

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS  
TIDUR USIA 0-6 BULAN DI TPMB BIDAN UMI  
KABUPATEN BEKASI TAHUN 2024**

**SKRIPSI**



**Meta Safilah  
2115201063**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RSPAD GATOT SOEBROTO**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

**JAKARTA**

**2025**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS  
TIDUR USIA 0-6 BULAN DI TPMB BIDAN UMI  
KABUPATEN BEKASI TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Kebidanan**



**Meta Safilah  
2115201063**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RSPAD GATOT SOEBROTO**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

**JAKARTA**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

**Nama** : Meta safilah  
**NIM** : 2115201063  
**Program Studi** : Sarjana Kebidanan  
**Angkatan** : 2 (Dua)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan tugas akhir saya yang berjudul:

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan di tpm bidan umi Kabupaten bekasi tahun 2024

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 07 Februari 2025

Yang menyatakan,



**Meta safilah**

**NIM 2115201061**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Meta Safilah

NIM : 2115201063

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB  
Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat telah diperiksa dan disetujui para pembimbing serta siap untuk dijadwalkan ujian seminar hasil proposal.

Jakarta, 23 Januari 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Leni Suhartini, S.ST., M.Kes  
0321048001



Johara, S.SiT., M.Tr.Keb  
0323099202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Meta Safilah

NIM : 2155201063

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB  
Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Kebidanan STIKes RSPAD Gatot Soebroto.

### DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Manggiasih Dwiayu Larasati, S.ST., M.Biomed

(.....)

Penguji II : Leni Suhartini, S.ST., M.Kes

(.....)

Penguji III : Johara, S.SiT., M.Tr.Keb

(.....)

Jakarta, 06 Februari 2025

Mengetahui,  
Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto



Dr. Didin Syaefudin, SKp., SH., MARS  
NIDK/8995220021

Ketua Program Studi S1 Kebidanan

  
Dr. Manggiasih Dwiayu Larasati, S.ST., M.Biomed  
NIDN 0311018503

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Meta Safilah  
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi 23 November 2003  
Agama : Islam  
Alamat : Kp. Kali Baru, Muara Gembong, Bekasi  
Riwayat



### Pendidikan

1. SDN Jaya Sakti 05 2015
2. SMPN 2 Muara Gembong 2018
3. SMK Kesehatan Fahd Islamic School 2021

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kahadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karuniNya, maka penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul "Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024".

Penelitian ini sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto. Pada kesempatan ini dengan segala hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Didin Syaefudin, SKp., SH., MARS. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto
2. Christin Jayanti, S.ST, M.Kes Ketua LPPM STIKes RSPAD Gatot Soebroto
3. Dr. Manggiasih Dwiayu Larasati, S.ST., M.Biomed. Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKes RSPAD Gatot Soebroto dan Penguji yang terus memotivasi kami agar bisa menyelesaikan studi tepat waktu dan memanfaatkan waktu selama pendidikan dengan sebaik-baiknya.
4. Leni Suhartini, SST., M.Kes. Pembimbing pertama yang telah menyediakan waktu, tenaga, memberikan inspirasi dan semangat serta masukan yang sangat berharga dalam mengarahkan penulis selama proses penyusunan proposal.
5. Johara, S.SiT., M.Tr.Keb. Pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga, memberikan inspirasi dan semangat serta masukan yang sangat berharga dalam mengarahkan penulis selama proses penyusunan proposal.
6. Kepala TPMB atas segala kerjasama dan dukungannya
7. Teman- teman tercinta grup cerybell yang selalu support sistem dalam pengerjaan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya, khususnya penulis.

Jakarta, 06 Februari 2025

Penulis



Meta Safilah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Meta Safilah  
NPM : 2115201063  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes RSPAD Gatot Soebroto **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB  
Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta  
Pada tanggal : 07 Februari 2025

Yang menyatakan



Meta Safilah



## ABSTRAK

Nama : Meta Safilah  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Judul : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024

### **Latar Belakang**

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di TPMB Bidan Umi, Kabupaten Bekasi.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain observasional deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 18 bayi usia 0-6 bulan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui observasi dan pengisian kuesioner oleh orang tua bayi, yang mencatat durasi dan kualitas tidur sebelum dan sesudah bayi menerima pijat. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon..

### **Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi yang mendapatkan pijat secara rutin. Sebelum pijat bayi, 66,7 % bayi memiliki kualitas tidur kurang baik. Setelah pijat bayi dilakukan secara rutin, 100% bayi menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Analisis statistik menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang menegaskan adanya hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur.

### **Kesimpulan**

Observasi ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki hubungan positif dengan peningkatan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pijat bayi dapat dijadikan bagian dari perawatan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan bayi.

**Kata Kunci:** Pijat bayi, kualitas tidur, observasi, bayi usia 0-6 bulan, kesehatan bayi

## ABSTRACT

Name : Meta Safilah  
Study Program : Bachelor of Midwifery  
Title : The Effect of Baby Massage on Sleep Quality in Infants Aged 0-6 Months at TPMB Bidan Umi, Kabupaten Bekasi, in 2024

### ***Introduction***

*Good sleep quality is essential for the growth and development of infants aged 0-6 months. One factor that can influence sleep quality is baby massage. This study aims to observe the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 0-6 months at TPMB Bidan Umi, Kabupaten Bekasi.*

### ***Methods***

*This study used a descriptive observational design with a quantitative approach. The sample consisted of 18 infants aged 0-6 months selected through purposive sampling based on inclusion criteria. Data were collected through observations and questionnaires completed by the parents, recording the duration and quality of sleep before and after the infants received massages. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Wilcoxon test.*

### ***Results***

*The results showed an improvement in the sleep quality of infants who received regular massages. Before the massage, 66,7% of infants had poor sleep quality. After regular baby massages, 100% of infants showed a significant improvement in sleep quality. Statistical analysis indicated a  $p$ -value  $< 0.05$ , confirming a relationship between baby massage and improved sleep quality.*

