

PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI DOREMI MOM & BABY SPA CIKARANG BEKASI TAHUN 2026

Neneng Julianti¹, Hajar Nur Fathur Rohmah², Ika Kania Fatdo Wardani³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Medika Suherman

[1julianti.neneng@gmail.com](mailto:julianti.neneng@gmail.com), [2hajarnrf@gmail.com](mailto:hajarnrf@gmail.com), [3kaniaika37@gmail.com](mailto:kaniaika37@gmail.com)

Abstract

Baby massage is a tactile stimulation that provides significant benefits for infant growth and development, including improved sleep quality. Good sleep quality in infancy is crucial for optimal physical growth and cognitive development. This community service activity aims to implement baby massage as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality in infants aged 3-6 months at Doremi Mom & Baby Spa Cikarang. The community service was carried out through counseling, demonstration, and mentoring of baby massage techniques for mothers with infants aged 3-6 months. A total of 30 mothers and infants participated. Sleep quality was measured using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) before and after intervention. Result: Results showed a significant improvement in infant sleep quality after the baby massage intervention. Mean sleep duration increased from 12.3 hours to 14.1 hours per day, and nocturnal waking frequency decreased from 4.2 to 2.1 times per night. Mothers also demonstrated improved knowledge and skills in performing baby massage independently at home. Regular baby massage effectively improves sleep quality in infants aged 3-6 months. Doremi Mom & Baby Spa Cikarang can serve as a strategic partner in disseminating evidence-based baby massage practices to the community.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality, Babies 3-6 months old.

Abstrak

Pijat bayi merupakan salah satu stimulasi taktil yang memberikan manfaat signifikan bagi tumbuh kembang bayi, termasuk peningkatan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik pada masa bayi sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk menerapkan pijat bayi sebagai intervensi non-farmakologis guna meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang. Kegiatan PkM dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan pijat bayi kepada ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan. Sebanyak 30 ibu dan bayi berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kualitas tidur bayi diukur menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan kualitas tidur bayi yang signifikan setelah diberikan intervensi pijat bayi. Rata-rata durasi tidur bayi meningkat dari 12,3 jam menjadi 14,1 jam per hari, dan frekuensi terbangun malam hari berkurang dari 4,2 kali menjadi 2,1 kali per malam. Ibu juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pijat bayi mandiri di rumah. Penerapan pijat bayi secara rutin efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Doremi Mom & Baby Spa Cikarang dapat menjadi mitra strategis dalam diseminasi praktik pijat bayi berbasis bukti kepada masyarakat.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi usia 3-6 bulan

Submitted: 2026-06-15

Revised: 2026-06-25

Accepted: 2026-07-04

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis mendasar bagi bayi yang berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan otak. Pada usia 3-6 bulan, bayi menghabiskan sekitar 14-16 jam per hari untuk tidur, namun kualitas dan pola tidur yang terganggu kerap menjadi keluhan utama orang tua muda. Gangguan tidur pada bayi tidak hanya berdampak pada kesehatan bayi itu sendiri, tetapi juga secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup seluruh anggota keluarga, terutama ibu yang menyusui. (Kamalia & Nurayuda, 2022). Pijat bayi (infant massage) adalah bentuk stimulasi taktil dan kinestetik yang telah dipraktikkan selama ribuan tahun di berbagai budaya di seluruh dunia. Secara ilmiah, pijat bayi diketahui merangsang pelepasan hormon oksitosin dan serotonin, mengurangi kadar kortisol (hormon stres), serta meningkatkan aktivitas

sistem saraf parasimpatik yang mendorong relaksasi dan kantuk. Stimulasi tersebut berkontribusi langsung terhadap peningkatan durasi dan kualitas tidur bayi. (Jaelani et al., 2025).

