

**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DI POSYANDU
RW 01 KELURAHAN GUNUNG BATU
KOTA BOGOR**

SKRIPSI



Oleh :

FEBRI SAFITRI

215401446149

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DI POSYANDU
RW 01 KELURAHAN GUNUNG BATU
KOTA BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

FEBRI SAFITRI

215401446149

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DI POSYANDU
RW 01 KELURAHAN GUNUNG BATU
KOTA BOGOR**

Oleh :
FEBRI SAFITRI
215401446149

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 17 Februari 2023

Pembimbing 1,



Dr. Triana Indrayani, SST., Bd.,M.Kes

Pembimbing 2,



Dr. Retno Widowati, M.Si

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01
Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor

Nama Mahasiswa : Febri Safitri

NPM : 215401446149



Pembimbing 1,

Dr. Triana Indrayani, SST., Bd.,M.Kes

Pembimbing 2,

Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01
Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor

Nama Mahasiswa : Febri Safitri

NPM : 215401446149

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Tahun 2023

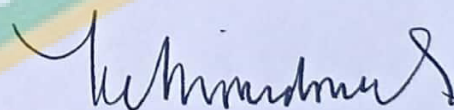
Menyetujui,

Pembimbing 1,



Dr. Triana Indrayani, SST., Bd.,M.Kes

Pembimbing 2,



Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01
Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor

Nama Mahasiswa : Febri Safitri

NPM : 215401446149



Penguji 1 : **Dr. Vivi Silawati, S.ST., S.KM, M.KM**

Penguji 2 : **Dr. Triana Indrayani, SST., Bd., M.Kes**

Penguji 3 : **Dr. Retno Widowati, M.Si**

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Febri Safitri

NPM : 215401446149

Judul Penelitian : Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur Di Rw 01 Kelurahan
Gunung Batu Kota Bogor

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bogor, 17 Februari 2023



KATA PENGANTAR

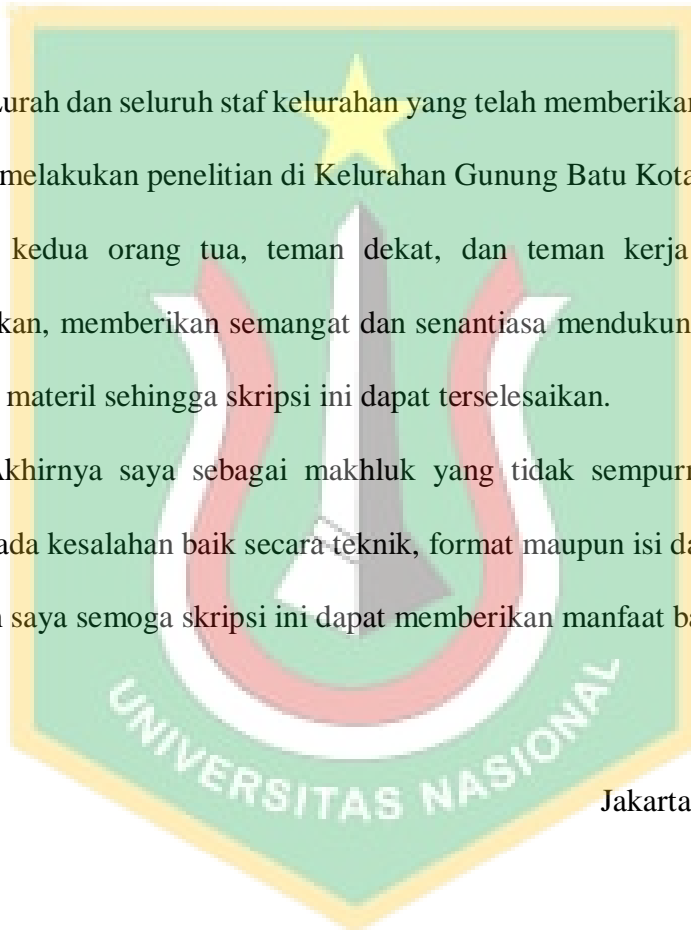
Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas segala petunjuk, berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor” Penulisan Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Universitas Nasional. Penulis menyadari bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena suatu kebanggaan bagi peneliti apabila kritik maupun saran yang ditunjukkan kepada penulis untuk dijadikan bekal guna melangkah kepada hasil yang lebih sempurna.

