

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, K. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Sunrise Babyspa Malang. *Thesis*. ITSK RS dr. Soepraoen.
- Aryani, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan *Virgin Coconut Oil*, 5(1). *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*. Surakarta. Diakses pada tanggal 18 Desember 2022 pukul 21.25 wib dari <http://dx.doi.org/10.26594/jika.5.1.2022>. 49-58
- Bidanku. (2016). Pijat Bayi Dapat Memperkuat Ikatan Batin Ibu dan Anak. Bidanku.com. 2016. Diakses tanggal 12 Desember 2022 Pukul 19.34 WIB dari <https://bidanku.com/pijat-bayi-dapat-memperkuat-ikatan-batin-ibu-dan-anak>.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. Riau:Indonesia. 4(2), 39-45. Available <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Fauziah, A. and Wijayanti, H.N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 6(2), p. 14. Available at: <https://doi.org/10.20961/placentum.v6i2.22834>.
- Galenia, T. (2014). Home Baby Spa. Jakarta Timur: Penerbit Plus.
- Globalmed Learning Center. (2015). Baby Massage Aktivitas Sehat Ibu Dan Bayi. Bali: Aimee.
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kesehatan*. Kampus STIKes YPIB : Majalengka.
- Harsi, S.K., (2018). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Kartini Tanjung Morawa. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Prodi D4 Kebidanan. Medan. Diakses pada tanggal 18 Desember 2022 jam 20.38 wib dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>.
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di Pmb Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Vol. 3 No. 2*. Pekanbaru. Available : <http://jurnal.ensiklopediaku.org>

- Juwita, S., Jayanti, N. D. (2019). Pijat Bayi. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 106. Palembang: Indonesia. Available: <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1277>
- Kemenkes, R. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan nasional. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2018). Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. Kemenkes RI Direktorat Jenderal P2P, Jakarta. Diakses pada tanggal 18 Desember 2022 pukul 20.09 wib dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>.
- Kurniati, D. and Indasari, E. (2018). Terapi Pijat Bayi Di Rumah Sakit Kartini Cipulir Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 4(2).
- Lova, N. R., & Apriningrum, N. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Baby Massage Di Pmb L Purwakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Karawang: Indonesia. Available: nelly.apriningrum@fkes.unsika.ac.id
- Lutfiadilla, A. (2021). Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Pada By. H Di Pmb Nurhidayah Merbau Mataram Lampung Selatan *Thesis*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Lutfiasari, Desy. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati* 4(3).
- Mahayu, P. (2016). Buku Lengkap Perawatan Bayi & Balita. Saufa.
- Muawanah, S., Zaimsyah, F. R., & Relida, N. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 – 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 125–131. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i2.720>
- Nainggolan, A. W., Damanik, L. P., Munthe, J., & Barus, M. (2021). Pemberdayaan Ibu Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding PKM-CSR Vol. 5*. Medan: Indonesia.
- Niasty, L. Z., & Ria, A. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87–94. Available: <https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389>

- Nia Julita Permata Sari, P. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi Umur 5-6 Bulan Di Desa Rimbo Panjang. *Thesis*. Poltekkes Kemenkes Riau Riau.
- Nugraheni, R. I., & Ambarwati, R. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH* 7(1). Wonogiri: Indonesia. Available: rz.indahnugraheni@gmail.com
- Nurmalasari, D. I., Agung, E. M., & Nahariani, P. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Stikes Pemkab Jombang*. Available: devi93342@gmail.com
- Pamungkas, C. E., Rofita, D., Wd, S. M., Maharani, A. B., Gustiana, Y., & Annisa, A. (2021). Edukasi Manfaat Pijat Bayi, Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Bayi Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Telagawaru Lombok Barat. Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 376. Available: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6250>
- Parenting. (2015). 7 Alasan Bayi Perlu Dipijat. Indonesia. Diakses pada tanggal 12 Desember 2022 jam 19.22 WIB dari <http://www.parenting.co.id/bayi/7+alasan+bayi+perlu+dipijat>.
- Prasetyo, D. S. (2017). "Buku Pintar Pijat Bayi," Yogyakarta. Buku biru
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Jurnal Article*. Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Roesli, U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Jakarta Trubus Agriwidya.
- Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2019). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan Volume* 9(2). Jombang. Available: bidanratnasaridewi@gmail.com.
- Sadiman, S., & Islamiyati, I. (2020). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 9. Available: <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i2.1974>
- Santi, E. (2012). *Buku pintar pijat bayi untuk tumbuh kembang optimal, sehat, dan cerdas*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher

- Setyawati, S., & Wulanningrum, D. N. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Komunitas. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Simanungkalit, H. M., & Vini, A. (2022). Baby Massage Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Prematur. *Jurnal Kesehatan Vol 15 No 1*. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia.
- Sinaga, A., & Laowo, N. (t.t.). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellet Midwifery Journal*. Medan, Indonesia.
- Situmorang, R. B., Hardiyanto, E., & Yulianti, S. (2018). Peningkatan Kemampuan Ibu Tentang Pengetahuan Treatment Preventif (Pijat) Pada Bayi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri Vol. 1 No. 2*. Bengkulu, Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. Available: <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Sulistyowati, E. A., Cahyaningtyas, A. Y., & Karanganyar, Stik. M. H. (2021). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope Vol. 2 No. 2*. Karanganyar, Indonesia.
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219. Available: <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>.
- Suryati, S., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 4(2), 33. Available: <https://doi.org/10.32504/hspj.v4i2.211>
- Susila, I. (2018). Pengaruh Teknik Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-7 Bulan Di Bps Ny. Aida Hartatik Desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 10. Available: <https://doi.org/10.30736/midpro.v9i2.22>

Tarigan, D. A., & Adnin, N. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pmb Ny.N Di Desa Situsari Kec Cileungsi Kab Bogor Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Indonesia* 8(1). Jakarta Timur, Indonesia. Available: [Http://Dx.Doi.Org/10.36418/syntax-literate.v8i1.11253](http://Dx.Doi.Org/10.36418/syntax-literate.v8i1.11253)

Utami, M.W., (2021), Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualita Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyuman, Banyumas.

Walker, dkk. (2019). *Baby massage*. London: Octopus.

Wardani, D. A., Norhapifah, H., & Utami, J. S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 6 – 12 Bulan. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan* Vol 4, No.2. Available: <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika>

Wulandari dan Erawati. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.

Wulandari S, Y. (2021). Hubungan Antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan. *Thesis*. Universitas Hasanuddin.





LAMPIRAN

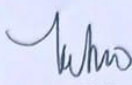
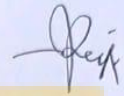
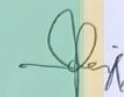


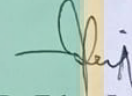
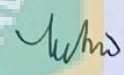
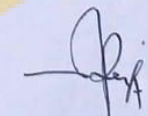
Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi

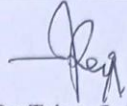
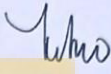

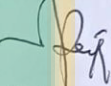
Lembar Konsultasi / Bimbingan Skripsi

Nama : FEBRI SAFITRI
NPM : 215401446149
Program Studi : Kebidanan
Judul Skripsi : Efektivitas Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor
Dosen Pembimbing 1 : **Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes**
Dosen Pembimbing 2: **Dr. Retno Widowati, M.Si**

Kegiatan Konsultasi


No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1.	Jum'at 14 Oktober 2022	Outline penelitian	Acc lanjut proposal	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes
2.	Jum'at 14 Oktober 2022	Outline penelitian	Acc lanjut proposal	 Dr. Retno Widowati, M.Si
3.	Sabtu 29 Oktober 2022	Bab 1, dan 2	Perbaiki latar belakang, penambahan gambar di bab 2	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes
4.	Minggu 20 November 2022	Bab 1, 2 dan 3 via email	Perbaikan untuk penulisan ilmiah / bahasa inggris, penambahan sumber pada kerangka teori, perbaiki bab 3	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes
5.	Rabu 23 November 2022	BAB 1,2 dan	Perbaiki latar belakang, Perbaiki penempatan pada	

			teori dan tambahkan tabel kerangka teori, perbaiki instrumen penelitian	 Dr. Retno Widowati, M.Si
6.	Rabu 23 November 2022	BAB 2, lembar kuesioner, dan SOP	Perbaiki bab 2 untuk sumber kerangka teori, tambahkan referensi pada kuesioner, sop ditambahkan referensi.	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes
7.	Selasa 06 Desember 2022	Revisi kuesioner dan sumber kerangka konsep	Perbaiki untuk kuesioner lebih pertanyaan tertutup, dan sumber kerangka konsep perbaiki lagi	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes
8.	Selasa 06 Desember 2022	Bab 1, 2 dan 3, lembar kuesioner	Ditambahkan referensi terbaru	 Dr. Retno Widowati, M.Si
9.	Sabtu 17 Desember 2022	Bab 1,2 dan 3	Acc penelitian lanjut mengambil data	 Dr. Retno Widowati, M.Si
10.	Jum'at 27 Januari 2023	Bab 4 dan 5	Perbaiki bab 4 dan 5	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes
11.	Jum'at 27 Januari 2023	Bab 4 dan 5	Ditambahkan jurnal pbanding, saran sesuaikan manfaat penelitian	 Dr. Retno Widowati, M.Si
12.	Minggu 29 Januari 2023	Email Bab 4 dan 5	Lanjut pembuatan manuskrip	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes

13.	Selasa 31 Januari 2023	Bab 4 dan 5, manuskrip	Lanjut pembuatan ppt dan perbaikan manuskrip	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes
14.	Selasa 31 Januari 2023	Bab 4 dan 5, manuskrip	Lanjut pembuatan ppt	 Dr. Retno Widowati, M.Si
15.	Rabu 08 Februari 2023	Bab 1 – 5 dan lampiran	Acc maju sidang	 Dr. Retno Widowati, M.Si
16.	Jum'at 10 Februari 2023	Bab 1 – 5 dan lampiran	Acc maju sidang	 Dr. Triana Indrayani, SST.,Bdn.,M.Kes

17. Koreksi
23/2/23

Revisi sudah
sesuai catatan


Dr. Triana Indrayani





UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882
Website: www.unas.ac.id; Email: fikes@civitas.unas.ac.id

Jakarta, 07 Desember 2022

Nomor : 907/D/SP/FIKES/XII/2022
Lampiran : -
Perihal : **Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian**

KepadaYth : Kepala Posyandu Rw 01.
Gang Mesjid Rw 01 Kelurahan Gunung Batu, Kecamatan Bogor Barat
Kota Bogor.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Febri Safitri
NPM : 215401446149
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan
No. Telepon/HP : 082114873463

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Efektifitas Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.** Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes.
Pembimbing 2 : Dr. Retno Widowati, M.Si.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Dekan,



Retno Widowati
Dr. Retno Widowati, M.Si.



**PEMERINTAH KOTA BOGOR
KECAMATAN BOGOR BARAT
KELURAHAN GUNUNG BATU**

Jl. Mayjen Ishak Djuarsa No. 253 Telp. (0251) 8383083, Bogor - 16118

SURAT KETERANGAN

Nomor : 140/ 356 - Gnb.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **DELLY THAMRIN, SE**
NIP : 19660429 198603 1 005
Jabatan : Lurah Gunung Batu Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.

Memberikan Izin Kepada :

1. Nama : **FEBRI SAFITRI**
NPM : 215401446149
Universitas : Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan
Untuk : Melakukan Studi Pendahuluan Dan Penelitian yang di perlukan dalam rangka Penulisan Skripsi

Bogor, 08 Desember 2022

Lurah Gunung Batu,



DELLY THAMRIN, SE

NIP. 19660429 198603 1 005



UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)

KETERANGAN LAYAK ETIK

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) KEPK UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA

Nomor Registrasi Pada KEPPKN : 1271012S Terdaftar/Terakreditasi

Jl. Belanga No.1 Simp. Ayahanda Medan, sekretariatkep@unprimdn.ac.id 081269906112

Surat Pernyataan Layak Etik Penelitian Kesehatan

Nomor : 051/KEPK/UNPRI/XII/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Febri Safitri

Nama Institusi : Universitas Nasional Jakarta
Name of the institution

Dengan Judul :
Title

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

" Effectiveness Of Massage For Babies Aged 6-12 Months On Improving Infant Sleep Quality In Posyandu Rw 01 Kelahan Gunung Batu, Bogor City "

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Desember 2022 sampai dengan tanggal 23 Desember 2023.

This declaration of ethics applies during the period Desember 23, 2022 until Desember 23, 2023.

Desember 23, 2022
Professor and Chairperson,

Dr. dr. Yolanda Eliza Putri Lubis.,M.K.M

SOP Pijat Bayi

Prosedur Tetap	
Tujuan	Pemberian terapi baby massage untuk meningkatkan kualitas tidur bayi
Indikasi	Bayi yang mengalami masalah tidur, bayi yang kualitas tidurnya kurang.
Kebijakan	Prosedur ini membutuhkan kerjasama dengan orang tua/ wali dari bayi.
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informed consent dengan orang tua/wali anak tentang pelaksanaan terapi baby massage. 2. Ruang tempat hendaknya tertutup dan nyaman. 3. Ruang yang bersih
Waktu	Dilakukan 3 kali dalam seminggu pemberian baby massage selama 20-25 menit.
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baby oil, minyak telon, minyak kelapa 2. Pakaian ganti bayi 3. Selimut, handuk yang tebal dan empuk
Cara Kerja	<p>A. Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam terapeutik kepada responden dan orang tua 2. Memberikan informed consent atau lembar persetujuan 3. Melakukan kontrak waktu <p>B. Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan alat dan bahan 2. Mencuci tangan 3. Melakukan pretest dengan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data atau informasi tentang karakteristik anak dan status kesehatan anak serta faktor kualitas tidur. 4. Letakkan selimut tebal, yang empuk pada landasan yang datar 5. Tidurkan bayi pada posisi terlentang 6. Buka pakaian bayi 7. Tuangkan minyak pada telapak tangan kira- kira satu sendok teh dan gosokkan ke kedua tangan. Pijat bayi dengan penekanan namun lembut dengan menggunakan telapak tangan dan jemari.

