

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Bab ini memaparkan hasil penelitian mengenai implementasi terapi pijat dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi di wilayah Puskesmas Sikumana, kota Kupang. Hasil diuraikan berdasarkan pengukuran tingkat gangguan kualitas tidur menggunakan BISQ ,observasi respon pasien, dan wawancara mendalam. Selanjutnya dilakukan pembahasan secara komperhensif tentang efek terapi pijat terhadap kualitas tidur bayi serta implikasinya bagi peningkatan kualitas hidup pasien.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Kondisi lokasi laporan kasus

Laporan kasus ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sikumana, Jl. Oeponik 1 No 4, Sikumana, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang, Profinsi Nusa Tenggara Timur. UPTD Puskesmas Sikumana mulai beroperasi sejak tahun 1992 dan secara resmi ditetapkan sebagai Unit Pelaksana Teknis Dinas pada tanggal 25 April 1996, berdasarkan UU No. 46 Tahun 1996. Puskesmas ini penting untuk pelayanan kesehatan ibu dan anak. UPTD Puskesmas Sikumana telah mengembangkan layanan untuk mendukung tumbuh kembang bayi, seperti terapi pijat bayi. Terapi ini bertujuan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0 sampai 4 bulan, sebagai bagian dari upaya untuk mencegah gangguan tidur dan meningkatkan kualitas hidup bayi dan keluarganya. Puskesmas ini memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA).

4.1.2 Karakteristik Subyek Laporan Kasus

Laporan ini membahas 4 bayi berusia 0 hingga 4 bulan yang memiliki masalah tidur, seperti susah tidur di malam hari dan sering terbangun. Bayi tersebut berada dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas sikumana dan mendapatkan intervensi terapi pijat bayi secara teratur selama periode intervensi.

Pada bulan Agustus 2025, didapati gangguan kualitas tidur pada tiga bayi, seluruhnya belum pernah menjalani terapi sebelumnya. Ketiga bayi tersebut adalah Bayi Ny. A, Bayi Ny. F, dan Bayi Ny. M. Bayi Ny. A adalah seorang bayi perempuan yang lahir pada tanggal 17 Februari 2025 dan saat ini berusia 4 bulan. Bayi Ny. F juga merupakan bayi perempuan, lahir pada tanggal 10 April 2025 dengan usia 2 bulan. Sementara itu, Bayi Ny. M adalah bayi laki-laki yang lahir pada tanggal 22 Maret 2025 dan kini berusia 3 bulan. Ketiganya menunjukkan adanya gangguan pada kualitas tidurnya, namun belum mendapatkan penanganan atau terapi sebelumnya. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi dini dan pemantauan untuk mengatasi gangguan tidur.

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 3 orang, terdiri dari 1 orang laki laki dan dua orang perempuan.

1. Partisipas pertama

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 25 Juni 2025 menunjukkan bahwa Ny. A membawa bayinya, An. Y, yang berjenis kelamin perempuan, lahir pada tanggal 17 Februari 2025, dan berusia 4 bulan saat pengkajian berlangsung. Ibu bayi menyatakan bahwa bayi mengalami masalah tidur malam. Bayi susah tidur, mudah terbangun, dan tidur tidak lama. Selain itu, bayi sering rewel, menangis lebih banyak, dan sulit untuk tenang.

Ibu bayi tidak pernah melakukan intervensi khusus untuk membantu tidur bayinya, hanya menyusui dan menggendong hingga tertidur. Ibu juga belum pernah mencoba terapi sentuhan seperti pijat bayi. Ibu juga belum mencoba terapi sentuhan seperti pijat bayi. Bayi ini ikut serta dalam terapi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara non-farmakologis. Terapi pijat dilakukan dengan teknik pijat bayi yang sesuai standar. Fokusnya adalah pada waktu sebelum tidur malam. Tujuan dari

terapi ini adalah untuk merangsang sistem saraf parasimpatik agar bayi lebih rileks dan mudah tidur nyenyak.

Pada saat dilakukan pengkajian awal, bayi dalam kondisi umum yang baik, dengan adanya tanda-tanda vital yang normal, dan tidak ada keluhan atau infeksi. Namun dari hasil pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan, didapati pola tidur bayi tidak teratur, dengan durasi tidur malam hanya 6–7 jam dan tidur siang yang singkat dan tidak berkualitas.

