



EFEKTIVITAS PIJAT BAYI (BABY MASSAGE) DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI: STUDI KASUS DI PMB Bd. Fitri Yani, S. Keb PEKANBARU

Saukiah Salsa Billah Putri^a, Sarah Fitria^{b*}

^a Fakultas MIPA dan Kesehatan, Program Studi D3 Kebidanan; saukiahsalsabillahputri@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Riau; Jl. Tuanku Tambusai Pekanbaru – Riau - Indonesia

^b Fakultas MIPA dan Kesehatan, Program Studi D3 Kebidanan, sarahfitria@umri.ac.id, Universitas Muhammadiyah Riau; Jl. Tuanku Tambusai Pekanbaru – Riau - Indonesia

* Penulis Korespondensi: Sarah Fitria

ABSTRACT

Infant sleep quality is an important factor that supports the process of growth and development. Babies with poor sleep quality tend to be fussy, often wake up during the night, and feel uncomfortable while resting. One non-pharmacological approach that can be used to improve sleep quality and reduce fussiness in babies is infant massage. This study aims to determine the effectiveness of infant massage in enhancing sleep quality and reducing fussiness in Baby Ny. M at PMB Bd. Fitri Yani, S. Keb Pekanbaru. The research method used was a case study with a midwifery care approach. Data collection was carried out through interviews, observations, and monitoring of the baby's sleep patterns before and after the baby massage. The intervention was carried out routinely according to baby massage procedures. The results of the study showed an improvement in the quality of the baby's sleep after baby massage, characterized by longer sleep duration, deeper sleep, reduced frequency of waking at night, and the baby appeared calmer and less fussy. According to Mrs. M, the baby's mother, the baby's condition became more comfortable, cried less often, and was able to rest more easily after being given a massage. In addition to providing benefits for the baby, this condition also helps the mother in taking care of the baby so that she is not too overwhelmed. It can be concluded that giving a baby massage is effective in helping reduce fussiness in the baby and improving the baby's sleep quality to be more sound, comfortable, and of good quality.

Keywords: *Baby Massage, Improvement of Baby Sleep Quality, Non-Pharmacological Therapy*

Abstrak

Kualitas tidur bayi merupakan salah satu faktor penting yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Bayi dengan kualitas tidur yang kurang baik cenderung mudah rewel, sering terbangun pada malam hari, dan kurang nyaman saat beristirahat. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur sekaligus mengurangi rewel pada bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi rewel pada Bayi Ny. M di PMB Bd. Fitri Yani, S. Keb Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan kebidanan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemantauan pola tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi. Intervensi dilakukan secara rutin sesuai prosedur pijat bayi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, yang ditandai dengan durasi tidur yang lebih lama, tidur lebih nyenyak, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta bayi tampak lebih tenang dan tidak rewel. Berdasarkan keterangan Ny. M selaku ibu bayi, kondisi bayi setelah diberikan pijat menjadi lebih nyaman, lebih jarang menangis, dan lebih mudah beristirahat. Selain memberikan manfaat bagi bayi, kondisi tersebut juga membantu ibu dalam merawat bayi sehingga tidak terlalu kewalahan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat bayi efektif membantu mengurangi rewel pada bayi serta meningkatkan kualitas tidur bayi menjadi lebih nyenyak, nyaman, dan berkualitas.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Peningkatan Kualitas Tidur Bayi, Terapi Nonfarmakologi

1. PENDAHULUAN

Masa neonatus merupakan periode sejak bayi lahir hingga usia 28 hari yang menjadi fase paling penting dan rentan dalam kehidupan bayi. Pada masa ini terjadi proses penyesuaian dari kehidupan di dalam rahim menuju kehidupan di luar rahim. Neonatus mengalami perubahan fisiologis yang sangat cepat, terutama pada sistem pernapasan, sirkulasi, metabolisme glukosa, dan pengaturan suhu tubuh. Pernapasan pertama biasanya terjadi dalam 30 menit setelah lahir, disertai perubahan sirkulasi seperti penutupan *duktus arteriosus* dan *foramen ovale* [1].