Pijat di area wajah

8. Dahi Menyetrika dahi (open book)



Letakan jari-jari kedua tangan anda padapertengahan dahi. Tekanan jari-jari anda dengan lembut dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.

9. Menyetrika alis



Terdapat gambar b

Letakan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

10. Hidung: senyum



Letakan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan keatas seolah membuat bayi tersenyum.

11. Mulut bagian atas: senyum



Letakan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

12. Lingkaran kecil dirahang (small circles around jaw)



Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran- lingkaran kecil di daerah rahang bayi.

13. Belakang telinga



Dengan mempergunakan jung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.

Pijatan area dada

14. Jantung besar



Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak anda di tengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selakangan, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.

15. Kupu-kupu



Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

Pijatan area tangan

16. Memijat ketiak (armpits)



Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

17. Perahan cara india



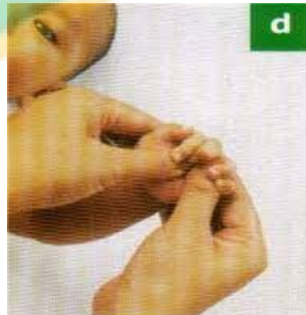
Arah pemijatan cara india pijatan yang menjahui tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball.

18. Peras dan putar (squeeze and twist)



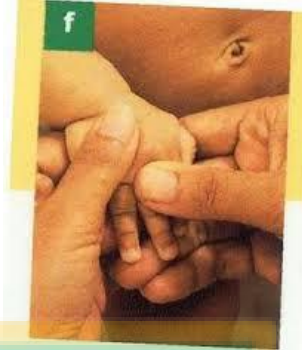
Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai daripundak ke pergelangan tangan.

19. Membuka tangan



Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari. Dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.

20. Punggung tangan



Letakan tangan bayi di antara kedua tangan anda. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

21. Peras dan putar pergelangan tangan (wrist circle)



Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

22. Gerakan menggulung



Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari.

Pijatan area perut

23. Mengayuh sepeda



Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

24. Ibu jari ke samping



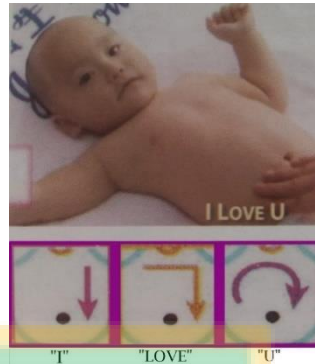
Letakan kedua ibu jari di samping kanan-kiri perut. Gerakan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan-kiri.

25. Bulan-matahari



Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali.

26. Gerakan I Love You



"I" pijatlah perut bayi dari bagian kiri atas ke bawah dengan bentuk menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I". "LOVE" pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. "YOU" pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah.

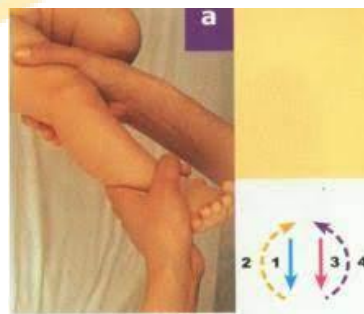
27. Gelembung atau jari-jari berjalan(walking fingers)



Letakan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

Pijatan area kaki

28. Pelahan



Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball. Gerakkan tangan ke awah secara bergantian, seperti memerah susu.

29. Peras dan putar



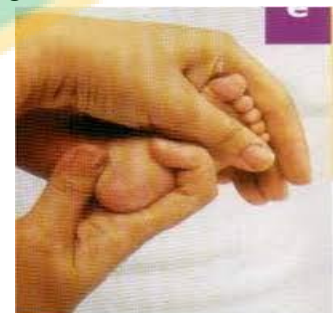
Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.

30. Telapak kaki



Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.

31. Gerakan perengangan (stretch)



Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan jari-jari

tangan lain regangan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.

32. Titik tekan



Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.

33. Punggung Kaki



Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.

34. Peras dan putar pergelangan kaki (ankle circles)



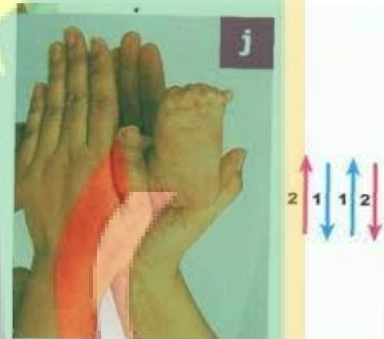
Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi.

35. Perahan cara swedia



Peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

36. Gerakan menggulung



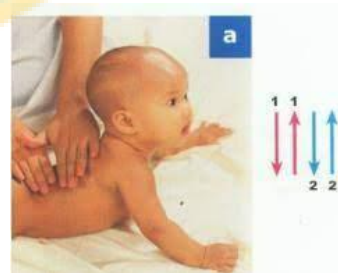
Pegang pangkal paha dengan kedua tangan. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.

37. Gerakan akhir

Rapatkan kedua kaki bayi. Letakan kedua tangan Anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

Pijat area punggung

38. Gerakan maju mundur (kursi goyang)



Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur

menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

39. Gerakan menyetrika



Pada gambar b

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

40. Gerakan melingkar



Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari atas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.

41. Gerakan menggaruk

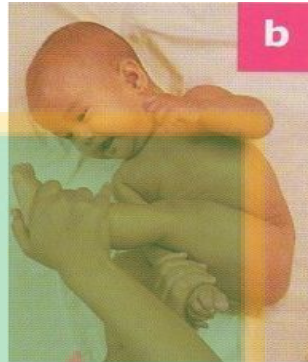


Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi. Membentuk diagonal tangan-kaki Pertemuan ujung kaki dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal.

Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula. Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung tangan dan kaki bayi ke atas posisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

Peregangan

42. Menyilangkan kaki



Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula.

43. Menekuk kaki



Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

44. Menekuk kaki bergantian



Pada gambar e

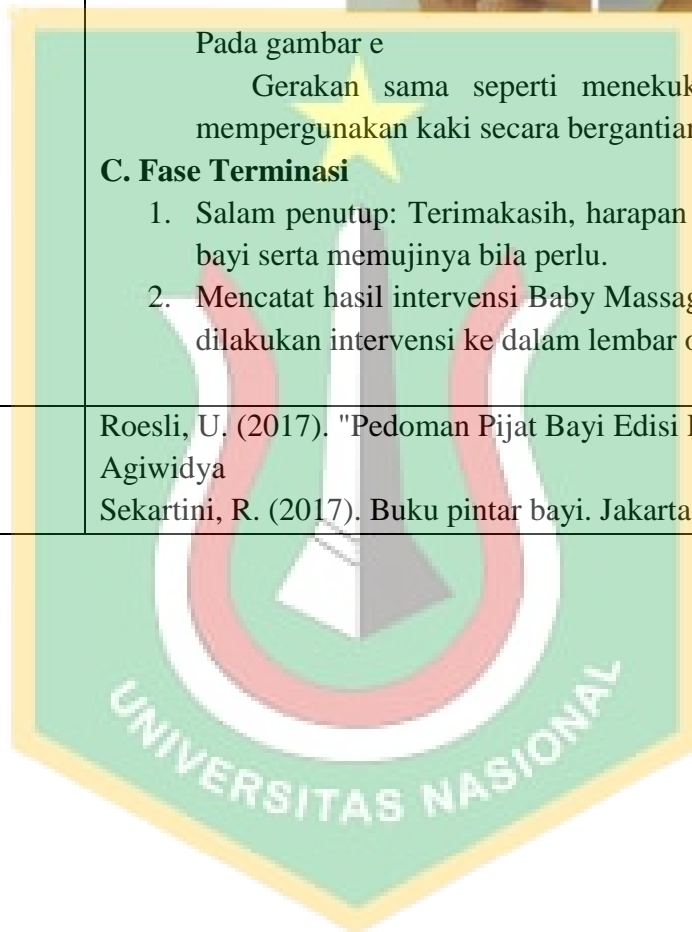
Gerakan sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian.

C. Fase Terminasi

1. Salam penutup: Terimakasih, harapan dan doa penutup untuk bayi serta memujinya bila perlu.
2. Mencatat hasil intervensi Baby Massage sebelum dan sesudah dilakukan intervensi ke dalam lembar observasi

Referensi

- Roesli, U. (2017). "Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi". Jakarta: Trubus Agiwidya
- Sekartini, R. (2017). Buku pintar bayi. Jakarta: Pustaka Bunda.



Informed Consent

**Mendapatkan Persetujuan Setelah Penjelasan:
Informasi esensial untuk calon peserta penelitian
(WHO-CIOMS 2016)**

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

Jenis Penelitian : One group pretest-posttest design

Nama Peneliti : Febri Safitri

Alamat Peneliti : Gg. Mesjid Rt 05 / Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor

Lokasi Penelitian : Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor

Sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu.

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. Penelitian ini akan dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu (6x perlakuan), dimana setiap bayi usia 6 - 12 bulan akan di berikan perlakuan (pijat bayi) dengan durasinya 20 menit. Namun sebelum pijat bayi pada hari pertama akan mengisi lembar checklist kualitas tidur pada bagian sebelum perlakuan (pretest) dan mengisi kembali lembar checklist kualitas tidur setelah 6x perlakuan pada bagian setelah perlakuan (posttest).
2. Kualitas tidur bayi usia 6 - 12 bulan adalah tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal.
Ibu bayi di minta berpartisipasi sebagai pendamping subjek karena merupakan ibu dari bayi yang berusia 6 – 12 bulan yang mengalami kualitas tidur yang

kurang. Bila anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta untuk menandatangani dan menuliskan tanggal pada lembar konfirmasi persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

3. Jika anda memutuskan untuk tidak berpartisipasi maka hal ini tidak akan mempengaruhi apapun. Keikutsertaan bayi pada penelitian ini bersifat sukarela. Ibu bayi memiliki hak penuh untuk mengundurkan diri atau menyatakan batal untuk berpartisipasi kapan saja.
4. Penelitian ini akan dilakukan selama 2 minggu, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu (6x perlakuan), dimana setiap bayi usia 6 - 12 bulan akan diberikan perlakuan (pijat bayi) dengan durasinya 20 menit
5. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, bayi dapat berperan penting untuk membuktikan manfaat pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6 - 12 bulan dan setelah selesai 6x perlakuan bayi akan diberikan souvenir.
6. Sebagai subjek dalam studi ini, bayi akan diberikan perlakuan pijat bayi selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dan durasi waktu 20 menit. Prosedur ini tidak bahaya karena pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi.
7. Penelitian terkait perlakuan pijat bayi untuk peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6 - 12 bulan. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan ilmu pengetahuan baru bagi ibu yang mempunyai bayi usia 6 - 12 bulan dan pada bayi mendapatkan kualitas tidur yang baik sehingga akan bermanfaat bagi bayi pertumbuhan dan perkembangannya

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Ibu :

Nama Bayi :

Umur Bayi :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur penelitian

Dalam proses penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Peneliti,

(Febri Safitri)

Bogor, Desember 2022

Ibu Responden,

.....

LEMBAR CHECK LIST

Nama :

Hari/Tanggal :

Alamat :

1. Karakteristik Responden

1. Umur bayi :

2. Jenis Kelamin bayi :

3. Status Kesehatan Bayi :

2. Beri tanda (√) pada pertanyaan dibawah ini.

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah bayi tidur malam hari ≥ 9 jam ?		
2.	Apakah frekuensi bayi terbangun dimalam hari ≥ 3 kali ?		
3.	Apakah durasi bayi setiap terbangun dimalam hari ≤ 1 jam ?		
4.	Apakah total bayi tidur pada siang dan malam hari ≤ 14 jam ?		
5.	Apakah kondisi bayi saat bangun lemas dan rewel ?		
6.	Apakah kondisi bayi terlihat bugar dan ceria saat bangun tidur?		

