

## Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Kombinasi *Sunflower Oil* Dan Musik Lullaby Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan

### *The Effect of Infant Massage Using a Combination of Sunflower oil and Lullaby Music on Improving Sleep Quality in Infants Aged 0–12 Months at Fitri BabySpa Lumajang*

Djia Retno Sari<sup>1\*</sup>, Achmad Kusyairi<sup>1</sup>, R. Endro Sulistyono<sup>2</sup>, Iin Aini Isnawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Lumajang, Indonesia

#### Kata Kunci :

Pijat Bayi, *Sunflower oil*, Musik Lullaby, Kualitas Tidur Bayi

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dipengaruhi kualitas tidur. Gangguan tidur dapat berdampak negatif pada proses tumbuh kembang, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif. Salah satu metode yang terbukti bermanfaat adalah pijat bayi menggunakan minyak bunga matahari (*Sunflower oil*) yang dipadukan dengan musik lullaby. Kombinasi ini memberikan efek relaksasi sekaligus menutrisi kulit, sehingga membantu bayi tidur lebih nyenyak. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat bayi menggunakan *Sunflower oil* diringi musik lullaby terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan di Fitri BabySpa Lumajang.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimen one group pretest-posttest*. Sebanyak 98 bayi dipilih dengan teknik purposive sampling dari populasi pengunjung. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan sebelum intervensi 80,6% bayi mengalami gangguan tidur ringan, namun setelah pijat dengan kombinasi tersebut 93,9% bayi tidak lagi mengalami gangguan tidur. Uji Wilcoxon menghasilkan  $p = 0,000$  ( $<0,05$ ), menandakan pengaruh yang signifikan.

**Kesimpulan:** Pijat bayi dengan *Sunflower oil* diiringi musik lullaby efektif merangsang sistem saraf parasimpatis, menimbulkan relaksasi, memperkuat ikatan emosional melalui sentuhan hangat, sekaligus menstimulasi gelombang otak alfa yang memudahkan bayi tertidur lebih cepat, lebih lama, dan dengan kualitas yang lebih baik.

#### Keyword:

Infant Massage, *Sunflower oil*, Lullaby Music, Infant Sleep Quality

#### ABSTRACT

**Introduction:** Infancy is a golden period of growth and development that is greatly influenced by sleep quality. Sleep disturbances can have a negative impact on the growth and development process, requiring safe and effective nonpharmacological interventions. One method that has been proven to be beneficial is baby massage using sunflower oil combined with lullaby music. This combination provides a relaxing effect while nourishing the skin, helping infants sleep more soundly. This study aims to analyze the effect of infant massage using sunflower oil accompanied by lullaby music on improving sleep quality in infants aged 0–12 months at Fitri BabySpa Lumajang.

**Method:** The research design used a pre-experimental one-group pretest-posttest. A total of 98 babies were selected using purposive sampling from the visitor population. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

**Results:** The study showed that before the intervention, 80.6% of infants

*experienced mild sleep disturbances, but after massage with the combination, 93.9% of infants no longer experienced sleep disturbances. The Wilcoxon test yielded  $p = 0.000$  ( $<0.05$ ), indicating a significant effect.*

*Conclusion: Infant massage with sunflower oil accompanied by lullaby music effectively stimulates the parasympathetic nervous system, inducing relaxation, strengthening emotional bonds through warm touch, while simultaneously stimulating alpha brain waves that facilitate infant sleep.*

Copyright © 2026 JKBD

All rights reserved

---

**Corresponding Author:**

**Djia Retno Sari**

Email: [djiaretnosari@gmail.com](mailto:djiaretnosari@gmail.com)

---

**Article history**

Received date : 08-10-2025

Revised date : 24-10-2025

Accepted date : 8 Januari 2026

---

**PENDAHULUAN**

Masa bayi dikenal sebagai periode emas dalam kehidupan anak, di mana pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat cepat. Salah satu faktor penting yang berperan dalam proses ini adalah kualitas tidur bayi. Tidur yang baik membantu perkembangan otak, produksi hormon pertumbuhan, dan regenerasi sel tubuh (Erlina et al., 2023; Sukmawati and Nur Imanah, 2020; Supriatin et al., 2022).

Pada awal kehidupan, bayi biasanya tidur 16–20 jam per hari. Seiring bertambahnya usia, durasi tidur berkurang dan pola tidur menjadi lebih teratur, dengan porsi tidur malam lebih panjang dibandingkan siang. Pada usia enam bulan, pola tidur bayi mulai menyerupai orang dewasa dan sekitar setengahnya berada pada tahap tidur ringan (Maulinda and Reflisiani, 2024; Rosalina et al., 2022).

