

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Bayi

1. Pengertian bayi

Bayi adalah anak yang berusia 0-11 bulan (Kemenkes, 2014). Bayi adalah seorang makhluk hidup yang belum lama lahir. Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan serta perubahan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan zat gizi. Selama periode ini, bayi sepenuhnya bergantung pada perawatan pemberian asupan nutrisi dari ibunya (Yulaineu dan Rahmawati, 2017).

Masa bayi disebut sebagai pondasi awal atau menjadi dasar dari kehidupan seorang anak pada ekstratein sehingga dianggap sebagai masa kritis kehidupan. Bayi akan terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis dan sosial seperti adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah (Fitri, 2023).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan bayi

a. Faktor genetik

Dasar untuk mencapai efek yang diinginkan pada pertumbuhan dan perkembangan anak adalah genetika. Jenis dan jumlah pertumbuhan diidentifikasi menggunakan penanda genetik yang ditemukan pada telur yang telah dibuahi. Termasuk genetika, berbagai sifat keturunan yang sakit dan normal, jenis kelamin dan suku (Nikitasari, 2017).

b. Lingkungan

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh ibu, maka anak-anak harus memahami pentingnya ibu dalam proses ini, karena mereka berjuang untuk memenuhi kebutuhan dasar, termasuk keinginan untuk tidur. Bayi akan merasa sulit untuk bangun dan

tertidur di lingkungan yang sibuk. Namun pada lingkungan yang nyaman dapat membantu bayi tidur nyenyak (Nikitasari, 2017).

c. Faktor nutrisi

Asupan nutrisi yang adekuat, terutama ASI eksklusif, sangat memengaruhi perkembangan otak, sistem saraf dan kualitas tidur bayi (WHO dan Black et, al., 2021).

B. Kualitas Tidur

1. Pengertian tidur

Tidur adalah kondisi yang ditandai dengan adanya perubahan aktivitas otak, penurunan aktivitas sensorik dan berkurangnya respon terhadap rangsangan eksternal. Tidur memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan mental, terutama pada bayi dan balita. Kebutuhan tidur pada bayi harus dipastikan dapat terpenuhi karena waktu tidur sangat penting bagi perkembangan bayi. Dampak tidak terpenuhinya tidur bayi yaitu agar tidak mempengaruhi perkembangannya, tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan fisiologi dan psikologi terganggu keseimbangannya. Dampak yang terjadi secara fisiologi berupa penurunan aktifitas sehari-hari, cepat capek, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan lambat. Sedangkan dampak psikologi emosi yang labil, rewel, cemas, tidak konsentrasi (Meristika & Sukmawati, 2020).

2. Pengertian kualitas tidur

Kualitas tidur merupakan keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada saat orang dalam kondisi bangun. Misalnya sel otak kembali pulih seperti semula seperti bangun tidur. Bayi yang cukup akan lebih segar dan tidak gampang rewel (Altika, S., & Ni'amah, S. 2020).

Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangannya, tetapi juga perasaannya keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih terlihat bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam (Permata, 2017).

3. Manfaat tidur

Tidur memiliki manfaat yang sangat penting bagi keseimbangan mental, emosional dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Selama tidur, tubuh mengalami penurunan aktivitas paru-paru dan peningkatan energi yang diperlukan untuk memperbaiki sel-sel yang rusak. Jika tidur terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh dapat menurun, yang berdampak pada efektivitas sistem imun anak. Akibatnya, anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan pertumbuhannya dapat terhambat.

Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang kurang tidur cenderung mengalami perkembangan fisik yang lebih lambat dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan tidur yang cukup. Pertumbuhan fisik bayi sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur mereka, di mana pertumbuhan ini terkait erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Kualitas tidur bayi dapat diukur dari seberapa mudah mereka memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Kualitas tidur dianggap baik jika terdapat keseimbangan antara tidur malam dan siang hari, dengan total waktu tidur yang mencukupi untuk mendukung perkembangan optimal (Khoirul, *et al.*, 2020).

