

**PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI 6-12 BULAN  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASSI-KASSI**

*The Application Of Infant Massage To Sleep Quality In Babies 6-12 Months  
In The Working Area Of The Kassi-Kassi Health Center*

Nurfadila Anggraini S  
Potiteknik Kesehatan Kemenkes Makassar  
[Nurfadilaanggraini773@gmail.com](mailto:Nurfadilaanggraini773@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Nurfadila Anggraini S:** *Implementation of Baby Massage on Sleep Quality in 6-12 Month Old Babies at Kassi-Kassi Community Health Center, Makassar*

*Supervised by: Ningsih Jaya and Yulianto*

**Introduction :** *Baby massage can also be called stimulus touch or touch therapy. The main focus on babies is sleep, because when babies sleep, the neuro-brain repair process occurs and about 75% of growth hormones are produced. Therefore, it is important to pay attention to and maintain the quality of baby's sleep. Based on information from the World Health Organization (WHO) (2012) recorded in the pediatric journal, around 33% of babies have difficulty sleeping. Mistakes made by parents when putting their children to sleep can be one of the factors that cause sleep disorders (Dewi, 2022). Giving babies a massage is one effective way to improve the quality of baby's sleep, where baby massage can meet these needs. **Research Objective:** To find out the implementation of baby massage on sleep quality in babies aged 6-12 months. **Research Method:** This research used a case study research type. The sampling technique in this research utilized purposive sampling which involves 3 respondents as the research sample. **Research Results:** The Implementation of Baby Massage on Sleep Quality in Babies Aged 6-12 Months at Kassi-Kassi Community Health Center, Makassar, showed an effect on increasing sleep quality in babies, namely After baby massage was carried out, the results from the three respondents were found that there was an increase in the duration or hours of sleep, namely where the results of respondents I and II increased the duration or hours of sleep up to 1-2 hours after massage, while respondent III increased the duration or hours of sleep up to 1-3 hours after each massage was carried out. **Conclusion:** The implementation of baby massage can improve sleep quality in babies aged 6-12 months, where there is an increase in sleep duration of 1 hour to 3 hours/day after baby massage, babies are less fussy, and appear fresher when they wake up.*

**Keywords:** *Baby Massage, Sleep Quality*

**ABSTRAK**

**Nurfadila Anggraini S :** *Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi 6-12 Bulan Di Wilayah Puskesmas Kassi-kassi Makassar*

*Dibimbing Oleh : Ningsih Jaya dan Yulianto*

**Pendahuluan :** *Pijat bayi juga dapat disebut sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Fokus utama pada bayi adalah tidur, karena saat bayi tidur, proses perbaikan neuro-brain terjadi dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan menjaga kualitas tidur bayi.. Berdasarkan informasi dari *World Health Organization* (WHO) (2012) yang tercatat dalam jurnal pediatric, sekitar 33% bayi mengalami kesulitan tidur. Kesalahan yang dilakukan oleh orang tua saat menidurkan anak dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur (Dewi, 2022). Memberikan pijatan pada bayi adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, dimana pijat bayi dapat memenuhi kebutuhan tersebut. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yang melibatkan sebanyak 3 responden sebagai sampel penelitian ini. **Hasil Penelitian :** Penerapan Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-kassi Makassar menunjukkan adanya pengaruh terhadap penambahan kualitas tidur pada bayi, yaitu Setelah dilakukan pijat bayi ditemukan hasil dari ketiga responden bahwa ada penambahan durasi atau jam tidur yaitu dimana hasil pada responden I dan II penambahan durasi atau jam tidur hingga 1-2 jam setelah pemijatan, sedangkan responden III penambahan durasi atau jam tidur hingga 1-3*

jam setiap sudah dilaksanakan pemijatan. **Kesimpulan** : Penerapan pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan, yang dimana terdapat peningkatan durasi tidur 1 jam hingga 3 jam/hari setelah dilakukan pijat bayi, bayi tidak mudah rewel, dan tampak lebih segar saat bangun tidur.

