

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 3-12 BULAN DI SABRINA BABY SPA KELURAHAN  
SURODINAWAN KOTA MOJOKERTO**

**ABSTRAK**

Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan. Tidur pada bayi berkisar antara 10-15 jam sehari. Bayi yang otot-ototnya mendapatkan stimulus atau pemijatan aman dan nyaman bayi akan merasa mengantuk. Kebanyakan bayi tidur lama setelah pemijatan selesai dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Sabrina Baby Spa. Metode penelitian yang digunakan di dalam penelitian adalah *kuantitatif* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Dan populasinya seluruh bayi yang berusia 3-12 bulan Sebanyak 27 orang dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden dan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Analisa menggunakan uji T-Test dengan nilai signifikan 0,05. Hasil penelitian hampir seluruhnya bayi yang sebelum massage kualitas tidurnya kurang sebanyak 19 responden di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto. Hampir seluruhnya bayi yang setelah massage kualitas tidurnya baik. terdapat pengaruh massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto. Bagi masyarakat yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan, baby massage bisa dijadikan alternatif treatment untuk meningkatkan kualitas tidur bagi bayi usia 3-12 bulan saat mereka rewel, tidak mau makan, jangan dibiarkan bayi rewel atau tidak mau makan, karena hal ini bisa dikarenakan kurang tidur sehingga bayi butuh terapi yang dapat memberikan kenyamanan supaya bayi bisa tidur pulas.

**Kata Kunci : Baby Massage, Kualitas Tidur**

**THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF  
BABIES AGED 3-12 MONTHS AT SABRINA BABY SPA, SURODINAWAN  
DISTRICT, MOJOKERTO CITY**

**ABSTRACT**

*Sleep is a physiological behavior where the rest process occurs naturally to restore lost energy and is also beneficial for health. Babies sleep between 10-15 hours a day. Babies whose muscles receive safe and comfortable stimulation or massage will feel sleepy. Most babies sleep for a long time after the massage is finished. This research aims to determine the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months at Sabrina Baby Spa. The research method used in the research is quantitative with a cross sectional approach. This study aims to identify the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months. And the population was all babies aged 3-12 months, totaling 27 people with a sample size of 20 respondents and using non-probability sampling with accidental sampling technique. Analysis uses the T-Test with a significant value of 0.05. The research results showed that almost all of the babies whose sleep quality was poor before the massage were 19 respondents at the Sabrina Baby SPA, Surodinawan Village, Mojokerto City. Almost all babies after massage have good sleep quality. There is an influence of massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months at Sabrina Baby SPA, Surodinawan Village, Mojokerto City. For people who have babies aged 3-12 months, baby massage can be used as an alternative treatment to improve sleep quality for babies aged 3-12 months when they are fussy, don't want to eat, don't let the baby fuss or don't want to eat, because this could be due to lack of sleep so the baby needs therapy that can provide comfort so the baby can sleep soundly*

**Keywords: Baby Massage, Sleep Quality**