

ABSTRAK

Golden Age adalah fase krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi pada tahap awal kehidupannya. Bayi dengan kualitas tidur baik tumbuh kembangnya akan lebih optimal. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan dampak signifikan pada bayi meliputi rewel, menurunkan kecerdasan otak, kinerja daya tahan tubuh, proses konsentrasi, mengganggu proses pertumbuhan, merusak suasana hati dan lebih mudah tantrum. Pijat bayi dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Bayi yang di pijat akan tenang dan dapat tidur lebih nyenyak. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan terapi pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi di klinik bunda bidanku kota bandung.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, parameter yang diukur adalah kualitas tidur berdasarkan durasi tidur dengan memberikan kuesioner bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur bayi berdasarkan durasi tidur setelah dilakukan *baby massage*. Subjek penelitian ini bayi 0-12 bulan dengan teknik *total sampling* dengan jumlah sample 32 bayi.

Hasil didapatkan kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan (8,56 jam/malam) setelah dilakukan pemijatan didapatkan peningkatan (9,90 jam/malam) dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,34 jam/malam.

Dapat disimpulkan bayi yang dipijat selama ± 30 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap. pertumbuhan dan perkembangannya juga semakin baik. Disarankan bahwa pemijatan pada bayi hendaknya dilakukan secara teratur agar kualitas tidur bayi dapat terpenuhi sehingga pertumbuhan dan perkembangannya optimal.

Kata kunci : Kualitas tidur, *baby massage*, durasi tidur

Daftar Pustaka: Buku 8 (2015-2022)

Jurnal 16 (2011-2022)

Artikel 2 (2020)

ABSTRACT

The Golden Age is a crucial phase in the growth and development of infants in the early stages of life. Infants with good sleep quality will have optimal growth and development. Poor sleep quality can have a significant impact on infants including fussiness, decreased brain intelligence, immune performance, concentration process, disrupting the growth process, damaging mood and more prone to tantrums. Infant massage can be used to improve sleep quality. Babies who are massaged will calm down and sleep better. This study aims to describe infant massage therapy can improve the quality of infant sleep at the clinic bunda bidanku bandung city.

This study uses a descriptive method, the parameters measured are sleep quality based on sleep duration by giving a questionnaire aimed at describing the quality of infant sleep based on sleep duration after baby massage. The subjects of this study were babies 0-12 months with total sampling technique with a sample size of 32 babies.

The results obtained the baby's sleep quality before massage (8.56 hours/night) after massage obtained an increase (9.90 hours/night) with an average increase of 1.34 hours/night.

It can be concluded that babies who are massaged for ± 30 minutes will feel more relaxed, sleep more soundly. growth and development are also getting better. It is recommended that infant massage should be done regularly so that the baby's sleep quality can be fulfilled so that growth and development are optimal.

Keywords: *Sleep quality, baby massage, sleep duration*

Bibliography: *Book 8 (2015-2022)*

Journal 16 (2011-2022)

Article 2 (2020)