Tidur yang cukup memungkinkan tubuh bayi memperbaiki sel-sel tubuh serta mendukung regenerasi jaringan baru. Sebaliknya, gangguan tidur seperti sulit tidur atau sering terbangun dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat berlanjut hingga usia satu tahun (Sulistyowati and Yudha, 2022; Nurhudhariani et al., 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa 44% bayi mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari. Kementerian Kesehatan RI juga melaporkan sekitar 33% bayi di Indonesia mengalami masalah tidur (Siregar and Harahap, 2024). Kondisi ini

berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif bayi (Susilawati et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan di Fitri *BabySpa* Lumajang tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 20 responden, 30% bayi memiliki masalah tidur berat, 55% mengalami masalah ringan, dan hanya 15% tidak mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan pentingnya upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pendekatan yang tepat.

Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kondisi fisik, aktivitas, nutrisi, dan penyakit. Tidur berperan penting dalam pematangan otak, terutama saat bayi berada pada fase *Rapid Eye Movement* (REM). Kurang tidur dapat menurunkan imunitas dan menghambat hormon pertumbuhan (Pratiwi, 2021; Wardani et al., 2023).

Pendekatan nonfarmakologis seperti pijat bayi dan terapi musik lullaby menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi (Yanti et al., 2021; Muayah et al., 2024). Pijat bayi membantu bayi lebih rileks dan tidur lebih nyenyak, serta mendukung perkembangan motorik dan emosional. Selain itu, pijat juga memperkuat otot dan menstimulasi pertumbuhan fisik secara optimal (Herlinda and Nilawati, 2022; Safitri et al., 2023).

Penelitian (Widiyastuti, 2021), menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Setelah dilakukan pijatan, jumlah bayi dengan tidur berkualitas meningkat dari 20% menjadi 60%. Efek relaksasi pijatan berkaitan dengan peningkatan hormon serotonin yang membuat bayi lebih tenang dan mudah tertidur.

Selain itu, penggunaan minyak biji bunga matahari (*Sunflower oil*) memberikan manfaat tambahan. Kandungan asam linoleatnya yang tinggi membantu menjaga kelembapan kulit dan memperkuat fungsi pelindung kulit bayi. Sentuhan lembut dan aroma minyak menciptakan rasa nyaman yang menenangkan bayi saat dipijat (Alam et al., 2024; Arrosyid et al., 2025).

Musik lullaby yang diputar selama pijatan menambah efek relaksasi melalui stimulasi sistem pendengaran bayi. Musik berirama lembut dapat menurunkan stres, menstabilkan detak jantung, dan membantu bayi tidur lebih cepat. Kombinasi pijat bayi dengan *Sunflower oil* dan musik lullaby terbukti memberikan manfaat fisiologis dan emosional yang mendukung tumbuh kembang optimal (Muayah et al., 2024).

Berdasarkan berbagai penelitian dan hasil observasi, kombinasi pijat bayi dengan *Sunflower oil* dan musik lullaby menunjukkan dampak positif terhadap kualitas tidur bayi. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh pijat bayi menggunakan kombinasi tersebut terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan di Fitri *BabySpa* Lumajang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest* yang dilakukan di Fitri *BabySpa* Lumajang, Jalan Kapten Wiratno No.2, Ditotrunan, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur, pada bulan April hingga Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0–12 bulan yang datang ke Fitri *BabySpa* Lumajang selama satu bulan terakhir sebanyak 130 bayi, dengan jumlah sampel 98 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi menggunakan kombinasi *Sunflower oil* dan musik lullaby terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat bayi dengan kombinasi *Sunflower oil* dan musik lullaby, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi yang diukur dengan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Penelitian ini telah memperoleh surat kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas

Hafshawaty Zainul Hasan dengan Nomor : 593/KEPK-UNHASA/VII/2025.