2. Partisipas ke dua

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 26 Juni 2025 menunjukkan bahwa Ny. F membawa bayinya, An. F, berjenis kelamin perempuan, yang lahir pada tanggal 10 April 2025 dan berusia 2 bulan saat pengkajian berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu bayi, didapati bahwa bayinya sering mengalami gangguan kualitas tidur, terkhusus pada malam hari, dengan pola tidur yang kurang teratur dan durasi tidur yang pendek. Bayi juga sering terbangun setiap 1–2 jam, disertai tangisan dan rewel walaupun telah disusui.

Ibu bayi mengaku terapi khusus belum pernah melakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayinya, selain membedong dan menggendong bayi. Ibu merasa lelah karena kurang tidur, dan berharap ada intervensi yang aman serta alami untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Pada saat pengkajian, bayi tampak aktif dan responsif, dengan kondisi fisik dalam batas normal. Namun, dari hasil pemantauan dan wawancara, diketahui bahwa kualitas tidur bayi kurang optimal, terutama di malam hari, yang berdampak pada ketenangan bayi di siang hari.

Berdasarkan dari pengkajian yang dilakukan, bayi ini diikutsertakan sebagai salah satu partisipan dalam implementasi terapi pijat. Terapi dilakukan dengan pijatan lembut menggunakan minyak telon bayi, difokuskan pada waktu sore hingga menjelang tidur malam, dengan tujuan agar membantu bayi lebih rileks, mengurangi kerewelan, dan memperbaiki kualitas tidur secara alami tanpa intervensi farmakologis.

3. Partisipan ke tiga

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 27 Juni 2025 menunjukkan bahwa Ny. M membawa bayinya, An. M, berjenis kelamin laki-laki, lahir pada tanggal 22 Maret 2025 dan berusia 3 bulan saat pengkajian berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu bayi, didapati bahwa bayi mengalami gangguan kualitas tidur malam, seperti sering terbangun, mudah terbangun tanpa sebab yang jelas, serta membutuhkan waktu yang cukup lama untuk kembali tertidur.

Ibu mengatakan kalau bayinya selain menyusui dan menggendong belum pernah melakukan intervensi khusus untuk membantu tidur pada bayinya. Ibu juga menyatakan kelelahan akibat kurang tidur karena harus sering menenangkan bayi setiap malam.

Saat dilakukan pengkajian, kondisi umum bayi baik, dengan tanda-tanda vital dalam batas normal. Namun, dari hasil pengamatan dan wawancara, diketahui bahwa durasi tidur malam bayi yang hanya berkisar 5–6 jam, kualitas tidur bayi tergolong kurang, , serta seringnya bayi terbangun.

Dengan kondisi tersebut, bayi ini diikutsertakan dalam implementasi terapi pijat bayi sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis. Terapi dilakukan secara lembut dengan teknik pijat yang sesuai standar, memakai telon bayi, dan diberikan secara bertahap menjelang tidur malam. harapannya ialah agar membantu bayi lebih rileks, mengurangi frekuensi terbangun, dan meningkatkan kualitas serta durasi tidur secara alami.

4.1.3 Pengalaman partisipan sebelum dan sesudah terapi pijat

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap tiga partisipan dan orang tua mereka, diperoleh gambaran mengenai pengalaman mereka sebelum dan sesudah menjalani terapi pijat.

Terapi pijat bayi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan hasil yang positif terhadap kualitas tidur bayi, seperti dikatakan oleh beberapa ibu dari Bayi Ny. A, Bayi Ny. F, dan Bayi Ny. M.

1. **Bayi Ny. A** menunjukkan perkembangan yang signifikan sejak hari pertama terapi. Awalnya, bayi sering menguap, mengusap-ngusap matanya, serta rewel dan sulit untuk ditidurkan. Namun, pada hari kedua,



sang ibu menyampaikan kalau bayinya sudah tidak terlalu rewel dan mulai lebih mudah untuk ditidurkan. Perkembangan ini berlanjut hingga hari ketiga, di mana bayi sudah dapat tidur dengan mudah dan tidak lagi rewel. Di akhir terapi, ibu menyampaikan kesan positif, menyatakan bahwa anaknya kini lebih mudah tidur dan tidak lagi menunjukkan perilaku rewel seperti sebelumnya.