Periode neonatus dibagi menjadi dua tahap, yaitu neonatus awal pada hari ke-0 sampai ke-7 dan neonatus akhir pada hari ke-7 sampai ke-28. Dua puluh empat jam pertama setelah lahir merupakan masa dengan risiko kematian tertinggi. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, bayi berisiko mengalami berbagai komplikasi seperti hipotermia, hipoglikemia, ikterus, infeksi, dan gangguan pernapasan karena organ tubuh serta sistem kekebalan bayi belum berkembang sempurna. WHO menyarankan agar bayi tetap mendapatkan observasi di fasilitas kesehatan minimal 24 jam setelah persalinan. Pelayanan kesehatan neonatus dilakukan melalui minimal tiga kali kunjungan selama usia 0–28 hari guna memantau kondisi kesehatan dan mendukung proses adaptasi bayi secara optimal [2].

Rewel pada bayi (*fussiness* atau *irritability*) merupakan respons fisiologis normal terhadap berbagai rangsangan yang umumnya ditunjukkan melalui tangisan. Bayi dikatakan mengalami tangisan berlebihan apabila menangis lebih dari 3 jam per hari, lebih dari 3 hari dalam seminggu, dan berlangsung lebih dari 3 minggu pada bayi sehat yang mendapatkan ASI cukup [3]. Rewel biasanya mulai muncul pada minggu-minggu awal kehidupan, mencapai puncak pada usia 6–8 minggu dengan frekuensi tangisan sekitar 2–3 kali dalam 24 jam dan durasi rata-rata 2,6 jam per hari, kemudian berangsur menurun pada usia 4–5 bulan. Beberapa penyebab bayi rewel antara lain rasa lapar, kelelahan akibat kurang tidur, kolik, ketidaknyamanan seperti popok basah atau suhu yang tidak sesuai, nyeri, gangguan pencernaan seperti refluks atau konstipasi, sariawan, tumbuh gigi, serta lingkungan yang kurang nyaman [4].

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi rewel pada bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi dapat membantu mengurangi rewel melalui beberapa mekanisme. Kontak langsung antara kulit ibu dan bayi saat pijat memberikan rasa nyaman serta menciptakan ikatan emosional yang positif sehingga bayi menjadi lebih tenang. Selain itu, pijat bayi merangsang sistem saraf pusat untuk meningkatkan produksi hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan bahagia, sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Kondisi tersebut membuat pernapasan dan denyut jantung bayi menjadi lebih stabil sehingga bayi merasa lebih rileks [5].

Berdasarkan manfaat tersebut, penulis melakukan pendekatan kepada ibu melalui pemberian edukasi mengenai manfaat dan teknik pijat bayi yang benar. Selain memberikan edukasi, penulis juga melakukan pijat bayi sebagai upaya untuk membantu bayi merasa lebih rileks, nyaman, dan tidur lebih nyenyak sehingga frekuensi rewel pada bayi dapat berkurang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Rewel pada bayi merupakan keadaan ketika bayi lebih sering menangis, sulit ditenangkan, tampak gelisah, mudah marah, atau menunjukkan perubahan perilaku dibandingkan biasanya. Pada masa bayi, menangis dan rewel adalah cara utama untuk berkomunikasi karena bayi belum dapat mengungkapkan kebutuhan atau rasa tidak nyaman secara verbal. Rewel tidak selalu menandakan penyakit, tetapi dapat menjadi tanda bahwa ada kebutuhan fisik maupun emosional yang belum terpenuhi. Penyebab rewel pada bayi sangat beragam. Faktor yang paling umum adalah rasa lapar, popok basah atau kotor, rasa mengantuk, suhu lingkungan yang terlalu panas atau dingin, serta posisi tubuh yang tidak nyaman. Selain itu, bayi juga dapat rewel karena kolik, perut kembung, tumbuh gigi, kelelahan akibat terlalu banyak stimulasi, atau sedang sakit seperti demam dan infeksi. Bayi juga dapat menjadi rewel ketika merasa cemas, takut, atau membutuhkan kontak fisik dan perhatian dari orang tua, terutama ibu [3].