### ***Conclusion***

*This observation demonstrates that baby massage has a positive correlation with improved sleep quality in infants aged 0-6 months. The study provides empirical evidence that baby massage can be incorporated into daily care to support infant health and well-being.*

***Keywords:*** *Baby massage, sleep quality, observation, infants aged 0-6 months, infant health.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah, Pertanyaan Penelitian, dan Hipotesis.....	4
1. Rumusan Masalah.....	4
2. Pertanyaan Penelitian.....	4
3. Hipotesis.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat.....	5
1. Bagi STIKes RSPAD Gatot Soebroto.....	5
2. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan.....	5
3. Bagi Masyarakat Luas.....	6
<b>BAB 2 KAJIAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Pijat Bayi.....	7
2. Mekanisme Pijat Bayi.....	8
3. Manfaat Pijat Bayi.....	10
4. Waktu Yang Tepat Untuk Pijat Bayi.....	11
5. Gerakan Dasar Pijat Bayi.....	11
6. Teknik Pijat Bayi.....	12
7. Tinjauan Umum Kualitas Tidur Bayi.....	24
9. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.....	27

B. State Of The Art.....	<b>DAFTAR ISI</b> .....	28
C. Kerangka Teori.....		30
D. Kerangka Konsep.....		31
<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>32</b>
A. Desain Penelitian.....		32
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....		33
C. Populasi Dan Subjek Penelitian.....		33
D. Besar Sampel.....		34
E. Definisi Oprasional.....		34
F. Instrumen Pengumpulan Data.....		35
G. Analisis Data.....		36
1. Pengolahan Data.....		36
2. Analisa Data.....		36
H. Etika Penelitian.....		37
I. Alur Penelitian.....		39
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>40</b>
A. Hasil Penelitian.....		40
1. Analisis Univariat.....		40
2. Analisis Bivariat.....		41
B. Pembahasan.....		42
1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.....		42
2. Distribusi frekuensi Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan sesudah Dilakukan Pijat di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.....		43
3. Identifikasi pengaruh peningkatan kualitas tidur pada bayi yang menerima pijat rutin di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024 berdasarkan kelompok usia.....		44
C. Keunggulan Penelitian.....		45
D. Keterbatasan Penelitian.....		46
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>47</b>
A. Kesimpulan.....		47
B. Saran.....		47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		
1. Bukti Konsultasi Bimbingan Skripsi.....		54
2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....		58
3. Surat Balasan Dari Lokasi Penelitian.....		59
4. Surat Permohonan Menjadi Responden.....		60
5. Surrat Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden.....		61
6. Instrumen Pengumpulan Data.....		62
7. Surat Lolos Kaji Etik.....		64
8. Master Tabel hasil pengolahan data.....		65
9. Hasil Analisis Spss.....		67
10. Dokumentasi Penelitian . . . <b>D A F T A R I S I</b> .....		69
11. Hasil Cek Plagiarisme.....	xi	70

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 State Of The Art.....	28
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.....	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi perbedaan kualitas tidur bayi sebelum di lakukan pijat di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.....	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi perbedaan kualitas tidur bayi sesudah di lakukan pijat di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.....	41
Tabel 4.4 Hasil pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Kaki Milking India.....	13
Gambar 2.2 Gerakan Kaki Milking Swedia.....	13
Gambar 2.3 Gerakan Kaki Squeezing.....	13
Gambar 2.4 Gerakan Kaki Thumb After Thumb.....	14
Gambar 2.5 Pijatan Dada Butterfly.....	14
Gambar 2.6 Pijatan Dada Cross.....	15
Gambar 2.7 Pijatan Perut Mengayuh.....	15
Gambar 2.8 Pijatan Perut Sun And Moon.....	15
Gambar 2.9 Pijatan Perut I Love You.....	16
Gambar 2.10 Pijatan Perut Walking.....	16
Gambar 2.11 Pijatan Tangan Milking Indian.....	17
Gambar 2.12 Pijatan Tangan Milking Swedian.....	17
Gambar 2.13 Pijatan Tangan Rolling.....	17
Gambar 2.14 Pijatan Tangan Squeezing.....	18
Gambar 2.15 Pijatan Tangan Thum After Thum.....	18
Gambar 2.16 Pijatan Tangan Spiral.....	18
Gambar 2.17 Pijatan Tangan Finger Shake.....	19
Gambar 2.18 Pijatan Punggung Spiral.....	19
Gambar 2.19 Pijatan Wajah Cres Love.....	19
Gambar 2.20 Pijatan Wajah Rilex.....	20
Gambar 2.21 Pijatan Wajah Circle Down.....	20
Gambar 2.22 Pijatan Wajah Smile.....	20
Gambar 2.23 Pijatan Wajah Cute.....	21
Gambar 2.24 Pijatan Kepala dan Leher.....	21
Gambar 2.25 Pijatan Kepala dan Leher.....	21
Gambar 2.26 Pijatan Kepala dan Leher.....	22
Gambar 2.27 Pijatan Kepala dan Leher.....	22
Gambar 2.28 Teknik Kraniosakral.....	23
Gambar 2.29 Teknik Kraniosakral.....	23
Gambar 2.30 Teknik Kraniosakral.....	23
Gambar 2.31 Teknik Kraniosakral.....	24
Gambar 2.32 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.33 Kerangka Konsep.....	31
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Bukti Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Dari Lokasi Penelitian
- Lampiran 4 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Instrumen Pengumpulan Data
- Lampiran 7 Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 8 Master Tabel Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 9 Hasil Analisis Spss
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Cek Plagiarisme

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pijat pada bayi dapat meningkatkan perkembangan otak, sistem sensorik, dan kemampuan motorik. Kecerdasan emosi intrapersonal dan interpersonal melalui kebutuhan untuk kasih sayang dan stimulus atau rangsangan untuk meningkatkan mekanisme kerja sistem sensorik dan motorik. Adanya rangsangan atau stimulus sangat penting untuk tumbuh kembang anak menurunkan masalah kesehatan yang sering terjadi. membantu menurunkan kadar bilirubin pada neonatus yang mengalami hiperbilirubinemia. pijat bayi secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur. Pijatan merangsang pelepasan hormon oksitosin dan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan meredakan ketidaknyamanan, sehingga bayi tidur lebih nyenyak dan lama, serta mengurangi kerewelan (Nurmala et al., 2022) (Dwi Yanti et al., n.d.).

