



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

- Nomor Induk Mahasiswa : 152221076
- Nama Mahasiswa : **Herning Wijayanti**
- Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**
- Dosen Pembimbing (1) : **Wahyu Kristiningrum, S.Si.T.,M.H**
- Dosen Pembimbing (2) : **Wahyu Kristiningrum, S.Si.T.,M.H**
- Judul Ta/Skripsi : **PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI TPMB HERNING WIJAYANTI A. MD. KEB BALIKPAPAN TAHUN 2023**
- Abstrak : Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat.(Vina, 2015 dalam Sihombing, 2020). Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun kualitasnya. Kualitas maupun kuantitas tidur bayi dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi rapid eyes movement dan nonrapid eyes movement (Widyanti, 2010 dalam Sari, 2020) dan momen tidur pada bayi harus diupayakan seoptimal mungkin karena pertumbuhan dan perkembangan sel-sel terjadi pada saat bayi tertidur sehingga dari itu kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi (Ismael, 2017).
Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Gelania, 2014). Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital of Philadelphia, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata et al., 2017).
Menurut Sekartini
Adi (2017) prevalensi gangguan tidur pada anak dibawah 3 tahun di 5 kota besar di Indonesia ditemukan pada (44,2%) kasus yang diteliti dengan rata-rata usia anak 6 bulan. Ditemukan hubungan bermakna secara statistik antara tertidur ketika disusui dan jumlah waktu tidur siang serta waktu mulai tidur malam dengan gangguan tidur. Sebagian besar orangtua (42,3%) menganggap bahwa gangguan tidur pada anak bukan merupakan suatu masalah, (29,9%) menganggap masalah yang kecil dan (27,8%) merupakan masalah yang sangat serius.
Pada masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru jelas terlihat pada umur 3-6 bulan dan pada usia ini baru dapat diukur mengenai kualitas tidur bayi, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Pola tidur bayi pada usia lebih dari enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Ubaya, 2017).
Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Menurut hasil penelitian yang di lakukan di 5 kota yaitu, Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Permata et al., 2017). Prevalensi gangguan tidur bervariasi tergantung pada jenis gangguan dan definisi yang digunakannya. Night waking didefinisikan sebagai bangun dan menangis 1 kali atau lebih antara tengah malam sampai-jam 5.00 pagi, paling sedikit 4 malam dalam seminggu atau 4 minggu sebulan. Kira-kira 25% gangguan tidur terjadi pada bayi antara umur 6 bulan dan 12 bulan, prevalensi ini menjadi 50% pada bayi dengan ASI (Ismael, 2017).
Para ahli telah dapat membuktikan secara ilmiah tentang apa yang telah lama dikenal

manusia, yaitu terapi sentuh dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terhadap perubahan fisiologis bayi apalagi dilakukan sendiri oleh ibu bayi. Beberapa rumah sakit di Amerika Serikat (AS), Cina, Filipina dan Hongkong, pijat bayi sudah dimasukkan ke dalam sistem pelayanan kesehatan bayi. Pijat bayi diyakini merupakan salah satu stimulus sentuhan (touch) yang bisa membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1 – 6 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin (Permata et al., 2017).

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan baik. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Jonathan, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada saat ibu berkunjung ke PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb, ibu belum pernah mendengarkan informasi tentang pentingnya pijat bayi dan keluhan yang dilaporkan oleh orangtua bayi, mengatakan bayi mereka mengalami masalah tidur yaitu sering terbangun, bayi rewel pada saat bangun tidur, bayi tampak gelisah ketika tidur, dan bayi tidak mau menyusu banyak, bayi sering menangis pada malam hari. Beberapa ibu yang memiliki keluhan pada bayinya yang rewel peneliti tawarkan untuk dipijat bayi. Setelah peneliti lakukan pijat bayi selama 3 kali seminggu, ibu bayi mengatakan sekarang bayi tampak tenang, tidur lebih nyenyak dan tidak sering terbangun kecuali untuk menyusu, bayi menyusu dengan kuat sehingga bayi tampak tenang dan tidurnya tampak lebih nyenyak.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb Balikpapan Tahun 2023.

Tanggal Pengajuan : **19/09/2023 11:08:30**

Tanggal Acc Judul : 25/09/2023 15:16:26

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN JUDUL			
1	Selasa,19/09/2023 11:09:45	mohon arahan nya	Herning Wijayanti
2	Kamis,05/10/2023 01:00:02	inggih silahkan dilanjutkan dei bimbingan proposal	Wahyu Kristiningrum, S.Si.T.,M.H
3	Selasa,10/10/2023 08:52:55	baik bu, terimakasih	-
BIMBINGAN PROPOSAL			
4	Selasa,10/10/2023 08:51:57	mohon bimbingan nya bu, terimakasih	Herning Wijayanti

5	Jumat,27/10/2023 07:14:57	SOP untuk pijat bayi mengikuti siapa mbak? lalu adakah jurnal yang menunjukkan kalau SOP tersebut efektif? pelaksanaannya dan pengukurannya nanti seperti apa ya saat penelitian? teknisnya..	Wahyu Kristiningrum, S.Si.T.,M.H
6	Jumat,03/11/2023 10:34:37	Dllengkapi dan lanjut EC	Wahyu Kristiningrum, S.Si.T.,M.H
7	Rabu,03/01/2024 10:59:54	sri damayanti 2021, hal ini efektif	-
8	Rabu,03/01/2024 11:01:21	pijatan dilakukan sebanyak 2x seminggu selama 2 minggu, sekali pijatan 15 menit	-
9	Senin,08/01/2024 13:34:23	izin konsul bab 4-5 bu	Herning Wijayanti
10	Selasa,16/01/2024 08:31:40	konsul by wa	Herning Wijayanti
11	Selasa,16/01/2024 08:35:40	konsul lewat wa	Herning Wijayanti
12	Selasa,16/01/2024 08:36:40	konsul lewat wa	Herning Wijayanti
13	Selasa,16/01/2024 08:38:01	konsul lewat whatsapp	Herning Wijayanti
14	Selasa,16/01/2024 08:39:05	konsul lewat wa	Herning Wijayanti
15	Selasa,16/01/2024 08:45:18	izin konsul bab 1-5 nggeh bu	Herning Wijayanti

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 16 Januari 2024

Herning Wijayanti
(NIM: 152221076)

Dosen Pembimbing (1)

Wahyu Kristiningrum, S.Si.T.,M.H
(NIDN: 0610048803)

Dosen Pembimbing (2)

Wahyu Kristiningrum, S.Si.T.,M.H
(NIDN: 0610048803)