



**LITERATUR REVIEW**  
**PENGARUH TERAPI PIJAT UNTUK KUALITAS TIDUR BAYI**

**SKRIPSI**

**Oleh :**  
**ELLYKA**  
**152191134**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**TAHUN 2020/2021**



**LITERATUR REVIEW**  
**PENGARUH TERAPI PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana**

**Oleh :**  
**ELLYKA**  
**152191134**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**TAHUN 2020/2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**LITERATUR REVIEW**

**PENGARUH TERAPI PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI**

**Oleh :**

**ELLYKA**

**152191134**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

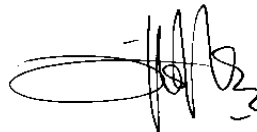
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan

untuk diujikan

Semarang, Februari 2021

Pembimbing



Isfaizah, S.SiT., MPH

NIDN. 0608068402

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**LITERATUR REVIEW  
PENGARUH TERAPI PIJAT UNTUK KUALITAS TIDUR BAYI**

Disusun oleh :

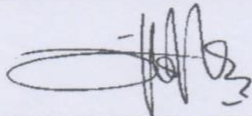
**ELLYKA  
NIM.152191134**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa

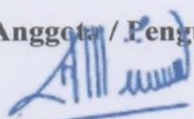
Tanggal : 2 Maret 2021

**Tim Penguji : Ketua/Pembimbing Utama**



**Isfaizah, S.SiT., MPH  
NIDN. 0608068402**

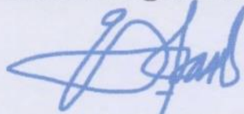
**Anggota / Penguji 1**



**Puji Lestari, S.SiT.,M.Kes**

**NIDN. 0606048902**

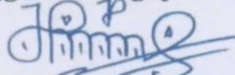
**Ketua Program Studi**



**Luvi Dian A, S.SiT, M.Kes**

**NIDN. 0627048302**

**Anggota / Penguji 2**



**Ida Sofiyanti, S. SiT.,M.Keb**

**NIDN. 0602018501**

**Dekan Fakultas Kesehatan**



**Rosalina, S. Kp., M.Kes**

**NIDN. 0621127102**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ellyka

NIM : 152191134

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan Transfer/Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi “Literature Review Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul asli serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Ellyka)

## HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ellyka

NIM : 152191134

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan Transfer/Fakultas Ilmu Kesehatan

Menyatakan memberi wewenang kepada sekolah Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Literature Review Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi” untuk kepentingan akademis.

Semarang, Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Ellyka)

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Ellyka

Jenis Kekamin : Perempuan

Tempat/Tgl Lahir : Muara Rupit/30 Oktober 1995

Agama : Islam

Anak Ke : Pertama (1) dari empat (4) saudara

Nama Orang Tua

Ayah : Riduan

Ibu : Awardiati

Alamat : Jl. Muara Rupit RT 03 RW 01 Kec.Rupit Muara Utara

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2000-2006 : SD N 6 Muara Rupit

2. Tahun 2006-2009 : SMP Al-Ikhlas Lubuk Linggau
3. Tahun 2009-2012 : SMA Al-Ikhlas Lubuk Linggau
4. Tahun 2012-2016 : Mahasiswi D III Kebidanan STIKES Prima Jambi
5. Tahun 2019-Sekarang : Universitas Ngudi Waluyo

## **LITERATURE REVIEW PENGARUH TERAPI PIJAT PADA BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI**

Ellyka<sup>1)</sup>, Isfaizah, S.SiT., MPH<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

<sup>2)</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email : [ellyka177@gmail.com](mailto:ellyka177@gmail.com)<sup>1)</sup>, [is.faizah0648@gmail.com](mailto:is.faizah0648@gmail.com)<sup>2)</sup>