Lampiran 8 Master Tabel

Data Master Tabel

Pre Test

No	Nama	Umur	JK	Status Kesehatan	Tidur Malam	Frekuensi terbangun	Durasi terbangun	Total tidur bayi	Kondisi bangun lemas dan rewe	Kondisi bangun bugar dan ceria	Total
1.	By. K	8 bulan	Laki - Laki	Sehat	0	0	0	1	1	1	3
2.	By. G	10 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	0	0	0	1	1	3
3.	By. W	6 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	0	1	0	0	0	2
4.	By. S	6 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	1	0	0	2
5.	By. A	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	0	1	0	2
6.	By. M.G	11 bulan	Laki - Laki	Sehat	0	1	1	0	0	0	2
7.	By. A	6 bulan	Laki - Laki	Sehat	0	1	1	0	0	0	2
8.	By. D	12 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	0	0	1	0	0	2
9.	By. D	9 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	0	1	0	2
10.	By. R	10 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	0	1	0	2
11.	By. L	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	0	1	0	2
12.	By. A	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	1	0	0	0	2
13.	By. R	12 bulan	Laki - Laki	Sehat	0	0	1	0	1	0	2
14.	By. N	12 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	0	0	1	0	3
15.	By. H	6 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	0	0	0	0	0	1
16.	By. K	10 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	0	1	1	3
17.	By. A	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	0	1	0	2
18.	By. A	12 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	0	1	1	0	3
19.	By. T	11 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	1	0	0	0	2
20.	By. F	6 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	1	0	0	0	2

Post Test

No	Nama	Umur	JK	Status Kesehatan	Tidur Malam	Frekuensi terbangun	Durasi terbangun	Total tidur bayi	Kondisi bangun lemas dan rewel	Kondisi bangun bugar dan ceria	Total
1.	By. K	8 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	1	1	1	1	1	6
2.	By. G	10 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	1	1	1	1	1	6
3.	By. W	6 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
4.	By. S	6 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
5.	By. A	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	1	6
6.	By. M.G	11 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
7.	By. A	6 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
8.	By. D	12 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	0	1	1	1	1	5
9.	By. D	9 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
10.	By. R	10 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
11.	By. L	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
12.	By. A	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	1	1	1	0	4
13.	By. R	12 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
14.	By. N	12 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	1	6
15.	By. H	6 bulan	Laki - Laki	Sehat	1	1	1	1	0	0	4
16.	By. K	10 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	1	6
17.	By. A	8 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
18.	By. A	12 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	1	0	5
19.	By. T	11 bulan	Perempuan	Sehat	1	1	1	1	0	0	4
20.	By. F	6 bulan	Perempuan	Sehat	1	0	1	1	0	0	3

Sebelum dilakukan Pijat Bayi				Sesudah dilakukan Pijat Bayi			
No.	Kualitas Tidur Bayi	SPSS	Kode Homogen	No.	Kualitas Tidur Bay	SPSS	Kode Homogen
1.	Cukup	2	1	1.	Baik	3	2
2.	Cukup	2	1	2.	Baik	3	2
3.	Kurang	1	1	3.	Baik	3	2
4.	Kurang	1	1	4.	Baik	3	2
5.	Kurang	1	1	5.	Baik	3	2
6.	Kurang	1	1	6.	Baik	3	2
7.	Kurang	1	1	7.	Baik	3	2
8.	Kurang	1	1	8.	Baik	3	2
9.	Kurang	1	1	9.	Baik	3	2
10.	Kurang	1	1	10.	Baik	3	2
11.	Kurang	1	1	11.	Baik	3	2
12.	Kurang	1	1	12.	Cukup	2	2
13.	Kurang	1	1	13.	Baik	3	2
14.	Cukup	2	1	14.	Baik	3	2
15.	Kurang	1	1	15.	Cukup	2	2
16.	Cukup	2	1	16.	Baik	3	2
17.	Kurang	1	1	17.	Baik	3	2
18.	Cukup	2	1	18.	Baik	3	2
19.	Kurang	1	1	19.	Cukup	2	2
20.	Kurang	1	1	20.	Cukup	2	2

	SPSS
Kualitas tidur kurang	Skor 0 - 2
Kualitas tidur cukup	Skor 3 - 4
Kualitas tidur baik	Skor 5 - 6



HASIL OUPUT SPSS

Statistics

		Umur	Jenis Kelamin	Status Kesehatan
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		8.95	1.60	1.00
Median		8.50	2.00	1.00
Minimum		6	1	1
Maximum		12	2	1

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	5	25.0	25.0	25.0
	8	5	25.0	25.0	50.0
	9	1	5.0	5.0	55.0
	10	3	15.0	15.0	70.0
	11	2	10.0	10.0	80.0
	12	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - Laki	8	40.0	40.0	40.0
	Perempuan	12	60.0	60.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Status Kesehatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sehat	20	100.0	100.0	100.0

Statistics

		Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi	Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		2.20	5.00
Median		2.00	5.00
Std. Deviation		.523	.795
Skewness		.294	-.699
Std. Error of Skewness		.512	.512
Kurtosis		.457	.807
Std. Error of Kurtosis		.992	.992
Minimum		1	3
Maximum		3	6
Percentiles	25	2.00	5.00
	50	2.00	5.00
	75	2.75	5.75

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	5.0	5.0	5.0
	Kurang	14	70.0	70.0	75.0
	Cukup	5	25.0	25.0	100.0

Total	20	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	1	5.0	5.0	5.0
	Cukup	3	15.0	15.0	20.0
	Baik	11	55.0	55.0	75.0
	Baik	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi	Mean	2.20	.117	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.96	
		Upper Bound	2.44	
	5% Trimmed Mean	2.22		
	Median	2.00		
	Variance	.274		
	Std. Deviation	.523		

	Minimum		1	
	Maximum		3	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.294	.512
	Kurtosis		.457	.992
Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi	Mean		5.00	.178
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.63	
		Upper Bound	5.37	
	5% Trimmed Mean		5.06	
	Median		5.00	
	Variance		.632	
	Std. Deviation		.795	
	Minimum		3	
	Maximum		6	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.699	.512
	Kurtosis		.807	.992

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi	.399	20	.000	.695	20	.000
Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi	.300	20	.000	.832	20	.003

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Levene

Sebelum dan Sesudah

Case Processing Summary

	Sebelum dan Sesudah	Valid		Missing		Total
		N	Percent	N	Percent	N
Kualitas tidur bayi	Sebelum	20	100.0%	0	0.0%	20
	Sesudah	20	100.0%	0	0.0%	20

Kualitas tidur bayi	Sebelum dan Sesudah		Cases Total
	Sebelum	Sesudah	Percent
	Sebelum	Sesudah	100.0%
			100.0%

Kualitas tidur bayi	Sebelum dan Sesudah	Descriptives		
		Statistic	Std. Error	
Sebelum	Mean	2.20	.117	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.96	
		Upper Bound	2.44	
	5% Trimmed Mean	2.22		
	Median	2.00		
	Variance	.274		
	Std. Deviation	.523		
	Minimum	1		

	Maximum		3	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.294	.512
	Kurtosis		.457	.992
Sesudah	Mean		5.00	.178
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.63	
		Upper Bound	5.37	
	5% Trimmed Mean		5.06	
	Median		5.00	
	Variance		.632	
	Std. Deviation		.795	
	Minimum		3	
	Maximum		6	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.699	.512
	Kurtosis		.807	.992

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kualitas tidur bayi	Based on Mean	.422	1	38	.520
	Based on Median	1.357	1	38	.251
	Based on Median and with adjusted df	1.357	1	35.765	.252
	Based on trimmed mean	.622	1	38	.435

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi - Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	20 ^b	10.50	210.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi < Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

b. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi > Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

c. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi = Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Test Statistics^a

Kualitas Tidur
Bayi Sesudah
Dilakukan Pijat
Bayi - Kualitas
Tidur Bayi
Sebelum
Dilakukan Pijat
Bayi

Z	-4.128 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

BUKTI FOTO KEGIATAN







BIODATA PENULIS



Nama : Febri Safitri
NPM : 215401446149
Tempat, Tanggal Lahir : Bogor, 03 Februari 1998
Alamat : Gg. Mesjid Rt 05 / Rw 01, Kelurahan Gunung Batu,
Kecamatan Bogor Barat
No. Hp Aktif : 082114873463
Email aktif : febrisafitri79@gmail.com

Pendidikan
SD : SDN Purbasari 3 (2004 - 2010)
SMP : SMP Negeri 11 Bogor (2010 – 2013)
SMA : SMA Negeri 4 Bogor (2013 – 2016)
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Kebidanan Bogor (2016 – 2019)

Jakarta, Februari 2023

Febri Safitri



Submission date: 03-Mar-2023 03:32PM (UTC+0700)

Submission ID: 2027834348

File name: Abstract_Febri_Safitri_tgl_3_mar_2023_revisi.docx (12.82K)

Word count: 309

Character count: 1610

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).

abstrak febrri 6

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

pdfcoffee.com

Internet Source


3%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches Off



The logo of Universitas Pasia Bogor is a shield-shaped emblem. It features a green background with a yellow border. Inside the shield, there is a white star at the top, a white crescent moon in the middle, and a white sword pointing upwards. The shield is flanked by two red, stylized figures that resemble the letters 'P' and 'S'. The text 'UNIVERSITAS PASIA BOGOR' is written in white at the bottom of the shield.

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

by Febri Safitri 3

Submission date: 03-Mar-2023 08:48AM (UTC+0700)

Submission ID: 2027507816

File name: Turnitin_Skripsi_Febri_Safitri_tgl_3_mar_2023_revisi.docx (955.72K)

Word count: 9937

Character count: 58639

1
**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI USIA 6 – 12 BULAN TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DI POSYANDU
RW 01 KELURAHAN GUNUNG BATU
KOTA BOGOR**

SKRIPSI



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Tarigan dan Adnin (2023) mengemukakan bahwa bayi adalah anak muda di bawah usia satu tahun yang baru memulai fase awal kehidupan yang ditandai dengan perkembangan yang cepat, demikian dilaporkan. Pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain waktu istirahat atau tidur. Karena tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan saat tidur, tidur siang yang lama diperlukan agar anak dapat berkembang secara maksimal.

Menurut Irianti dan Karlinah (2021) bahwa Pemenuhan kebutuhan tidur merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Salah satu rangsangan untuk perkembangan otak adalah tidur. Saat seorang anak tidur, sekitar 75% hormon pertumbuhan dihilangkan. Hormon ini bertanggung jawab untuk meningkatkan pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengendalikan metabolisme tubuh secara keseluruhan, termasuk otak. Hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk meregenerasi dan memperbaiki semua selnya. Saat bayi sedang tidur, proses regenerasi sel ini akan terjadi lebih cepat dibandingkan saat ia terjaga. Otak bayi akan berkembang tiga kali lipat sejak lahir, atau sekitar 80% dari otak orang dewasa, pada tahun pertama.

Bayi yg tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan serta perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh buat memperbaiki serta memperbarui seluruh sel dalam tubuh. Kualitas tidur bayi berdampak pada pertumbuhan fisik dan sikapnya di hari berikutnya. Sistem kekebalan, mental, emosional, fisik, dan

tidur semuanya dipengaruhi secara signifikan oleh tidur. (Kusumastuti *et al.*, 2016 dalam Lova dan Apriningrum, 2021).

Menurut data yang dipublikasikan dalam jurnal Pediatric WHO (World Health Organization) tahun 2012, hingga 33% anak mengalami gangguan tidur (Abdurrahman, 2015 dalam Nugraheni dan Ambarwati, 2018). Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sekartin di Indonesia pada tahun 2004, Hingga 2% anak kecil di bawah usia tiga tahun berjuang dengan masalah tidur Nugraheni dan Ambarwati (2018). Di wilayah Yogyakarta, hingga 13,6 persen wanita yang tidak mendapatkan terapi pijat rutin mengalami gangguan tidur pada tahun 2018 (Fauziah dan Wijayanti, 2018).

Menurut Trivedi *et al.* (2015) dalam Sukmawati dan Nur Imanah (2020). Banyak bayi mengalami Lebih dari 44,2 persen orang Indonesia menderita kesulitan tidur. Mayoritas orang tua hampir 72% tidak menganggap gangguan tidur bayi mereka sebagai masalah. Mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil, meskipun mereka benar-benar menganggapnya sebagai masalah. Padahal, gangguan tidur bisa memengaruhi perkembangan bayi, melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan mengganggu pengaturan sistem endokrin.

Bayi dengan kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada perkembangannya, misalnya kepekaan bayi menjadi sensitif dan kemampuan berkonsentrasi serta daya tahan tubuhnya melemah. Tingkat aktivitas bayi atau tingkat kelelahan, lingkungan, kesehatan, dan status gizi merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seberapa baik mereka tidur Mardiana dan Martini(2014). Bayi usia 6-12 bulan membutuhkan tidur yang cukup, sehingga

membutuhkan rangsangan dari luar, seperti terapi pijat. Pijat bayi adalah salah satu terapi pijat yang tersedia (Nugraheni dan Ambarwati, 2018).

²⁰ Tidur nyenyak, pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya, karena tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat bayi bangun. Dengan demikian, bayi yang tidur lebih banyak tumbuh dan berkembang dengan baik, ²⁴ memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan meregenerasi semua selnya (Walker *et al.*, 2017 dalam Kamalia dan Nurayuda, 2022).

Menurut Roesli (2013) bahwa ²¹ mengingat pentingnya waktu tidur bagi tumbuh kembang bayi, maka kebutuhan tidur harus terpenuhi, agar tidak berdampak buruk bagi perkembangannya. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah pijat bayi. Bayi yang dipijat bisa tidur lelap, saat bangun tidur dengan konsentrasi lebih penuh.

¹⁰ Bayi yang tidak bisa ditenangkan untuk tidur akan menangis, sehingga membutuhkan kebersihan tidur yang baik. Karena gerakan memijat bayi dapat membantu menguatkan otot bayi, pijat bayi mendorong perkembangan motorik (Prasetyo, 2017).

Pertambahan berat badan, peningkatan tidur dan terjaga, perkembangan neuron motorik yang lebih cepat, peningkatan hubungan emosional, penurunan infeksi nosokomial, dan penurunan kematian bayi prematur adalah semua manfaat pijat bayi (Wahyuni, 2016 dalam Sukmawati dan Nur Imanah, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu RW 01 Gunung Batu, Kelurahan Gunung Batu, Kecamatan Bogor Barat pada tanggal 3 Desember 2022, Sembilan ibu baru diwawancarai oleh peneliti. Menurut temuan wawancara, 70% hingga 69% ibu melaporkan ³² bahwa bayi mereka sering terbangun di malam hari,

rewel dan lemah saat bangun, dan sulit bagi bayi mereka untuk kembali tidur ketika terbangun. Tiga dari setiap sembilan ibu, atau 30%, menyatakan bahwa anaknya jarang bangun di malam hari dan jika terbangun, mereka terlihat sehat.