Kualitas tidur pada bayi sering dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti ketidaknyamanan fisik, masalah pencernaan, dan adaptasi terhadap lingkungan luar. Bayi dapat mengalami pengaruh pada pertumbuhan fisik dan perkembangan neurologis karena tidur yang buruk (n.d.). Menurut Nurhayati (2021), terdapat pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Dalam penelitian tersebut, sebelum dilakukan pijat, mayoritas bayi mengalami kualitas tidur yang kurang, dengan 26 dari 30 responden (86,6%) menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur meningkat secara signifikan, di mana 22 dari 30 responden (73,3%) mengalami kualitas tidur yang baik (Nurhayati et al., n.d.).

Pijat bayi dapat meningkatkan durasi dan kualitas tidur dengan cara memberikan rasa nyaman yang mendukung relaksasi. Penelitian (Dian Anggraini et al., n.d.) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan rutin memiliki waktu tidur yang lebih lama dan mengalami lebih sedikit gangguan saat tidur. Pijat bayi tidak hanya membantu bayi tidur lebih lelap, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan fisik dan emosional mereka.



sehingga penting dilakukan oleh orang. Adapun Hormon serotonin, yang bertanggung jawab atas pembentukan perasaan tenang dan nyaman. Bayi dapat menerima pijatan yang meningkatkan produksi serotonin, yang meningkatkan suasana hati dan membantu mereka beristirahat dengan baik. Pijat bayi secara rutin dapat meningkatkan produksi melatonin, yang sangat penting untuk kesehatan tidur bayi karena mengatur siklus tidur-bangun dan membantu bayi tertidur. (Dian Anggraini et al., n.d.)

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, untuk merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Rismawati et al., 2019).

Prevalensi masalah tidur pada Anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi (31%), dan sebagian besar orang tua beranggapan tidak ada masalah tidur dengan anak mereka. Besarnya kesenjangan antara prevalensi masalah tidur dengan persepsi orang tua menunjukkan bahwa kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak di Indonesia masih rendah. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun tidak dengan kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai dengan optimal (Retnosari, Irwanto and Herawati, 2021)

Lima kota utama di Indonesia, yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam, menjadi fokus penelitian ini. Hasil penelitian yang melibatkan 385 orang yang disurvei menunjukkan bahwa 51,3% bayi mengalami masalah tidur. Selain itu, 42 persen bayi tidur kurang dari 9 jam setiap malam, terbangun lebih dari tiga kali setiap malam, dan terbangun selama lebih dari satu jam setiap (Dhamayanti et al., n.d.)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Lemah Abang RT 001 RW 001 Dusun 01 Kabupaten Cirebon tahun 2022, terdapat bukti bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Dari total 30 bayi yang menjadi sampel penelitian, data menunjukkan bahwa

sebelum dilakukan pijat bayi, sebanyak 70% bayi mengalami kualitas tidur yang kurang. Setelah dilakukan intervensi pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur dengan 43,3% bayi yang mencapai kualitas tidur baik. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di wilayah penelitian ini. Temuan ini mendukung bahwa pijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada bayi dan mengurangi frekuensi gangguan tidur (Supriatin et al., 2022).

Dalam Upaya Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pijat bayi, yang diakui sebagai bentuk kasih sayang orang tua. Salah satu langkah yang diambil adalah dengan mengadakan program pendidikan dan penyuluhan kepada orang tua mengenai manfaat pijat bayi. Ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pijat dalam membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, pelatihan bagi tenaga kesehatan, seperti bidan dan perawat, juga dilaksanakan agar mereka dapat memberikan informasi dan teknik pijat yang tepat kepada orang tua. Program kesehatan masyarakat yang melibatkan komunitas juga menjadi fokus, di mana pijat bayi diperkenalkan sebagai salah satu cara mengatasi masalah tidur pada bayi. Melalui kolaborasi dengan lembaga swasta dan organisasi non-pemerintah, pemerintah berusaha menjangkau lebih banyak orang tua dengan menyelenggarakan seminar dan workshop tentang teknik pijat yang benar. Selain itu, dukungan terhadap penelitian mengenai efek pijat bayi terhadap kualitas tidur juga menjadi bagian dari upaya ini, memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung kebijakan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur, dengan banyak studi yang mencatat peningkatan signifikan dalam durasi dan kualitas tidur setelah dilakukan pijat. Hormon oksitosin dan endorfin yang dilepaskan selama pijatan berperan penting dalam membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga tidur mereka menjadi lebih baik. Dengan semua inisiatif ini, pemerintah berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan perkembangan optimal bagi bayi di Indonesia. (Revine Siahaan et al., 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TPMB Bidan Umi kabupaten Bekasi tahun 2024 dengan melakukan wawancara terhadap Bidan, di peroleh hasil yaitu bahwasannya ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan dalam 3 bulan terakhir di bulan juli sampai dengan bulan September 2024 ada sekitar 50 orang, sedangkan bayi yang mengalami gangguan masalah tidur dalam 3 bulan terakhir dari bulan juli sampai dengan September ada sekitar 25 sampai 30 bayi. TPMB tersebut sudah menerapkan pijat bayi, data tersebut menjadikan dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut, tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di TPMB Bidan Umi di Kabupaten Bekasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024."