Bayi yang ototnya dipijat atau terangsang akan merasa nyaman dan tertidur. Lama setelah pemijatan selesai, kebanyakan bayi akan tertidur. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa rileks setelah dipijat dan tidak terlalu rewel dibandingkan sebelumnya. Saat kualitas

tidur bayi baik, bayi akan sehat dan terjaga saat terbangun, yang akan meningkatkan kemampuan otak bayi untuk fokus dan berfungsi (Permata, 2017).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Rahmawati (2019) sebagai berikut :

a) Kondisi kesehatan

Ketika tubuh bayi dalam keadaan sehat, maka bayi dapat tidur dengan nyenyak, tetapi ketika tubuh bayi tidak sehat atau sakit, maka bayi tidak dapat tidur dengan nyenyak.

b) Lingkungan

Lingkungan dapat membantu dan juga dapat menghambat kemampuan bayi untuk tidur. Bayi akan tidur nyenyak di lingkungan yang bersih dengan suhu yang sejuk, tidak bising dan pencahayaan yang tidak terlalu terang. Sebaliknya lingkungan yang kotor, cenderung panas, suasana bising dan pencahayaan cukup terang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

c) Nutrisi

Kebiasaan minum susu sebelum tidur dapat meningkatkan kadar triptopan dimana dalam kandungan susu tersebut mengandung alfa protein. Triptophan merupakan prekursor dari hormon melatonin dan serotonin yang bertugas sebagai penghubung antar syaraf (neurotransmitter) serta pengatur kebiasaan (neurobehavioral), sehingga berpengaruh pada pola kesadaran dan pola tidur.

d) Aktivitas fisik

Tingkat kelelahan bayi akibat bermain bisa juga berdampak pada seberapa baik bayi tidur. Bayi yang kelelahan dapat tidur dan bersantai dengan nyaman. Namun, kelelahan yang berkepanjangan akan mengakibatkan durasi tidur yang lebih singkat.

5. Mengukur kualitas tidur

A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems (BISQ)) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Mindell et al. untuk mengidentifikasi pola dan kualitas tidur bayi berdasarkan laporan orang tua. Instrumen ini banyak digunakan dalam penelitian terkait tidur bayi karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam menilai kebiasaan tidur bayi usia 0–36 bulan.

Kualitas tidur bayi dikategorikan menjadi dua yaitu : Baik ketika durasi tidur bayi pada malam hari ≥ 9 jam, frekuensi terbangun pada malam hari ≤ 3 kali, durasi terbangun pada malam hari ≤ 1 jam, bayi terlihat bugar dan ceria saat bangun pagi dan cepat untuk tidur dimalam hari. Kurang jika didapatkan adanya satu atau lebih kondisi durasi tidur pada malam hari < 9 jam, frekuensi terbangun pada malam hari > 3 kali dan durasi terbangun pada malam hari > 1 jam bayi terlihat rewel dan sulit untuk tertidur kembali dan bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun pagi (Mindell et al, 2019).

Penilaian kualitas tidur menggunakan *A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems (BISQ)* dimana pertanyaan *favorable* pilihan jawaban “YA” diberi nilai 2 dan pilihan jawaban TIDAK” diberi nilai 1, sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* pilihan jawaban “YA” diberi nilai 1 dan pilihan jawaban “TIDAK” diberikan nilai 2.

C. Pijat Bayi

1. Pengertian pijat bayi

Pijat bayi merupakan perawatan kesehatan berupa terapi sentuhan dengan teknik-teknik tertentu yang diberikan kepada bayi sehingga pengobatan dan terapi dapat tercapai. Terapi pijat bisa dikatakan sebagai pengobatan tradisional dan terapi kesehatan (Septiana, 2019).

Pijat bayi merupakan salah satu metode terapi kuno yang telah lama dikenal dalam praktik kesehatan, khususnya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi. Terapi ini dilakukan dengan teknik sentuhan yang lembut dan terarah untuk memberikan manfaat fisik dan emosional pada bayi, yang mencakup stimulasi pada otot, sirkulasi darah dan penguatan sistem imun bayi (Cuciati, *et al.*, 2024).