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

## PENDAHULUAN

Pijat bayi juga dapat disebut sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Fokus utama pada bayi adalah tidur, karena saat bayi tidur, proses perbaikan neuro-brain terjadi dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan menjaga kualitas tidur bayi. Masa bayi adalah periode dimana seorang anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan perhatian ekstra. Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pertumbuhan otak bayi terjadi secara optimal selama tidur, sehingga tidur yang berkualitas sangat penting untuk perkembangan bayi (Sulistiyowati & Yudha, 2022).

Berdasarkan informasi dari WHO (2012) yang tercatat dalam jurnal pediatric, sekitar 33% bayi mengalami kesulitan tidur. Kesalahan yang dilakukan oleh orang tua saat menidurkan anak dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur (Dewi, 2022). Di Indonesia, terdapat banyak anak yang mengalami masalah tidur seperti sering terbangun di malam hari (Candraine & Fitriana, 2019).

Menurut data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), ditemukan angka prevalensi gangguan tidur pada anak balita di Provinsi DKI Jakarta berkisar antara 10,97% hingga 15,81%. Sementara menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, di Jakarta Barat, sekitar 9,90% hingga 18,48% bayi mengalami gangguan tidur (Sulistiyowati & Yudha, 2022). Dengan data diatas ini, tampaknya lebih dari 72% orang tua memiliki pandangan bahwa gangguan tidur pada bayi dianggap sebagai masalah yang kecil atau tidak begitu penting (Candraine & Fitriana, 2019).

Mengingat betapa pentingnya waktu tidur dalam perkembangan bayi, sangat penting untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi secara penuh agar pertumbuhannya tidak terganggu. Tidur bayi memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangannya, oleh karena itu, kebutuhan tidur harus dipenuhi sepenuhnya agar tidak memberikan dampak negatif pada perkembangannya. Tahap perkembangan bayi meliputi kemampuan motorik kasar, kemampuan motorik halus, kemampuan berbicara dan Bahasa, kecerdasan, serta kemampuan sosial dan mandiri (Sinaga et al., 2022). Masalah tidur pada bayi dapat mengganggu tumbuh kembangnya, menyebabkan

rentannya fungsi imun, dan juga mengganggu sistem endokrin (Sulistiyowati & Yudha, 2022). Tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, kualitas tidur bayi juga memiliki dampak pada sikapnya di hari berikutnya. Bayi yang mengalami kurang tidur dan sering terbangun cenderung menjadi rewel, berbeda dengan bayi yang tidurnya cukup tanpa sering terbangun saat tidur umumnya memiliki kebugaran yang lebih baik dan cenderung tidak rewel (Irianti & Karlinah, 2021).

Memberikan pijatan pada bayi adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, dimana pijat bayi dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Anak-anak yang tidur dengan nyenyak memiliki konsentrasi yang lebih tinggi saat bangun (Junawati & Gumilang Pratiwi, 2021). Peningkatan kualitas tidur bayi dapat dicapai dengan aman dan nyaman melalui pelaksanaan pijatan, suatu bentuk stimulasi yang merangsang fungsi dan struktur sel-sel dalam otak (Saddiyah Rangkuti, 2021). Penting untuk memperhatikan pemenuhan tidur bayi agar tidak berdampak buruk pada perkembangannya. Adapun beberapa faktor yang memengaruhi mutu tidur melibatkan kebutuhan personal, kondisi lingkungan saat tidur, aktivitas fisik, asupan nutrisi, dan kondisi kesehatan. Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur serta perkembangan bayi secara menyeluruh (Erlina et al., 2023).

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif berupa penelitian dengan melakukan pendekatan studi kasus observasi dan wawancara untuk menganalisis dan mengevaluasi mengenai penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan. Studi kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-kassi Makassar pada tanggal 25 Mei hingga 06 Juni dengan waktu 15-20 menit/hari.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Teknik pengambilan sampling dengan menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian ini sebanyak 3 orang pasien bayi yang memiliki gangguan kebutuhan tidur. Dengan rencana implementasi sehari itu menggunakan waktu sekitar 10-15 menit/hari dengan dilakukan dalam 6 kali dalam

seminggu. Sebelum melakukan pijat bayi maka terlebih dahulu dilakukan wawancara dan observasi dan setelah melakukan pijat bayi maka dilakukan observasi dan wawancara terhadap penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan.