³⁵ Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pijat bayi berdasarkan uraian di atas karena dilingkungan tempat tinggalnya banyak ibu yang menanyakan penyebab bayi rewel di malam hari ketika tidur, dan juga untuk memperkenalkan kepada masyarakat tentang manfaat pijat bayi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa terdapat masalah yaitu adanya perubahan kualitas tidur bayi karena faktor lingkungan fisik seperti cahaya yang terang sehingga mempengaruhi kualitas tidur bayi. Maka dapat dirumuskan masalah apakah ada ¹ efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kecamatan Bogor Barat ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui ¹ efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

- 2) Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.
- 3) Menganalisis efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ibu dan Keluarga

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu bagi ibu dan keluarga dalam mengatasi keluhan sulit tidur pada bayi sehingga dapat melakukan secara langsung pada bayi.

1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader Posyandu

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi bagi bidan untuk mengembangkan intervensi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, serta dapat menambah informasi bagi ibu kader posyandu serta mengenalkan kepada masyarakat manfaat pijat bayi dan dilakukan oleh tenaga kesehatan yang terampil dan dapat dilakukan oleh keluarga.

1.4.3 Bagi Instansi Kesehatan Posyandu

Hasil penelitian ini dapat menambah program edukasi untuk posyandu yaitu pijat bayi sehingga dapat meningkatkan perkembangan bayi dengan kualitas tidur bayi baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Bayi

Setelah periode baru lahir dua minggu, masa bayi berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan seorang anak. Masa bayi sering digambarkan sebagai tahap tak berdaya di mana anak-anak mengembangkan kemandirian yang lebih besar setiap hari. Pada akhirnya, anak disebut balita karena masih belajar berjalan. (Susila, 2018). Karena banyak pola perilaku, sikap, dan ekspresi emosi yang terbentuk pada masa ini, masa bayi berfungsi sebagai fondasi kehidupan nyata. (Wardani *et al.*, 2019).

2.1.2 Perkembangan Bayi

Berdasarkan Wardani *et al.* (2019) Perkembangan bayi dibedakan menjadi:

1) Perkembangan Fisik

Selama dua tahun pertama kehidupan, perkembangan fisik bayi berlangsung sangat luas. Saat bayi lahir, kepalanya jauh lebih besar dari bagian tubuhnya yang lain. Gerakan kiri dan kanannya sering lepas kendali. Selain itu, mereka memiliki refleks yang dikendalikan oleh gerakan yang terus berkembang. Bayi sudah bisa duduk, berdiri, memanjat, bahkan berjalan di usia 12 bulan. Setelah itu, perkembangan fisiknya melambat selama dua tahun, namun ia berkembang pesat dalam aktivitas seperti berlari dan memanjat.

2) Perkembangan Refleks

Pada masa bayi terlihat gerakan-gerakan spontan, yang disebut refleks. Refleks adalah gerakan-gerakan bayi yang bersifat otomatis dan tidak terkoordinasi sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu serta memberi bayi respons penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Sepanjang bulan pertama kehidupannya, kebanyakan reflex disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut, maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan.

3) Pola Tidur dan Bangun

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-17 jam sehari, walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu selama 21 jam per hari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan.

4) Pola Makan dan Minum

Perkembangan fisik bayi bergantung pada makanan yang baik selama 2 tahun pertama. Bayi membutuhkan makanan yang mengandung sejumlah protein, kalori, vitamin dan mineral. Bagi bayi usia 6 bulan pertama, ASI, merupakan sumber makanan dan energi yang utama, karena ASI adalah susu yang bersih dan dapat dicerna serta mengandung zat antibodi.

5) Pola Buang Air

Buang air yang terkendali atau terlatih merupakan suatu bentuk keterampilan fisik dan motorik yang harus dicapai oleh bayi. Kemampuan untuk mengendalikan buang air ini sangat bergantung pada kematangan otot dan motivasi yang dimiliki. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya, sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya sudah dapat diramalkan.

6) Perkembangan Intelegensi

Sejak tahun pertama dari usia anak, fungsi intelegensi sudah mulai tampak dalam tingkah lakunya, umpamanya dalam tingkah lakunya motorik dan berbicara. Anak yang cerdas menunjukkan gerakan-gerakan yang lancar, serasi dan terkoordinasi.

7) Perkembangan Bahasa

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Untuk dapat memahami secara pasti mengenai kondisi emosi bayi bukanlah hal mudah, sebab informasi mengenai aspek emosi yang subjektif hanya dapat diperoleh dengan cara intropeksi, sedangkan bayi masih sangat muda tidak dapat menggunakan cara tersebut dengan baik.

8) Perkembangan Moral

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluri belaka.

2.1.3 Pengertian Tidur

Menurut Ifalahma dan Sulistiyanti (2016) dalam Lova dan Apriningrum (2021) mengemukakan bahwa salah satu cara untuk membantu otak tumbuh adalah melalui tidur. Selama tidur, anak mengeluarkan sekitar 75% hormon pertumbuhannya. Hormon ini merangsang tulang dan jaringan tubuh serta mengatur metabolisme di seluruh tubuh, termasuk otak. Selain itu, tubuh dapat memperbaiki dan meregenerasi semua selnya berkat hormon pertumbuhan. Saat anak tertidur, proses regenerasi sel ini terjadi lebih cepat dibandingkan saat anak terjaga. ¹ Otak bayi tumbuh hingga tiga kali ukurannya saat lahir, atau sekitar 80% dari otak orang dewasa, dalam tahun pertama.

Sikap bayi keesokan harinya tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan fisiknya, tetapi juga oleh kualitas tidurnya Dewi *et al.* (2014) dalam Aryani (2022). Selain itu, tidur memiliki dampak signifikan pada sistem fisik, emosional, mental, dan kekebalan tubuh. (Kusumastuti *et al.*, 2016 dalam Aryani, 2022).

²⁰ Tidur nyenyak, pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya, karena tubuh bayi membuat hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. Alhasil, bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal semakin lama tidurnya (Walker *et al.*, 2017). ⁴

Kebutuhan akan tidur tidak dapat dilihat secara kuantitatif semata; juga perlu untuk memastikan kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas fisik, berkurangnya kesadaran, perubahan tubuh, dan berkurangnya respons terhadap rangsangan dari dunia luar.

Tubuh mendapat banyak manfaat dari tidur (Mardiana dan Martini, 2014 dalam Wulandari, 2021).

Fisik dan masalah psikis dapat terjadi akibat kurang tidur dan kualitas yang buruk. Berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, koordinasi neuromuskuler yang buruk, proses penyembuhan yang lamban, dan sistem kekebalan tubuh yang lemah adalah semua kondisi fisiologis. Pada saat yang sama, efek psikologis termasuk kemampuan untuk mengalami lebih sedikit hal, lebih banyak emosi, kemampuan kognitif yang tidak stabil, kecemasan, dan kurangnya perhatian. Di Indonesia, gangguan tidur diperkirakan mempengaruhi 10% populasi atau sekitar 23 juta orang (Medicastore, 2010 ; *Indonesia Cable News Network*, 2017).

2.1.4 Manfaat Tidur Bagi Bayi

Menurut Permata (2017) dalam Lutfiadilla (2021) bahwa Bayi yang ototnya dilatih dengan dipijat atau dipijat akan merasa nyaman dan tertidur. Pijat membuat sebagian besar bayi tertidur dengan cepat. Hal ini menunjukkan bahwa anak merasa tenang setelah dipijat, selain itu anak bertubuh tinggi, tampak tidur nyenyak, dan tidak lagi gelisah. Saat bayi tidur, ia merasa nyaman saat bangun, yang menjadikannya faktor yang membantu fokus dan fungsi otak bayi.

Dilaporkan atau dinyatakan oleh King *et al.* (2019) dalam Kamalia dan Nurayuda (2022) bahwa Tidur berperan penting dalam signifikan untuk meningkatkan kekebalan anak terhadap infeksi. Efektivitas sistem kekebalan bayi dan jumlah sel darah putih dalam tubuh menurun saat tidur terganggu. sehingga anak lebih mudah sakit dan pertumbuhan serta perkembangannya melambat. Bayi

yang tidak cukup tidur tumbuh lebih lambat daripada bayi yang cukup tidur. Hal ini disebabkan karena tidur merangsang pertumbuhan fisik bayi yang erat kaitannya dengan peningkatan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Betapa sederhananya mengatur dan menjaga jadwal tidur bayi ditunjukkan dari kualitas tidurnya. Bila jumlah tidur seimbang antara tidur siang dan tidur malam, itulah kualitas tidur yang baik.

2.1.5 Tahapan Tidur Bayi

Berdasarkan Ardhiyanti (2014) dalam Reza *et al.* (2019) Proses tahapan tidur bayi dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

1) Tahap NREM (Non Rapid Eye Movement)

Jenis tidur nyenyak yang dikenal sebagai tidur NREM (Non Rapid Eye Movement) memiliki aktivitas otak yang lebih lambat daripada tidur nyenyak. Tiga tahapan tidur NREM (Non Rapid Eye Movement) adalah sebagai berikut:

(1) N1 (NREM Tahap Satu)

Tahap transisi adalah keadaan antara kesadaran dan ketidaksadaran yang memiliki ciri-ciri yang tercantum di bawah ini: kesadaran normal, keadaan rileks, mengantuk, pernapasan dangkal, dan kebangkitan tiba-tiba. Langkah ini mungkin memakan waktu lima hingga sepuluh menit.

(2) N2 (NREM Tahap Dua)

Ketika seseorang mencapai titik ini, mereka kurang tidur dan proses tubuh mereka terus menurun. Tahap kedua NREM memiliki ciri-ciri sebagai berikut: penurunan suhu tubuh, penurunan denyut nadi dan laju

pernapasan, serta metabolisme yang melambat. Tahap ini singkat dan berlangsung sekitar 10 sampai 15 menit.

¹⁵
(3) N3 (NREM tahap tiga)

Tahap ini merupakan tahap tidur yang ditandai dengan lambatnya detak jantung, laju pernapasan dan proses tubuh lainnya. Ini karena dominasi sistem saraf parasimpatis yang membuatnya sulit untuk bangun.

2) Tahap REM (*Rapid Eye Movement*)

Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) adalah tidur yang berlangsung pada tidur di malam hari yang terjadi sekitar 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit. Pada periode pertama terjadi sekitar 80-100 menit, tetapi apabila seseorang dalam kondisi sangat lelah, maka awal tidur sangat cepat dan bahkan jenis tidur ini tidak ada. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) memiliki ciri-ciri sebagai berikut: tidur biasanya disertai dengan mimpi aktif, lebih sulit untuk dibangunkan daripada selama tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*), pada orang dewasa normal tidur pada saat tidur REM (*Rapid Eye Movement*) yaitu sekitar 20-25% dari tidur malamnya, frekuensi jantung dan pernapasan tidak teratur, nadi cepat dan ireguler, serta tekanan darah meningkat. Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) ini sangat penting untuk keseimbangan mental, emosi, dan juga berperan dalam belajar, memori, dan adaptasi (Rosyaria dan Khairah, 2019 dalam Utami, 2021).

2.1.6 Pengelompokan Waktu Tidur

Berdasarkan Pamungkas *et al.* (2021) Durasi tidur berbagai kelompok usia juga bervariasi menurut faktor fisik, psikologis, dan lingkungan.

- 1) Pada usia 6-9 bulan, Mereka dapat tidur selama tujuh jam sekaligus dan membutuhkan sekitar 14 jam tidur per hari antara usia 6 dan 9 bulan. Bayi dapat tidur siang sekali di pagi hari dan sekali di sore hari setiap hari.
- 2) Pada usia 9-12 bulan, bayi tidur sekitar 12 jam per malam dan dua atau tiga kali per hari. Istilah "kualitas tidur" mengacu pada kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang dicapai seseorang selama tidurnya. Ini membantu memulihkan proses tubuh yang terjadi ketika seseorang bangun dengan memastikan bahwa mereka mendapatkan tidur REM dan non-REM yang cukup. Jika bayi mendapatkan tidur malam yang nyenyak, fisiologi tubuh atau sel-sel otak bayi akan kembali normal saat bayi bangun.

2.1.7 Kebutuhan Tidur

Durasi tidur biasanya berbeda untuk setiap kelompok umur. Kelompok usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan kebutuhan tidur rata-rata.

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia

Kelompok Usia	Lama Tidur
0 - 23 bulan	14 - 18 jam
3 - 18 bulan	12 - 15 jam
3 - 6 tahun	11 - 13 jam
6 - 12 tahun	10 jam
12 - 18 tahun	8 - 9 jam
18 - 40 tahun	7 - 8 jam
> 40 tahun	6 - 7 jam

Sumber (Kemenkes, 2018).

Faktor fisik, psikologis, dan lingkungan juga mempengaruhi durasi tidur pada berbagai kelompok umur. Mereka dapat tidur selama tujuh jam sekaligus dan membutuhkan sekitar 14 jam tidur per hari antara usia 6 dan 9 bulan. Bayi dapat tidur siang sekali di pagi hari dan sekali di sore hari setiap hari. Antara usia 9 dan 12 bulan, bayi tidur sekitar 12 jam per malam dan tidur siang singkat dua kali

setiap hari. ⁴ Kualitas tidur seseorang adalah kualitas atau keadaan fisik tertentu yang mereka capai saat tidur. Ini membantu memulihkan proses tubuh yang terjadi saat mereka bangun dengan memastikan bahwa mereka mendapatkan tidur REM dan non-REM yang cukup. Jika Anda mendapatkan tidur malam yang nyenyak, ⁵ fisiologi tubuh Anda, dalam hal ini sel-sel otak, akan kembali normal saat Anda bangun (Pamungkas *et al.*, 2021).