Teknik pijat yang tepat juga membantu memperkuat otot bayi, mendukung perkembangan motorik, serta memberikan rasa aman yang mendukung kesehatan mental bayi (Halimatusyaadiah, *et al.*, 2021).

Dengan demikian, pijat bayi bukan hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan pengaruh positif bagi perkembangan psikososial bayi dalam lingkungan keluarga (Syahrul, *et al.*, 2019).

2. Manfaat pijat bayi

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat luas dalam mendukung kesehatan dan perkembangan bayi, baik dari aspek fisik maupun emosional. Efek relaksasi dari pijatan tidak hanya membuat bayi tidur lebih lelap dan jarang terbangun, tetapi juga meningkatkan produksi hormon serotonin yang diubah menjadi melatonin untuk mendukung kualitas tidur yang baik. Dengan tidur yang berkualitas, pertumbuhan dan perkembangan otak bayi dapat lebih optimal (Putri, 2024).

Menurut Nugraheni, *et al.*, (2018) normal waktu tidur bayi berkisar 10-15 jam sehari, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada responden dari jurnal, sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 7-9 jam sehari (Cahyani & Prastuti, 2020).

Meskipun pijat bayi memiliki banyak manfaat, penting untuk memastikan pijatan dilakukan dengan teknik yang benar dan lembut. Pijatan yang dilakukan dengan benar dan sesuai panduan yang aman, tidak hanya memberikan manfaat fisik dan emosional, tetapi juga

menjadi pengalaman yang menyenangkan dan menyehatkan bagi bayi, mendukung kesejahteraan dan tumbuh kembang bayi secara menyeluruh (Virgia Wardani *et al.*, 2023).

3. Saat yang tepat untuk memijat bayi

Saat yang tepat untuk memijat yaitu pada pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru dan pada malam hari, sebelum tidur merupakan waktu yang baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak. Setelah selesai, segaralah bayi dimandikan agar tubuhnya merasa segar dan bersih dari lumuran VCO (Prasetyono, 2017).

Selain pemilihan waktu yang baik, tempat pijat bayi, persiapan sebelum pijat juga harus diperhatikan saat melakukan pijat menurut Budiarti dan Yunadi (2020) adalah sebagai berikut:

a. Tempat pijat bayi

- 1) Ruangan yang hangat tapi tidak panas
- 2) Ruangan kering dan tidak pengap
- 3) Ruangan tidak berisik
- 4) Ruangan yang penerangannya cukup
- 5) Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

b. Persiapan sebelum pijat bayi

- 1) Tangan dalam keadaan bersih dan hangat
- 2) Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi
- 3) Ruang untuk pijat diupayakan hangat dan tidak pengap
- 4) Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar
- 5) Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan
- 6) Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang

- 7) Baringkan bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih
- 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (vco/baby oil)

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pijat Selama pemijatan menurut Roesli 2013 dianjurkan melakukan hal-hal berikut :

- 1) Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung
- 2) Putar musik yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung
- 3) Gerakan yang lebih mendekat usapan-usapan halus pada seluruh tubuh bayi
- 4) Sebelum dilakukan pijat, lumurkan minyak VCO yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan
- 5) Sebaiknya pijat dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima jika dipijat pada daerah kaki. Oleh karena itu, urutan pijat bayi dianjurkan mulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung. Tetapi apabila tali pusat belum lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut
- 6) Tanggaplah pada isyarat yang diberikan bayi. Jika bayi menangis, coba untuk menenangkannya sebelum melanjutkan pemijatan. Namun apabila bayi menangis lebih keras hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan ingin tidur
- 7) Memandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak VCO yang digunakan. Namun jika pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup di lap dengan air hangat agar minyak di badan bayi bersih
- 8) Hindarkan mata bayi dari VCO

Hal-hal yang tidak boleh dilakukan saat pijat bayi menurut Budiarti dan Yunadi (2020) sebagai berikut :

- 1) Pijat pada area kepala bayi
- 2) Pijat bayi langsung saat makan atau disusui
- 3) Memaksa stimulasi pijat tertentu pada bayi
- 4) Membangunkan bayi hanya untuk pijat
- 5) Memakai minyak di sekitar mata dan selaput lender
- 6) Pijat bayi pada saat bayi dalam kondisi tidak sehat
- 7) Pijat bayi dengan paksaan

d. Teknik Pijat bayi

Secara umum, stimulasi pijat bayi dilakukan mulai dari kaki terlebih dahulu karna bayi akan menerimanya dan akan membiasakan bayi di pijat sebelum bagian tubuh lainnya disentuh. Setiap gerakan pada tahap pemijatan dapat dilakukan sebanyak enam kali. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara (Budiarti dan Yunadi, 2020).