**HASIL**

Dalam hal pengumpulan data pada penelitian ini responden penelitian memiliki karakteristik diantaranya :

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Responden	Umur (Bulan)	JK	Anak ke -	Alamat
I (An. Fr)	6 bln	Lk	2	Jl. DG. Ngirate 1 Blok 20/79
II (An. Aa)	7 bln	Lk	3	Jl. Tidung 2 setapak 1 no 23
III (An. Ma)	9 bln	Pr	2	Jl. Tidung 2 setapak 1 no 13

Tabel 2. Observasi kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi

Responden	Jumlah waktu tidur siang	Jumlah waktu tidur malam	Jumlah waktu tidur (jam)
An. Fr	3 jam (3 kali)	8 jam	11 jam
An. Aa	2 jam (2 kali)	9 jam	11 jam
An. Ma	2 jam (2 kali)	8 jam	10 jam

Berdasarkan tabel 2. kualitas tidur An. Fr sebelum diberikan pijat bayi, tanggal 27 mei 2024 yaitu 11 jam/24 jam yang dimana waktu tidur mulai pagi sampai sore 3 jam dengan 3 kali tidur dan tidur malam mulai pukul 19.00 wita sampai 05.00 wita dengan total waktu tidur malam 8 jam dengan bangun 3 kali di malam hari dan An. Fr tampak sering melamun, tampak tidak bersemangat ketika bangun tidur, dan sering rewel, An. Aa 11 jam/24 jam yang dimana waktu tidur mulai pagi sampai sore 2 jam dengan 2 kali tidur dan tidur malam mulai pukul 20.00 wita sampai 06.00 wita dengan total waktu tidur malam 9 jam dengan bangun 3 kali di malam hari dan An. Aa tampak lemas, sering melamun, tampak tidak bersemangat ketika bangun tidur, sering rewel, dan ketika diajak main selalu tidak tampak bersemangat, dan An. Ma 10 jam/24 jam. yang dimana waktu tidur mulai pagi sampai sore 2 jam dengan 2 kali tidur dan

tidur malam mulai pukul 20.00 wita sampai 05.00 wita dengan total waktu tidur malam 8 jam dengan bangun 3 kali di malam hari, susah untuk tidur kembali saat terbangun dan An. Ma tampak sering melamun, tampak tidak bersemangat ketika bangun tidur, dan sering rewel.

Tabel 3. Obsevasi Kualitas Tidur Bayi Setelah Diberikan Pijat Bayi Di Minggu Pertama

Hari	Responden	Jumlah waktu tidur siang	Jumlah waktu tidur malam	Jumlah waktu tidur (jam)
H-1	An. Fr	4 jam (3 kali)	8 jam	12 jam
	An. Aa	3 jam (2 kali)	9 jam	12 jam
	An. Ma	2 jam (2 kali)	9 jam	11 jam
H-2	An. Aa	4 jam (3 kali)	9 jam	13 jam
	An. Aa	3 jam (2 kali)	10 jam	13 jam
	An. Ma	4 jam (2 kali)	10 jam	14 jam
H-3	An. Ma	5 jam (3 kali)	9 jam	14 jam
	An. Aa	4 jam (2 kali)	10 jam	14 jam
	An. Ma	5 jam (2 kali)	11 jam	16 jam

Berdasarkan tabel 3. yang dimana hasil observasi kualitas pada bayi diminggu pertama setelah diberikan pijat bayi durasi atau jumlah tidur pagi,sore, dan malam dapat bertambah pada An. Fr yaitu 3 jam dan An. Fr sudah tampak lebih happy jika bangun di pagi hari, sudah tidak melamun, dan tampak lebih segar jika sudah bangu tidur, An. Aa yaitu 3 jam dan An. Aa tidurnya mulai nyenyak, jika bangun tidur tampak lebih segar, ceria, dan jarang terlihat melamun, dan An. Ma yaitu 6 jam dan An. Ma sudah tidak rewel, tidurnya lebih nyenyak, dan ketika main sudah mulai tnpak lebih semangat.