Untuk anak-anak, ¹ tidur siang dan tidur malam sangatlah penting. Keduanya penting dan tidak dapat digantikan dalam peran mereka. Anak-anak yang cukup tidur siang cenderung kurang aktif dan memiliki tidur malam yang lebih baik. Ini juga membantunya tumbuh karena tidur adalah saat ia tumbuh baik secara fisik maupun mental dari bayi menjadi balita (Gelani, 2014)

Jumlah tidur yang disarankan untuk anak-anak antara usia 0 dan 24 bulan, atau 2 tahun, tercantum di bawah ini ¹⁹ Gelania (2014) :

Tabel 2. 2 Kebutuhan tidur anak dari usia 0 bulan hingga 24 bulan

Usia	Total Waktu Tidur (jam)	Waktu Tidur Malam	Waktu Tidur Siang (Jam)
Baru lahir – 2 bulan	16 – 18	8 – 9	7 – 9 (3 – 5 kali)
2 – 4 bulan	14 – 16	9 – 10	4 – 5 (3 kali)
4 – 6 bulan	14 – 15	10	4 – 5 (2 – 3 kali)
6 – 9 bulan	14	10 – 11	3 – 4 (2 kali)
9 – 12 bulan	14	10 – 12	2 – 3 (2 kali)
12 -18 bulan	13 – 14	11 – 12	2 – 3 (1 – 2 kali)
18 – 24 bulan	13 – 14	11	2 (1 kali)

Sumber, Gelani, 2014

2.1.8 Kualitas Tidur Bayi

Menurut Harsi (2018) mengemukakan bahwa jumlah tidur nREM dan REM yang tepat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun. ⁴ Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang dicapai seseorang selama tidurnya. Ketika tubuh, dalam hal ini sel-sel otak, secara fisiologis atau fisiologis kembali normal pada saat bangun tidur, itu menandakan bahwa kualitas tidurnya baik.

¹ Kualitas tidur mempengaruhi fisiologi dan psikologi manusia. Kualitas tidur secara langsung memengaruhi kualitas fungsi selama jam bangun, termasuk kewaspadaan mental, fungsi fisik vital, keseimbangan emosi, kreativitas, produktivitas, dan bahkan berat badan (Harsi, 2018).

Berdasarkan Santi (2012) bahwa kualitas tidur mempengaruhi fisiologi dan psikologi bayi. Tubuh memperbaiki sel yang rusak dan melepaskan hormon pertumbuhan selama tidur nyenyak. Saat anak tidur, hormon stres kortisol juga dilepaskan. Selama fase non-REM, anak-anak mengingat rangsangan yang mereka terima sebelum tertidur. Ini selain sekresi hormon. Sebaliknya, anak mengaktifkan sistem kekebalan, mengingat fungsi motorik, dan memperkuat daya ingat selama fase REM.

2.1.9 Mengukur Kualitas Tidur Bayi

Menurut Rohmah *et al.* (2016) dalam Cahyani dan Prastuti (2020) bahwa Bayi dengan kualitas tidur memiliki tiga dari lima kriteria tidur yang baik, yaitu:

- 1) Bayi tidur ≥ 9 jam semalam.

- 2) Jika bayi bangun kurang dari tiga kali per malam dan tetap terjaga kurang dari satu jam, bayi tidak perlu terlalu banyak tidur siang.
- 3) Anak itu bahagia dan sehat ketika dia bangun di pagi hari.
- 4) Tidur siang 4 - 5 jam

Berdasarkan penilaian Wahyuni (2018) dalam Suryati dan Oktavianto (2021) bahwa Skor tertinggi adalah 5 dan terendah adalah 0, dengan klasifikasi :

Skor 3-5 : kualitas tidur baik

Skor 0-2 : kualitas tidur buruk

2.1.10 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur yang cukup atau tidak cukup itu tidak hanya mempengaruhi bayi. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:

1) Usia

Berdasarkan Wulandari dan Erawati (2016) mengemukakan bahwa bayi usia 6-12 bulan akan mengalami perkembangan yang pesat di tandai dengan anak mulai belajar merangkak, duduk dan berjalan dengan bantuan atau pegangan pada suatu benda. Faktor Usia juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi bahwa terjadi perubahan pada kualitas tidurnya memiliki rentang usia 10-11 bulan. Pada usia tersebut anak cenderung aktif untuk melakukan aktivitas fisik seperti belajar merangkak, duduk dan berjalan menyebabkan bayi mudah kelelahan di malam hari dan tidur bayi menjadi tidak lelap.

2) Lingkungan

Berdasarkan Mardiana dan Martini (2014) dalam Sadiman dan Islamiyati (2020) Faktor lingkungan tempat tinggal responden yang terlalu ramai, yang

menyebabkan bayi sulit tertidur dengan lelap yang menyatakan bahwa lingkungan mempengaruhi proses tidur pada bayi. lingkungan yang ramai membuat bayi terjaga dan sulit tidur. Kondisi lingkungan yang nyaman membantu proses tidur bayi menjadi lelap.

Lingkungan sekitar dapat mendukung atau menghambat terhadap kelancaran tidur. Temperatur, ventilasi, penerangan ruangan, dan kondisi lingkungan yang tenang sangat mendukung untuk kenyamanan tidur, sebaliknya lingkungan yang bising akan mengganggu kenyamanan saat balita tidur.

3) Aktivitas fisik

Berdasarkan Rosyaria dan Khairoh (2019) dalam Utami (2020) Kelelahan akan berpengaruh terhadap pola tidur bayi. Semakin lelah maka bayi akan semakin pendek tidur REMnya. Dengan demikian otomatis akan berpengaruh terhadap pola tidurnya. Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan diberikan perawatan pijat bayi. Pijat bayi akan merangsang bayi lebih rileks dan tenang.

4) Nutrisi

Berdasarkan Rosyaria dan Khairoh (2019) dalam Utami (2020) Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. *L-troptophan* seperti terkandung dalam keju dan susu akan mempermudah balita untuk tidur. Hal ini dapat menjelaskan mengapa balita yang sebelum tidur meminum susu hangat akan mudah tertidur, hal ini karena *L-troptophan* dapat membantu balita untuk jatuh tidur.

5) Stres Emosi

Berdasarkan Rosyaria dan Khairoh (2019) dalam Utami (2020) Bayi yang tidak dapat cukup rileks untuk tertidur mungkin sering menderita depresi dan kecemasan. Kadar norepinefrin dalam darah akan meningkat akibat kecemasan sehingga memicu sistem saraf simpatis.

6) Penyakit

Berdasarkan Rosyaria dan Khairoh (2019) dalam Utami (2020) Masalah tidur bisa diakibatkan oleh rasa sakit yang menyebabkan rasa sakit. Bayi yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lama. Sakit akibat penyakit seperti luka, tumor, atau kanker stadium lanjut sering menyebabkan gangguan tidur pada bayi yang sakit.

7) Obat-Obatan

Berdasarkan Rosyaria dan Khairoh (2019) dalam Utami (2020) kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa obat. Insomnia disebabkan oleh obat diuretik.

8) Motivasi

Berdasarkan Rosyaria dan Khairoh (2019) dalam Utami (2020) Keinginan untuk tetap terjaga seringkali mempengaruhi tidur bayi. Misalnya, jika bayi ingin tetap terjaga bermain, bayi akan tetap terjaga meski lelah.

2.1.11 Pengertian Pijat Bayi

Menurut Indriyani (2016) dalam Simanungkalit dan Vini (2022) bahwa pijat adalah rangsangan taktil yang mempengaruhi berbagai organ tubuh baik secara biokimia maupun fisiologis. Pijat bayi secara teratur dan tepat diyakini memiliki sejumlah manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Memijat bayi yang

lebih tua diperkirakan dapat membuat mereka merasa lebih dekat dengan orang tuanya dan membuat mereka lebih berat.

Bentuk terapi sentuhan manusia yang paling terkenal dan tertua adalah pijat. Pijat telah digunakan selama berabad-abad sebagai seni kesehatan dan penyembuhan. Karena pijat sangat erat kaitannya dengan kehamilan dan proses persalinan, bahkan dianggap ilmu ini sudah ada sejak dahulu kala. Saat seseorang lahir, jalan lahir ibu memberikan kesempatan pertama untuk dipijat (Cahyaningrum dan Sulistyorini, 2014 dalam Situmorang *et al.*, 2022).

Pijat bayi melibatkan membelai lembut seluruh tubuh bayi, dimulai dengan kaki dan terus naik ke perut, dada, wajah, lengan, dan punggung. Salah satu metode stimulasi taktil adalah pijat bayi. Dalam proses perkembangan, stimulasi sensori sangat penting. Saat lahir, indra peraba paling berkembang. Pijat untuk bayi, khususnya, adalah cara yang menyenangkan untuk mengurangi stres dan kecemasan. Bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan ketenangan berkat pijatan lembut. Cara yang indah bagi orang tua dan bayi untuk menjalin ikatan adalah melalui sentuhan lembut (Nainggolan *et al.*, 2021).

2.1.12 Manfaat Pijat Bayi

Berdasarkan Parenting (2015) Berikut manfaat pijat bayi:

- 1) Pijat memiliki efek menenangkan dan membantu bayi merasa nyaman saat ibunya masih dalam kandungan.
- 2) Bayi makan lebih baik, tidur lebih nyenyak, dan lebih jarang sakit. Selain itu, pencernaan bayi lebih lancar.

- 3) Membuat bayi merasa tenteram sekaligus memperlakukan kasih sayang yang terjalin di antara kedua orang tua.
- 4) Meningkatkan kesehatan kulit dan aliran darah untuk bayi.
- 5) Bayi yang sering dipijat jarang menderita sakit perut, sembelit, atau diare.
- 6) Meningkatkan koordinasi tubuh bayi dan kekuatan otot.
- 7) Bayi memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat, membuatnya lebih kecil kemungkinannya untuk sakit atau memiliki masalah kesehatan lainnya.
- 8) Bayi yang menerima pijatan sering berkembang menjadi anak-anak yang lebih bahagia saat dewasa. Selain itu, dia jarang terburu-buru atau berteriak. Secara umum, anak-anak ini jarang memiliki masalah emosional atau mental.

2.1.13 Mekanisme Dasar Pemijatan

Berdasarkan Walker *et al.* (2019) mengemukakan bahwa mekanisme dasar pijat bayi antara lain:

1) Pelepasan beta endorfin

Beta-endorphin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan. Pijat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Studi oleh Schanberg dan Fakultas Kedokteran Universitas Duke telah menunjukkan bahwa ketika ikatan ibu-bayi terputus, hal itu menyebabkan :

- (1) Penurunan enzim ODC (ornithine decarboxylase) yaitu enzim yang merupakan penanda sensitif untuk pertumbuhan sel dan jaringan
- (2) Penurunan produksi hormon pertumbuhan
- (3) Penurunan sensitivitas ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan

Penurunan emosi meningkatkan pelepasan beta-endorphin neurokimia, yang menurunkan produksi hormon pertumbuhan karena penurunan kuantitas dan aktivitas ODC.

2) Aktivitas nervus vagus

Aktivitas nervus vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Menurut penelitian Field dan Schanberg (1986) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Sehingga penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Aktivitas nervus vagus meningkatkan volume ASI. Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusui pada ibu, akibatnya asi akan lebih banyak diproduksi.

3) Produksi serotonin

Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh. Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, hormone stress) sehingga menurunkan adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

4) Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Bayi akan tidur nyenyak dan menjadi lebih waspada (alertness) atau fokus, yang akan mengubah gelombang otak bayi. Menggunakan elektroensefalografi (EEG), dimungkinkan untuk menunjukkan bahwa perubahan ini terjadi dengan menurunkan gelombang alfa dan meningkatkan gelombang beta dan teta.

2.1.14 Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

Berdasarkan teori Kiki (2021) mengemukakan bahwa Cara memijat sesuai usia bayi, antara lain:

- 1) 0 bulan dianjurkan melakukan gerakan yang lebih lembut. Jangan memijat perut sebelum tali pusar dilepas.
- 2) 1-3 bulan, gerakan konstan dengan tekanan ringan direkomendasikan untuk waktu yang singkat.
- 3) 3 bulan sampai 3 tahun, semua gerakan dianjurkan dilakukan dengan tekanan yang meningkat dan seiring waktu.

2.1.15 Waktu Pemijatan

Menurut Handy (2012) dalam Sari (2020) bahwa Pijat dapat dilakukan setelah bayi lahir hingga usia 12 bulan. bayi di bawah 7 bulan dapat dipijat setiap hari. Waktu pemijatan sebaiknya dilakukan 2 kali sehari selama 15-30 menit, tergantung kondisi bayi. Waktu pemijatan yang dapat dilakukan :

- 1) Pagi hari sebelum mandi. Saat orang tua dan bayi siap memulai hari baru.
- 2) Sore hari sebelum tidur. Ini membantu anak tidur lebih nyenyak.

Berdasarkan Mahayu (2016) waktu yang baik untuk memijat bayi :

- 1) Waktu terbaik untuk memijat bayi adalah di antara waktu makan, saat bayi tidak lapar dan tidak kenyang. Jangan pernah memijat bayi setelah bayi makan atau kenyang.

- 2) Waktu setelah mandi juga sesuai. Karena setelah dimandikan, bayi terasa segar dan segar kembali. Jika ibu menambahkan pijatan yang lembut dan penuh kasih sayang, bayi pasti akan merasa sangat nyaman dan menikmatinya.
- 3) Pada hari bayi dalam keadaan rileks atau santai dan tanggap. Pijatan ini dapat berupa sentuhan atau belaian lembut pada punggung atau jari.
- 4) Waktu tenang, suasana tidak bising, tidak hangat dan nyaman. Jangan memijat jika suasananya tidak enak, karena bukannya merasa nyaman, bayi justru akan tegang.
- 5) Waktu normal. Pijat misalnya selalu setelah mandi, siang hari, saat relaksasi, malam hari, dan lain-lain. Coba lakukan pijatan ini agar anak paham dan terbiasa.

