

Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga

Firdha Rahma Nurbadlina¹, Ns. Menik K, S.Kep. M.Kep²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

Email: fifirahma89@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar bayi yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada usia 3–6 bulan. Kualitas tidur yang kurang optimal dapat memengaruhi perkembangan fisik, neurologis, dan emosional bayi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan relaksasi, menurunkan hormon stres, serta memberikan rasa nyaman. Kondisi tersebut membantu bayi tidur lebih lama, lebih nyenyak, dan mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari. Oleh karena itu, pijat bayi berpotensi menjadi intervensi sederhana, aman, dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan intervensi keperawatan pada empat pasien bayi yang berkunjung ke Puskesmas Tegalrejo. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat bayi, kuesioner penelitian.

Hasil: Sebelum intervensi, status kategori kualitas tidur bayi adalah kurang. Setelah diberikan pijat bayi status kategori menjadi baik.

Kesimpulan: Manfaat dari pijat bayi adalah meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga system imunitas meningkat dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dengan pijatan yang lembut menggunakan baby oil di area area tertentu, dapat memperlancar peredaran darah bayi, merileksasi otot, sehingga saat tidur malam hari, bayi lebih rileks.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi

The Implementation of Infant Massage on Sleep Quality in Infants Aged 3–6

Months at Tegalrejo Public Health Center, Salatiga City

Firdha Rahma Nurbadlina¹, Ns. Menik K, S.Kep. M.Kep²

¹Student of Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Lecture of Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

Email: fifirahma89@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep is a basic need of infants that plays a crucial role in growth and development, particularly at the age of 3–6 months. Poor sleep quality may affect infants' physical, neurological, and emotional development. One non-pharmacological intervention that can be applied to improve sleep quality is infant massage. Infant massage is a touch stimulation technique that can stimulate the parasympathetic nervous system, enhance relaxation, reduce stress hormones, and provide comfort, thereby helping infants sleep longer, more soundly, and reducing the frequency of night awakenings. Therefore, infant massage has the potential to be a simple, safe, and effective intervention to improve infant sleep quality.

Objective: This study aimed to determine the implementation of infant massage in improving sleep quality among infants aged 3–6 months at Tegalrejo Public Health Center, Salatiga City.

Methods: This research employed a case study design using a nursing intervention approach involving four infants who visited the Tegalrejo Public Health Center. The instruments used were the Standard Operating Procedure (SOP) of infant massage and a sleep quality questionnaire.

Results: The results showed that before the intervention, the infants' sleep quality was categorized as poor. After the implementation of infant massage, sleep quality improved to a good category.

Conclusion: In conclusion, infant massage can improve sleep quality in infants, which may enhance the immune system and support optimal growth and development. Gentle massage using baby oil on specific body areas can improve blood circulation and relax muscles, leading to better nighttime sleep.

Keywords: infant massage, sleep quality, infants aged 3–6 months.