

**EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA BAYI USIA 3-12 BULAN DI KLINIK RUMAH RATU
CIOMAS BOGOR TAHUN 2022**

SKRIPSI



Oleh:

JIHAN VIRGIA WARDANI

215401446228

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

2023

**THE EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY
OF INFANTS AGED 3-12 MONTHS AT RUMAH RATU CLINIC
CIOMAS BOGOR IN 2022**

THESIS



By :
JIHAN VIRGIA WARDANI
215401446228

**UNIVERSITAS NASIONAL
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MIDWIFERY STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE PROGRAM
JAKARTA
2023**

**EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA BAYI USIA 3-12 BULAN DI KLINIK RUMAH RATU
CIOMAS BOGOR TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh:

JIHAN VIRGIA WARDANI

215401446228

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

2023

SKRIPSI
EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA BAYI USIA 3-12 BULAN DI KLINIK RUMAH RATU
CIOMAS BOGOR TAHUN 2022



Oleh:

JIHAN VIRGIA WARDANI

NPM: 215401446228

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Pada tanggal 14 Februari 2023

Pembimbing 1,

(Risza Choirunissa, SSiT., MKM)

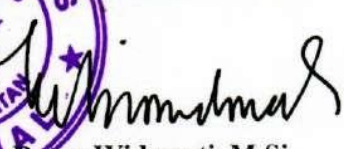
Pembimbing 2,

(Dr. Rini Kundaryanti, Bdn, M.Kes)

Mengesahkan,

Dekan, Fakultas Ilmu Kesehatan




Dr. Retno Widowati, M.Si.

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir : “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Ratu Ciomas Bogor Tahun 2022”

Nama Mahasiswa : Jihan Virgia Wardani

NPM : 215401446228

Tugas akhir (skripsi) ini telah disetujui untuk dipublikais pada jurnal Internasional berputasi/Jurnal Internasional (tidak predator/jurnal nasional terakreditasi/Jurnal nasional (ISSN) Belum terakreditas/pertemuan seminar nasional/Internasional ISBN yang diterbitkan.



Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Risza Choirunissa, SSiT., MKM

Dr. Rini Kundaryanti, Bdn, M.Kes

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Ratu Ciomas Bogor Tahun 2022”

Nama : Jihan Virgia Wardani

NPM : 215401446228



Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Risza Choirunissa, SSiT., MKM

Dr. Rini Kundaryanti, Bdn, M.Kes

HALAMAN PERSERTUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi
Usia 3-12 Bulan Di Klinik Ratu Ciomas Bogor Tahun 2022”

Nama Mahasiswa : Jihan Virgia Wardani

NPM : 215401446228

Penguji 1 : **Dr. Vivi Silawati, S.ST., SKM., MKM**

Penguji 2 : **Risza Choirunissa, SSiT., MKM**

Penguji 3 : **Dr. Rini Kundaryanti, Bdn, M.Kes**



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Jihan Virgia Wardani

NPM : 215401446228

Judul Penelitian : “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12

Bulan Di Klinik Rumah Ratu Ciomas Bogor Tahun 2022”

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

Jakarta, 31 Januari 2023



(Jihan Virgia Wardani)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur, penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberi bimbingan, bantuan serta telah melimpahkan karunia dan rahmatnya hingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Rumah Ratu Tahun 2022”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan *Alhamdulillahirobilalamin*“ beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, SST., M.Keb.
3. Ibu Risza Choirunissa, S.SiT., MKM selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Dr. Rini Kundaryanti, Bdn, M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah bersabar dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Shinta Novelia, SST., SKM., MKM selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Sarjana Kebidanan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
7. Kepada ibu Ratu Ayu Purnama S.Kep, CHT, CIMI dan seluruh karyawan Klinik Rumah Ratu yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

8. Kedua orang tua, Ayahanda Alm.Dasuki dan Ibunda Nina yang tercinta yang telah memberikan do'a serta dukungan baik secara moril dan materil.
9. Kepada kekasih, keluarga dan seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberi yang telah memberikan dukungan.

Saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi kita semua dan bagi masyarakat.



Jakarta, 1 Februari 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jihan Virgia Wardani', is written over a horizontal line.