2.1.16 Cara Sebelum Melakukan Pijat Bayi

Menurut Mahayu (2016) bahwa Sebelum pemijatan dilakukan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Cuci tangan dan jaga agar tetap hangat
- 2) Hindari kuku dan perhiasan yang dapat menggores kulit bayi
- 3) Pastikan ruangan tidak terlalu panas atau beruap.
- 4) Bayi sudah selesai makan atau tidak lapar.
- 5) Jangan ganggu bayi selama 15 menit agar Anda bisa melakukan semua langkah pemijatan.
- 6) Letakkan bayi di atas kain yang lembut dan bersih.
- 7) Pastikan ibu atau ayah duduk dalam posisi yang nyaman dan tenang.
- 8) Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan baby oil (minyak atau krim bayi).

- 9) Sebelum dipijat, minta izin anak dengan cara membelai wajah dan kepala anak sambil berbicara dengannya.

2.1.17 Hal yang dapat dilakukan selama pijat bayi

Menurut Proverawati dan Cahyo (2014) dalam Sitomorang (2018) Selain itu yang dianjurkan untuk dilakukan selama pemijatan, antara lain:

- 1) Nyanyikan atau mainkan musik yang menenangkan untuk membantu menenangkan tubuh dan pikiran selama pijatan.
- 2) Pemijatan dimulai dari kaki bayi karena bayi biasanya lebih mudah menerima pemijatan di kakinya. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Oleh karena itu, urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan diakhiri pada bagian punggung.
Merespon isyarat bayi. Jika bayi menangis, coba menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah sangat ingin tidur.
- 3) Setelah dipijat, segera basuh bayi agar terasa lebih bersih dan segar setelah dibalur baby oil. Namun, jika pemijatan dilakukan pada malam hari, yang diperlukan untuk menghilangkan sisa baby oil dari bayi hanyalah lap air hangat.
- 4) Untuk informasi lebih lanjut tentang pijat bayi, hubungi dokter atau perawat.
Hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion.
- 5) Lindungi mata bayi dari baby oil/air emulsi.

2.1.18 Hal-Hal Yang Tidak Dianjurkan Dalam Pijat Bayi

Berdasarkan Walker *et al.* (2019) bahwa membicarakan hal-hal yang tidak dianjurkan saat memijat bayi, antara lain:

- 1) Memijat bayi segera setelah menyusu
- 2) Membangunkan anak khusus untuk dipijat
- 3) Memaksa anak pada posisi tertentu

2.1.19 Tata Cara Pemijatan Bayi

Karena bayi biasanya lebih mudah menerima pijatan di area kaki, teknik pijat bayi sebaiknya dimulai dari kaki bayi. Sebelum menyentuh bagian tubuh lainnya, ini memberi kesempatan pada anak untuk terbiasa dengan pijatan (Nurmalasari *et al.*, 2016). Menurut Juwita (2019) menyatakan bahwa kaki, perut, dada, tangan, dan wajah harus dipijat terlebih dahulu, diikuti punggung.

Menurut Bidanku (2016) mengemukakan bahwa adapun Cara memijat bayi biasanya sebagai berikut:

- 1) Cara Pijat di Kepala dan Wajah Bayi



Gambar 2.1. 1 Pijat Kepala dan Wajah Bayi

Pijat kulit kepalanya dengan ujung jari Anda sambil mengangkat kepalanya dengan kedua tangan. Kemudian, mulai dari ujung tulang hidung dan turun

ke pipi, usap daun telinganya dan usap lembut alisnya dengan kedua mata tertutup. Pijat dagunya dengan gerakan melingkar.

2) Cara Pijat Lengan Bayi



Gambar 2.1. 2 Pijat Lengan Bayi

Dengan satu tangan, pegang pergelangan tangan anak dan ketuk dengan tangan lainnya sepanjang lengan. Tekan dan tarik setiap jari saat Anda memijat ke atas dan ke bawah, mulai dari ujung tangan dan turun ke bawah. Selanjutnya, pijat telapak tangan. Ulangi dengan tangan lainnya.

3) Cara Pijat Perut Bayi



Gambar 2.1. 3 Pijat Perut Bayi

Lakukan pijatan melingkar kecil dengan ujung jari Anda. Gunakan pijatan I Love U. Gunakan 2 atau 3 jari untuk membentuk huruf I-L-U dari arah anak. Jika kita bentuk huruf I - L - U mundur dari posisinya. Berikut langkah-langkah pemijatan :

- (1) Pijat dari tepi bawah tulang rusuk kiri bayi ke bawah (huruf I)
- (2) Pijat bayi dari kanan ke kiri, lalu ke bawah (huruf L)

(3) Pijat dari sudut kanan bawah bayi naik ke sudut kanan atas anak, melengkung U - membentuk bintang dan turun lagi ke kiri anak. Semua gerakan berakhir di perut kiri bayi.

4) Cara Pijat Kaki Bayi



Gambar 2.1. 4 Pijat Kaki Bayi

Dengan satu tangan, pegang kaki anak dan usap panjangnya dengan tangan lainnya. Dari jari kaki ke pinggul dan punggungnya, usap ke atas dan ke bawah. Setelah itu, tarik masing-masing jari kakinya dan gosok kedua telapak kakinya. Gosok kakinya dari tumit hingga ujung kaki dengan ibu jari Anda dan putar dengan gerakan melingkar kecil di sekitar pergelangan kakinya.

5) Cara Pijat Punggung Bayi



Gambar 2.1. 5 Pijat Punggung Bayi

Tempatkan anak telungkup dialas empuk atau dengan kedua kaki dan gerakkan tangan Anda ke atas dan ke bawah. Pijat tulang belakang dengan gerakan melingkar kecil. Menggaruk punggungnya dengan jari Anda akan terlihat seperti menyapu.

6) Peregangan

Saat anak berbaring, pegang kaki dan lutut anak bersamaan dan tekan lutut ke perut. (Peringatan: gerakan ini dapat menyebabkan gas). Pegang juga kaki dan lututnya dan gulingkan ke kiri dan ke kanan dengan gerakan memutar untuk mengendurkan pinggulnya. Juga menyembuhkan sakit perut.

2.1.20 Indikasi dan Kontraindikasi Pemberian Pijat Bayi

Menurut *Globalmed Learning Center* (2015), berikut lima indikasi pijat bayi yaitu:

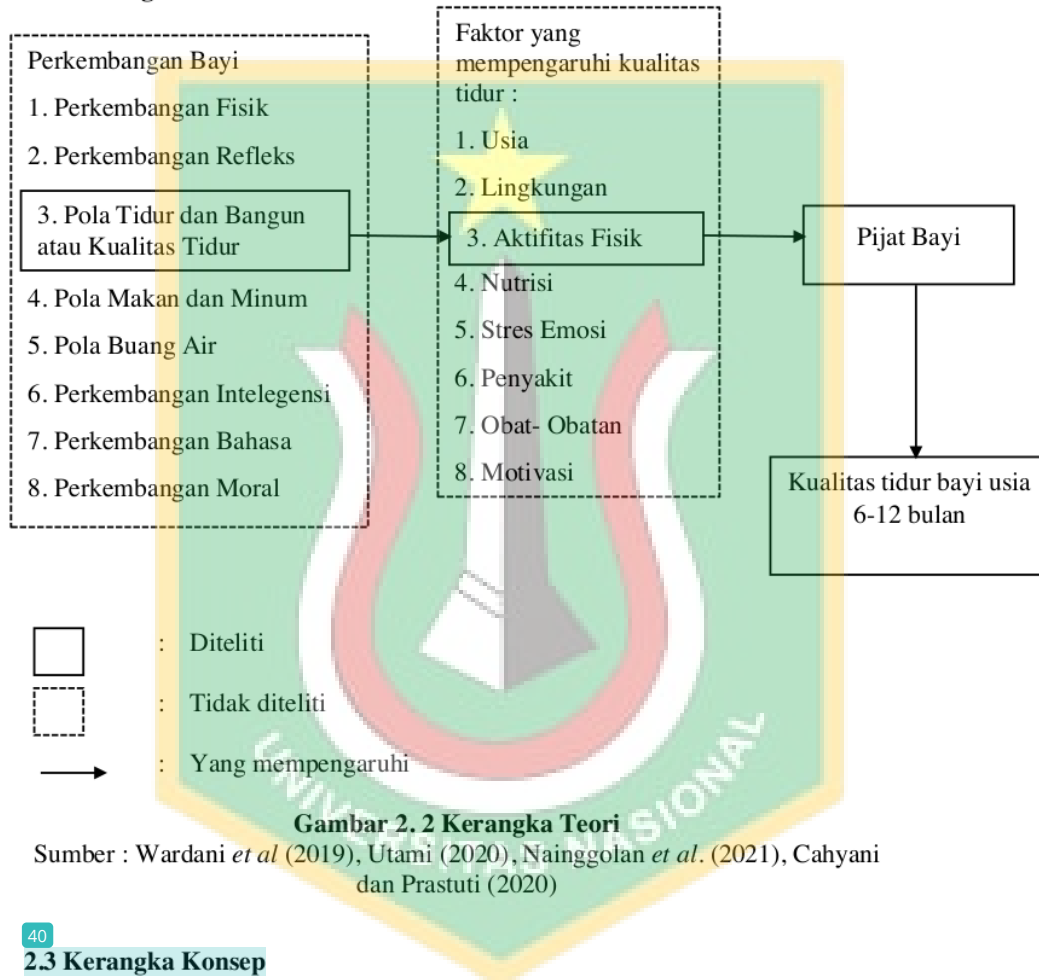
- 1) Bayi prematur
- 2) Bayi kurus
- 3) Bayi sulit makan
- 4) Bayi yang rewel
- 5) Bayi sehat untuk merangsang perkembangan motorik

Menurut *Globalmed Learning Center* (2015) terdapat enam poin kontraindikasi pijat bayi yaitu:

- 1) Pijat bayi tepat setelah mereka makan
- 2) Pijat bayi saat mereka tidur
- 3) Pijat saat demam

- 4) Memaksa bayi yang tidak mau di pijat
- 5) Memaksa bayi dengan posisi pijat tertentu
- 6) Membangunkan bayi khusus untuk dipijat.

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber : Wardani *et al* (2019), Utami (2020), Nainggolan *et al.* (2021), Cahyani dan Prastuti (2020)

40

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis Penelitian

Dari kajian diatas tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut

H1 : Ada perbedaan peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

H0 : Tidak ada perbedaan peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.



38
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi ekperimen dengan pre and post test one group design* untuk mengetahui efektifitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. Tipe ini mengungkapkan penyebab ketika sekelompok orang terlibat. Kelompok sasaran diamati sebelum perlakuan (pretest), kemudian diamati lagi setelah perlakuan (posttest).

O1 X O2

Keterangan :

O1 = Nilai sebelum diberi perlakuan (pretest)

X = Perlakuan

O2 = Nilai setelah diberi perlakuan (post test)

31
3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi dapat dikategorikan ke dalam kategori berikut; Peneliti memilih objek atau subjek dengan sejumlah karakteristik tertentu, dan kemudian mereka menarik kesimpulan Sugiyono (2019). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh responden bayi yang usia 6 – 12 bulan di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kec Bogor Barat dengan jumlah responden 25 bayi usia 6-12 bulan.

3.2.2 Sampel

Menurut Sugiono (2016) Sampel adalah bagian dari populasi yang sedang dipelajari atau bagian dari ciri umum populasi. Penelitian ini

menggunakan purposive sampling dengan keseluruhan populasi yang akan diteliti. Kriteria eksklusi bukanlah kebalikan atau lawan kalimat dari kriteria inklusi.

² Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Bayi usia 6-12 bulan yang bertempat tinggal di sekitar Posyandu RW 1
- 2) Bayi usia 6-12 bulan yang sehat / tidak sakit (demam)
- 3) Ibu bayi usia 6-12 bulan yang bersedia menjadi responden

² Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Bayi usia 6-12 bulan yang sakit (demam)
- 2) Ibu bayi usia 6-12 bulan yang tidak bersedia menjadi responden

3.3 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di kota bogor tepatnya di alamat Posyandu RW 1 Gunung Batu Kelurahan Gunung Batu Kecamatan Bogor Barat.

3.4 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 3x seminggu dengan durasi 20 menit pada sore hari agar tidak mengganggu jam tidur siang dan malam bayi.

¹¹ 3.5 Variabel Penelitian

3.5.1 Variabel Independent (bebas)

Variabel independent pada penelitian ini adalah pijat bayi.

3.5.2 Variabel Dependent (terikat)

Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kualitas tidur usia 6-12 bulan.

3.6 Definisi Operasional Penelitian

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Dependen Kualitas Tidur	Lamanya tidur seseorang dan ketidaknyamanan yang dialaminya saat tidur atau saat bangun merupakan indikator kualitas tidur seseorang.	Kuesioner tingkat kualitas tidur	Lembar Checklist	Skor 0-2 : kualitas tidur kurang Skor 3-4 : kualitas tidur cukup Skor 5-6 : kualitas tidur baik	Ordinal
Independen Pijat Bayi	Terapi sentuhan lebih mirip dengan sapuan lembut atau rangsangan taktil pada permukaan kulit.	Menggunakan lembar SOP,		1) Dilakukan 2) Tidak dilakukan	Nominal

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen untuk pijat bayi variabel bebas dalam penelitian ini digunakan check list untuk kualitas tidur, sedangkan SOP digunakan untuk teknik pijat bayi.. Instrumen ini terdiri dari empat bagian yaitu informasi demografis, checklist informasi pendukung, checklist pijat bayi, dan penilaian kualitas tidur bayi.