### **ABSTRAK**

**Latar belakang :** Banyak bayi di Indonesia yang masih memiliki masalah tidur yaitu sebanyak 44,2%. Namun, 72% orang tua kurang menganggap bahwa bayi yang mengalami gangguan pada saat tidur sebagai suatu masalah. Dalam mengatasi masalah tidur maka diperlukan berbagai upaya, Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orangtua bayi yaitu dengan melakukan pemijatan ( pijat bayi), melalui pijat bayi dapat membantu bayi untuk tidur lebih nyenyak. **Metode :** Tujuan Studi literature ini adalah untuk mendiskripsikan pengaruh terapi pijat pada bayi terhadap kualitas tidur bayi. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder untuk menggali informasi sebanyak mungkin yang diperoleh melalui google scholar, Portal Garuda (IPI) dan Pubmed. Jurnal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jurnal yang memiliki Nomor Volume/ISSN, terbitan versi online, diterbitkan oleh penerbit, badan ilmiah, organisasi profesi, atau perguruan tinggi. **Hasil :** Sebelum melakukan pemijatan diketahui bahwa nilai rata-rata tidur bayi kurang dari kebutuhan tidurnya dan sesudah dilakukan pijat bayi menunjukkan peningkatan durasi, frekuensi serta interaksi yang baik terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan uji statistic dari 10 jurnal yang direview menunjukkan bahwa terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. **Kesimpulan :** Para tenaga kesehatan semestinya bisa memberikan penyuluhan ketika melakukan posyandu dan bekerja sama dengan kader dalam mengajari ibu bayi dalam melakukan atau pembelajaran tentang pijat bayi serta melakukan praktik langsung agar lebih mudah dipahami oleh ibu bayi.

**Kata Kunci : Pijat Bayi dan Kualitas Tidur**



## LITERATUR REVIEW THE EFFECT OF MASSAGE THERAPY ON BABIES ON THE QUALITY OF BABYSLEEP

Ellyka<sup>1)</sup>, Isfaizah, S.SiT., MPH<sup>2)</sup>

<sup>1</sup>Undergraduate Midwifery Study Program, Ngudi Waluyo University

<sup>2</sup>undergraduate Midwifery Study Program, Ngudi Waluyo University

*Email : [ellyka177@gmail.com](mailto:ellyka177@gmail.com)<sup>1)</sup>, [is.faizah0648@gmail.com](mailto:is.faizah0648@gmail.com)<sup>2)</sup>*

### ABSTRACT

**Background :** Lots of babies in Indonesia have sleep disturbance about 44,25%, meanwhile 72 % of parents did not consider if their babies who have sleep disturbance when they are sleep. In overcoming sleep problems, various efforts are needed. One of the efforts that can do by the baby's parents is doing massage (baby massage), through baby massage can help the baby to sleep better. **Methods :** The purpose of literature study is describe the effect of massage therapy on baby on the quality of baby sleep. The type of data used is secondary data for finding information as much as possible by goegle scholar, Portal Garuda (IPI) and Pubmed. The journal used on this research is journal that have number Volume/ISSN,published online version, published by publishers, scientific bodies, professional organizations, or universities. **Results :** Before doing massage is knowing if avarage value babies sleep less than his sleep needs and after doing baby massage show increasing duration of sleep,frequency and good interaction with the quality of baby sleep. Base on statistic test of 10 journal reviewed show that there is the effectiveness of baby massage on improving the quality of baby sleep. **Conclusion :** Health workers should be able to provide counseling when conducting posyandu and collaborating with cadres in teaching baby mothers in doing or learning about baby massage and doing hands-on practice so that it is easier for the baby to understand.

**Key word : Baby Massage and Quality of Sleep**

## **PRAKATA**

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Literature Review Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi”. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Avriani, S.SiT., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Isfaizah, S.SiT., MPH ., selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kedua orang tua saya ayah Riduan dan ibu Awardati, serta saudara saya yang telah memberikan banyak dukungan baik doa, motivasi, semangat maupun materi.

7. Teman-teman seperjuangan SI Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan serta semangat.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam penyusunan skripsi ini

Harapan penulis semoga hasil Skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat diambil hikmahnya bagi penulis khususnya, serta pembaca pada umumnya. Penulis masih menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, mohon maaf apabila ada salah kata dalam penulisan serta salah bahasa yang membuat pembaca tidak berkenan. Penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk memperbaiki penelitian selanjutnya.

Semarang, Februari 2021  
Yang membuat pernyataan,



(Ellyka)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>KESEDIAAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>vii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kualitas Tidur .....	6
B. Pijat Bayi .....	10
C. Kerangka Teori .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	26
B. Informasi Jumlah dan Jenis Artikel .....	28
C. Isi Artikel .....	29

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Relevansi Metode .....	43
B. Relevansi Hasil .....	46
C. Pernyataan Hasil .....	48
D. Keterbatasan .....	54

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Rekomendasi .....	56

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**