Dengan terselesaikannya penelitian Tugas Akhir ini, peneliti tidak lupa menyampaikan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si., yang juga selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran, waktu dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
2. Ka. Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Dr. Vivi Silawati, S.ST., SKM., MKM
3. Ibu Dr. Triana Indrayani, SST., Bd.,M.Kes yang juga selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi ini.

4. Ibu Febry Mutiariami Dahlan, SST., M.Keb selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama menempuh pendidikan di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.
6. Bapak Lurah dan seluruh staf kelurahan yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian di Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor
7. Kepada kedua orang tua, teman dekat, dan teman kerja saya yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan senantiasa mendukung baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format maupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.



Jakarta, 17 Februari 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Febri Safitri'. The signature is stylized and written in a cursive-like font.

Febri Safitri

Abstrak
**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DI POSYANDU
RW 01 KELURAHAN GUNUNG BATU
KOTA BOGOR**

Febri Safitri, Triana Indrayani, Retno Widowati

Latar Belakang : Berdasarkan penelitian bahwa bayi dengan kualitas tidur yang buruk memberikan dampak yang negatif pada perkembangannya, seperti bayi menjadi mudah emosi, konsentrasi dan imunitas tubuh menurun. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi antara lain aktivitas atau kelelahan, pemenuhan nutrisi, kondisi kesehatan dan lingkungan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan pijat bayi.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas pijat bayi usia 6 – 12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

Metodologi: Penelitian ini *quasi eksperiment* dengan *one group pretest-posttest design without control group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 bayi yang berusia 6-12 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan lembar checklist *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) sebagai alat ukur kualitas tidur. Dilakukan pijat bayi selama 2 minggu selama 3 kali perminggu dengan durasi 20 menit.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur dengan nilai *Asymp Sig (2tailed)=0,000* ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan yang diberikan perlakuan pijat bayi.

Simpulan: Ada pengaruh yang bermakna pada peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada bayi usia 6 – 12 bulan yang dilakukan pijat bayi.

Saran: Diharapkan pijat bayi ini dapat dijadikan salah satu cara untuk mengatasi kendala rewel dan sulit tidur pada bayi yang aman dan mudah dilakukan oleh ibu.

Kata kunci : Bayi, Kualitas tidur, Pijat Bayi
Kepustakaan : 51 (2013 – 2023)

Abstract

THE EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE AGED 6 – 12 MONTHS ON IMPROVING SLEEP QUALITY AT POSYANDU RW 01 GUNUNG BATU SUB DISTRICT BOGOR CITY

Febri Safitri, Triana Indrayani, Retno Widowati

Background: Based on research, poor sleep quality has a negative effect on a baby's development, such as a decrease in their ability to concentrate and their immunity. Activity or exhaustion, adequate nutrition, health conditions, and the environment all affect how well infants sleep. One way that can be used to improve sleep quality is with baby massage.

Objective: To determine the effectiveness of infant massage aged 6-12 months to improve sleep quality in Posyandu Rw 01 Gunung Batu Village, Bogor City.

Methodology: With a pretest-posttest design and no control group, this study is a quasi-experimental one. Twenty 6- to 12-month-old infants comprised the study's sample. Purposive sampling was used in the sampling process, and both the inclusion and exclusion criteria were met. The Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) checklist sheet was used as a measure of sleep quality in the research instrument. Massage the baby for 2 weeks for 3 times a week with a duration of 20 minutes.