Doremi Mom & Baby Spa Cikarang merupakan fasilitas perawatan ibu dan bayi yang telah melayani ratusan keluarga di wilayah Cikarang dan sekitarnya. Meskipun pijat bayi rutin ditawarkan sebagai layanan, sebagian besar ibu hanya mengandalkan tenaga ahli di fasilitas tersebut tanpa memahami teknik dan manfaat pijat bayi secara mandiri. Kondisi ini menjadi peluang strategis bagi tim pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi berbasis bukti kepada para ibu agar dapat melanjutkan praktik pijat bayi di rumah secara tepat dan aman. Program PkM ini dirancang untuk mengintegrasikan pengetahuan akademis tentang pijat bayi dengan kebutuhan praktis masyarakat. Dengan melibatkan ibu secara aktif dalam proses pembelajaran, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi, yang pada akhirnya berdampak positif pada kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang pada bulan April 2026, ditemukan bahwa dari 35 ibu yang diwawancarai, sebanyak 28 ibu (80%) mengeluhkan gangguan tidur pada bayinya, seperti sering terbangun di malam hari, sulit tidur, dan durasi tidur yang pendek. Sebanyak 22 ibu (62,9%) menyatakan tidak mengetahui teknik pijat bayi yang benar, dan hanya 8 ibu (22,9%) yang pernah mempraktikkan pijat bayi sendiri di rumah. Kondisi ini mengindikasikan kesenjangan yang nyata antara ketersediaan informasi tentang pijat bayi dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari. Masalah gangguan tidur bayi yang tidak tertangani secara optimal dapat berdampak jangka panjang, antara lain: terhambatnya perkembangan kognitif dan emosional bayi, meningkatnya risiko depresi postpartum pada ibu, serta menurunnya kualitas ikatan (*bonding*) antara ibu dan bayi. (A. W. Nainggolan et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas yang mudah diterapkan dan berkelanjutan sangat diperlukan.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Doremi Mom & Baby Spa yang berlokasi di Jl. Industri Cikarang No. 45, Cikarang Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena aksesibilitasnya yang baik bagi masyarakat sekitar dan sudah memiliki fasilitas pendukung yang memadai untuk kegiatan edukasi kesehatan ibu dan bayi. Berdasarkan uraian masalah di atas, rumusan pertanyaan dalam kegiatan PkM ini adalah: (1) Bagaimana pengaruh penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang? (2) Bagaimana peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri setelah mengikuti program PkM ini?

Metode

Menggunakan metode kombinasi penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan praktik pijat bayi. Kegiatan berlangsung selama 4 minggu, dari tanggal 10 April s/d 01 Mei 2026, di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 30 pasang ibu dan bayi usia 3-6 bulan yang memenuhi kriteria inklusi: bayi lahir cukup bulan, berat badan normal, tidak memiliki kontraindikasi pijat bayi, dan ibu bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan PkM adalah sebagai berikut:

- a. Pengkajian awal (*pre-assessment*): Pengisian kuesioner BISQ untuk mengukur kualitas tidur bayi sebelum intervensi, serta kuesioner pengetahuan ibu tentang pijat bayi.
- b. Sesi penyuluhan (minggu 1): Edukasi teori meliputi manfaat pijat bayi, mekanisme fisiologis, persiapan pijat bayi, waktu yang tepat, kontraindikasi, dan media yang digunakan (minyak pijat bayi berbahan alami).
- c. Demonstrasi dan praktik terbimbing (minggu 1-2): Tim pelaksana mendemonstrasikan teknik pijat bayi secara sistematis (kepala, wajah, dada, perut, punggung, kaki, dan tangan) menggunakan boneka peraga, dilanjutkan praktik langsung oleh ibu pada bayinya dengan pendampingan fasilitator.

- d. Implementasi mandiri di rumah (minggu 2-4): Ibu diinstruksikan untuk melakukan pijat bayi secara mandiri minimal 3 kali seminggu selama 15-20 menit, dengan panduan booklet bergambar yang diberikan kepada setiap peserta.
- e. Monitoring dan evaluasi (minggu 3-4): Kunjungan *follow-up* setiap minggu untuk memantau kepatuhan, menjawab pertanyaan, dan memberikan umpan balik perbaikan teknik.
- f. Evaluasi akhir (post-assessment): Pengisian kembali kuesioner BISQ dan kuesioner pengetahuan pada akhir minggu ke-4 untuk mengukur perubahan yang terjadi.

Hasil dan Pembahasan

Dari 30 peserta yang terdaftar, seluruhnya menyelesaikan program hingga akhir. Karakteristik demografis peserta menunjukkan rata-rata ibu primipara sebanyak 18 orang (60%) dan multipara 12 orang (40%). Jumlah jenis kelamin laki-laki 17 bayi (56,7%) dan perempuan 13 bayi (43,3%). Selama intervensi pijat bayi yang dilaksanakan selama 4 minggu. Peningkatan paling signifikan terlihat pada frekuensi terbangun malam hari yang berkurang sebesar 50%, Rata-rata durasi tidur bayi meningkat dari 12,3 jam menjadi 14,1 jam per hari, dan frekuensi terbangun malam hari berkurang dari 4,2 kali menjadi 2,1 kali per malam. serta peningkatan durasi tidur malam sebesar 1,4 jam.

