

**TINJAUAN NARATIF PENGARUH PIJAT BAYI DAN MUROTTAL
AL-QUR'AN TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA BAYI**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan
Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

RESTA SYOFIAN

NIM. 2110331003

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

ABSTRACT

A NARRATIVE REVIEW ON THE EFFECT OF INFANT MASSAGE AND MUROTTAL AL-QUR'AN ON IMPROVING INFANT SLEEP QUALITY

By

**Resta Syofian, Rauza Sukma Rita, Fitrayeni,
Firdawati, Hindun Mila Hudzaifah, Dina Taufia**

Sleep plays an important role in infant growth and development, where good sleep quality supports physical, cognitive, and emotional development. However, many infants experience sleep disorders that can have a negative impact on their health. Infant massage and Al-Quran murottal therapy are non pharmacological methods that can improve infant sleep quality. This study aims to examine the effect of infant massage and Al-Quran murottal on improving infant sleep quality based on literature studies.

This type of research is a narrative literature review. Article searches were accessed through the Science Direct, Pubmed, Jurnal Ilmiah Indonesia, Google Scholar, Portal Garuda databases. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria, duplicate journals, titles, languages, resulting in 23 journals to be analyzed.

Infant massage has been shown to improve infant sleep quality by stimulating the production of serotonin and melatonin hormones, which play a role in regulating the sleep cycle. In addition, Al-Quran murottal provides a calming effect, reduces stress hormone levels (cortisol), and increases brain waves that support better sleep. The combination of these two interventions is more effective in improving infant sleep quality compared to applying each method separately.

Baby massage and murottal Al-Quran have a positive effect on improving the quality of baby sleep. Therefore, this method can be used as a safe and effective non-pharmacological intervention to help babies sleep better.

Keywords : *Baby Massage, Infant Massage, Kinesthetic Tactile, Stimulation, Murottal Al-quran, Baby Sleep Quality.*

ABSTRAK

TINJAUAN NARATIF PENGARUH PIJAT BAYI DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI

Oleh

Resta Syofian, Rauza Sukma Rita, Fitrayeni,
Firdawati, Hindun Mila Hudzaifah, Dina Taufia

Tidur memiliki peran penting dalam tumbuh kembang bayi, di mana kualitas tidur yang baik mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Namun, banyak bayi mengalami gangguan tidur yang dapat berdampak negatif pada kesehatannya. Pijat bayi dan terapi murottal Al-Qur'an merupakan metode non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pijat bayi dan murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur bayi berdasarkan studi literatur.

Jenis penelitian ini adalah narrative literature review. Pencarian artikel diakses melalui database *Science Direct*, *Pubmed*, *Indonesian Scientific Journal*, *Google Scholar*, Portal Garuda. Artikel yang dipilih berdasarkan pada kriteria inklusi, dan eksklusi, duplikat jurnal, judul, Bahasa, hingga menghasilkan 23 jurnal yang akan dianalisis. Pijat bayi terbukti meningkatkan kualitas tidur bayi dengan merangsang produksi hormon serotonin dan melatonin, yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, murottal Al-Qur'an memberikan efek menenangkan, mengurangi kadar hormon stres (kortisol), serta meningkatkan gelombang otak yang mendukung tidur yang lebih nyenyak. Kombinasi kedua intervensi ini lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dibandingkan dengan penerapan masing masing metode secara terpisah.

Pijat bayi dan murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Oleh karena itu, metode ini dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Stimulasi Taktil Kinestetik, Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur Bayi.