## **B. Rumusan Masalah, Pertanyaan Penelitian, dan Hipotesis**

### **1. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini yang menjadi rumusan masalah adalah:  
"Apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan di TPMB Bidan umi?"

### **2. Pertanyaan Penelitian**

- a. Bagaimana distribusi frekuensi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur berdasarkan usia pada bayi di ruang komplementer TPMB Bidan Umi
- b. Bagaimana perbandingan signifikan dalam kualitas tidur bayi setelah pijat berdasarkan kelompok usia di Ruang Komplementer TPMB Bidan Umi?
- c. Bagaimana perbandingan jumlah terbangun malam antara kelompok usia bayi yang menerima pijat secara rutin di Ruang Komplementer TPMB Bidan Umi?

### **3. Hipotesis**

#### **a. Hipotesis Nol (H<sub>0</sub>)**

Ada hubungan antara pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan di TPMB bidan Umi Tahun 2024

### **b. Hipotesis Alternatif (HO)**

Tidak ada hubungan antara pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan di TPMB bidan Umi Tahun 2024

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan di TPMB Bidan Umi tahun 2024

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi distribusi frekuensi pengaruh pijat bayi berdasarkan usia di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pijat di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.
- c. Mengidentifikasi pengaruh pijat bayi pada kualitas tidur bayi yang menerima pijat rutin di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.

## **D. Manfaat**

### **1. Bagi STIKes RSPAD Gatot Soebroto**

Penelitian ini dapat menjadi referensi yang berharga dalam memperkaya materi pendidikan di program studi kebidanan, serta menambah wawasan terkait perawatan komplementer pada bayi. Sebagai institusi yang berfokus pada ilmu kesehatan, penelitian ini juga dapat memperkuat sumber *evidence-based practice* (EBP) dalam praktik keperawatan bayi, sehingga berkontribusi pada peningkatan mutu layanan kesehatan.

### **2. Bagi Tempat Praktikk Mandiri Bidan**

Penelitian ini dapat menjadi referensi yang berharga dalam memperkaya materi pendidikan di program studi kebidanan, serta menambah wawasan terkait perawatan komplementer pada bayi. Sebagai institusi yang berfokus pada ilmu kesehatan, penelitian ini juga dapat memperkuat sumber *evidence-based practice* (EBP) dalam praktik

keperawatan bayi, sehingga berkontribusi pada peningkatan mutu layanan kesehatan.

### **3. Bagi Masyarakat Luas**

Penelitian ini memberikan informasi yang lebih jelas mengenai manfaat pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan bayi secara keseluruhan, khususnya berdasarkan usia. Dengan adanya panduan yang lebih terstruktur mengenai teknik pijat bayi yang efektif, masyarakat dapat mempraktikkan pijatan yang tepat, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi masalah tidur pada bayi dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka secara optimal.

## **BAB 2**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Pijat Bayi**

Pijat bayi merupakan salah satu metode terapi kuno yang telah lama dikenal dalam praktik kesehatan, khususnya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi. Terapi ini menggunakan teknik sentuhan yang lembut dan terarah untuk memberikan manfaat fisik dan emosional pada bayi, yang mencakup stimulasi pada otot, sirkulasi darah, serta penguatan sistem imun bayi (Cuciati et al., 2024). Pijat bayi sering disebut sebagai *touch therapy*, di mana sentuhan yang diberikan oleh orang tua atau pengasuh pada kulit bayi bukan hanya memberikan relaksasi, tetapi juga menciptakan ikatan emosional yang lebih erat. Sentuhan tersebut berupa usapan atau urutan yang dapat meningkatkan kenyamanan dan ketenangan pada bayi, yang berpengaruh positif terhadap kualitas tidur dan mengurangi rewel pada bayi.

Dalam beberapa penelitian terbaru, pijat bayi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik bayi, terutama ketika dilakukan secara rutin. Misalnya, menurut studi oleh Wahyuni (2021), pijatan teratur pada bayi dapat meningkatkan berat badan dengan merangsang sistem pencernaan dan metabolisme, yang berujung pada penyerapan nutrisi yang lebih baik. Selain itu, pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi dengan mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan hormon serotonin, yang berdampak pada peningkatan kualitas tidur (Putri & Kurniasih, 2018). Teknik pijat yang tepat juga membantu memperkuat otot bayi, mendukung perkembangan motorik, serta memberikan rasa aman yang mendukung kesehatan mental bayi (Halimatusyaadiah et al., 2021).

Pijat bayi yang dilakukan secara rutin juga memiliki efek dalam meningkatkan interaksi sosial antara bayi dan orang tua, melalui kontak fisik dan emosi yang terjalin selama proses pemijatan. Dengan demikian, pijat bayi bukan hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan pengaruh positif bagi perkembangan psikososial bayi dalam lingkungan keluarga (Syahrul et al., 2019).

## **2. Mekanisme Pijat Bayi**

Mekanisme dasar pijat bayi salah satunya adalah sekresi beta endorfin yang dapat memengaruhi mekanisme pertumbuhan dan merangsang fungsi pencernaan. Stimulasi taktil pada saat pijat bayi akan meningkatkan pelepasan enzim *ornithine decarboxylase* (OCD) yang merupakan enzim untuk tumbuh kembang pada bayi dan meningkatkan aktivitas saraf vagus yang akan menyebabkan peningkatan penyerapan enzim gastrin dan insulin, menyebabkan penyerapan makanan lebih baik, sehingga bayi akan cepat merasa lapar dan akan lebih sering menyusu yang pada akhirnya akan meningkatkan produksi ASI. Pijat bayi dapat meningkatkan rasa nyaman pada bayi sehingga sangat baik untuk perkembangan fisik dan emosional bayi (M. Korompis & Pesik, 2018; Susanti & Sari, 2021).