Prosedur penelitian diawali dengan perizinan dari pihak terkait, pembagian *informed consent*, dan pelaksanaan pretest menggunakan Google Form sebelum intervensi pijat bayi. Intervensi dilakukan selama dua minggu, satu kali setiap minggu, dengan durasi 15 menit per sesi sambil diperdengarkan musik lullaby. Setelah perlakuan, peneliti memberikan posttest untuk menilai perubahan kualitas tidur bayi. Data yang dikumpulkan dianalisis melalui tahap editing, coding, skoring, dan tabulating. Instrumen penelitian meliputi SOP pijat bayi dan kuesioner BISQ yang berisi lima indikator utama kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan antara hasil pretest dan posttest dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

| Karakteristik        | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| <b>Usia</b>          |               |                |
| 0 – 3 Bulan          | 20            | 20,4           |
| 4 – 6 Bulan          | 32            | 32,7           |
| 7 – 9 Bulan          | 25            | 25,5           |
| 10 – 12 Bulan        | 21            | 21,4           |
| <b>Jenis Kelamin</b> |               |                |
| Laki-Laki            | 41            | 41,8           |
| Perempuan            | 57            | 58,2           |
| <b>Jumlah</b>        | <b>98</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar bayi berusia 4–6 bulan yaitu sebanyak 32 responden (32,7%), sedangkan kelompok usia paling sedikit adalah 0–3 bulan sebanyak 20 responden (20,4%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 57 bayi (58,2%), sedangkan bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 bayi (41,8%).

**Tabel 2.** Distribusi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan sesudah di berikan Pijat Bayi Menggunakan Kombinasi *Sunflower oil* Dan Musik Lullaby

| Kualitas Tidur       | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| <b>Pre-Test</b>      |               |                |
| Masalah Tidur Ringan | 79            | 80,6           |
| Masalah Tidur Berat  | 19            | 19,4           |
| <b>Post-Test</b>     |               |                |
| Tidak Ada Masalah    | 92            | 93,9           |
| Masalah Tidur Ringan | 6             | 6,1            |
| <b>Jumlah</b>        | <b>98</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*), sebagian besar bayi mengalami masalah tidur ringan sebanyak 79 bayi (80,6%), sedangkan 19 bayi (19,4%) mengalami masalah tidur berat. Setelah dilakukan intervensi (*post-test*), terjadi perubahan yang signifikan, di mana 92 bayi (93,9%) sudah tidak mengalami masalah tidur, dan hanya 6 bayi (6,1%) yang masih mengalami masalah tidur ringan.

**Tabel 3.** Tabulasi Silang dan Hasil Uji Analisis Wilcoxon Signed Ranks

| Pre Test                           | Post Test         |             |                      |            | Total     |             |
|------------------------------------|-------------------|-------------|----------------------|------------|-----------|-------------|
|                                    | Tidak Ada Masalah |             | Masalah Tidur Ringan |            |           |             |
|                                    | f                 | %           | f                    | %          | f         | %           |
| Masalah Tidur Ringan               | 79                | 80,6        | 0                    | 0          | <b>79</b> | <b>80,6</b> |
| Masalah Tidur Berat                | 13                | 13,3        | 6                    | 6,1        | <b>19</b> | <b>19,4</b> |
| <b>Total</b>                       | <b>92</b>         | <b>93,9</b> | <b>6</b>             | <b>6,1</b> | <b>98</b> | <b>100</b>  |
| <b>Test Statistics<sup>a</sup></b> |                   |             |                      |            |           |             |
| Z                                  |                   |             | Post Test - Pre Test |            |           |             |
|                                    |                   |             | -9,385 <sup>b</sup>  |            |           |             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)             |                   |             | ,000                 |            |           |             |

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai  $Z = -9,385$  dengan  $p\text{-value}$  (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, seluruh data masuk dalam kategori negative ranks (98 responden), yang berarti seluruh bayi mengalami penurunan kategori gangguan tidur setelah intervensi.

Dari Tabel 3, terlihat bahwa sebelum intervensi sebagian besar bayi mengalami masalah tidur ringan (80,6%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar bayi tidak lagi mengalami masalah tidur (93,9%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam memperbaiki kualitas tidur bayi, ditunjukkan dengan

penurunan jumlah bayi yang mengalami gangguan tidur setelah perlakuan.

