

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI
USIA 1-6 BULAN DI BPM R AMBARAWA**



SKRIPSI

**OLEH:
RIZKI WAHYU W
157242044**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2026**

SAMPUL DALAM
PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI
USIA 1-6 BULAN DI BPM R AMBARAWA



SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Kebidanan

OLEH:
RIZKI WAHYU W
157242044

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI
USIA 1-6 BULAN DI BPM R AMBARAWA**

Disusun Oleh:

**RIZKI WAHYU W
157242044**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan
untuk diujikan.

Ungaran, 07 Februari 2026

Dosen Pembimbing



(Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb)
NIDN:0613038802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI
USIA 1-6 BULAN DI BPM RAMBARAWA**

Disusun Oleh:

**Rizki Wahyu W
157242044**

Telah dipertahankan dan disajikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Program Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

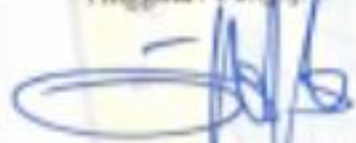
Hari : Sabtu

Tanggal : 28 Februari 2026

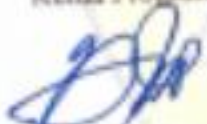
Tim Penguji Ketua/Pembimbing


(Ida Sofyanti, S.Si.T., M.Keb.)
NIDN.0613038802

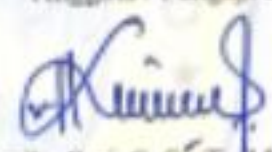
Anggota / Penguji 1


(Isfianah, S.Si.T., MPH)
NIDN.0608068402

Ketua Program Studi


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

Anggota / Penguji 2


(Kartika Sari, S. Si. T./M. Keb)
NIDN. 0616047901

Dekan Fakultas Kesehatan


(Na Eko Sasilo, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rizki Wahyu W
NIM : 157242044
Program Studi/Fakultas : Sarjana Kebidanan
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir berjudul **"PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN DI BPM K- AMBARAWA"** adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir 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 ketidakbenaran 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

Ungaran, Februari 2026

TTD dan Materai


Rizki Wahyu W

PERNYATAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Rizki Wahyu W

NIM : 157242044

Program Studi/Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

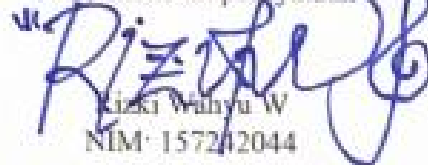
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul : **"PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN DI BPM R . AMBARAWA"** beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (search engine), misalnya google. Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: Februari 2026

Yang membuat pernyataan


Rizki Wahyu W
NIM: 157242044

BIODATA PENULIS

Nama : Rizki Wahyu Wulansari
NIM : 157242044
Tempat/Tanggal Lahir : Kab Senarang 30-12-1993
Jenis Kelamin : Perempuan
Unit Kerja : BPM R Ambarawa
Instansi : Universitas Ngudi Waluyo
Alamat : Baran Jurang RT 3 RW 6,
Kel.Baran, Kec.Ambarawa,
Kab.Semarang
Handphone : +62 896-3299-9123
Email : wulansari.kikik@gmail.com
Judul Penelitian Saat ini : Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Tidur
Bayi Usia 1-6 bulan di BPM R Ambarawa

Tahun Masuk-Tahun Lulus	Sekolah/PT
1997-1997	TK RA Baitul Muslimin
1998-2005	SD N 01 Wujil
2005-2008	SMP N 1 Bergas
2008-2001	SMA N 1 Ungaran
2011 -2014	STIKES Telogorejo Semarang
2025-sekarang	Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Februari 2026

(Rizki Wahyu W)

Universitas Ngudi Wluyo
Progam Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2026
Rizki Wahyu W

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI
USIA 1-6 BULAN DI BPM R AMBARAWA**

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur berperan penting dalam tumbuh kembang bayi usia 1–6 bulan, namun gangguan tidur masih sering terjadi. Secara global, World Health Organization melaporkan sekitar 25–50% bayi mengalami gangguan tidur pada tahun pertama kehidupan. intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan aman untuk meningkatkan durasi tidur bayi adalah pijat bayi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 1–6 bulan di BPM R Ambarawa.

Metode Penelitian: Menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest–posttest pada 18 bayi usia 1–6 bulan. Intervensi pijat bayi dilakukan 2 kali per minggu selama 2 minggu. Durasi tidur diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi orang tua. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian: Durasi tidur bayi meningkat dari 11 jam/hari (rentang 10–13 jam) menjadi 13 jam/hari (rentang 13–14 jam) setelah intervensi. Seluruh responden mengalami peningkatan durasi tidur. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan bermakna secara statistik ($p = 0,000$; $p < 0,05$).

Kesimpulan: pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan durasi tidur bayi usia 1–6 bulan di BPM R Ambarawa. Pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana yang dapat dilakukan orang tua dan tenaga kesehatan untuk membantu memenuhi kebutuhan tidur bayi secara optimal.