(Jihan Virgia Wardani)

ABSTRAK

**EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA BAYI USIA 3-12 BULAN DI KLINIK RUMAH RATU
CIOMAS BOGOR TAHUN 2022**

Jihan Virgia Wardani, Risza Choirunnisa, Rini Kundaryanti

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, saat anak tidur otak mengeluarkan 75% hormon pertumbuhan yang bertugas merangsang pertumbuhan dan jaringan. Pijat bayi adalah memberikan rangsangan taktil pada kulit bayi yang dapat meningkatkan sekresi hormon serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari.

Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Rumah Ratu Ciomas Bogor Tahun 2022

Metodologi: Penelitian ini menggunakan *Quasy-experiment* dengan *Pretest-posttest with control group desain*. Populasi pada penelitian ini adalah bayi usia 3-12 bulan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proporsive sampling* yang berjumlah 30 bayi yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Instrument dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok dan *uji mann withney* untuk mengetahui perbandingan antar kelompok.

Hasil Penelitian: Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi dengan hasil *uji Wilcoxon test p value 0,001 (p<0,05)*.

Simpulan: Ada pengaruh pemberian intervensi pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Rumah Ratu Ciomas Bogor tahun 2022.

Saran: Dengan adanya penelitian ini diharapkan pijat bayi dapat menjadi pilihan obat nonfarmakologi dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi

Kepustakaan: 30 Pustaka (2010-2022)

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF INFANTS AGED 3-12 MONTHS AT RUMAH RATU CLINIC CIOMAS BOGOR IN 2022

Jihan Virgia Wardani, Risza Choirunnisa, Rini Kundaryanti

Background: It is essential for a baby's development to have sufficient amounts of high-quality sleep since sleep activity is known to promote healthy brain development and as much as 75% of a child's growth hormone is released while he or she is asleep. Tactile stimulation of the skin during a baby massage may lead to an increase in the hormone serotonin, which in turn leads to the production of melatonin, which plays a role in sleep and prolongs and deepens the baby's nocturnal slumber. If this happens, the baby may fall asleep more quickly and stay asleep for longer.

Objective: This study at Rumah Ratu Clinic Ciomas Bogor is going to be conducted in 2022 with the intention of determining the effect that baby massage has on the sleeping patterns of infants aged three months to one year

Methodology: In this research, a simulated experiment was conducted using a pre-and posttest format, and a control group was also included. The age range of youngsters studied by the researchers was from three months to one year. A proportional sample approach was used to randomly allocate the newborns. The instrument for collecting the data was in the form of a questionnaire. In the process of analyzing the data, we made use of the Wilcoxon test for making comparisons within groups, and we relied on the Mann-Whitney U test to make comparisons between groups.

Results: The results of the Wilcoxon test indicated a significant change in the average intensity of sleep quality before and after an intervention with baby massage for infants ranging in age from three months to twelve months, and the p value for this finding was 0.001. ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a link between the number of massage sessions received and an improvement in the quality of sleep experienced by infants between the ages of three and twelve months old at Rumah Klinik Ratu Ciomas Bogor in the year 2022.

Suggestion: This study aims to determine whether or not baby massage is effective in enhancing the sleep quality of babies between the ages of 3 and 12 months as an alternative to the use of pharmaceutical medicines.

Keywords: Baby massage, Sleep Quality, Infants.

References: 30 (2010-2022)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xii
ABTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xxi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Kualitas Tidur Bayi	7
2.1.1. Pengertian Bayi	7
2.1.2. Pengertian Tidur.....	8
2.1.3. Fungsi Tidur Bayi.....	8
2.1.4. Fisiologis Tidur	10

2.1.5. Tahapan Dan Siklus Tidur Bayi	11
2.1.6. Kebutuhan Tidur.....	15
2.1.7. Kualitas Tidur Bayi	16
2.1.8. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi.....	18
2.2. Pijat Bayi	20
2.2.1. Pengertian Pijat Bayi	20
2.2.2. Manfaat Pijat Bayi	22
2.2.3. Ketentuan Pelaksanaan Pijat Bayi	27
2.2.4. Tahapan Pijat Bayi.....	28
2.2.5. Minyak Pijat.....	42
2.3. Kerangka Teori.....	44
2.4. Kerangka Konsep	44
2.5. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
3.1. Desain Penelitian	46
3.2. Populasi Dan Sampel.....	47
3.3. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	48
3.4. Variable Penelitian	48
3.5. Definisi Operasional.....	49
3.6. Instrument Penelitian.....	50
3.7. Prosedur Pengumpulan Data	51
3.8. Pengolahan Data	53
3.9. Analisis Data	54
3.10. Etika Penelitian	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
4.1. Hasil Penelitan.....	57
4.2. Pembahasan Penelitian	65
4.3. Keterbatasan Penelitian	70