## PEMBAHASAN

### 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat Bayi Menggunakan Kombinasi *Sunflower oil* Dan Musik Lullaby Usia 0-12 Bulan di Fitri *BabySpa* Lumajang

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan di Fitri *BabySpa* Lumajang, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa pijat bayi dengan kombinasi *sunflower oil* dan musik lullaby, mayoritas bayi responden mengalami masalah tidur ringan sebanyak 79 bayi (80,6%), dan 19 bayi (19,4%) mengalami masalah tidur berat. Kondisi ini mencerminkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan yang datang ke *BabySpa* masih tergolong belum optimal.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi jenis kelamin, status kesehatan, faktor usia bayi mulai melakukan kegiatan fisik, dan faktor lingkungan (Maghfiroh et al., 2025). Pada penelitian ini bayi yang menjadi responden paling banyak berada pada usia 4–6 bulan sebanyak 32 bayi (32,7%), disusul usia 7–9 bulan sebanyak 25 bayi (25,5%), 10–12 bulan sebanyak 21 bayi (21,4%), dan usia 0–3 bulan sebanyak 20 bayi (20,4%). Usia bayi sangat mempengaruhi pola dan kualitas tidur karena perkembangan siklus tidur bayi berlangsung secara bertahap sesuai dengan pertumbuhan usia.

Bayi usia 0–3 bulan umumnya belum memiliki pola tidur teratur karena masih beradaptasi dengan ritme sirkadian. Sementara itu, bayi usia 4–6 bulan mulai menunjukkan pola tidur yang lebih stabil, tetapi masih rentan mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun atau sulit tidur karena perkembangan motorik, tumbuh gigi, atau ketergantungan pada pengasuh untuk tidur kembali (Maghfiroh et al., 2025; Maulinda and Reflisiani, 2024).

Selain usia, jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi. Dalam penelitian ini, mayoritas bayi yang menjadi responden adalah perempuan (58,2%), sedangkan bayi laki-laki sebanyak 41 bayi (41,8%). Terdapat perbedaan biologis dan perilaku antara bayi laki-laki dan

perempuan yang bisa memengaruhi pola tidur. Secara umum, bayi laki-laki cenderung memiliki waktu tidur malam yang lebih pendek, lebih sering terbangun, dan lebih mudah terganggu, dibandingkan bayi perempuan, yang memiliki pola tidur yang sedikit lebih stabil dan adaptif terhadap rutinitas. Namun demikian, perbedaan ini tidak selalu signifikan dan sangat dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan tidur, pola asuh, dan stimulasi yang diberikan (Homina et al., 2023; Maghfiroh et al., 2025; Maulinda and Reflisiani, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat masih tergolong belum optimal, yang ditunjukkan oleh mayoritas bayi mengalami masalah tidur ringan dan sebagian lainnya mengalami masalah tidur berat. Fakta bahwa masih terdapat 19 bayi (19,4%) yang mengalami masalah tidur berat menunjukkan bahwa kualitas tidur pada masa bayi merupakan isu yang cukup serius dan tidak bisa dianggap remeh. Kondisi ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, seperti usia bayi yang berada dalam fase perkembangan awal, khususnya pada usia 4–6 bulan yang merupakan masa transisi pembentukan pola tidur. Pada usia ini, bayi mulai mengalami perkembangan motorik, pertumbuhan gigi, serta ketergantungan terhadap pengasuh, sehingga mudah mengalami gangguan tidur apabila tidak mendapatkan stimulasi yang menenangkan.

Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga diasumsikan memengaruhi kualitas tidur, di mana bayi laki-laki cenderung memiliki pola tidur yang lebih mudah terganggu dibandingkan bayi perempuan. Oleh karena itu, sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi masih menunjukkan kualitas tidur yang belum optimal akibat pengaruh usia, jenis kelamin, dan kurangnya stimulasi relaksasi yang mendukung pola tidur sehat.

## **2. Identifikasi Kualitas Tidur Bayi Setelah Diberikan Pijat Bayi Menggunakan Kombinasi *Sunflower oil* Dan Musik Lullaby Usia 0-12 Bulan di Fitri *BabySpa* Lumajang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fitri *BabySpa* Lumajang, setelah diberikan intervensi berupa pijat bayi dengan kombinasi *sunflower oil* dan musik lullaby, kualitas tidur bayi menunjukkan peningkatan