Sementara itu, hasil evaluasi pengetahuan ibu tentang pijat bayi menunjukkan peningkatan yang substansial. Persentase ibu dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 53,3% (pre-test) menjadi 86,7% (post-test). Keterampilan praktik pijat bayi yang dinilai melalui observasi terstruktur juga menunjukkan peningkatan dari rata-rata skor 48,2 % menjadi 82,6 % dengan 90% ibu mencapai nilai kelulusan (≥ 70).



Gambar 1. Kegiatan pengisian kuesioner Pretest tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan.

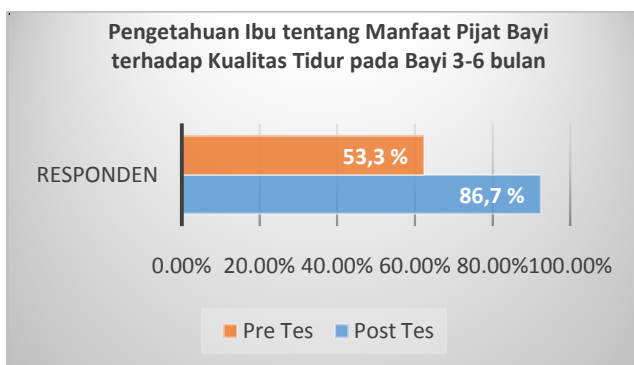


Gambar 2. Penyuluhan dilanjutkan dengan pelatihan stimulasi melalui media PPT, leaflet dan video dan Pengisian kuesioner Postest.



Gambar 3. Kegiatan evaluasi dilanjutkan penutupan kegiatan pengabdian Masyarakat.

Gambar Diagram Pre Tes dan Post Test



Menurut Gambar Diagram diagram menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dan intervensi pijat bayi yang dilaksanakan selama 4 minggu dari 30 responden memiliki hasil

Peningkatan paling signifikan terlihat pada frekuensi terbangun malam hari yang berkurang sebesar 50%, serta peningkatan durasi tidur malam sebesar 1,4 jam. Sementara itu, hasil evaluasi pengetahuan ibu tentang pijat bayi menunjukkan peningkatan yang substansial. Persentase ibu dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 53,3% (pre-test) menjadi 86,7% (post-test). Keterampilan praktik pijat bayi yang dinilai melalui observasi terstruktur juga menunjukkan peningkatan dari rata-rata skor 48,2 % menjadi 82,6 % dengan 90% ibu mencapai nilai kelulusan (≥ 70). Temuan ini sejalan dan memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebelum pijat bayi, 60% responden memiliki kualitas tidur buruk, dan setelah intervensi, 73,33% mengalami perbaikan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,034$. (M. Nainggolan et al., 2025).

Penelitian terdahulu menyatakan dimensi penting bahwa pijat sebagai terapi sentuh tidak hanya memengaruhi kualitas tidur, tetapi juga secara simultan meningkatkan hormon katekolamin, nafsu makan, berat badan, serta merangsang perkembangan struktur dan fungsi otak. (Febriyanti et al., 2023). Hal ini memperluas makna temuan penelitian ini yakni peningkatan kualitas tidur yang diperoleh di Doremi Mom & Baby SPA tidak semata bersifat isolatif, melainkan merupakan bagian dari respons tumbuh kembang yang menyeluruh. (Lutfiani et al., 2022). Siahaan (2023) memberikan perspektif tambahan bahwa pijat bayi tidak hanya meningkatkan durasi dan kenyamanan tidur, tetapi juga memperbaiki penyesuaian ritme sirkadian bayi ke periode nokturnal, sehingga bayi lebih teratur tidur pada malam hari. Temuan ini sangat relevan dengan konteks penelitian di Doremi Mom & Baby SPA, di mana pemijatan dilakukan secara berulang dan terjadwal, sehingga tubuh bayi memperoleh stimulus yang konsisten untuk membangun pola tidur yang lebih stabil. (Siahaan, 2023).

