

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

### **EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 3-12 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI KINARA MOM AND BABY CARE YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

**NOVIA MARTIN**  
152201184

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui pembimbing serta telah diperkenankan untuk  
dijikan

Ungaran, 2021

**Pembimbing**



Isri Nasifah, S.SiT., M.Keb

NIDN: 0601028002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

### EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 3-12 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI KINARA MOM AND BABY CARE YOGYAKARTA

Disusun oleh:  
NOVIA MARTIN  
152201184

Telah dipertahankan didepan penguji skripsi Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 27 Januari 2022

#### Tim Penguji : Ketua/Pembimbing



Isri Nasifah, S.SiT., M.Keb  
NIDN: 0601028002

#### Anggota/Penguji 1



Puji Lestari, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 0606048902

#### Anggota/Penguji 2



Isfaizah, S.SiT., MPH  
NIDN: 0608068402

#### Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 0627048302

#### Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep. Ners., M.Kep  
NIDN: 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertandatangan dibawah ini saya:

Nama : Novia Martin  
Nim : 152201184  
Program Studi/Fakultas : SI Kebidanan Transfer/Illmu Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah berjudul "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis ilmiah 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 aslinya 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.

Yogyakarta, 11 Januari 2022

Pembimbing



Isri Nasifah, S.SiT., M.Keb  
NIDN: 0601028002

Yang membuat pernyataan



Novia Martin

## PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novia Martin

NIM : 152201184

Program Studi : S1 Kebidanan Transfer

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan dan menampilkan atau mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta atas Skripsi saya yang berjudul:

**“Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta”**

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Novia Martin

**Universitas Ngudi Waluyo**

**Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Skripsi, Januari 2022**

**Novia Martin**

**152201184**

**Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kualitas tidur dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak dikarenakan 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Sedangkan data dari IDAI 2016 angka kejadian bayi yang mengalami gangguan tidur di Indonesia masih tinggi yakni 44,2%. Sehingga, Unit Kerja Koordinasi Tumbuh Kembang IDAI mengembangkan peran pijat sebagai bentuk stimulasi pada bayi. Stimulasi pijat bayi yang diberikan minimal 15 menit secara rutin mampu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi serta membuat tidur lebih lelap dan lama di malam hari.

**Tujuan:** Mengetahui efektivitas pijat bayi usia 3 - 12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta.

**Metode:** Desain yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-12 bulan yang melakukan pijat bayi di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta pada bulan Desember-Januari sebanyak 40 bayi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 ibu yang memiliki bayi berusia 3-12 bulan. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan *Software* SPSS.

**Hasil:** Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata kualitas tidur bayi sebelum pemijatan adalah 62,14 dan sesudah pijat adalah 80. Dari hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* < 0,001 yang artinya ada perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dipijat.

**Kesimpulan:** Pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Pijat bayi sebaiknya diterapkan oleh orang tua di rumah untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

**Ngudi Waluyo University**

**Midwifery S1 Study Program, Faculty of Health Sciences**

**Thesis, January 2022**

**Novia Martin**

**152201184**

**Effectivity of Baby Massage 3-12 Months Old on Baby Sleep Quality at Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta**

### **ABSTRACT**

**Background:** Sleep quality can affect a child's growth and development because 75% of growth hormone is excreted when a child sleeps. While data from IDAI 2016 the incidence of babies with sleep disorders in Indonesia is still high at 44.2%. Thus, Development Coordination Work Unit of IDAI developed the role of massage as a form of stimulation for infants. Stimulation of baby massage given at least 15 minutes on a regular basis is able to optimize baby's growth and development and make sleep more sound and longer at night.

**Objective:** Knowing the effecty of baby massage 3 - 12 months old on baby's sleep quality at Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta.

**Methods:** Quasi experimental and one group pretest-posttest design are the methods used in this study. The population in this study were all infants aged 3-12 months who did baby massage at Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta in December-January as many as 40 babies. The sample in this study were 20 mothers who had babies 3-12 months old. Purposive sampling is a sampling technique used in this study, where respondents were taken according to the research criteria. Data analysis using Wilcoxon test using SPSS software.

**Results:** The results of this study obtained that the average sleep quality of infants before massage was 62.14 and after massage was 80. From the Wilcoxon test results obtained *p-value* <0.001 which means that there is a difference in the quality of infant sleep before and after massage.

**Conclusion:** Baby massage is effective in improving the sleep quality of babies aged 3-12 months. Baby massage should be applied by parents at home to improve the baby's sleep quality.

Keyword: Baby Massage, Sleep quality of babies aged 3-12 months

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wa Rahmatullah Wa Barakatuh*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul **“EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 3-12 BULAN TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI KINARA MOM AND BABY CARE YOGYAKARTA”** dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Penulis bermaksud menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi, yakni:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Bapak Eko Susilo S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Isri Nasifah, S.SiT., M. Keb, selaku dosen yang telah membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Isfaizah, S.SiT., M.PH dan Ibu Puji Lestari S.SiT., M.Kes, selaku dosen penguji skripsi.
6. Ibu Ravika Laili Azizah, A. Md., Keb selaku Pimpinan Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta.
7. Orang tua penulis yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan materil sejak penulis menjadi mahasiswa sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak dan teman seperjuangan angkatan 2020 mahasiswa S1 Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo.