Instrumen penelitian ini menggunakan daftar check list. Informasi demografis mencakup inisial, usia, dan jenis kelamin anak. Tujuan dari informasi demografis ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik responden,

mendeskripsikan frekuensi responden dan survei demografis. Daftar periksa pijat bayi mencakup frekuensi pijat bayi dan durasi pijat bayi. Menurut Wahyuni, (2018) dalam Suryati dan Oktavianto (2021) untuk mengukur kualitas tidur bayi menggunakan pertanyaan tertutup, checklist dengan enam pertanyaan, dan checklist untuk mengukur kualitas tidur anak. Penilaian dapat diukur dengan cara berikut:

- 1) Pernyataan positif 1 : Total tidur malam ≥ 9 jam
Jika jawaban Ya = 1 dan Tidak = 0
- 2) Pernyataan Negatif 2 : Frekuensi terbangun malam ≤ 3 kali
Jika jawaban Ya = 0 dan Tidak = 1
- 3) Pernyataan positif 3 : Durasi setiap terbangun malam ≤ 1 jam
Jika jawaban Ya = 1 dan Tidak = 0
- 4) Pernyataan negatif 4 : Total waktu tidur malam dan siang ≤ 14 jam
Jika jawaban Ya = 0 dan Tidak = 1
- 5) Pernyataan negatif 5 : Kondisi saat terbangun bayi lemas dan rewel
Jika jawaban Ya = 0 dan Tidak = 1
- 6) Pernyataan positif 6 : Kondisi saat terbangun bayi bugar dan ceria
Jika jawaban Ya = 1 dan Tidak = 0

Dengan klasifikasi, skor tertinggi adalah 6 dan terendah adalah 0. Skor 5 sampai 6 menunjukkan kualitas tidur. Skor 3 sampai 4 menunjukkan kualitas tidur yang baik. Skor 0 hingga 2 menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

3.8 Prosedur Pengumpulan Data

3.8.1 Persiapan

3.8.1.1 Persiapan Responden

Penelitian dimulai dengan penentuan sampel yang diambil dari bayi usia 6 – 12 bulan. Selanjutnya ibu bayi kemudian diberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan tata cara penelitian, kemudian ditanyakan kesediaannya menjadi responden. Jika mereka setuju, mereka terus melakukan pengisian *Informed Consent*.

3.8.1.2 Persiapan Bahan dan Alat

Penelitian ini menggunakan alat dan bahan yang lunak dan halus seperti kain yang lembut atau kasur busa, handuk atau kain perca, pakaian ganti untuk mengganti pakaian lama setelah dipijat, siapkan (virgin coconut oil) untuk memijat.

3.8.2 Prosedur Pelaksanaan

Sebelum merawat anak dengan pijatan, ibu anak diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui kualitas tidur bayi. Setelah mengetahui kualitas tidur bayi maka dilakukan pijat bayi selama 20 menit sebanyak 6 kali perlakuan.

3.8.3 Pengambilan Data

Menjelaskan tahapan persiapan, pengumpulan data, dan analisis dalam melakukan penelitian. Peneliti memberikan penjelasan tentang jalannya penelitian, misal:

- 1) Mendekati responden
- 2) Penjelasan maksud dan tujuan
- 3) Menandatangani kesepakatan menjadi subjek penelitian dengan surat persetujuan

- 4) Melakukan pijat bayi selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan selama 20 menit perlakuan pijat bayi lalu dilakukan observasi pada hari ke 15.
- 5) Membekali peserta penelitian dengan kuisioner kualitas tidur untuk diisi.
- 6) Editing dan coding hasil penelitian.

3.9 Pengolahan Data

Berdasarkan Sugiono (2016) bahwa dengan menggunakan metode atau rumus tertentu, pengolahan data adalah proses memperoleh data rangkuman atau angka agregat.

Berikut adalah tahapan pengolahan data:

1) *Editing*

Editing adalah memeriksa atau mengoreksi data yang telah dikumpulkan karena tidak logis dan mencurigakan. Editing dilakukan untuk memperbaiki dan menghilangkan kesalahan pada kolom registrasi.

2) *Coding*

Coding adalah tindakan pemberian kode untuk semua informasi yang termasuk dalam kategori yang sama. Kode adalah sinyal yang terbuat dari angka atau huruf yang memberikan instruksi atau membantu responden mengidentifikasi beberapa data yang telah mereka analisis.

Penelitian ini menggunakan coding berikut:

Kualitas tidur bayi merupakan variabel dependen.

- (1) Kode 1 untuk kualitas tidur kurang
- (2) Kode 2 untuk kualitas tidur cukup
- (3) Kode 3 untuk kualitas tidur baik

9
3) *Data entry*

Data, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “software” variable. *Software computer* ini bermacam-macam, masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangannya. Salah satu paket program yang paling sering digunakan untuk “entry data” penelitian adalah paket program *SPPS for Window*.

4) *Tabulating*

Tabulasi yaitu penyusunan tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau permintaan peneliti.

5) *Cleaning*

Memeriksa kembali data yang dimasukkan untuk kemungkinan kesalahan pengkodean, ketidaklengkapan, dan lain-lain. Data yang dibersihkan dalam penelitian ini adalah data observasi pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

3.10 Analisis Data

Analisis univariat dan analisis bivariat digunakan dalam analisis data.

3.10.1 Analisis Univariat

Distribusi frekuensi masing-masing variabel atau karakteristik responden dapat diketahui dengan menggunakan analisis univariat.

Penjelasan atau gambaran tentang karakteristik setiap variabel penelitian, biasanya berupa distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel, merupakan tujuan dari analisis univariat. Distribusi frekuensi data demografi

diperiksa menggunakan analisis univariat dalam penelitian ini, dengan kualitas tidur bayi sebagai variabel terikat dan pijat bayi sebagai variabel bebas.

3.10.2 Analisis Bivariat

Pada penelitian ini digunakan uji ketergantungan untuk melakukan analisis bivariat, khususnya pijat bayi dan kualitas tidur bayi. Tujuan dari tes ini adalah untuk melihat apakah ada ¹ perbedaan yang signifikan antara bayi yang mendapatkan perawatan pijat bayi sebelum dan sesudah prosedur.

Dalam skala ordinal, penelitian ini mengukur kualitas tidur bayi sebagai variabel dependen dan efektivitas pijat bayi sebagai variabel independen. Karena distribusi data tidak normal, uji ¹ *Wilcoxon* pada data berpasangan dan uji *Mann Whitney* pada data tidak berpasangan digunakan untuk analisis bivariat.

² Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan *Software* SPSS, dimana $p < \alpha = 0,05$ Maka Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Rw-1 Kelurahan Gunung Batu sedangkan $p > \alpha = 0,05$ Tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Rw 1 Kelurahan Gunung Batu.

3.11 Etika Penelitian

Peneliti mengajukan izin lokasi penelitian dan mendapat pengantar dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, sebelum memulai penelitian, untuk mendapatkan persetujuan pada bayi usia 6 – 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu. Setelah mendapatkan persetujuan, penelitian dilaksanakan.

Etika penelitian memerlukan pedoman dan standar etika yang mengikuti perubahan dinamis masyarakat. Peneliti harus menjaga sikap ilmiah berdasarkan prinsip etika dan standar penelitian untuk menghormati privasi, kerahasiaan, dan keadilan subjek penelitian dan mendapatkan manfaat dari efek penelitian sesuai dengan prinsip adil, benar dan humanistik (Kemenkes, 2017).

3.11.1 Prinsip Manfaat (Beneficence)

Dalam penelitian ini, peneliti juga mempertimbangkan manfaat dan kerugian yang terjadi. Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan metode penelitian untuk memperoleh hasil (manfaat) yang bermanfaat bagi yang diteliti dan dapat digeneralisasikan untuk populasi.

Peneliti mengurangi efek buruk pada subjek. Jika intervensi penelitian dapat menyebabkan cedera atau penderitaan lebih lanjut, subjek akan dikeluarkan dari aktivitas penelitian untuk mencegah cedera.

3.11.2 Prinsip Menghormati Hak Responden

Karena hanya informasi tentang kelompok tertentu yang disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian, dan informasi tersebut disimpan dalam flashdisk khusus yang disediakan oleh peneliti, maka peneliti menjamin kerahasiaan informasi responden untuk menghormati hak-hak informan.

Selain itu, peneliti menjelaskan bahwa ia tidak dipaksa untuk menanggapi oleh pihak manapun yang terlibat dalam penelitian ini. Selain itu, responden memiliki opsi untuk keluar dari proses pengumpulan data kapan saja.

3.11.3 Prinsip Keadilan (Justice)

Peneliti memperlakukan setiap partisipan dalam penelitian ini secara adil dan tidak membedakan ras, agama, atau status sosial ekonomi. Selain itu,

peneliti memperlakukan responden sesuai dengan desain penelitian dan tujuannya,
dan semua responden memiliki hak yang sama.



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini meneliti tentang “Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor”, dimana dalam penelitian ini akan dibahas data univariat dan juga data bivariat sebagai tabel dibawah ini :

4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Status Kesehatan

Tabel 4. 1
Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Status Kesehatan

Usia	Frekuensi	Persentase
6 bulan	5	25
8 bulan	5	25
9 bulan	1	5
10 bulan	3	15
11 bulan	2	10
12 bulan	4	20
Total	20	100
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	8	40
Perempuan	12	60
Total	20	100
Status Kesehatan	Frekuensi	Persentase
Sehat	20	100
Sakit	0	0
Total	20	100

Sumber Data Penelitian (diolah) tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.1 maka dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, dapat hasil bahwa usia responden antara 6 bulan sebanyak 5 orang atau

(25%), usia 8 bulan yaitu sebanyak 5 orang atau (25%), usia 9 bulan yaitu sebanyak 1 orang atau (5%), usia 10 bulan yaitu sebanyak 3 orang atau (15%), usia 11 bulan yaitu sebanyak 2 orang atau (10%), sedangkan usia 12 bulan yaitu sebanyak 4 orang atau (20%). Data pada jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, dapat hasil bahwa jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 8 orang atau (40%), sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang atau (60%). Data pada status kesehatan dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, dapat hasil bahwa status kesehatan responden sehat sebanyak 20 orang atau (100%), sedangkan status kesehatan responden sakit tidak ada atau (0%).

4.1.1.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Tabel 4. 2
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Kualitas Tidur Bayi	Dilakukan Pijat Bayi			
	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Kurang	15	75	0	0
Cukup	5	25	4	20
Baik	0	0	16	80
Total	20	100	20	100

Sumber: Data Penelitian (diolah) tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa berdasarkan frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi, sebanyak 75% responden mengalami kualitas tidur kurang, dan 25% responden mengalami kualitas tidur cukup. Berbeda halnya sesudah dilakukan pijat bayi tidak didapatkan responden yang mengalami

kualitas tidur kurang. Kualitas tidur cukup yang semula 25% menjadi 20% dan kualitas tidur baik yang semula tidak ada menjadi 80%.

4.1.1.3 Rata-Rata Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Tabel 4.3
Rata-Rata Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Sebelum	20	1	3	2,20	0,523
Sesudah	20	3	6	5,00	0,795

Sumber: Data Penelitian (diolah) tahun 2023

Berdasarkan 4.3 dapat diketahui bahwa rata-rata frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi adalah 2,20 sedangkan rata-rata frekuensi kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi adalah 5,00.

4.1.2 Analisis Bivariat

4.1.2.1 Uji Normalitas

Tabel 4.4
Uji Normalitas Data (Shapiro Wilk) Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Uji Normalitas			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	0,695	20	0,000
Sesudah	0,832	20	0,003

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data Penelitian (diolah) tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk didapatkan hasil bahwa rata – rata frekuensi kualitas tidur bayi dilakukan pijat bayi sebelum dan sesudah mempunyai p value < 0,05 yang berarti bahwa data terdistribusi tidak normal. Berdasarkan uji normalitas di atas, maka uji pengaruh pijat bayi usia 6 – 12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor menggunakan uji Wilcoxon. Uji ini digunakan untuk mengetahui pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur selama 2 minggu perlakuan.

4.1.2.2 Uji Homogenitas

Tabel 4. 5
Uji Homogenitas Data (Uji Levene)

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,422	1	38	0,520

Sumber: Data Penelitian (diolah) tahun 2023

Dari tabel 4.5, suatu data dikatakan homogeny apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05. Dari perhitungan data diatas dapat dilihat Levene Statistic sebesar 0,422 dengan nilai signifikansi sebesar 0,520 data tersebut dalam kategori homogen.

4.1.2. Uji Wilcoxon

Tabel 4.6
Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Perlakuan	N	Mean Rank	Z	p-Value	Kesimpulan
Sebelum	Negatif	0	0,00	- 4,128 0,000	Bermakna
Sesudah	Positif	20	10,50		

Sumber: Data Penelitian (diolah) tahun 2023

Dari tabel 4.6 dapat diketahui dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p -Value = 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

4.2 Pembahasan Penelitian

4.2.1 Analisis Univariat

4.2.1.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Hasil Penelitian ini menggambarkan bahwa kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar dalam kategori kualitas tidur kurang sebanyak 75% responden dan 25% kategori kualitas tidur cukup.

Berdasarkan data usia bayi sekitar 6-8 bulan yang paling banyak bahwa usia bayi masih aktif dalam proses perkembangan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari dan Erawati (2016) mengemukakan bahwa Bayi yang berusia antara 6 hingga 12 bulan akan mengalami perkembangan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan duduk, merangkak, dan berjalan dengan

berpegangan pada suatu benda. Bayi yang dipijat sejak lahir hingga usia enam hingga tujuh bulan akan lebih diuntungkan. Menurut Harahap (2019) bayi yang dipijat sejak lahir hingga usia enam hingga tujuh bulan akan lebih diuntungkan.

