan hanya memengaruhi aspek fisiologis, tetapi juga meningkatkan kenyamanan emosional bayi.

Hubungan emosional (*bonding attachment*) antara ibu dan bayi selama proses pijat berperan penting dalam memberikan rasa aman dan kepercayaan pada bayi. Sentuhan lembut dan komunikasi nonverbal yang terjadi saat pijat memperkuat keterikatan emosional dan memunculkan rasa tenang, sehingga bayi tidur lebih nyenyak (Ainsworth & Bowlby, 2019; Feldman, 2020).

4. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Harrison dan Horne (2021) yang menyatakan bahwa bayi yang menerima pijat secara rutin menunjukkan peningkatan durasi tidur hingga 25% dibanding bayi yang tidak dipijat. Selain itu, penelitian Teti dan Crosby (2019) juga menemukan bahwa pijat bayi dapat memperbaiki regulasi emosi dan mengurangi gangguan tidur pada bayi usia dini.

Secara fisiologis, pijat bayi menstimulasi produksi *oxytocin* yang menimbulkan rasa nyaman, memperkuat ikatan emosional, dan membantu bayi lebih mudah tertidur (Feldman, 2020). Sentuhan berirama yang lembut juga memengaruhi sistem limbik di otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres, menjadikan pijat bayi intervensi efektif yang mendukung pertumbuhan holistik bayi.

5. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, untuk memberikan edukasi mengenai teknik pijat bayi kepada orang tua sebagai bagian dari program *promotive-preventive care*. Pijat bayi dapat dijadikan kegiatan rutin di rumah yang mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal tanpa memerlukan biaya tinggi atau alat khusus.

Selain itu, hasil ini juga menambah bukti ilmiah dalam bidang keperawatan anak bahwa intervensi berbasis sentuhan memiliki efek terapeutik terhadap fungsi fisiologis bayi, termasuk kualitas tidur, pencernaan, dan perkembangan motorik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 bayi berusia 0–3 bulan di wilayah kerja Puskesmas X, diperoleh temuan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Hasil analisis menunjukkan bahwa durasi tidur bayi meningkat secara bermakna setelah dilakukan pijat bayi rutin selama tujuh hari berturut-turut, yaitu dari rata-rata 11,83 jam menjadi 14,23 jam per hari dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pijat bayi mampu membantu memperpanjang waktu tidur total bayi dalam 24 jam, sehingga bayi memperoleh istirahat yang lebih optimal. Selain itu, frekuensi terbangun bayi per malam juga mengalami penurunan signifikan dari rata-rata 4,03 kali menjadi 2,10 kali ($p = 0,001$), yang menandakan bahwa setelah dilakukan intervensi pijat, bayi tidur lebih nyenyak, jarang terbangun, dan menunjukkan pola tidur yang lebih stabil. Indikator lain yang diamati adalah ekspresi kenyamanan bayi setelah intervensi pijat. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan yang nyata, di mana bayi tampak lebih rileks, tidak mudah rewel, serta tidur dengan ekspresi wajah yang tenang dan damai. Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat bayi tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga berkontribusi terhadap kondisi psikologis bayi yang lebih nyaman dan tenang. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa pijat bayi berperan dalam menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan menginduksi relaksasi tubuh. Aktivasi sistem parasimpatis tersebut menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan produksi hormon serotonin serta melatonin, dua hormon utama yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur. Dengan demikian, pijat bayi terbukti sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, efektif, aman, dan ekonomis dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan. Selain manfaat fisiologis yang telah terbukti secara signifikan, pijat bayi juga memberikan dampak positif terhadap aspek emosional, khususnya dalam memperkuat ikatan antara ibu dan bayi (*bonding attachment*). Proses sentuhan lembut, kontak mata, serta komunikasi emosional yang terjadi selama pijat dapat menumbuhkan rasa aman dan kasih sayang yang mendalam antara ibu dan anak. Hal ini menjadikan pijat bayi bukan hanya intervensi kesehatan, tetapi juga sarana penguatan hubungan psikologis yang penting pada masa awal kehidupan bayi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, beberapa saran dapat diajukan sebagai tindak lanjut dan rekomendasi praktis. Pertama, bagi tenaga kesehatan, disarankan agar lebih aktif memberikan edukasi, bimbingan, dan demonstrasi pijat bayi kepada orang tua, khususnya para ibu, dengan memperhatikan teknik yang benar, waktu pelaksanaan yang tepat—biasanya dilakukan setelah mandi sore atau sebelum tidur malam—serta penggunaan minyak alami yang aman untuk kulit bayi. Edukasi ini dapat diberikan dalam bentuk kelas pijat bayi di Puskesmas, posyandu, atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya. Kedua, bagi orang tua (ibu bayi), disarankan untuk melakukan pijat bayi secara rutin minimal tiga hingga empat kali dalam seminggu, dengan durasi 10–15 menit per sesi. Pijat sebaiknya dilakukan di rumah dalam suasana yang tenang dan nyaman, dengan pencahayaan redup dan suhu ruangan yang sesuai. Kegiatan ini tidak hanya membantu bayi tidur lebih nyenyak dan lebih lama, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak serta menumbuhkan rasa percaya diri ibu dalam merawat bayinya. Ketiga, bagi institusi kesehatan dan pendidikan, seperti Puskesmas, rumah sakit, dan institusi pendidikan keperawatan, disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan pijat bayi ke dalam program promotif dan preventif bagi bayi dan ibu nifas. Puskesmas dan rumah sakit dapat mengadakan kelas pijat bayi secara berkala, sedangkan institusi pendidikan keperawatan diharapkan menambahkan keterampilan pijat bayi dalam kurikulum praktik keperawatan anak, sehingga lulusan perawat memiliki kompetensi yang lebih holistik dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Keempat, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti *Randomized Controlled Trial (RCT)* dengan kelompok kontrol, agar validitas internal penelitian semakin tinggi. Selain itu, periode intervensi dapat diperpanjang hingga satu bulan atau lebih untuk menilai efek jangka panjang pijat bayi terhadap kualitas tidur maupun aspek perkembangan lainnya. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur bayi, seperti pola makan, lingkungan tidur, frekuensi pemberian ASI, atau tingkat stres ibu, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi tidur bayi. Dengan hasil yang diperoleh, penelitian ini