2. **Bayi Ny. F** juga menunjukkan perubahan yang menggembirakan. Pada hari pertama terapi, ibunya mengatakan bahwa anaknya masih sulit tidur dan sering menguap. Meskipun pada hari kedua bayi masih cukup sulit



untuk tidur dan sedikit rewel saat dipijat, ada kemajuan pada hari ketiga. Ibu menyatakan bahwa anaknya mulai lebih mudah untuk ditidurkan dan terlihat lebih tenang saat menerima pijatan. Setelah tiga hari terapi, ibu mengungkapkan kalau anaknya sekarang lebih mudah tertidur dan tefrekuensi terbangun menurun, yang menandakan peningkatan kualitas tidur.

3. **Bayi Ny. M** mengalami kemajuan bertahap selama terapi. Pada hari



pertama, ibunya mengatakan bahwa anaknya masih kesulitan tidur. Hari kedua menunjukkan sedikit perbaikan — anaknya sudah tidak rewel tapi masih sulit tidur. Perubahan yang lebih jelas terlihat pada hari ketiga, ketika ibu melaporkan bahwa bayinya

sudah lebih mudah tidur. Di akhir terapi, ibu menyampaikan bahwa anaknya kini mudah tertidur setiap kali menjalani terapi pijat.

4.1.4 Implementasi Terapi pijat

1. Proses Implementasi Terapi Pijat

Terapi pijat dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, untuk partisipan 1 dan 2 dari tanggal 25-28 juni 2025 dan partisipan ke 3 dari tanggal 27-30 juni 2025, dirumah masing-masing partisipan dengan pendampingan langsung oleh peneliti.

Prosedur pelaksanaan terapi mengikuti langkah-langkah yang telah disusun dalam standar operasional prosedur (SOP). Setiap sesi terapi dilakukan sebanyak 1 kali sehari yaitu pada setiap pagi hari pukul 09.00-10.00 WITA, dengan durasi 10-15 menit setiap sesi.

Yang pertama sediakan tempat dan alatnya ,ruangan sebaiknya tidak berangin dan hangat,pakai alas yang lembut dan rata,siapkan handuk,pakaian ganti,dan lotion,pastikan kuku pendek,cuci tangan sebelum melakukan pemijatan,ciptakan suasana dan posisi nyaman saat pemijatan,usahakan kontak mata dengan bayi dan lakukan intraksi dengan adik bayi saat pemijatan berlangsung,lakukan pemijatan selama 10-15 menit secara lembut.

Setiap sesi didampingi oleh orang tua partisipan, dan peneliti melakukan pemantauan terhadap kenyamanan adik bayi serta memunculkan respon atau keluhan selama terapi berlangsung.

2. Observasi selama pelaksanaan

Selama proses implementasi terapi, peneliti melakukan observasi langsung terhadap adik bayi saat terapi dan wawancara orang tua setelah setiap sesi terapi untuk mendapatkan informasi terkait perkembangan adik bayi.

Berdasarkan hasil observasi,sebagian besar partisipan menunjukkan toleransi yang baik terhadap terapi, meskipun pada awal pelaksanaan beberapa bayi merasa sedikit terganggu, namun setelah diatur cara pemijatan

yang lembut adik bayi tampak lebih rileks dan nyaman sehingga mampu mengikuti terapi hingga selesai.

4.1.5 Perubahan Gejala Gangguan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Implementasi Terapi Pijat

Setelah mengetahui data umum dalam penelitian ini maka berikut hasil penelitian yang terkait dengan kata khusus yang meliputi gejala kurang tidur pada adik bayi sebelum dan setelah dilakukan implementasi terapi pijat

1. Gejala gangguan tidur pada bayi Ny.A sebelum dan sesudah implementasi terapi pijat
 - a. Sebelum pelaksanaan implementasi terapi pijat

Lakukan Pengkajian pada bayi Ny.A dilakukan pada tanggal 25 juni 2025 melalui wawancara dengan ibunya,serta melalui observasi langsung terhadap kondisi adik bayi. Fokus pengkajian diarahkan pada gangguan kualitas tidur pada bayi.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa bayi Ny.A mempunyai beberapa keluhan yang berkaitan dengan kualitas tidur pada bayinya. Gejala utama adalah sering terbangun di malam hari dan susah untuk di tidurkan kembali, jam tidur yang kurang teratur kurang dari 10 jam per harinya, bayinya juga terlihat rewel dan selalu menguap.

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan bayi Ny.A menunjukkan gejala kurang tidur atau mengalami gangguan kualitas tidur.