Rewel pada bayi biasanya ditandai dengan tangisan yang terus-menerus, gerakan tubuh yang gelisah, wajah memerah, sulit tidur, dan sulit tenang meskipun sudah digendong. Pada beberapa bayi, rewel dapat terjadi pada waktu tertentu, misalnya sore atau malam hari. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas tidur bayi dan menyebabkan orang tua merasa cemas atau kelelahan dalam merawat bayi [4]. Kualitas tidur bayi dapat

dikatakan baik apabila bayi tidur dengan cukup, tidak sering terbangun pada malam hari, serta bangun dalam keadaan segar sehingga tidak mudah rewel. Sebaliknya, kualitas tidur bayi dikategorikan kurang apabila waktu tidur malam kurang dari 9 jam, bayi terbangun lebih dari 3 kali dalam semalam dengan durasi terjaga lebih dari 1 jam, serta selama tidur bayi tampak gelisah, sering menangis, dan sulit untuk tidur kembali. Bayi yang memperoleh tidur cukup umumnya akan terlihat lebih tenang, bugar, dan tidak mudah menangis atau rewel. Sementara itu, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan fisiologis maupun psikologis bayi, menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan daya tahan tubuh, serta menyebabkan bayi menjadi lebih mudah menangis dan rewel. Kurangnya kualitas tidur juga dapat memengaruhi kestabilan emosi bayi sehingga bayi sulit merasa nyaman dan tenang [6].

Pijat bayi dapat memberikan rasa nyaman, membantu relaksasi otot, meningkatkan kualitas tidur, serta memperlambat ikatan emosional antara ibu dan bayi sehingga bayi menjadi lebih tenang dan rewel dapat berkurang. Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur melalui rangsangan sentuhan pada kulit bayi yang merangsang peningkatan produksi hormon serotonin. Hormon tersebut kemudian diubah menjadi melatonin yang berfungsi mengatur pola tidur sehingga bayi dapat tidur lebih lama dan lebih nyenyak pada malam hari. Selain itu, pijat bayi juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol atau hormon stres, sehingga tubuh bayi menjadi lebih rileks, pernapasan lebih teratur, dan denyut jantung menjadi lebih tenang [5].

Pijat bayi juga berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik karena saat bayi tidur lelap, produksi hormon pertumbuhan meningkat secara optimal. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi ketika bayi sedang tidur, sehingga kualitas tidur yang baik sangat penting dalam menunjang pertumbuhan berat badan, tinggi badan, dan perkembangan jaringan tubuh bayi. Selain itu, gerakan pijatan yang lembut dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan relaksasi otot, serta merangsang perkembangan motorik bayi melalui stimulasi pada saraf dan otot [7].

3. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan kebidanan pada Bayi Ny. M di PMB Bd. Fitri Yani, S. Keb Pekanbaru. Penelitian dilakukan dengan memberikan intervensi berupa pijat bayi untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi dan mengurangi frekuensi rewel. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara kepada ibu, observasi langsung terhadap kondisi dan pola tidur bayi, serta pemeriksaan fisik sederhana. Intervensi pijat bayi dilakukan sesuai prosedur standar dengan memperhatikan kenyamanan dan keamanan bayi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi, meliputi durasi tidur, frekuensi terbangun, serta tingkat kerewelan bayi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan kunjungan KN 3 pada tanggal 31 Mei 2025 usia bayi 21 hari. Sebelum kunjungan dilakukan, ibu menyampaikan bahwa bayinya sering terbangun dan menangis pada malam hari sehingga waktu tidur bayi menjadi berkurang dan bayi tampak lebih rewel.