Stimulasi pijat memberikan berbagai manfaat pada tubuh dengan merangsang sistem saraf, kekebalan, dan hormon. Terapi pijat berfungsi sebagai teknik manual yang efektif dalam memberikan rasa nyaman, mengurangi nyeri, serta mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Penelitian menunjukkan bahwa pijat dapat membantu mengurangi depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan respons kekebalan tubuh. Pijat dengan tekanan ringan, seperti yang digunakan pada bayi, terbukti meningkatkan pergerakan saluran cerna, pelepasan insulin, serta hormon pertumbuhan. Hal ini mengarah pada peningkatan penyerapan makanan yang lebih baik dan peningkatan berat badan yang sehat. Selain itu, peningkatan kadar hormon pertumbuhan juga mendukung perkembangan sel otak yang lebih optimal pada bayi, sehingga stimulasi pijat tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga perkembangan kognitif. (Merida & Hanifa, 2021).

Stimulasi pada pijat bayi bisa meningkatkan hormon serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter yang memiliki peran penting dalam mengatur suasana hati, nafsu makan, serta siklus tidur. Dalam konteks kualitas tidur bayi, serotonin memainkan peran krusial sebagai zat yang mendorong proses tidur melalui mekanisme biokimia yang kompleks. Pada bayi, stimulasi taktil, seperti pijatan lembut, dapat merangsang pelepasan serotonin yang meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres. Peningkatan kadar serotonin akibat pijatan ini kemudian berkontribusi pada konversi hormon tersebut menjadi melatonin, hormon yang mengatur ritme sirkadian tubuh. Melatonin diproduksi di kelenjar pineal pada otak dan dipicu oleh lingkungan gelap, sehingga bayi yang menerima pijatan menjelang tidur malam menunjukkan peningkatan kualitas tidur, ditandai dengan tidur yang lebih nyenyak dan jarang terbangun. Proses ini bekerja dengan cara serotonin ditekan pada sistem aktivasi retikularis, suatu sistem yang mengontrol kewaspadaan dan pengaktifan otak. Dengan penurunan aktivitas pada sistem ini, bayi dapat tertidur lebih mudah dan dalam kondisi tidur yang lebih dalam.

Studi menunjukkan bahwa pijatan secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, mempercepat waktu mereka untuk tertidur, dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari. Selain itu, bayi yang mendapat pijatan cenderung lebih segar saat bangun, memiliki konsentrasi yang lebih baik, dan menunjukkan perkembangan motorik yang lebih stabil dibandingkan bayi yang tidak menerima pijatan. Dalam jangka panjang, kualitas tidur yang optimal pada bayi sangat penting karena tidur merupakan fase di mana hormon pertumbuhan mencapai puncak produksinya, mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak secara signifikan.

Maka, dalam konteks terapi nonfarmakologis, pijatan bayi tidak hanya berperan sebagai metode untuk meningkatkan kenyamanan, tetapi juga sebagai cara efektif untuk meningkatkan keseimbangan hormonal yang berhubungan langsung dengan tidur. Pijat bayi dapat diterapkan sebagai intervensi yang mudah dan aman oleh orang tua di rumah, membantu meningkatkan sekresi serotonin dan melatonin yang mendukung pola tidur



bayi lebih baik, yang pada akhirnya mendorong tumbuh kembang bayi yang optimal. (Virgia Wardani et al., 2023).

Mekanisme pijat bayi sebenarnya sangat sederhana yaitu untuk Mempertahankan terjaminnya kontak fisik akan terus meningkatkan perasaan berharga pada diri anak dan memiliki tubuh yang sehat. Pelukan, kecupan dan belaian spontan akan meningkatkan rasa percaya diri pada anak (modul Stimulasi Pijat Bayi & Balita 2019).

### **3. Manfaat Pijat Bayi**

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat luas dalam mendukung kesehatan dan perkembangan bayi, baik dalam aspek fisik maupun emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan berat badan dan pertumbuhan bayi. Hal ini didukung oleh stimulasi yang dihasilkan pijatan terhadap sirkulasi darah dan sistem pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal. Selain itu, pijatan juga meningkatkan daya tahan tubuh bayi, dengan memperkuat sistem imun melalui sirkulasi darah yang lebih lancar. Efek relaksasi dari pijatan tidak hanya membuat bayi tidur lebih lelap dan jarang terbangun, tetapi juga meningkatkan produksi hormon serotonin yang diubah menjadi melatonin untuk mendukung kualitas tidur yang baik. Dengan tidur yang berkualitas, pertumbuhan dan perkembangan otak bayi dapat lebih optimal. (Putri, 2024).

Manfaat pijat bayi juga dirasakan dalam membina ikatan emosional antara orang tua dan anak (bonding). Kontak fisik dan perhatian penuh saat pemijatan memberikan pengalaman sentuhan yang hangat dan penuh kasih sayang, yang membantu mempererat hubungan batin antara orang tua dan bayi. Pijatan juga membantu meredakan stres dan ketegangan pada bayi, mengurangi rasa kembung, dan membantu meringankan gangguan pencernaan seperti sakit perut dan sembelit. Dengan meningkatkan rasa nyaman melalui pelepasan hormon endorfin, pijat bayi mampu menciptakan ketenangan emosional yang membuat bayi merasa aman dan tenang.

Meskipun pijat bayi memiliki banyak manfaat, penting untuk memastikan pijatan dilakukan dengan teknik yang benar dan lembut. Pemijatan yang salah, terlalu keras, atau tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif seperti trauma atau lebam pada kulit, rasa sakit yang menyebabkan bayi menjadi rewel, bahkan cedera otot dan tulang. Pijatan yang dilakukan dengan benar, sesuai panduan yang aman, tidak hanya memberikan manfaat fisik dan emosional, tetapi juga menjadi pengalaman yang menyenangkan dan menyehatkan bagi bayi, mendukung kesejahteraan dan tumbuh kembang bayi secara menyeluruh. (Virgia Wardani et al., 2023).