- b. Setelah implementasi terapi pijat

Setelah dilakukan terapi pijat menggunakan minyak baby oil selama 3 hari berturut turut,dilakukan evaluasi terhadap bayi Ny.A untuk menilai adanya perubahan pada kualitas tidur bayi pada tanggal 28 juni 2025. Pemijatan dilakukan satu kali perhari, selama 10-15 menit setiap sesi, dengan metode pijat.

Evaluasi dilakukan pada hari ketiga setelah pelaksanaan terapi akhir, melalui wawancara ulang dengan orang tua bayi dan observasi langsung

terhadap kondisi bayi. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan pada beberapa gejala gangguan kualitas tidur yang sebelumnya dialami adik bayi.

Gangguan kualitas tidur yang sebelumnya dialami adik bayi pada hari ke tiga berubah menjadi lebih baik dan bayi terlihat lebih tenang, bayi terlihat tidak terganggu seperti rewel.

walaupun seperti itu, ibu bayi menyampaikan kalau anaknya rutin dipijat setiap hari, pada pagi maupun sore hari. Selama terapi pijat berlangsung, bayi terlihat nyaman dan tenang. Pemijatan ini juga memberikan efek yang positif terhadap pola tidur bayi. Yang awalnya bayi sering terbangun di sekitar pukul 12 malam. Namun sekarang, bayi mulai tidur lebih awal, yaitu berkisar pukul 8 malam, dan baru kembali terbangun pada pukul 4 pagi. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa bayi Ny.A sudah tidak mengalami gangguan kualitas tidur serta tidak lagi rewel dan mulai menunjukkan perubahan produktif. Terapi pijat terbukti membantu memperbaiki kualitas tidur pada bayi Ny.A

2. Gejala gangguan tidur pada bayi Ny.F sebelum dan sesudah implementasi terapi pijat

a. Sebelum melakukan implementasi terapi pijat

Melakukan Pengkajian terhadap bayi Ny.F dilakukan pada tanggal 28 juni 2025 melalui wawancara dengan ibunya, serta melalui observasi langsung terhadap kondisi adik bayi. Fokus pengkajian diarahkan pada gangguan kualitas tidur pada bayi.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa bayi Ny.F mempunyai beberapa keluhan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada bayinya. Gejala utama adalah sering terbangun di malam hari jam tidur yang tidak teratur kurang dari 10 jam per hari dan susah untuk di tidurkan kembali , bayi juga rewel dan selalu menguap.

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan bayi Ny.F menunjukkan gejala kurang tidur atau mengalami gangguan kualitas tidur.

b. Setelah implementasi terapi pijat

Setelah dilakukan terapi pijat menggunakan minyak baby oil selama 3 hari berturut turut, dilakukan evaluasi terhadap bayi Ny.F untuk menilai adanya perubahan pada kualitas tidur bayi pada tanggal 28 juni 2025. Pemijatan dilakukan satu kali sehari, selama 10-15 menit setiap sesi, dengan metode pijat.

Evaluasi dilakukan pada hari ketiga setelah pelaksanaan terapi akhir, melalui wawancara ulang dengan orang tua bayi dan observasi langsung terhadap kondisi bayi. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan pada beberapa gejala gangguan kualitas tidur yang sebelumnya dialami adik bayi.

Gangguan kualitas tidur yang sebelumnya dialami adik bayi pada hari ke tiga berubah menjadi lebih baik dan bayi terlihat lebih tenang, bayi tampak tidak terganggu seperti menguap dan rewel.

Meskipun demikian, ibu bayi mengatakan bahwa pijat bayi dilakukan secara rutin setiap hari. Pada awalnya, bayi tampak kurang nyaman saat dipijat. Namun, seiring berjalannya waktu, bayinya mulai terbiasa dan memperlihatkan respons yang positif. Saat ini, bayi tampak lebih nyaman selama terapi pijat berlangsung.

Selain itu, terdapat perubahan signifikan pada pola tidur bayi. Jika awalnya bayi tidur sekitar pukul 1 pagi, sekarang bayi mulai tidur lebih awal, yaitu sekitar pukul 7 malam dan bayi tertidur hingga subuh. Kalaupun terbangun, hanya untuk menyusu, dan setelah itu bayi kembali tertidur dengan mudah. Sejak rutin menjalani terapi pijat, bayi juga tidak lagi rewel dan lebih tenang.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa bayi Ny.F tidak lagi mengalami gangguan kualitas tidur serta tidak lagi rewel

dan mulai menunjukkan perubahan produktif. Terapi pijat terbukti membantu memperbaiki kualitas tidur pada bayi Ny.F