Berdasarkan data jenis kelamin pada bayi dengan jenis kelamin tinggi pada bayi perempuan sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati *et al.* (2021) mengemukakan bahwa Karena bayi laki-laki lebih aktif dan tampak aktif daripada bayi perempuan, mereka lebih mungkin mengalami kelelahan otot dan cedera. Jika dibandingkan dengan bayi perempuan, bayi laki-laki biasanya lebih banyak melakukan aktivitas fisik di siang hari, yang menyebabkan bayi kurang tidur dan mudah lelah. Akibatnya, bayi laki-laki juga lebih mungkin mengalami kesulitan tidur.

Berdasarkan data pada status kesehatan bayi sehat maka menurut penelitian Muawanah *et al.* (2019) dikemukakan bahwa Faktor internal atau eksternal mempengaruhi kualitas tidur bayi, antara lain: kesehatan, gizi, lingkungan, dan penyakit. Seorang bayi akan mengalami kurang tidur, yang akan berdampak negatif pada perkembangan emosi, fisik, kognitif, dan gerak bayi jika faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidurnya tidak dapat diatasi.

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, pada usia bayi yang rata-rata berusia 6-8 bulan sehingga pada saat wawancara bayi sering tertidur di pagi hari setelah mandi dan pada siang hari bayi jarang tertidur karena aktif bermain pada total jam tidur bayi kurang dari 14 jam tidur sehingga sejalan dengan penelitian yang dilakukan karena jam tidur bayi tidak beraturan yang masih aktif dalam proses perkembangan.

Berdasarkan ⁸ hasil penelitian didapatkan hasil kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan sebelum diberikan perlakuan pijat bayi memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 15 bayi atau (75%) dan kualitas tidur yang cukup sebanyak 5 bayi atau (25%) dari 20 ⁸ bayi yang diteliti kualitas tidur yang kurang ditandai oleh ¹² kualitas tidur bayi dengan tidur malam ≤ 9 jam dan sering terbangun ≥ 3 kali serta durasi lama terbangun ≥ 1 jam dan juga bayi rewel saat bangun pagi. Menurut Aryani *et al.* (2022) bahwa Bayi yang kurang tidur lebih cenderung menunjukkan tanda-tanda gangguan kecerdasan seperti sulit berkonsentrasi, lupa, dan kehilangan kreativitas. Menurut Kusumastuti *et al.* (2016) dalam Aryani *et al.* (2022) bahwa Pertumbuhan fisik dan sikap bayi keesokan harinya juga dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Selain itu, tidur memiliki dampak signifikan pada sistem kekebalan, mental, emosional, dan fisik.

Berdasarkan penelitian Supriatin *et al.* (2022) yang berjudul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022” dimana hasil penelitian sebelum dilakukan pijat bayi ²⁴ kualitas tidur kurang sebanyak 21 bayi dari 30 responden yaitu Salah satu treatment untuk mengatasi bayi rewel dan kualitas tidur yang buruk pada bayi adalah baby massage, yang ditujukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi para ibu tentang bayi yang susah tidur. Menurut Supriatin *et al.* (2022) bahwa Teknik pijat bayi dapat ³ membantu meningkatkan kualitas tidur bayi dengan cara memberikan rangsangan yang meningkatkan kualitas tidur bayi.

Sejalan dengan penelitian Handriana dan Nugraha (2019) di wilayah kerja puskesmas cigasong kabupaten majalengka dengan jumlah 31,2% responden kualitas tidur baik dan 68,8% responden kualitas tidur buruk, Karena ini adalah tahap perkembangan pertama, ketika bayi mencapai usia enam bulan, ia akan lebih banyak melakukan aktivitas fisik dan menjadi lebih mampu berkomunikasi dengan lingkungannya, yang dapat membuat bayi sulit tidur atau tidur. menyebabkan berbagai gangguan tidur.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, paling banyak mengalami kualitas tidur kurang dan cukup, karena dengan adanya kualitas tidur bayi tersebut dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur kurang seperti, faktor usia karena mulai nya aktifitas fisik, jenis kelamin, status kesehatan, dan faktor lingkungan seperti tempat tidur yang pengap dan panas. Pada kualitas tidur kurang dengan gangguan tidur pada bayi diantaranya kualitas tidur bayi dengan tidur malam ≤ 9 jam atau bahkan sering terbangun ≥ 3 kali serta durasi terbangun ≥ 1 jam dan juga total tidur bayi selama 24 jam ≤ 14 jam serta rewel dan lemas saat bangun pagi dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi, dimana dilihat dari lembar checklist pretest bahwa sebagian besar kualitas tidur kurang.

4.2.1.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kualitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 80% responden dalam kategori kualitas tidur baik, sebanyak 20% responden dalam

kategori kualitas tidur cukup dan dalam kategori ³ kualitas tidur kurang sebanyak 0%. Responden yang mengalami kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur kurang dan cukup mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kualitas tidur baik dan cukup. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kualitas tidur. Menurut Rohmawati dan Dewi (2019) mengemukakan bahwa pijat bayi merupakan salah satu pengobatan non farmakologi untuk masalah tidur bayi. Menurut Rangkuti (2021) bahwa pijat untuk bayi adalah cara yang baik untuk membantu mereka berkonsentrasi lebih baik dan tidur lebih nyenyak. ⁸ Selain itu, pijat bayi dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI, daya tahan tubuh, serta pertumbuhan dan berat badan bayi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati *et al* (2020) tentang “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi”. Dimana hasil ²⁶ penelitian yang berarti bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi. Kualitas tidur bayi baik maka H1 diterima yang menunjukkan pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Sebelum dilakukan pijat bayi, 60% kualitas tidur yang buruk meningkat menjadi 73,33%. ¹⁷ Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menemukan pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga dan Laowo (2019) di wilayah kecamatan medan tuntungan dimana hasil penelitian $p - value = 0,000$ dimana $p \leq 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah bayi dipijat serta bayi bangun tampak sehat dan tidak rewel setelah dipijat, kualitas tidur bayi lebih baik, ikatan kasih sayang diperkuat, tumbuh kembang bayi didukung, dan ibu lebih mengenal cara memijat bayinya. Perbedaan ⁸ antara sebelum dan sesudah dilakukan

pijat bayi dapat dilihat pada lembar observasi. Rata-rata pada hari ke-4, kualitas tidur bayi berubah setelah dilakukan pijat bayi.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, dimana penelitian pijat bayi yang dilakukan selama 2 minggu dengan durasi 20 menit dan dilakukan evaluasi selama 6 kali perlakuan bahwa adanya peningkatan yang semula 15 responden kualitas tidur bayi kurang meningkat menjadi 16 responden kualitas tidur baik dan 4 responden kualitas tidur cukup. Meningkatnya kualitas tidur bayi dilihat dari lembar checklist setelah dilakukan pijat bayi diantaranya tidur malam ≥ 9 jam, terbangun di malam hari ≤ 3 kali, durasi terbangun ≤ 1 jam, total tidur bayi dalam 24 jam ≥ 14 jam dan bayi saat terbangun tidak rewel dan lemas. Dengan begitu pijat bayi merupakan sentuhan nyaman dan lembut yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meringankan ketegangan otot setelah aktifitas fisik seperti belajar merangkak dan berjalan sehingga bayi menjadi nyaman dan tertidur.

4.2.2 Analisis Bivariat

4.2.2.1 Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur dengan nilai significancy Asymp Sig (2tailed) = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi. Menurut Wintoro dan Wahyuningsih (2022) mengemukakan bahwa kemampuan saraf vagus untuk menyerap makanan juga ditingkatkan dengan pijatan bayi. bahwa bayi yang saraf vagusnya dipijat memiliki

nada yang lebih baik. Karena saraf vagus lebih aktif dan menyerap makanan dengan lebih baik, bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusu, sehingga produksi ASI lebih banyak.

Penelitian sejalan dengan Zaen dan Arianti (2019) tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Nurul Umaira Titi Papan” dimana hasil penelitian ada pengaruh pada bayi yang dilakukan pijat bayi. Oleh karena itu, pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi. Menurut temuan penelitian, pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan saraf vagus, sehingga nafsu makan bayi meningkat.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sulistyowati *et al.* (2021) di Desa Matersih Kecamatan Matersuh Kabupaten Karanganyar penelitian tersebut dilakukan pada 34 responden yang menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada responden yang dilakukan pijat bayi Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti $p < 0,05$ artinya menunjukkan pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi antara usia 3 - 12 bulan. Bayi yang mendapat pijatan rata-rata memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Saat bayi dipijat saat bangun tidur, mereka tidak terlalu rewel dan merasa lebih baik. Setelah dilakukan pemijatan bayi, terjadi pula perubahan kualitas tidur bayi. Rata-rata bayi tidur lebih dari 12 jam per hari dan tidak rewel.

Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu selama pelaksanaan pijat bayi bahwa mereka tidur nya lebih tenang, terbangun tidak lebih dari 3 kali, bayi tidak rewel ketika bangun tidur, nafsu makannya juga meningkat dalam mengkonsumsi air susu ibu (ASI). Menurut asumsi peneliti bahwa

didapatkan hasil yang signifikan dengan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 16 responden dan cukup sebanyak 4 responden, sehingga terdapat efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. Ditetapkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Sebagian besar kualitas tidur bayi meningkat sebagai hasil dari pijat bayi, memenuhi kebutuhan tidur bayi yang tepat, memungkinkan konsentrasi perkembangan yang sangat baik di segala usia. Dari hasil wawancara bahwa pijat bayi juga dapat meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga membantu proses pertumbuhan dalam meningkatkan berat badan dengan meningkatnya nafsu makan dalam mengkonsumsi air susu ibu (ASI), sehingga asumsi peneliti dari hasil wawancara bahwa 4 responden bayi diberikan susu formula tidak diberikan ASI jadi dapat disimpulkan berbeda nutrisi pada 4 responden tersebut.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Namun, para peneliti dalam penelitian ini menemukan sejumlah keterbatasan, beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Pindah tempat tinggal
- 2) Penelitian yang dilakukan tidak ada kelompok pembandingan
- 3) Kemampuan peneliti mendatangi responden tidak dalam waktu yang seragam.

SIMPULAN DAN SARAN**5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Di Posyandu Rw 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Diketahui hasil distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum pijat bayi 75% responden dengan kategori kualitas tidur buruk.
- 2) Diketahui hasil distribusi frekuensi kualitas tidur setelah pijat bayi 80% responden termasuk dalam kategori kualitas tidur baik.
- 3) Ada pengaruh yang bermakna didapatkan nilai *Asymp Sig (2tailed)* = 0,000 ($\alpha < 0,05$) terhadap peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada bayi usia 6 – 12 bulan yang dilakukan pijat bayi.

5.2 Saran**5.2.1 Bagi Ibu dan Keluarga**

Diharapkan pijat bayi dapat dijadikan salah satu cara untuk mengatasi kendala rewel dan sulit tidur pada bayi dengan cara terapi sentuhan yang aman dan mudah dilakukan ibu untuk bayi, serta dapat meningkatkan bonding ibu dengan bayi.

5.2.2 Bagi Bidan dan Kader

Bagi Bidan dan kader posyandu diharapkan setelah dilakukan penelitian tentang pijat bayi dapat melakukan dan mengajarkan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi cara pijat bayi dan manfaatnya dijadikan salah satu program posyandu yang

bisa dijalankan kedepannya agar semakin memahami bahwa ²² manfaat pijat bayi sangat banyak tidak hanya dalam meningkatkan kualitas tidur saja tetapi dapat meningkatkan perkembangan dan pertumbuhannya.

5.2.3 Bagi Instansi Kesehatan dan Posyandu

Bagi tempat penelitian Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor, kedepannya dapat bekerjasama dengan fasilitas kesehatan yaitu posyandu untuk dilakukan pelatihan kepada nakes puskesmas dan posyandu mengenai pijat bayi agar dapat menjalankan program yang dapat dilakukan bidan dan nakes lainnya untuk mengajarkan kepada ibu yang memiliki bayi.



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

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	3%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	2%
3	repository.stikba.ac.id Internet Source	2%
4	repository.unhas.ac.id Internet Source	2%
5	jurnal.ensiklopediaku.org Internet Source	1%
6	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
7	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
8	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	1%

eprints.poltekkesjogja.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	www.scribd.com Internet Source	1 %
11	core.ac.uk Internet Source	<1 %
12	www.akbidmuhammadiyahmadiun.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.stikim.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.bku.ac.id Internet Source	<1 %
15	repository.politeknikyakpermas.ac.id Internet Source	<1 %
16	repositori.widyagamahusada.ac.id Internet Source	<1 %
17	ejournal.delihusada.ac.id Internet Source	<1 %
18	perpusnwu.web.id Internet Source	<1 %
19	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
20	ejurnal.poltekkes-manado.ac.id Internet Source	<1 %

21 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan <1 %
Student Paper

22 repository.ub.ac.id <1 %
Internet Source

23 Submitted to Universitas Pelita Harapan <1 %
Student Paper

24 callforpaper.unw.ac.id <1 %
Internet Source

25 Submitted to Universitas Gunadarma <1 %
Student Paper

26 digilib.unisayogya.ac.id <1 %
Internet Source

27 Submitted to fpptijateng <1 %
Student Paper

28 repository.poltekkes-denpasar.ac.id <1 %
Internet Source

29 digilib.stikeskusumahusada.ac.id <1 %
Internet Source

30 repository.pkr.ac.id <1 %
Internet Source

31 repository.unas.ac.id <1 %
Internet Source

32 journal.stikeskendal.ac.id

Internet Source

<1 %

33

vdokumen.com

Internet Source

<1 %

34

idoc.pub

Internet Source

<1 %

35

journal.stikespemkabjombang.ac.id

Internet Source

<1 %

36

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

37

Submitted to University of Muhammadiyah
Malang

Student Paper

<1 %

38

docplayer.info

Internet Source

<1 %

39

repository.poltekkesbengkulu.ac.id

Internet Source

<1 %

40

vdocument.in

Internet Source

<1 %

41

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