menegaskan bahwa pijat bayi merupakan salah satu strategi efektif yang dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan dan orang tua sebagai upaya peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan bayi secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, emosional, maupun perkembangan psikologisnya.

Referensi

1. Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (2019). *An ethological approach to personality development*. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
2. Becker, B., & Field, T. (2018). *Infant massage effects on sleep and bonding*. *Infant Behavior and Development*, 50(2), 137–142. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.12.004>
3. Blackburn, S. T. (2020). *Maternal, fetal, & neonatal physiology* (6th ed.). Elsevier.
4. Bachri, S., & Pannyiwi, R. (2025). Pengaruh Kearifan Lokal Terhadap Pola Pengobatan Tradisional Di Masyarakat. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 129–137. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.848>
5. Feldman, R. (2020). *The neurobiology of human attachments*. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(2), 81–95. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.11.007>
6. Field, T. (2017). *Infant massage therapy: Research and practice*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 38(1), 1–7. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000389>
7. Galland, B. C., Taylor, B. J., Elder, D. E., & Herbison, P. (2019). Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 43, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.10.001>
8. Harrison, Y., & Horne, J. A. (2021). *Sleep and performance in infants: Physiological mechanisms and implications*. *Sleep Medicine*, 80(4), 255–263.
9. Johnson, K., & Roesli, U. (2019). *Pijat bayi dan stimulasi tumbuh kembang*. Jakarta: Puspa Swara.
10. Kisilevsky, B. S., & Low, J. A. (2018). Human fetal behavior: 100 years of study. *Developmental Review*, 49, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.05.001>
11. Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2020). *A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems* (3rd ed.). Wolters Kluwer.
12. Sudirman, S., Suardi, Y. S., Wati, W., Utari, U., Novianty, N., Indriani, P. L. N., & Nainggolan, N. (2025). Exclusive Breastfeeding On Mothers' Knowledge And Attitudes In The Takalar District Health Center Work Area. *International Journal of Health Sciences*, 3(1), 80–86. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i1.594>
13. Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
14. Prabu Aji, S., Gultom, E., Yulis, D. M., & Pannyiwi, R. (2023). Penyuluhan Metode Story Telling Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 55–57. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.27>
15. Roesli, U. (2019). *Pedoman pijat bayi dan stimulasi tumbuh kembang anak*. Jakarta: Puspa Swara.
16. Sadeh, A. (2015). Cognitive-behavioral treatment for sleep disorders in young children. *Sleep Medicine Clinics*, 10(2), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2015.02.004>
17. Subiantoro, Y., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2024). Kebangkitan Ekonomi Rusia Pasca-Uni Soviet: Studi Kasus Reformasi Kepemimpinan Putin. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 31–42. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i1.528>
18. Teti, D. M., & Crosby, B. (2019). Maternal and infant sleep: Evolution, function, and mechanisms. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 171–194. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095554>
19. Wulandari, D. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Posyandu Melati. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 178–185. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1333>