yang sangat signifikan. Dari total 98 responden, sebanyak 92 bayi (93,9%) tidak lagi mengalami masalah tidur, sedangkan hanya 6 bayi (6,1%) yang masih mengalami masalah tidur ringan. Tidak ada bayi yang mengalami masalah tidur berat setelah intervensi dilakukan.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas bayi mendapatkan manfaat positif dari terapi yang diberikan, yang tercermin dalam perbaikan pola tidur mereka setelah dilakukan pijatan secara teratur disertai alunan musik yang menenangkan, meskipun masih ada 6 (6,1%) bayi mengalami masalah tidur ringan. Kemungkinan penyebabnya meliputi kondisi kesehatan individu seperti kolik, alergi, atau refluks, lingkungan tidur yang belum optimal seperti suhu dan kebisingan, jadwal tidur yang tidak konsisten, serta kondisi emosional orang tua yang dapat memengaruhi ketenangan bayi (Maghfiroh et al., 2025; Maulinda and Reflisiani, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah intervensi tidak hanya disebabkan oleh aspek fisiologis dari pijatan dan musik, tetapi juga karena bayi merasa lebih rileks dan aman selama proses terapi. Pijatan yang dilakukan dengan menggunakan minyak alami seperti *sunflower oil* memberikan sensasi hangat dan menenangkan pada tubuh bayi, sedangkan iringan musik lullaby menciptakan suasana yang kondusif untuk tidur. Selain itu, keterlibatan ibu dalam proses terapi diyakini turut memperkuat rasa nyaman emosional pada bayi, yang secara tidak langsung mempercepat tercapainya tidur yang tenang. Oleh karena itu, kombinasi terapi ini dianggap efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan.

## **3. Analisis Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Kombinasi *Sunflower oil* Dan Musik Lullaby Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan di Fitri *BabySpa* Lumajang**

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh hasil bahwa dari 98 bayi yang menjadi responden, seluruhnya mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi berupa pijat bayi dengan kombinasi *sunflower oil* dan musik lullaby. Hasil uji

menunjukkan nilai  $Z = -9,385$  dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, atau dengan kata lain, intervensi yang diberikan secara statistik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Hasil tabulasi silang (Tabel 3) menunjukkan bahwa intervensi berupa pijat bayi dengan kombinasi *sunflower oil* dan musik lullaby mampu meningkatkan kualitas tidur mayoritas bayi usia 0–12 bulan. Namun, masih terdapat 6,1% bayi yang mengalami masalah tidur ringan setelah intervensi.

Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh intervensi, seperti ketidaknyamanan akibat kondisi kesehatan tertentu (misalnya kolik atau alergi), pola tidur yang belum terbentuk secara konsisten, serta gangguan lingkungan seperti suara bising, suhu ruangan yang tidak nyaman, atau cahaya yang terlalu terang. Selain itu, respons individu terhadap stimulasi pijat dan musik juga bisa berbeda-beda, sehingga hasilnya tidak seragam pada semua bayi. Oleh karena itu, meskipun intervensi sudah tepat, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan untuk mencapai kualitas tidur optimal pada seluruh bayi (Maghfiroh et al., 2025; Maulinda and Reflisiani, 2024).

Pijat bayi dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis, antara lain meningkatkan relaksasi, memperlancar peredaran darah, serta merangsang produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur bayi. Sementara itu, musik lullaby memiliki efek menenangkan terhadap sistem saraf pusat, memperlambat gelombang otak, dan menurunkan denyut jantung bayi, sehingga memudahkan bayi untuk tertidur lebih cepat dan tidur lebih nyenyak. Kombinasi kedua metode ini bekerja sinergis menciptakan kondisi tidur yang ideal bagi bayi. Selain itu, kandungan asam linoleat dalam *sunflower oil* berfungsi menjaga kelembapan kulit dan memberikan rasa nyaman saat dipijat, yang memperkuat efek relaksasi (Arrosyid et al., 2025; Muayah et al., 2024).

Menurut peneliti efek positif intervensi yang sangat signifikan terhadap kualitas tidur bayi disebabkan oleh gabungan dari stimulasi sentuhan (melalui pijatan), rangsangan sensoris (aroma dan tekstur *sunflower oil*), serta

stimulus auditori (musik lullaby) yang mampu menciptakan kondisi emosional dan fisiologis yang mendukung tidur bayi. Seluruh bayi menunjukkan peningkatan, tanpa adanya hasil tie ataupun positive ranks, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini bersifat konsisten dan efektif di seluruh kelompok usia bayi. Dengan demikian, terapi pijat bayi dengan kombinasi *sunflower oil* dan musik lullaby diyakini dapat menjadi metode non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 0–12 bulan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fitri *BabySpa* Lumajang, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi menggunakan kombinasi *sunflower oil* dan musik lullaby berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,000$ ), dengan peningkatan proporsi bayi yang tidak mengalami masalah tidur dari 0% menjadi 93,9%. Hal ini membuktikan bahwa kombinasi pijat bayi, penggunaan *sunflower oil*, dan musik lullaby efektif dalam memperbaiki kualitas tidur bayi melalui efek relaksasi fisiologis dan emosional yang ditimbulkan.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar praktik pijat bayi dengan kombinasi *sunflower oil* dan musik lullaby dapat diterapkan secara rutin oleh orang tua di rumah maupun di layanan *BabySpa* sebagai upaya non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan pijat bayi yang benar kepada orang tua, serta mendorong penelitian lanjutan untuk menilai efektivitas intervensi ini terhadap aspek tumbuh kembang bayi secara lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