Pada kunjungan tersebut, peneliti melakukan pemeriksaan fisik pada bayi Ny. M dan didapatkan hasil keadaan umum bayi baik. Berat badan bayi tercatat 4.600 gram, panjang badan 54 cm, suhu tubuh 36,5°C, dan frekuensi pernapasan 50 kali per menit. Selain itu, hasil pemeriksaan abdomen menunjukkan tidak terdapat tanda-tanda kembung pada perut bayi.

Sebelum memberikan pijat pada bayi, peneliti memberikan edukasi kepada Ny. M bahwa bayi rewel dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu faktor fisiologis yang paling sering terjadi adalah rasa lapar. Pada masa awal kehidupan, bayi membutuhkan asupan lebih sering sehingga ketika kebutuhan makan tidak segera terpenuhi, bayi akan menangis sebagai bentuk komunikasi. Selain itu, kelelahan atau rasa mengantuk juga dapat menyebabkan bayi menjadi rewel. Bayi yang mengalami kelelahan berlebihan biasanya akan lebih sulit untuk tidur, sehingga menjadi lebih mudah menangis dan sulit ditenangkan. Pada umumnya, kebutuhan tidur bayi berkisar antara 13–16 jam per hari. Tidur yang kurang maupun kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kestabilan emosi bayi, sehingga setelah bangun tidur bayi tampak lebih mudah rewel, gelisah, dan tidak terlihat segar. Sebaliknya, bayi yang mendapatkan tidur cukup dan tidak sering terbangun pada malam hari biasanya akan terlihat lebih bugar, tenang, dan tidak mudah rewel setelah bangun tidur. Kondisi berbeda terlihat pada bayi yang mengalami gangguan tidur, seperti tidur malam

kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali dalam semalam, atau terjaga lebih dari satu jam, karena keadaan tersebut cenderung membuat bayi menjadi lebih rewel dan sulit merasa nyaman [8].

Lalu peneliti juga memberikan edukasi kepada Ny. M mengenai pijat bayi. Hubungan antara pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur terjadi melalui rangsangan sentuhan pada kulit bayi yang dapat meningkatkan produksi hormon serotonin. Hormon serotonin kemudian akan diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur pola tidur, sehingga bayi dapat tidur lebih lama dan lebih nyenyak. Selain itu, pijat bayi juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol atau hormon stres serta melancarkan sirkulasi darah. Kondisi tersebut membuat tubuh bayi menjadi lebih rileks, pernapasan lebih teratur, dan denyut jantung lebih tenang. Oleh karena itu, pijat bayi termasuk terapi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur karena stimulasi yang diberikan dapat membantu merangsang perkembangan struktur dan fungsi sel-sel otak bayi [9].