Peningkatan durasi tidur total bayi dari 12,3 jam menjadi 14,1 jam per hari yang ditemukan dalam kegiatan PkM ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan peningkatan durasi tidur sebesar 1,5-2 jam pada bayi yang mendapatkan pijat bayi rutin. Pijat bayi merangsang produksi serotonin yang dikonversi menjadi melatonin, hormon yang berperan utama dalam regulasi ritme sirkadian. Pada bayi usia 3-6 bulan, ritme sirkadian masih dalam tahap pematangan, sehingga stimulasi eksogen melalui pijat bayi dapat membantu memperkuat sinyal biologis yang mendorong tidur lebih terkonsolidasi. (Wardani et al., 2023). Penurunan frekuensi terbangun malam hari sebesar 50% merupakan dampak yang paling dirasakan manfaatnya oleh ibu. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme peningkatan tonus vagal akibat stimulasi kulit saat pijat, yang menyebabkan sistem saraf parasimpatik lebih dominan dan menghasilkan kondisi relaksasi yang mendukung tidur lebih dalam dan lebih lama. Temuan ini sebanding dengan hasil Sinaga tahun 2022 yang mendapati penurunan frekuensi terbangun malam dari 3,8 kali menjadi 1,9 kali per malam setelah 3 minggu intervensi pijat bayi. (Sinaga et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan ibu dari 53,3% menjadi 86,7% dengan tingkat pengetahuan baik menunjukkan efektivitas metode penyuluhan dan demonstrasi yang digunakan. Peningkatan keterampilan dari skor 48,2 menjadi 82,6 mencerminkan keberhasilan pendekatan *experiential learning*, di mana ibu tidak hanya dibekali teori tetapi juga diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung dengan pendampingan. Temuan ini konsisten dengan teori pembelajaran yang menyatakan bahwa observasi dan praktik terbimbing merupakan metode paling efektif dalam membangun keterampilan motorik dan *self-efficacy* pengasuhan. Dibandingkan dengan program serupa di wilayah Bekasi dan sekitarnya, kegiatan PkM ini memiliki keunggulan dalam pendekatan holistik yang menggabungkan aspek biopsikososial. Selain teknik pijat, ibu juga diedukasi tentang pentingnya lingkungan tidur yang kondusif, waktu menyusui optimal sebelum tidur, dan respons sensitif terhadap isyarat tidur bayi. Pendekatan komprehensif ini berkontribusi pada hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi pijat bayi semata.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan pijat bayi di Doremi Mom & Baby Spa Cikarang berhasil meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan secara bermakna, ditandai dengan peningkatan paling signifikan terlihat pada frekuensi terbangun malam hari yang berkurang sebesar 50%, rata-rata durasi tidur bayi meningkat dari 12,3 jam menjadi 14,1 jam per hari, dan frekuensi terbangun malam hari berkurang dari 4,2 kali menjadi 2,1 kali per malam. serta peningkatan durasi tidur malam sebesar 1,4 jam. Lebih dari itu, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi (dari 53,3% menjadi 86,7% kategori baik) dan keterampilan praktik pijat bayi mandiri (dari skor 48,2 % menjadi 82,6 %). Dengan demikian, ibu tidak lagi bergantung sepenuhnya pada fasilitas spa, melainkan mampu melanjutkan praktik pijat bayi secara konsisten di rumah.

Doremi Mom & Baby Spa Cikarang terbukti menjadi mitra yang efektif dalam pelaksanaan program kesehatan berbasis komunitas. Disarankan agar program serupa dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan Puskesmas dan Posyandu setempat, sehingga jangkauan manfaat pijat bayi dapat diperluas kepada lebih banyak keluarga di Cikarang dan wilayah Bekasi secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Febriyanti, H., Fauziah, N. A., & Primadevi, I. (2023). Penyuluhan Pengaruh Pijat Bayi Untuk Kualitas Tidur Bayi di Desa Way Nipah Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (Abdi Ke Ungu)*, 5(3), 219–223.
- Jaelani, A., Ayu, W. D., Yusuf, R. M., & Atikah, I. (2025). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur dengan Metode Pijat Bayi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi di Desa Dawuan, Kecamatan Dawuan, Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(4), 3424–3429.
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106–113.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 37–44.
- Nainggolan, A. W., Lusiaturun, L., Damanik, L. P., Munthe, J., Barus, M., & Khairiyah, K. (2022). Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10.
- Nainggolan, M., Surbakti, I., Sinaga, A., & Andriani, P. (2025). PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI BPM PERA KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN. *Prosiding Forum Ilmiah Dan Diskusi Mahasiswa*, 6, 140–143.
- Siahaan, E. R. (2023). Pengaruh massage bayi terhadap kualitas tidur pada bayi (literature review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–7.
- Sinaga, A., Sinaga, K., Ginting, S. S. T., Sitorus, R., Yudiyanto, 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, 1–10.
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251.