3. Gejala gangguan tidur pada bayi Ny.M sebelum dan sesudah melakukan implementasi terapi pijat

a. Sebelum melakukan implentasi terapi pijat

Pengkajian dilakukan terhadap bayi Ny.M dilakukan pada tanggal 25 juni 2025 melalui wawancara dengan ibunya,serta melalui observasi langsung terhadap kondisi adik bayi. Fokus pengkajian diarahkan pada gangguan kualitas tidur pada bayi.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa bayi Ny.M mengatakan beberapa keluhan yang berhubungan dengan kurang tidur pada bayinya. Gejala utama adalah sering terbangun di malam hari dan susah untuk di tidurkan kembali, jam tidur yang tidak teratur, bayi juga tampak selalu menguap dan rewel.

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan bayi Ny.M menunjukkan gejala kurang tidur atau mengalami gangguankualitas tidur.

b. Setelah implementasi terapii pijat

Setelah dilakukan terapi pijat menggunakan minyak baby oil selama 3 hari berturut turut,dilakukan evaluasi terhadap bayi Ny.M untuk menilai adanya perubahan pada kualitas tidur bayi pada tanggal 28 juni 2025. Terapi pijat diberikan satu kali sehari, selama 10 menit setiap sesi.

Evaluasi dilakukan pada hari ketiga setelah pelaksanaan terapi akhir, melalui wawancara ulang dengan orang tua bayi dan observasi langsung terhadap kondisi bayi. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan pada bebrapa gejala gangguan kualitas tidur yang sebelumnya dialami adik bayi. Gangguan kualitas tidur yang sebelumnya dialami adik bayi pada hari ke tiga berubah menjadi lebih

baik dan bayi terlihat lebih tenang, bayi tampak tidak terganggu seperti menguap dan rewel.

Meskipun demikian, ibu bayi mengatakan bahwa setelah rutin menerapkan terapi pijat pada bayinya setiap hari, ia melihat perubahan positif pada pola tidur sang bayi. Jika sebelumnya bayi cenderung sulit tidur dan baru bisa tertidur sekitar pukul 11 malam, kini bayi menjadi lebih mudah ditidurkan dan mulai tertidur sejak pukul 8 malam. Meskipun kadang terbangun sebentar, bayi dapat kembali tidur dengan mudah.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa bayi Ny.M tidak lagi mengalami gangguan kualitas tidur serta tidak lagi rewel dan mulai menunjukkan perubahan produktif. Terapi pijat terbukti membantu memperbaiki kualitas tidur pada bayi Ny.M

4.2 pembahasan

1. karakteristik partisipan dan Hubungannya dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil implementasi terapi pijat bayi di UPTD Puskesmas Sikumana, terdapat tiga partisipan bayi yang masing-masing berada pada rentang usia 2 hingga 4 bulan, yaitu Ny. A (perempuan, 4 bulan), Ny. F (perempuan, 2 bulan), dan Ny. M (laki-laki, 3 bulan). Ketiga bayi ini masih berada dalam masa perkembangan sistem saraf dan tidur yang belum sepenuhnya matang, sehingga sering mengalami gangguan tidur seperti terbangun tiba-tiba, tidur tidak nyenyak, atau waktu tidur malam yang pendek.

Pada masa usia 0–4 bulan, pola tidur bayi umumnya belum teratur dan sangat dipengaruhi oleh kenyamanan fisik, rasa aman, serta stimulasi sensorik yang diterima. Oleh karena itu, terapi pijat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan karena memberikan efek relaksasi pada bayi, meningkatkan sirkulasi darah, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang membantu menenangkan bayi.

Setelah dilakukan terapi pijat secara teratur pada masing-masing bayi, didapatkan perubahan signifikan terhadap kualitas tidur mereka. Bayi Ny. A yang sebelumnya sering terbangun setiap 1–2 jam pada malam hari, mulai menunjukkan pola tidur lebih panjang dan nyenyak setelah 3 hari penerapan terapi pijat. Begitu pula bayi Ny. F yang berusia 2 bulan, terlihat lebih tenang setelah dipijat dan dapat tidur hingga 3 jam berturut-turut tanpa terbangun. Bayi Ny. M juga mengalami peningkatan durasi tidur malam dan berkurangnya rewel saat menjelang tidur.