Results: With an Asymp Sig (2 tailed) = 0.000 ($\alpha < 0.05$) value, the Wilcoxon statistical test demonstrated that baby massage improved sleep quality. The findings of this study indicate that baby massage improves sleep quality. Baby massage significantly improves the quality of sleep for infants between the ages of 6 and 12 months.

Conclusion: Before and after baby massage, infants between the ages of six and twelve months experience significant improvements in their quality of sleep.

Suggestion: It is hoped that this baby massage can be used as a way to overcome fussiness and difficulty sleeping in babies that is safe and easy for mothers to do.

Keyword : Infant, Sleep quality, Infant Massage

References: 51 (2013–2023).



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
Abstrak	x
Abstract	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Pengertian Bayi	6
2.1.2 Perkembangan Bayi	6
2.1.3 Pengertian Tidur	9
2.1.4 Manfaat Tidur Bagi Bayi	10
2.1.5 Tahapan Tidur Bayi	11

DAFTAR ISI (Lanjutan)

	Halaman
2.1.6 Pengelompokan Waktu Tidur	13
2.1.7 Kebutuhan Tidur	13
2.1.8 Kualitas Tidur Bayi	15
2.1.9 Mengukur Kualitas Tidur Bayi	16
2.1.10 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi	16
2.1.11 Pengertian Pijat Bayi	19
2.1.12 Manfaat Pijat Bayi	20
2.1.13 Mekanisme Dasar Pemijatan	21
2.1.14 Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi	23
2.1.15 Waktu Pemijatan	23
2.1.16 Cara Sebelum Melakukan Pijat Bayi	24
2.1.17 Hal Yang Dapat Dilakukan Selama Pijat Bayi	25
2.1.18 Hal-Hal Yang Tidak Diajurkan Dalam Pijat Bayi	26
2.1.19 Tata Cara Pemijatan Bayi	26
2.1.20 Indikasi dan Kontraindikasi Pemberian Pijat Bayi	30
2.2 Kerangka Teori	31
2.3 Kerangka Konsep	32
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	33
3.3 Lokasi Penelitian	34
3.4 Waktu Penelitian	34
3.5 Variabel Penelitian	35
3.6 Definisi Operasional Penelitian	35

DAFTAR ISI (Lanjutan)

	Halaman
3.7 Intrumen Penelitian	36
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.9 Pengolahan Data	38
3.10 Analisis Data	40
3.11 Etika Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Analisis Univariat	43
4.1.2 Analisis Bivariat	46
4.2 Pembahasan Penelitian	48
4.3 Keterbatasan Penelitian	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1	Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia 14
2.2	Kebutuhan tidur anak dari usia 0 bulan hingga 24 bulan 15
3.1	Definisi Operasional 35
4.1	Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Status Kesehatan 43
4.2	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi 44
4.3	Rata-Rata Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi 45
4.4	Uji Normalitas Data (Shapiro Wilk) Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur 46
4.5	Uji Homogenitas Data (Uji Levene) 47
4.6	Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1.1 Pijat Kepala dan Wajah Bayi	27
2.1.2 Pijat Lengan Bayi	27
2.1.3 Pijat Perut Bayi	28
2.1.4 Pijat Kaki Bayi	28
2.1.5 Pijat Punggung Bayi	29
2.2 Kerangka Teori	31
2.3 Kerangka Konsep	31



DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
EEG	: Elektroensefalogram
GLC	: Globalmed Learning Center
IgG	: imunoglobulin G
IgM	: imunoglobulin M
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
NREM	: Non Rapid Eye Movement
ODC	: Ornithine decarboxylase
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: Statistical rogram and Social Sains
WHO	: World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
Lampiran 4	Uji Etik
Lampiran 5	SOP (Standar Operasional Prosedur)
Lampiran 6	Informed Consent
Lampiran 7	Instrumen Penelitian
Lampiran 8	Master Tabel
Lampiran 9	Hasil Ouput Analisis Data
Lampiran 10	Bukti Foto Kegiatan Penelitian
Lampiran 11	Biodata Peneliti