#### **4. Waktu Yang Tepat Untuk Pijat Bayi**

Menurut (Oktavia dan Novita 2023) waktu terbaik memijat bayi Anda 15 menit setelah makan. Oleh karena itu tidak terdapat kesenjangan antara kasus dengan teori.

##### **a. Pagi Hari**

Memijat bayi 2 kali sehari pada pagi hari sebelum bayi dimandikan saat bayi Waktu pemijatan yang disarankan bisa dilakukan pada pagi hari sebelum mandi, karena sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan. Selain itu, pijat pagi hari memberikan suasana hati yang menyenangkan pada bayi. (Hidayah et al., 2023).

##### **b. Malam Hari**

Pijat malam hari sangat baik. Karena setelah dipijat bayi akan tenang dan mengantuk, hal ini sangat membantu dalam membantu bayi tidur lebih nyenyak. (Anzar Ahlian & Retno Wulan, 2021).

#### **5. Gerakan Dasar Pijat Bayi**

Stimulasi pijat pada bayi cukup bulan dan batita, dilakukan selama 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi/ batita tidak menghendaki. Tiap gerakan dilakukan 6 kali. (Siahaan & Revine, 2023).

a. Gerakan Usapan

Berkhasiat untuk menenangkan anak. Ahli fisioterapi menganjurkan agar usapan dilakukan sedikit lebih bertenaga dengan usapan mengarah kejangtung, terutama pijat bagian peripheral (lengan, bahu, tangan, kaki, betis, paha). Gerakan usapan merangsang aliran darah getah bening. Lancarnya aliran darah dan getah bening menyebabkan metabolisme tubuh bayi lebih baik sehingga membuatnya tenang dan nyaman.

b. Gerakan Remasan

Gerakan remasan dapat membuat otot bayi menjadi lebih kuat sekaligus melancarkan peredaran darah. Remasan ini juga ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan kelenjar. Dengan remasan, otot bayi terlatih untuk berkontraksi dan relaksasi bila disertai dengan latihan peregangan.

c. Gerakan Kocokan (Yanti, Zahara, Ramli, & Santy, 2021)

Gerakan kocokan bermanfaat untuk mengendurkan jaringan otot. Sebab, bayi masih jarang berlatih dan bergerak seperti orang dewasa. Ketika sekali atau dua kali bergerak, ototnya akan cepat tegang sehingga perlu dikendurkan kembali.

d. Gerakan Urut Lingkar (Safitri & Simanjuntak, 2024)

Gerakan ini memberikan stimulus pada permukaan jaringan otot dan jaringan otot yang lebih dalam. Dengan tehnik ini aliran darah akan meningkat dan pembuluh darah akan lebih lebar. Gerakan urut dan lingkaran bermanfaat untuk stimulus bagi otot dan saraf untuk lebih aktif.

## 6. Teknik Pijat Bayi

Stimulasi pijat pada bayi cukup bulan dan batita, dilakukan selama 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi/ batita tidak menghendaki. Tiap gerakan dilakukan 6 kali (Setiawandari, 2019).

a. Gerakan Kaki

1) *Milking India*



Gambar 2.1 Gerakan Kaki *Milking India*

Memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul *softbol* (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah. (Sevi Lestiya Rini Handayani & Maryatun Maryatun, 2024)

2) *Milking Swedia*



Gambar 2.2 Gerakan Kaki *Milking Swedia*

Melakukan gerakan kebalikannya dengan cara satu tangan memegang pergelangan kaki yang lain memijat dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

3) *Squeezing*



Gambar 2.3 Gerakan Kaki *Squeezing*

Melakukan gerakan menggenggam dan memutar dari pangkal paha sampai ke ujung jari kaki

#### 4) *Thumb After Thumb*



Gambar 2.4 Gerakan Kaki *Thumb After Thumb*

- a) Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung-ujung jari kaki.
  - b) Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut
  - c) Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.
- b. Pijatan Dada
- 1) *Butterfly*



Gambar 2.5 Pijatan Dada *Butterfly*

Mulailah dengan meletakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Menggerakkan kedua telapak tangan ke atas, kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk kupu-kupu. (Toroh & Grobogan, n.d.).

2) *Cross*Gambar 2.6 Pijatan Dada *Cross*

Membuat pijatan menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya. Bergantian kanan dan kiri.

## c. Pijatan Perut

## 1) Mengayuh



Gambar 2.7 Pijatan Perut Mengayuh

- a) Meletakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati.
- b) Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.
- c) Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali. (Niasty Lasmy Zaen & Ria Arianti, 2019).

2) *Sun and Moon*Gambar 2.8 Pijatan Perut *Sun And Moon*

Membuat pijatan dengan telapak tangan kanan mulai dari perut atas sebelah kiri ke kanan searah jarum jam sampai bagian kanan perut bawah bayi (gerakan bulan). Dengan tangan kiri lanjutkan gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan diulang beberapa kali. (Kamalia & Nurayuda, 2022).

### 3) *I Love You*



Gambar 2.9 Pijatan Perut *I Love You*

- a) *I* memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I
- b) *LOVE*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik
- c) *YOU*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik

### 4) *Walking*



Gambar 2.10 Pijatan Perut *Walking*

Menekan dinding perut dengan ujung-ujung jari telunjuk tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari sebelah kanan ke kiri. Mengakhiri

pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekan perlahan ke arah perut.

d. Pijatan Tangan

1) *Milking India*



Gambar 2.11 Pijatan Tangan *Milking Indian*

Memegang lengan bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri memegang lengan bawah) sambil menggenggam lengan bayi kedua tangan di gerakkan dari bahu ke pergelangan tangan seperti memerah (perahan India).

2) *Milking Swedia*



Gambar 2. 12 Pijatan Tangan *Milking Swedian*

Melakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke pangkal lengan (perahan *Swedia*).