Demikian, dengan segala kekhilafan dan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan permohonan maaf apabila terdapat kekeliruan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

*Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh*

Yogyakarta, 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	iii
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	12
A. Tinjauan Teori .....	12
1. Konsep Dasar Pijat Bayi .....	12
2. Konsep Tidur .....	53
B. Kerangka Teori .....	61
C. Kerangka Konsep .....	61
D. Hipotesis .....	62
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	63
A. Desain Penelitian .....	63
B. Lokasi Penelitian .....	63
C. Subjek Penelitian .....	64
1. Populasi .....	64
2. Sampel .....	64
D. Definisi Operasional .....	65
E. Variable Penelitian .....	66
F. Pengumpulan Data .....	66
1. Alat dan Bahan .....	67



2.	Instrumen.....	67
G.	Pengolahan Data.....	67
1.	Editing.....	67
2.	Scoring.....	68
3.	Coding.....	68
4.	Tabulating.....	69
H.	Analisis Data.....	69
1.	<i>Univariate Analysis</i> .....	69
2.	<i>Bivariate Analysis</i> .....	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		72
A.	Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	72
1.	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	72
2.	Karakteristik Responden.....	73
B.	Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB V PENUTUPAN.....		84
A.	Kesimpulan.....	84
B.	Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....		86
LAMPIRAN.....		90

## DAFTAR TABEL

Table 2. 1 Kebutuhan Tidur Sesuai Usia .....	58
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	65
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia .....	74
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin .....	74
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Menurut Status Kesehatan .....	75
Tabel 4. 4 Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi .....	76
Tabel 4. 5 Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi.....	77
Tabel 4. 6 Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi .....	78
Tabel 4. 7 Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 12 Bulan .....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alas pijat bayi.....	25
Gambar 2. 2 Handuk Lembut.....	25
Gambar 2. 3 Popok Bayi.....	26
Gambar 2. 4 Baju Ganti.....	26
Gambar 2. 5 Minyak Pijat.....	27
Gambar 2. 6 Air dan Waslap.....	28
Gambar 2. 7 Perahan cara india.....	31
Gambar 2. 8 Peras dan putar.....	31
Gambar 2. 9 Telapak kaki.....	32
Gambar 2. 10 Tarikan lembut jari.....	32
Gambar 2. 11 Gerakan Peregangan.....	32
Gambar 2. 12 Titik tekan.....	33
Gambar 2. 13 Punggung kaki.....	33
Gambar 2. 14 Peras dan putar.....	34
Gambar 2. 15 Perahan cara swedia.....	34
Gambar 2. 16 Gerakan menggulung.....	35
Gambar 2. 17 Gerakan akhir.....	35
Gambar 2. 18 Mengayuh sepeda.....	36
Gambar 2. 19 Mengayuh sepeda kaki diangkat.....	36
Gambar 2. 20 Ibu jari kesamping.....	37
Gambar 2. 21 Bulan matahari.....	37
Gambar 2. 22 Gerakan I Love You.....	38
Gambar 2. 23 Gelembung.....	39
Gambar 2. 24 Jantung besar.....	39
Gambar 2. 25 Kupu-kupu.....	40
Gambar 2. 26 Mengusap ketiak.....	40
Gambar 2. 27 Perahan cara india.....	41
Gambar 2. 28 Peras dan putar.....	42
Gambar 2. 29 Membuka tangan.....	42

Gambar 2. 30 Putar jari-jari .....	42
Gambar 2. 31 Punggung tangan .....	43
Gambar 2. 32 Peras dan putar pergelangan tangan .....	44
Gambar 2. 33 Perahan cara swedia .....	44
Gambar 2. 34 Gerakan menggulung .....	44
Gambar 2. 35 Menyetrika dahi.....	45
Gambar 2. 36 Menyetrika alis.....	46
Gambar 2. 37 Senyum pertama.....	46
Gambar 2. 38 Senyum kedua .....	47
Gambar 2. 39 Senyum ketiga .....	47
Gambar 2. 40 Gerakan kecil di rahang.....	48
Gambar 2. 41 Gerakan kursi goyang.....	48
Gambar 2. 42 Gerakan menyetrika .....	49
Gambar 2. 43 Gerakan menyetrika .....	49
Gambar 2. 44 Gerakan melingkar .....	50
Gambar 2. 45 Gerakan menggaruk .....	50
Gambar 2. 46 Tangan disilangkan .....	51
Gambar 2. 47 Diagonal tangan-kaki .....	51
Gambar 2. 48 Menyilangkan kaki-kaki.....	52
Gambar 2. 49 Menekuk kaki.....	52
Gambar 2. 50 Menekuk kaki bergantian.....	53
Gambar 2. 51 Kerangka Teori.....	61
Gambar 2. 52 Kerangka Konsep .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Skripsi.....	91
Lampiran 2 surat izin studi pendahuluan .....	94
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....	95
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	96
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian.....	97
Lampiran 6 Informed Consent .....	98
Lampiran 7 Lembar Kuesioner .....	103
Lampiran 8 Data Mentah .....	105
Lampiran 9 Tabulasi Pre Test .....	106
Lampiran 10 Tabulasi Data Post Test .....	107
Lampiran 11 Hasil SPSS .....	108
Lampiran 12 Dokumentasi .....	118
Lampiran 13 Biodata Penulis .....	119