Tabel 4. Observasi Kualitas Tidur Bayi Setelah Diberikan Pijat Bayi di Minggu Kedua

Hari	Responden	Jumlah waktu tidur siang	Jumlah waktu tidur malam	Jumlah waktu tidur (jam)
H-4	An. Ma	5 jam (3 kali)	9 jam	14 jam
	An. Aa	4 jam (2 kali)	10 jam	14 jam
	An. Ma	5 jam (2 kali)	11 jam	16 jam

H-5	An. Aa	5 jam (3 kali)	10 jam	15 jam
	An. Aa	4 jam (2 kali)	11 jam	15 jam
	An. Ma	6 jam (2 kali)	12 jam	18 jam
H-6	An. Ma	5 jam (3 kali)	10 jam	15 jam
	An. Aa	4 jam (2 kali)	11 jam	15 jam
	An. Ma	6 jam (2 kali)	12 jam	18 jam

Berdasarkan tabel 3. yang dimana hasil observasi kualitas pada bayi diminggu kedua setelah diberikan pijat bayi durasi atau jumlah tidur pagi, sore, dan malam bertambah pada An. Fr yaitu 1 jam dan An. Fr sudah tampak lebih happy jika bangun di pagi hari, sudah tidak melamun, dan tampak lebih segar jika sudah bangun tidur, An. Aa yaitu 3 jam dan An. Aa tidurnya mulai nyenyak, jika bangun tidur tampak lebih segar, ceria, dan jarang terlihat melamun, dan An. Ma yaitu 2 jam dan An. Ma sudah tidak rewel, tidurnya lebih nyenyak, dan ketika main sudah mulai tampak lebih semangat.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, pelaksanaan pijat bayi pada bayi yang durasinya kurang dari kebutuhan tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-kassi Makassar telah dilakukan 6 kali dalam 2 minggu dimana satu hari dilakukan 2 kali yaitu setiap pagi dan malam sebelum tidur. Setelah dilakukan pijat bayi ditemukan hasil dari ketiga responden bahwa ada penambahan durasi atau jam tidur yaitu dimana hasil pada responden I dan II penambahan durasi atau jam tidur hingga 1-2 jam setelah pemijatan, sedangkan responden III penambahan durasi atau jam tidur hingga 1-3 jam setiap sudah dilaksanakan pemijatan.

Hasil penelitian ini berdasarkan apa yang di beritahukan oleh ibu responden. Pada observasi pertama sebelum diberikan pijat bayi di dapatkan bahwa kualitas tidur ketiga responden kurang, yang dimana An. Fr durasi tidurnya sebelum dilakukan pijat bayi yaitu tidur 11 jam/hari dengan durasi tidur pagi hingga siang 3 jam dengan 3 kali tidur dan tidur malam yaitu 8 jam, terbangun 3 kali dimalam hari dan An. Fr tampak sering melamun, tampak tidak bersemangat ketika bangun tidur, dan sering rewel, An. Aa durasi tidurnya 11 jam/ hari dengan durasi tidur pagi hingga siang 2 jam dengan 2 kali tidur dan tidur malam yaitu 9 jam, terbangun 3 kali dimalam hari dan An. Aa tampak lemas, sering melamun, tampak tidak bersemangat ketika bangun tidur, sering rewel, dan ketika diajak main selalu tidak tampak bersemangat, dan An. Ma durasi tidurnya 10 jam/ hari dengan durasi

tidur pagi hingga siang 2 jam dengan 2 kali tidur dan tidur malam yaitu 10 jam, terbangun 2 kali dimalam hari dan An. Ma tampak sering melamun, tampak tidak bersemangat ketika bangun tidur, dan sering rewel. Menurut peneliti jika kualitas tidur tidak mencukupi dapat membuat anak mudah menangis, daya tahan tubuh jadi rendah, sering terlihat lemas, bisa juga mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Betapa pentingnya waktu tidur bagi bayi utuntuk masa perkembangannya. Jika ingin pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak terganggu maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi, salah satu caranya dapat dilakukan pijat bayi sehingga dapat memenuhi kebutuhan tidur bayi (Erlina et al., 2023).