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	71
---------------------------------------	-----------

5.1. Simpulan.....	71
--------------------	----

5.2. Saran.....	71
-----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tahapan Siklus Tidur	13
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia	15
Tabel 2.3 Kebutuhan tidur oleh anak dari usia 0 bulan hingga 24 bulan	16
Tabel 3.1 Skema <i>Two-group Pretest-Posttest design</i>	46
Tabel 3.2 Definisi Operasional	49
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Bayi	57
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Bayi	58
Tabel 4.3 Kategori Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan	59
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data <i>Shapiro-Wilk Test</i>	60
Tabel 4.5 Uji Homogenitas	61
Tabel 4.6 Perbedaan Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi	61
Tabel 4.7 Pengaruh Pemberian Intervensi Pijat Bayi Pada Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Relaxation Touch</i> kaki.....	29
Gambar 2.2 Indian milking/memerah susu india	29
Gambar 2.3 Memutar dan memerah.....	30
Gambar 2.4 Telapak kaki	30
Gambar 2.5 Tekan titik telapak kaki.....	30
Gambar 2.6 Memilin jari kaki.....	31
Gambar 2.7 Peregangan otot kaki	31
Gambar 2.8 Punggung kaki.....	31
Gambar 2.9 Gerakan spiral	31
Gambar 2.10 Memerah susu swedia	32
Gambar 2.11 Gerakan menggulung	32
Gambar 2.12 Gerakan akhir bagian kaki.....	32
Gambar 2.13 <i>Relaxation Touch</i> perut	33
Gambar 2.14 Mengusap perut.....	33
Gambar 2.15 Mengusap perut dengan kaki diangkat.....	33
Gambar 2.16 Ibu jari kesamping.....	33
Gambar 2.17 Matahari dan bulan.....	34
Gambar 2.18 Gerakan I love u	34
Gambar 2.19 Gerakan jari berjalan	34
Gambar 2.20 <i>Relaxation Touch</i> dada	33

Gambar 2.21 Gerakan Love	35
Gambar 2.22 Gerakan kupu-kupu	35
Gambar 2.23 <i>Relaxation Touch</i> tangan.....	36
Gambar 2.24 Pijat ketiak.....	36
Gambar 2.25 memeras susu india	36
Gambar 2.26 Memutar dan memeras	37
Gambar 2.27 jari-jari.....	37
Gambar 2.28 Punggung tangan.....	37
Gambar 2.29 Gerakan spiral	37
Gambar 2.30 Memerah susu swedia	38
Gambar 2.31 Gerakan menggulung	38
Gambar 2.32 <i>Relaxation Touch</i> wajah.....	38
Gambar 2.33 Dahi	39
Gerakan 2.34 Alis.....	39
Gerakan 2.35 Hidung	39
Gerakan 2.36 Bawah Hidung	40
Gerakan 2.37 Daggu.....	40
Gerakan 2.38 Lingkaran kecil dirahang	40
Gerakan 2.39 Belakang telinga, leher dan dagu.....	40
Gerakan 2.40 <i>Relaxation Touch</i> punggung.....	41
Gerakan 2.41 Maju mundur	41
Gerakan 2.42 Usapan Punggung.....	41

Gerakan 2.43 Usapan punggung kaki diangkat	42
Gambar 2.44 Circle	42
Gambar 2.45 Gerakan menggaruk	42
Gambar 2.46 Kerangka Teori.....	44
Gambar 2.47 Kerangka Konsep Penelitian	45



DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air susu ibu
AIDS	: <i>Acquired immunodeficiency syndrome</i>
BSR	: <i>Bulbular Synchronizing Regional</i>
EEG	: <i>electro encephalogram</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IgM	: <i>Immunoglobulin M</i>
IgG	: <i>Immunoglobulin G</i>
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
RAS	: <i>reticularis ativating system</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
nREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
Vco	: <i>Virgin coconut oil</i>
WHO	: <i>World Health Oeganization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 Dan 2)
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Dari Intstansi Penelitian
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Bayi
- Lampiran 6 Lembar kuesioner
- Lampiran 7 Tabel Master Data
- Lampiran 8 Hasil SPSS
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 11 Biodata Penulis
- Lampiran 12 Sertifikat Pelatihan Baby Spa And Maternity Treatment
- Lampiran 13 *Letter Of Acceptance*

