

**Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi  
di PMB Ida Farida Tahun 2023**

***Differences in Sleep Quality for Babies Aged 3 – 6 Months After Baby Massage  
at PMB Ida Farida in 2023***

**Tricia Holter Ika Wijayanti<sup>1</sup>, Yogi Andhi Lestari<sup>2</sup>, Dhiah Dwi K<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>*Health Science Al-Irsyad University Cilacap  
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap*

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Tidur yang sangat nyenyak berperan penting dalam masa pertumbuhan bayi. Bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur adalah dengan pijat bayi. **Tujuan:** untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan setelah dilakukan pijat bayi. **Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan *one group pre test-post test design*. Sampel adalah bayi 3 – 6 bulan yang melakukan pijat bayi di PMB Ida Farida Kabupaten Cilacap pada bulan Februari-April 2023 sebanyak 30 yang diambil dengan teknik accidental sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal. **Hasil penelitian:** setelah dilakukan pemijatan bayi, hampir semua bayi usia 3 - 6 bulan di PMB Ida Farida tidak ada masalah dengan tidurnya. Uji statistik dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p_v = 0,000 < 0,05$ . **Kesimpulan:** terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan bayi pada Bayi usia 3 - 6 bulan di PMB Ida Farida.

Kata Kunci : Kualitas, Tidur, Bayi, Pijat bayi

**ABSTRACT**

**Background:** The important role of A good night's sleep is growth baby's period. Babies who find it very difficult to sleep at night if they are not taken seriously, there are behavioral disturbances, development and brain disorders. One way that can be used to meet sleep needs is with baby massage. **Purpose:** to find out the difference in the quality of sleep for babies aged 3-6 months after baby massage. **Research method:** This research is a quasi-experimental research with one group pre test-post test design. The samples were 3-6 months old babies who did baby massage at PMB Ida Farida, Cilacap Regency in February-April 2023, with a total of 30 taken using the accidental sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test because the data were not normally distributed. **The results:** after baby massage, almost all babies aged 3-6 months at PMB Ida Farida had no problems sleeping. Statistical test with the Wilcoxon test obtained a value of  $p_v = 0.000 < 0.05$ . **Conclusion:** there are differences in the quality of sleep before and after baby massage for babies aged 3-6 months at PMB Ida Farida.

Keyword : Quality, Sleep, Baby, Baby massage