Hasil penelitian observasi An. Fr hari pertama hingga hari ke 6 setelah pemberian pijat bayi didapatkan hasil bahwa setiap sudah dilakukan pijat bayi, durasi tidurnya bertambah 1 jam setiap hari dimana h-1 yaitu 12 jam, h-2 yaitu 13 jam, h-3 yaitu 14 jam, h-4 yaitu 14 jam, h-5 yaitu 15 jam, h-6 yaitu 15 jam, rewel sudah berkurang, sudah tidak susah untuk tidur kembali saat terbangun dimalam hari, tidurnya tambah nyenyak, An. Fr lebih terlihat segar setelah bangun dipagi hari, tidak tampak lemas. Dilakukannya pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan menurunnya gelombang alpha dan meningkatnya gelombang betha serta tetha yang bisa membuat bayi tidur lebih lelap. Bayi akan lebih terlihat segar dan di esok harinya tidak gampang rewel dan akan lebih sehat jika sudah mendapatkan pijat bayi (Irianti & Karlinah, 2021).

An. Aa hari pertama hingga hari ke 6 setelah pemberian pijat bayi didapatkan hasil bahwa setiap sudah dilakukan pijat bayi, durasi tidurnya bertambah 1 jam setiap hari dimana h-1 yaitu 12 jam, h-2 yaitu 13 jam, h-3 yaitu 14 jam, h-4 yaitu 14 jam, h-5 yaitu 15 jam, h-6 yaitu 15 jam, menangis sudah berkurang, sudah tidak terlihat lemas dan sering melamun saat bangun di pagi hari, mudah tertawa dan tersenyum saat di ajak berbicara dan bermain oleh keluarganya, dan ada perkembangan motorik halus pada An. Aa yaitu mengambil mainan yang diberikan dan menggenggam suatu objek, perkembangan motorik kasarnya yaitu anak mulai merangkak setelah beberapa hari dilakukan pijat bayi. Pijat bayi tidak hanya berpengaruh pada kualitas tidur tetapi dapat berpengaruh pada perkembangan motorik kasar dan halus pada bayi, dan jika bayi dipijat kurang lebih 10-15 menit akan merasa lebih rileks, perkembangan motorik kasar dan halus akan dapat semakin baik (Anggraini & Sari, 2020).

An. Ma hari pertama hingga hari ke 6 setelah pemberian pijat bayi didapatkan hasil bahwa setiap sudah dilakukan pijat bayi, durasi tidurnya bertambah 1sampai 3 jam jam setiap hari dimana h-1 yaitu 11 jam, h-2 yaitu 14 jam, h-3 yaitu 16 jam, h-4 yaitu 16

jam, h-5 yaitu 18 jam, h-6 yaitu 18 jam, rewel sudah berkurang, sudah tidak susah untuk tidur kembali saat terbangun di malam hari, setelah hari 3 dilakukan pemijatan An. Ma sudah lebih tenang, enjoy, lebih aktif bermain, dan mudah tersenyum. Jika memijat bayi dengan lembut dapat meredakan ketegangan otot dan dapat membuat bayi lebih tenang dan kalem sehingga membuat bayi nyaman saat dilakukan pemijatan (Masrifah & Wieminatry, 2023). An. Fr lebih terlihat segar setelah bangun dipagi hari. Dimana di dapatkan juga hasil An. Ma ketika bangun di pagi hari sudah lebih terlihat lebih aktif untuk bermain, rewel sudah berkurang.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa penerapan pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi, hal ini dikarenakan saat pemberian pijat bayi dapat melepaskan oksitosin dan endorfin dan terdapat peningkatan kadar sekresi serotonin yang didapatkan pada saat pemijatan. Endorfin adalah hormon yang menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan rasa ketidaknyamanan, dan oksitosin dapat mengurangi tingkat stress di otak sehingga membuat bayi lebih tenang dan rileks. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan menjadi 5-hidroksitriptophan (5-HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak di produksi pada saat gelap, saat cahaya berkurang pada mata (Sinaga et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Masrifah & Wieminatry, 2023) yang menyatakan bahwa semakin sering dilakukan penerapan pijat bayi dengan melakukannya secara lembut dan sesuai dengan prosedur yang ditetapkan sangat dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, dimana durasi terbangun bayi di malam hari tidak melebihi 1 jam, tidur dapat lebih nyaman, nyenyak, dan tanpa rewel. Pijat bayi juga dilakukan dengan kurun waktu 6 kali dalam 2 minggu.