Teknik pijat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Kaki
 - a) Stimulasi pijat memerah (seperti memerah susu sapi)

Melakukan stimulasi pijat memerah yaitu seperti memerah susu sapi dengan cara memegang tungkai atas dengan tangan kanan, dan tangan kiri menggenggam tungkai bawah dari pangkal paha ke tumit secara bergantian. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang

b) Stimulasi pijatan memeras

Melakukan stimulasi pijatan memeras dengan memutar dan memeras secara lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan

c) Stimulasi pijatan telapak dan punggung kaki

Melakukan stimulasi pijatan telapak dan punggung kaki dengan memijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari. Lanjutkan memijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.

d) Stimulasi pijat kaki

Melakukan stimulasi pijatan pada jari kaki dengan memijat lembut setiap jari kaki satu persatu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar dan mengakhirinya dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari kaki

e) Gerakan rileksasi

Kedua tangan memegang pergelangan kaki dan menyilangkan keatas sehingga mata kaki kanan bagian luar bertemu dengan mata kaki kiri bagian dalam kemudian dorong kaki ke arah paha dan posisikan kembali pada posisi semula.

2) Perut

a) Stimulasi pijatan pengayuh

Letakan telapak tangan diperut bagian atas (dibawah tulang iga dan hati), kemudian gerakan telapak tangan secara bergantian seperti pengayuh

b) Stimulasi pijatan bulan matahari

Pijat mulai perut kanan bawah searah jarum jam membentuk lingkaran kecil tidak penuh menggunakan telapak tangan. Kemudian, lanjutkan gerakan pijat matahari dengan

cara gerakkan tangan kiri memutar perut sebelah kanan bawah ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh. Gerakan bulan matahari dilakukan berulang tanpa terputus

c) Stimulasi pijatan “*I LOVE U*”

Memijat dari perut kiri atas kebawah perut menggunakan tiga ujung jari seperti membentuk huruf “I” kemudian pijat menggunakan tiga ujung jari tangan dari kanan atas ke kiri atas perut serta kebawah membentuk huruf “L” lanjutkan pijat mulai dari perut kanan bawah ke atas, dilanjutkan ke perut kiri atas menuju ke kiri bawah perut seolah-olah membentuk huruf “U” yang terbalik

d) Stimulasi pijit jari-jari berjalan (seperti bermain piano)

Pijat jari-jari berjalan dengan cara menekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis mulai dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara secara bergantian

e) Gerakan rileksasi

Melakukan gerakan rileksasi dengan mengangkat dan menekuk kedua kaki hingga bagian paha menyentu perut kemudian menekan secara perlahan.

3) Dada

a) Stimulasi pijat kupu-kupu

Meletakan kedua telapak tangan di tengah dada, kemudian gerakan kedua tangan keatas sampai di bawah leher kemudian ke samping. Ke bawah dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan menyerupai sayap kupu-kupu.

b) Stimulasi pijat menyilang

Meletakan kedua telapak tangan di kedua sudut tulang iga terbawah, kemudian pijat dengan menyilang telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya, secara bergantian kanan dan kiri.