Kata kunci: pijat bayi, durasi tidur, bayi usia 1–6 bulan

*Ngudi Waluyo University
Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health
Undergraduate Thesis, January 2026
Rizki Wahyu W*

*THE EFFECT OF INFANT MASSAGE ON SLEEP DURATION
IN INFANTS AGED 1–6 MONTHS AT BPM R AMBARAWA*

ABSTRACT

Background: Sleep plays an important role in the growth and development of infants aged 1–6 months; however, sleep problems are still common. Globally, the World Health Organization reports that approximately 25–50% of infants experience sleep disturbances during the first year of life. One simple and safe non-pharmacological intervention to improve infant sleep duration is infant massage.

Objective: To determine the effect of infant massage on sleep duration among infants aged 1–6 months at BPM R Ambarawa.

Methods: This quantitative study employed a pre-experimental one group pretest–posttest design involving 18 infants aged 1–6 months. Infant massage was administered twice a week for two weeks. Sleep duration was measured before and after the intervention using parental observation sheets. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: The median sleep duration increased from 11 hours/day (range 10–13 hours) to 13 hours/day (range 13–14 hours) after the intervention. All participants showed an increase in sleep duration. The Wilcoxon test indicated a statistically significant difference ($p = 0.000$; $p < 0.05$).

Conclusion: Infant massage has a significant effect on increasing sleep duration among infants aged 1–6 months at BPM R Ambarawa. Infant massage can be recommended as a simple non-pharmacological intervention for parents and health workers to help meet infants' sleep needs optimally.

Keywords: infant massage, sleep duration, infants aged 1–6 months

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi berjudul **“PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DURASI TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN DI BPM R AMBARAWA”**. Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih pada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvy Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes., selaku Kaprodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan pada penyusunan Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar Program Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kepada suami dan anak-anak saya yang memberikan dukungan yang menjadi semangat dalam menyelesaikan skripsi
7. Dan teman teman semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penyelesaian penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semua pihak sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Semoga skripsi ini berguna bagi semua orang.

Ungaran, Januari 2026

Rizki Wahyu W

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	Error! Bookmark not defined.
SAMPUL DALAM	45
HALAMAN PERSETUJUAN	46
HALAMAN PENGESAHAN	47
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	48
BIODATA PENULIS	50
ABSTRAK	51
PRAKATA	53
DAFTAR ISI	54
DAFTAR TABEL	56
DAFTAR GAMBAR	57
DAFTAR BAGAN	59
DAFTAR LAMPIRAN	60
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.

C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolah Data	Error! Bookmark not defined.
H. Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan ASI
Tabel 2.2	Perubahan Pola Tidur Bayi
Tabel 2.3	Durasi Tidur Anak Normal Sesuai Usia
Tabel 2.4	Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Bayi
Tabel 3.1	Desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design
Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Bayi Usia 1–6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi di BPM R Ambarawa
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Bayi Usia 1–6 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi di BPM R Ambarawa
Tabel 4.3	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 1–6 Bulan di BPM R Ambarawa
Tabel 4.3	Perbedaan sebelum dan sesudah pijat bayi terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan di BPM R Ambarawa

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Gerakan Kaki *Milking India*
- Gambar 2.2 Gerakan Kaki *Milking Swedia*
- Gambar 2.3 Gerakan Kaki *Squeezing*
- Gambar 2.4 Gerakan Kaki *Thumb After Thumb*
- Gambar 2.5 Pijatan Dada *Butterfly*
- Gambar 2.6 Pijatan Dada *Cross*
- Gambar 2.7 Pijatan Perut Mengayuh
- Gambar 2.8 Pijatan Perut *Sun And Moon*
- Gambar 2.9 Pijatan Perut *I Love You*
- Gambar 2.10 Pijatan Perut *Walking*
- Gambar 2.11 Pijatan Tangan *Milking Indian*
- Gambar 2. 12 Pijatan Tangan *Milking Swedian*
- Gambar 2.13 Pijatan Tangan *Rolling*
- Gambar 2.14 Pijatan Tangan *Squeezing*
- Gambar 2.15 Pijatan Tangan *Thumb After Thumb*
- Gambar 2.16 Pijatan Tangan *Spiral*
- Gambar 2.17 Pijatan Tangan *Finger Shake*
- Gambar 2.18 Pijatan Punggung *Spiral*
- Gambar 2.19 Pijatan Wajah *Cres Love*
- Gambar 2.20 Pijatan Wajah *Rilex*
- Gambar 2.21 Pijatan Wajah *Circle Down*
- Gambar 2.22 Pijatan Wajah Smile

Gambar 2.23 Pijatan Wajah Cute

Gambar 2.24 Pijatan Kepala dan Lehe

Gambar 2.25 Pijatan Kepala dan Leher

Gambar 2.26 Pijatan Kepala dan Leher

Gambar 2.27 Pijatan Kepala dan Leher

Gambar 2.28 Teknik Kraniosakral

Gambar 2.29 Teknik Kraniosakral

Gambar 2.30 Teknik Kraniosakral

Gambar 2.31 Teknik Kraniosakral

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori

Bagan 2.2 Kerangka Konsep

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Kuesioner
- Lampiran 5 Uji Etik
- Lampiran 6 Daftar Hadir Responden
- Lampiran 7 Hasil Pre Test
- Lampiran 8 Hasil Post Test
- Lampiran 9 Master Data
- Lampiran 10 Hasil Uji Spss
- Lampiran 11 Dokumentas
- Lampiran 12 Uji Turnitin
- Lampiran 13 Lempar Konsultasi