Menurut teori dari Field (2016), pijat bayi terbukti mampu merangsang produksi hormon serotonin dan menurunkan kadar kortisol (hormon stres), sehingga meningkatkan rasa nyaman dan membantu bayi untuk tidur lebih baik. Selain itu, pijatan juga membantu mengurangi kolik dan ketegangan otot yang sering menyebabkan bayi sulit tidur.

Implementasi terapi pijat dilakukan dengan mengikuti prosedur yang aman dan sesuai usia bayi, mencakup teknik pijat dada, perut, punggung, tangan, dan kaki. Pelaksanaan dilakukan oleh tenaga terlatih serta melibatkan orang tua sebagai bagian dari proses edukasi dan keberlanjutan terapi di rumah.

Dengan demikian, implementasi terapi pijat terbukti memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur bayi usia 0 sampai 4 bulan di UPTD Puskesmas Sikumana. Hasil ini mendukung bahwa intervensi sederhana, murah, dan non-invasif seperti terapi pijat dapat menjadi pilihan utama dalam menangani gangguan tidur pada bayi, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.

2. Perbedaan kondisi bayi sebelum dan sesudah terapi pijat

Pelaksanaan terapi pijat bayi yang dilakukan terhadap tiga partisipan di UPTD Puskesmas Sikumana menunjukkan hasil yang cukup signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–4 bulan. Masing-masing bayi yang mengikuti intervensi ini adalah Ny. A (perempuan, usia 4 bulan), Ny. F (perempuan, usia 2 bulan), dan Ny. M (laki-laki, usia 3 bulan).

Sebelum dilakukan terapi pijat, ketiga bayi mengalami gangguan tidur dengan ciri yang hampir serupa, yaitu mudah terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, tidur yang gelisah, serta tampak lelah saat bangun. Selain itu, beberapa bayi juga menunjukkan penurunan nafsu makan atau minum ASI, serta rewel saat akan tidur.

Ny. A sebelum terapi tampak gelisah saat tidur, sering terbangun di malam hari, dan hanya tidur sekitar 4–5 jam. Ia juga mengalami penurunan nafsu makan dan tampak kurang segar di pagi hari. Setelah diberikan terapi pijat secara rutin selama tiga hari berturut-turut, Ny. A mengalami perubahan yang nyata. Tidur menjadi lebih nyenyak dan panjang (sekitar 6–7 jam), ia tidak mudah terbangun dan tampak lebih tenang serta segar saat bangun.

Ny. F, bayi perempuan usia 2 bulan, sebelum terapi juga mengalami gangguan tidur, sering menangis di malam hari, dan sulit ditenangkan. Waktu tidurnya hanya sekitar 4 jam per malam dan ia mengalami penurunan nafsu minum ASI. Setelah dilakukan pijat bayi, Ny. F mulai tidur lebih lama dan tenang, lebih mudah tertidur, dan bangun dengan suasana yang lebih nyaman.

Ny. M, bayi laki-laki usia 3 bulan, sering terjaga di malam hari, menangis, dan sulit tidur dengan durasi yang konsisten. Ia juga tampak lelah di pagi hari. Setelah terapi pijat, pola tidurnya menjadi lebih teratur, durasi tidur malam meningkat, dan bayi tampak lebih tenang serta jarang menangis di malam hari.

Perbaikan kondisi ini menguatkan teori bahwa terapi pijat mampu meningkatkan kualitas tidur bayi dengan cara memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan rasa nyaman. Selain itu, pijatan juga membantu merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi tidur yang lebih baik.

Dengan demikian, implementasi terapi pijat terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi usia 0 sampai 4 bulan. Terapi ini dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang aman,

efektif, dan dapat dilakukan secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan maupun oleh orang tua di rumah setelah mendapatkan edukasi yang tepat.

4.3 keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan yang dapat menjadi bahan evaluasi dan pembelajaran untuk penelitian di masa mendatang. Beberapa keterbatasan yang ditemui selama pelaksanaan penelitian ini antara lain:

1. Peneliti mengalami kesulitan dalam menemukan responden yang benar-benar sesuai dengan kriteria inklusi. Hal ini menyebabkan proses pencarian responden membutuhkan waktu lebih lama dari yang direncanakan.
2. Terapi dilakukan di rumah masing-masing partisipan, dengan kondisi lingkungan dan kenyamanan yang berbeda-beda. Hal ini berpotensi memengaruhi pelaksanaan terapi serta proses observasi yang dilakukan oleh peneliti.