Setelah mendapatkan penjelasan dan edukasi dari peneliti, Ny. M bersedia dilakukan pijat pada bayinya sebagai upaya untuk membantu mengurangi rewel serta meningkatkan kualitas tidur bayi. Adapun pijat bayi dilakukan dengan gerakan lembut dan teratur pada beberapa bagian tubuh bayi, dimulai dari kaki, perut, dada, tangan, punggung, hingga wajah, menggunakan tekanan ringan sesuai kenyamanan bayi. Gerakan pijat bayi dilakukan dimulai dari bagian kaki hingga punggung dengan teknik pijatan lembut dan perlahan agar bayi merasa nyaman dan rileks. Pada bagian kaki dilakukan gerakan milking atau gerakan memerah, yaitu memijat dari paha menuju pergelangan kaki secara bergantian untuk membantu melancarkan peredaran darah. Selanjutnya dilakukan gerakan wringing, yaitu gerakan seperti memilin lembut pada kaki bayi. Pada telapak kaki dilakukan gerakan thumb press, yaitu penekanan lembut menggunakan ibu jari pada telapak kaki. Pijatan kemudian dilanjutkan pada bagian perut dengan gerakan I Love You, yaitu pijatan membentuk huruf I, L, dan U terbalik pada perut bayi untuk membantu melancarkan pencernaan dan mengurangi kembung. Setelah itu dilakukan pijatan pada dada dengan gerakan open book, yaitu gerakan membuka dari tengah dada ke arah samping seperti membuka buku untuk membantu bayi merasa lebih rileks. Pada bagian tangan dilakukan gerakan milking dan rolling, yaitu memijat dari bahu ke arah pergelangan tangan serta gerakan menggulung lembut pada lengan bayi. Selanjutnya pijatan pada wajah dilakukan dengan gerakan lembut di area dahi, pipi, hidung, dan rahang untuk membantu bayi lebih tenang. Pijatan diakhiri pada bagian punggung dengan gerakan back and forth atau usapan maju mundur secara perlahan dari leher hingga bokong bayi, kemudian dilanjutkan gerakan sweeping yaitu usapan lembut sepanjang punggung untuk memberikan efek relaksasi dan membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Dapat dilakukan selama 10-15 menit tergantung kondisi dan kenyamanan pada bayi [10].



Gambar 1. Pelaksanaan Pijat Pada Bayi

Selanjutnya, peneliti melakukan follow up melalui WhatsApp kepada Ny. M untuk mengetahui perkembangan kondisi bayinya setelah diberikan pijat bayi. Peneliti menanyakan apakah bayi masih sering rewel setelah dilakukan pijatan. Ny. M menyampaikan bahwa kondisi bayinya menjadi lebih tenang dan tidur lebih nyenyak pada malam hari, sehingga dirinya tidak terlalu kewalahan dalam merawat bayi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat di simpulkan bahwa pemberian pijat bayi membantu mengurangi rewel pada bayi serta meningkatkan kualitas tidur bayi menjadi lebih nyenyak dan nyaman. Setelah dilakukan pijat bayi, bayi tampak lebih tenang, tidak mudah menangis, dan lebih jarang terbangun pada malam hari sesuai dengan keterangan dari Ny. M selaku ibu dari pasien peneliti. Kondisi tersebut juga memberikan dampak positif bagi ibu karena menjadi lebih mudah dalam merawat bayi dan tidak terlalu kewalahan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kuswanto *et al.*, *Buku Kesehatan Neonatus*. Yayasan Kita Menulis, 2024.
- [2] A. Azhari, L. Fitriani, N. Hestiyana, N. Nudesti, Siswati, and Yuniarti, *Buku Ajar Kebidanan Neonatus, Bayi Balita dan Anak Pra-Sekolah*. Nuansa Fajar cemerlang jakarta, 2024.
- [3] D. Anurogo, "Manajemen Menangis Pada Bayi," *Continuing Medical Education*, vol. 46, 2019.
- [4] Casman, S. M. Damanik, and R. Yuningsih, "Senandung dan Ayunan: Cukupkah untuk menghentikan tangisan bayi?," *MEDIA ILMU KESEHATAN*, vol. 11, no. 2, Mar. 2023, doi: 10.30989/mik.v11i2.720.
- [5] R. D. Anggraini and W. A. Sari, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan," *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2020.
- [6] H. Trezza Yulanda, N. Eka Kusuma Wardani, D. Isfentiani, and T. Ika Pipitcahyani, "Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 4, no. 2, 2025.
- [7] S. Handayani and Maryatun, "Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Puncangsawit Kota Surakarta," *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, vol. 4, 2024.
- [8] L. Safitri and V. Simanjuntak, "Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-6 Bulan," *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2024, [Online]. Available: <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- [9] E. Simamora, E. R. Dewi, H. Nasution, L. Jamila, Irhamni, and R. G. Fitri, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di PMB Bidan Yuli Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatra Utara Tahun 2025," 2026.
- [10] N. Aliah *et al.*, *Buku Ajar Komplementer Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama, 2024.