3) *Rolling*



Gambar 2.13 Pijatan Tangan *Rolling*

Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.



4) *Suqeezing*Gambar 2.14 Pijatan Tangan *Squeezing*

Gunakan ke dua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dimulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.

5) *Thumb After Thumb*Gambar 2.15 Pijatan Tangan *Thumb After Thumb*

Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan.

6) *Spiral*Gambar 2.16 Pijatan Tangan *Spiral*

Dengan ibu jari pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan dengan gerakan memutar.

7) *Finger Shake*Gambar 2.17 Pijatan Tangan *Finger Shake*

Akhiri pijatan tangan dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan bayi.

## e. Pijatan Punggung

1) *Spiral*Gambar 2.18 Pijatan Punggung *Spiral*

- a) Dengan tiga jari membuat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan.
- b) Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.

## f. Pijatan Wajah

1) *Cres Love*Gambar 2.19 Pijatan Wajah *Cres Love*

Menggunakan ± seperempat ujung telapak tangan menekan pada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.

2) *Relax*



Gambar 2.20 Pijatan Wajah *Rilax*

Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping

3) *Circle Down*



Gambar 2.21 Pijatan Wajah *Circle Down*

Memijat dari pangkal hidung turun sampai tulang pipi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan.

4) *Smile*



Gambar 2.22 Pijatan Wajah *Smile*

Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut

rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum.

5) *Cute*



Gambar 2.23 Pijatan Wajah *Cute*

Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

g. Pijatan Kepala dan Leher

Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.



Gambar 2.24 Pijatan Kepala dan Leher

Usap seluruh kepala dengan gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lanjutkan dengan ringan selama 1-2 menit.



Gambar 2.25 Pijatan Kepala dan Leher

Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan gerakan memutar. Lanjutkan sekitar 1 menit.



Gambar 2.26 Pijatan Kepala dan Leher

Lanjutkan gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun.



Gambar 2.27 Pijatan Kepala dan Leher

Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengkuknya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit



#### h. Teknik Kraniosakral

Tujuan Teknik kraniosakral yaitu untuk meredakan rasa sakit dan ketegangan dan membantu bayi mengurangi kegelisahan. Telentangkan bayi secara lembut dengan ubun-ubun kepala mengarah ke posisi Anda. Duduklah dibelakang dan selipkan kedua tangan Anda yang terbuka dan rileks ke bawah belakang kepala bayi dan biarkan seperti bantal.



Gambar 2.28 Teknik Kraniosakral

Atur posisi kepala bayi dengan lembut sehingga ia berada tepat di tengah, dagunya menempel santai ke dada sehingga tengukunya memanjang. Pegang kepala bayi Anda dalam posisi ini selama sekitar satu menit.



Gambar 2.29 Teknik Kraniosakral

Begitu bayi merasa nyaman dengan gerakan ini, minta suami untuk melanjutkan teknik berikutnya. Ketika Anda memegang lembut kepala bayi dengan cara yang sama, suami duduk menghadap Anda dan memegang kedua kaki bayi. Sambil menempelkan kedua kaki bayi, tekuk perlahan kedua lututnya membentuk sudut siku dengan telapak kaki menghadap suami untuk memastikan bahwa punggungnya rata. Lanjutkan sekitar 20 detik.



Gambar 2.30 Teknik Kraniosakral

Teruskan memegang kepala bayi, sementara suami menggoyang lembut tungkai bayi, kemudian membelainya turun dari pinggul hingga ujung

kaki. Minta suami bicara, menyanyi, dan mencium sang buah hati agar ia merasa dilibatkan ketika melakukan gerakan ini. Lanjutkan sekitar 20 detik.



Gambar 2.31 Teknik Kraniosakral

## 7. Tinjauan Umum Kualitas Tidur Bayi

### a. Pengertian Tidur

Tidur adalah kondisi yang ditandai oleh perubahan aktivitas otak, penurunan aktivitas sensorik, dan berkurangnya respons terhadap rangsangan eksternal. Tidur memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan mental, terutama pada bayi dan balita. Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup berkontribusi positif terhadap kemampuan kognitif anak, termasuk perhatian, pemrosesan informasi, dan kemampuan berkomunikasi. Bayi yang memiliki pengaturan tidur yang baik diyakini memberikan dampak positif pada kemampuan kognitif mereka. Sebaliknya, gangguan tidur pada masa kanak-kanak sering kali berhubungan dengan volume otak yang lebih kecil dan perkembangan kognitif yang terhambat. Bukti dalam dua dekade terakhir menunjukkan bahwa tidur sangat penting untuk perkembangan sistem sensorik pada janin dan bayi, menjaga plastisitas otak, serta mendukung pembentukan memori dan pembelajaran jangka panjang. Selama tidur, hormon pertumbuhan diproduksi dalam jumlah yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada proses perbaikan sel dan pengembangan jaringan otak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan tidur yang berkualitas dan cukup untuk mendukung perkembangan optimal mereka. Penelitian lebih lanjut

diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dan berbagai aspek perkembangan kognitif anak.

#### **b. Manfaat Tidur**

Tidur memiliki manfaat yang sangat penting bagi keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Selama tidur, tubuh mengalami penurunan aktivitas paru-paru dan peningkatan energi yang diperlukan untuk memperbaiki sel-sel yang rusak. Jika tidur terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh dapat menurun, yang berdampak pada efektivitas sistem imun anak. Akibatnya, anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan pertumbuhannya dapat terhambat. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang kurang tidur cenderung mengalami perkembangan fisik yang lebih lambat dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan tidur yang cukup. Pertumbuhan fisik bayi sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur mereka, di mana pertumbuhan ini terkait erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Kualitas tidur bayi dapat diukur dari seberapa mudah mereka memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Kualitas tidur dianggap baik jika terdapat keseimbangan antara tidur malam dan siang hari, dengan total waktu tidur yang mencukupi untuk mendukung perkembangan optimal (Khoirul et al., 2020).