Alam, A.D., Ageng Septa Rini, Anggreani, M., 2024. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Lavender Dan Pijat Bayi Dengan Baby Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Tpmbs Kecamatan Cianjur Tahun 2023. *Innov. J. Soc. Sci. Res.* 4, 17492–17501.

- Arrosyid, A., Ellistasari, E.Y., Kariosentono, H., 2025. Perawatan Kulit Pada Bayi Preterm Dengan. *Darussalam Med. J.* 1, 1–9.
- Erlina, E., Fatiyani, F., Mauyah, N., 2023. Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *J. Keperawatan Silampari* 6, 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/Jks.V6i2.5469>
- Herlinda, Nilawati, I., 2022. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di Bpm Simpang Kandi Kota Bengkulu. *J. Kebidanan Besurek* 7, 16–21.
- Homina, S., Keswara, N.W., Purwanti, A.S., 2023. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 4-12 Bulan Di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang 7.
- Maghfiroh, A., Lestari, T.E.W., Fitriyani, T., 2025. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Ilm. Permas J. Ilm. Stikes Kendal* 15, 707–714. <https://doi.org/10.59802/Phj.2024212144>
- Maulinda, S., Reflisiani, D., 2024. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi, Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb S, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. *J. Public Health Sci. Jophs* 1, 1–10.
- Muayah, Mutmainah, V.T., Fadillah, N., Hanifa, A.A., 2024. Pengaruh Baby Massage Dan Terapi Musik Lullaby Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Dari Kehidupan Di Dalam Rahim Hingga Di Luar Rahim Dan Terjadi Pematangan Organ Hampir Kesehatan Bisa Muncul , Sehingga Jika Tidak Dilakukan Penanganan Yang Tepat. *Pros. Semlitmas Disem. Penelit. Pengabdi. Masy.* 1, 176–184.
- Nurhudhariani, R., Ratnasari, Y.D., Nur, S., Febriyanti, U., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, K., Semarang, K., Tengah, J., 2021. Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *J. Smart Kebidanan* 8, 6–12.
- Pratiwi, T., 2021. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulantiara Pratiwi, S.St., M.Keb Dosen Prodi Diii Kebidanan Stik Siti Khadijah Palembang. *J. Kesehat. Masy.* 07, 9–13.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., Lestari, W., 2022. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *J. Med. Utama* 03.
- Safitri, F., Indrayani, T., Widowati, R., 2023. Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *J. Penelit. Perawat Prof.* 5, 389–398.
- Siregar, L.R., Harahap, M.L., 2024. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12. *J. Kebidanan Darmas Jkd* 2.
- Sukmawati, E., Nur Imanah, N.D., 2020. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *J. Kesehat. Al-Irsyad* 13, 11–17. <https://doi.org/10.36746/Jka.V13i1.49>
- Sulistyowati, E.A., Yudha, A., 2022. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *J. Stethosc.* 2, 87–95. <https://doi.org/10.54877/Stethoscope.V2i2.852>
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., Marwati, M., 2022. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *J. Ilmu Kesehat. Bhakti Husada Health Sci. J.* 13, 212–219. <https://doi.org/10.34305/Jikbh.V13i02.575>
- Susilawati, Hanifa, F., Valianda, F., 2024. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Murotal Dan Pijat Bayi Dengan Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Klinik Keluarga Cianjur Tahun 2024 4, 3405–3410.
- Wardani, J.V., Choirunissa, R., Kundaryanti, R., 2023. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Med.* 5, 242–251. <https://doi.org/10.31869/Mm.V5i2.4168>
- Widiyastuti, N.R., 2021. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Jayapura Utara Image Of Baby Sleep Quality After Massage Of Babies Aged 0-12 Months At Puskesmas Jayapura Utara Neng Ratih Widiyastuti Akademi Keperawatan Rs Marthen In. *Healthy Papua* 4, 233–237.
- Yanti, N., Zahara, E., Ramli, N., Santy, P., 2021. Tinjauan Literatur: Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 9.