4) Tangan

a) Stimulasi pijatan memerah (seperti memerah susu sapi)

Memegang tangan atas anak dengan tangan kanan dan tangan kiri menggenggam lengan bawah, secara bergantian dan berulang, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah. Kemudian lakukan gerakan berkebalikan dari gerakan sebelumnya, mulai dari pergelangan tangan ke pangkal lengan.

b) Stimulasi pijatan menggulung

Membuat gerakan seperti menggulung dengan kedua telapak tangan mulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.

c) Stimulasi pijatan memeras

Gerakan memeras dan memutar lembut dari pangkal lengan ke pergelangan tangan dengan kedua tangan.

d) Stimulasi pijatan telapak tangan dan punggung tangan

Memijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari. Kemudian lanjutkan memijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.

e) Stimulasi pijatan memutar pada telapak tangan dan punggung tangan

Melakukan stimulasi pijatan memutar pada telapak tangan dan punggung tangan dengan cara memijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari. Kemudian lanjutkan memijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.

f) Stimulasi pijatan jari

Memijat setiap jari satu per satu ke arah ujung jari dengan gerakan memutar secara lembut dan akhiri dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

g) Gerakan relaksasi

Memegang pergelangan tangan dan menyilangkan keduanya serta meluruskannya kembali ke samping secara bergantian dan berulang-ulang.

5) Wajah

a) Usap muka

Mengusap wajah dimulai dari garis tengah wajah ke arah telinga dengan penuh kasih sayang.

b) Stimulasi pijat alis

Pijat daerah di atas alis dari tengah ke samping menggunakan kedua ibu jari.

c) Stimulasi pijat sudut mata

Memijat dari kedua sudut mata bagian dalam melewati pangkal hidung sampai tulang pipi dengan menggunakan ibu jari.

d) Senyum

e) Stimulasi pijat rahang

Mengakhiri stimulasi pijatan wajah dengan membuat lingkaran-lingkaran kecil dari bawah telinga, rahang dan dagu menggunakan tiga jari.

6) Punggung

a) Pijatan maju mundur

Pijatan maju mundur dengan posisi bayi dalam keadaan tengkurap bayi melintang di depan pemijat dengan kepala disebelah kiri dan kaki di kanan. Letakkan telapak tangan tegak

lurus terhadap tulang punggung anak kemudian lakukan gerak maju mundur disepanjang punggung dari leher sampai ke bokong.

b) Pijat meluncur

Posisikan telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung anak, gerakan telapak tangan lurus dari atas ke bawah dari leher sampai bokong.

c) Pijatan mengayuh

Pijatan mengayuh dengan meletakkan telapak tangan tegak lurus terhadap tulang belakang kemudian gerakkan ke kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong.

d) Pijatan melingkar

Membuat gerakan melingkar kecil disepanjang otot punggung mulai dari bahu sampai bokong sebelah kiri dan kanan tulang belakang dengan menggunakan ibu jari atau tiga jari (jari telunjuk, jari tengah dan jari manis).

e) Pijatan menggaruk

Membuat belaian memanjang dari leher menuju bokong dengan menggunakan kelima ujung jari tangan kanan atau kiri.

f) Gerakan Relaksasi

Teknik sentuhan relaksasi mudah dan sederhana. Sentuhan relaksasi ini dapat dipakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian badan bayi. Membuat goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut adalah contoh gerakan relaksasi. Sentuhan relaksasi ini dapat dipakai untuk memulai gerakan pada setiap bagian badan bayi.

D. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur

malamnya kurang dari 9 jam dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari 1 jam. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi memiliki hubungan yang cukup penting terhadap kualitas tidur bayi, terutama pada usia 1-6 bulan.

Hasil penelitian Dewi, *et. al.*, 2023, menemukan bahwa bayi memiliki kualitas tidur sebelum diberikan pijat, bayi dengan kualitas tidur kategori baik sebanyak 4 bayi (13,8%) dan 25 bayi (86,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan setelah diberikan pijat bayi, jumlah bayi memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 16 bayi (55,2%) dan kategori buruk sebanyak 13 orang (44,8%). Berdasarkan nilai median pre test sebesar 10 dan pada post test sebesar 14 dimana, nilai p value $0,000 < 0,050$. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.

Oleh karena itu, pijat bayi dapat dilihat sebagai suatu metode yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, yang secara langsung berpengaruh terhadap kesejahteraan mereka dalam jangka panjang (Pratiwi *et al.*, 2021).