Berdasarkan pengalaman penulis, pijat bayi yang dilakukan kepada ketiga responden dapat memberikan manfaat yaitu adanya penambahan waktu durasi tidur, membuat ketiga bayi dapat tidur lebih nyenyak, tidak gampang rewel dan jika bangun dipagi hari tampak lebih segar dan ceria. Keberhasilan dari dilakukannya pijat bayi ini dapat dibuktikan dengan adanya penambahan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus tentang Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan, yang dimana terdapat peningkatan durasi tidur 1 jam hingga 3 jam/hari, bayi tidak mudah rewel, dan tampak lebih segar saat bangun tidur.
2. Terdapat peningkatan kualitas tidur siang pada bayi usia 6-12 bulan yaitu biasa 1 jam hingga 2 jam/hari setelah dilakukan pijat bayi
3. Terdapat pengurangan jumlah waktu terbangun di malam hari pada bayi usia 6-12 bulan yaitu 1-2 kali saja terbangun di malam hari setelah dilakukan pijat bayi.

## SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan terkait Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-kassi Kota Makassar peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi  
Diharapkan kepada institusi agar dapat menyediakan referensi dan menyusun panduan terbaru mengenai Standar Operasional Prosedur (SOP) terkait pijat bayi.
2. Bagi Puskesmas  
Menyelenggarakan penyuluhan dan pelatihan pijat bayi bagi ibu-ibu yang mempunyai anak, hamil dan menyusui. Serta melakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap pelaksanaan pijat bayi di wilayah kerjanya.
3. Bagi Masyarakat  
Dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang manfaat pijat bayi untuk kuatas tidur bayi dan dapat menerapkan pijat bayi secara rutin di rumah sebagai bagian dari perawatan bayi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang bagaimana efek jangka panjangnya terhadap kesehatan dan perkembangan bayi

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para dosen pembimbing dalam pembuatan jurnal ini, serta klien yang bersedia untuk menjadi responden yang mendukung penulis sehingga jurnal ini dapat selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0 - 6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2018). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya. In *Jurnal Midpro* (Vol.10, Issue 1, p. 67). <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i1.63>
- Budiarti, T., & Yunad, F. D. (2020). *Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi* (R. A. A. Nugroho & T. ICM (eds.); 1st ed.). CV INSAN CENDEKIA MANDIRI).
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Candrani, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347>
- Dewi, N. L. P. M. A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Poliklinik Anak Rumah Sakit Umum Bangli. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 8(1), 1–4. <https://doi.org/10.51179/jka.v8i1.1065>
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Maayah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Perancangan*, 3(2), 155–164.
- Masrifah, A. S., & Wieminatry, A. F. (2023). Pengaruh Banyaknya Pijat pada Kualitas Tidur Anak usia 1-6 Bulan. In *Medikal Journal Of Al-Qadiri* (Vol. 8, Issue 2, pp. 215–220).
- Muawanah, S., Zaimsyah, F. R., & Relida, N. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 – 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 125–131. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i2.720>
- Sinaga, A., Sinaga, K., Triana Ginting, S. S., Sitorus, R., Yudianto, A. R., & Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(2018), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>
- Sulistiyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Triananinsi, N., Nirwana, N., & K, R. E. (2020). Hubungan Frekuensi Pijat Dengan Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Bpm Suriyanti Makassar Tahun 2019. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 164–171. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/1059>