### **8. Tinjauan Umum Bayi**

#### **a. Pengertian Bayi**

Bayi adalah anak yang berusia 0 hingga 11 bulan. Usia ini adalah fase awal kehidupan yang sangat penting dan dikenal sebagai periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Pada masa ini, bayi sangat peka terhadap lingkungan, sehingga stimulasi dari orang tua, terutama ibu, sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal dan perkembangan kecerdasan anak. Sentuhan dan perhatian dari ibu juga membantu memperkuat ikatan emosional, yang berperan dalam perkembangan psikososial bayi. Proses perawatan bayi tidak hanya mencakup perawatan fisik sehari-hari, tetapi juga meliputi pola makan yang baik dan pemberian stimulasi yang tepat agar bayi dapat



tumbuh dan berkembang dengan maksimal. Dalam tahap ini, bayi menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan luar, termasuk dalam hal kemampuan menghisap dan menelan, bernapas, serta mengatur suhu tubuh. Jika bayi tidak mendapatkan stimulasi dan perawatan yang memadai, hal ini dapat menghambat perkembangan mereka bahkan mengakibatkan masalah kesehatan serius. (Mafticha et al., n.d.).

## **b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Bayi Kurang Tidur**

### **1) Kondisi Fisik**

- a) Rasa Lapar: Bayi memiliki kebutuhan makan yang tinggi dan sering kali terbangun karena lapar. Memberikan ASI atau susu formula secara teratur sangat penting.
- b) Ketidaknyamanan Fisik: Popok yang basah atau kotor, serta pakaian yang tidak nyaman, dapat membuat bayi tidak bisa tidur nyenyak. Suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin juga berpengaruh.
- c) Sakit atau Ketidaknyamanan: Penyakit seperti flu, infeksi telinga, kolik, atau tumbuh gigi bisa menyebabkan rasa sakit yang mengganggu tidur bayi.

### **2) Lingkungan Tidur**

- a) Kebisingan: Suara dari lingkungan sekitar, seperti lalu lintas, suara televisi, atau percakapan, dapat mengganggu tidur bayi. Lingkungan yang tenang sangat penting.
- b) Pencahayaan: Cahaya yang terlalu terang dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang penting untuk tidur. Lingkungan yang gelap membantu bayi tidur lebih baik.
- c) Kondisi Tempat Tidur: Tempat tidur yang tidak nyaman atau tidak aman dapat menyebabkan bayi sulit tidur. Memastikan tempat tidur aman dan nyaman adalah kunci.

### **3) Rutinitas Tidur**

- a) Kurangnya Rutinitas yang Konsisten: Bayi yang tidak memiliki rutinitas tidur yang teratur mungkin kesulitan untuk mengenali

kapan saatnya tidur. Rutinitas yang jelas membantu menyiapkan mereka untuk tidur.

- b) Stimulasi Berlebihan: Aktivitas yang terlalu banyak atau stimulasi yang tinggi menjelang waktu tidur dapat membuat bayi sulit untuk rileks dan tidur.

#### 4) **Perkembangan Emosional**

- a) Kecemasan Perpisahan: Seiring bertambahnya usia, bayi mungkin mulai merasakan kecemasan ketika terpisah dari orang tua, yang dapat mengganggu tidur mereka.
- b) Perubahan Lingkungan: Perubahan besar dalam hidup, seperti pindah rumah atau kehadiran saudara baru, dapat mempengaruhi rutinitas dan pola tidur bayi

#### 5) **Kondisi Medis**

- a) Gangguan Tidur: Beberapa bayi mungkin mengalami gangguan tidur seperti sleep apnea, yang menyebabkan mereka terbangun secara berkala.
- b) Alergi atau Intoleransi Makanan: Reaksi alergi terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu tidur.

#### 6) **Perilaku dan Kebiasaan Orang Tua**

- a) Respons Orang Tua: Tindakan orang tua dalam merespons tangisan bayi dapat mempengaruhi pola tidurnya. Memberikan waktu bagi bayi untuk belajar tidur sendiri bisa jadi efektif.
- b) Penggunaan Gawai: Penggunaan layar dan perangkat elektronik sebelum tidur dapat mengganggu siklus tidur bayi.

### 9. **Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi**

Pijat bayi memiliki hubungan yang cukup penting terhadap kualitas tidur bayi, terutama pada usia 1-6 bulan. Pada rentang usia ini, tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi proses pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif bayi. Pijat bayi, yang dilakukan dengan gerakan lembut dan penuh perhatian, memberikan rangsangan pada tubuh bayi yang membantu merilekskan otot-otot yang tegang dan mengurangi

stres. Hal ini membuat bayi merasa lebih nyaman, tenang, dan siap untuk tidur. Penelitian menunjukkan bahwa pijatan yang dilakukan dengan rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang berfungsi untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak dan tubuh bayi, sehingga mendukung proses tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas. Selain itu, pijat bayi juga berperan dalam meningkatkan produksi hormon tidur seperti melatonin, yang sangat penting untuk pengaturan pola tidur bayi. Ketika bayi merasa lebih tenang dan nyaman setelah dipijat, mereka cenderung tidur lebih lama dan lebih nyenyak, yang pada gilirannya meningkatkan durasi tidur serta mengurangi gangguan seperti terbangun di malam hari atau perasaan gelisah. Tidur yang berkualitas ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik bayi, tetapi juga mendukung perkembangan otak, membantu peningkatan fungsi motorik, serta memperbaiki suasana hati bayi secara keseluruhan. Oleh karena itu, pijat bayi dapat dilihat sebagai suatu metode yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, yang secara langsung berpengaruh terhadap kesejahteraan mereka dalam jangka Panjang (Pratiwi et al., 2021).

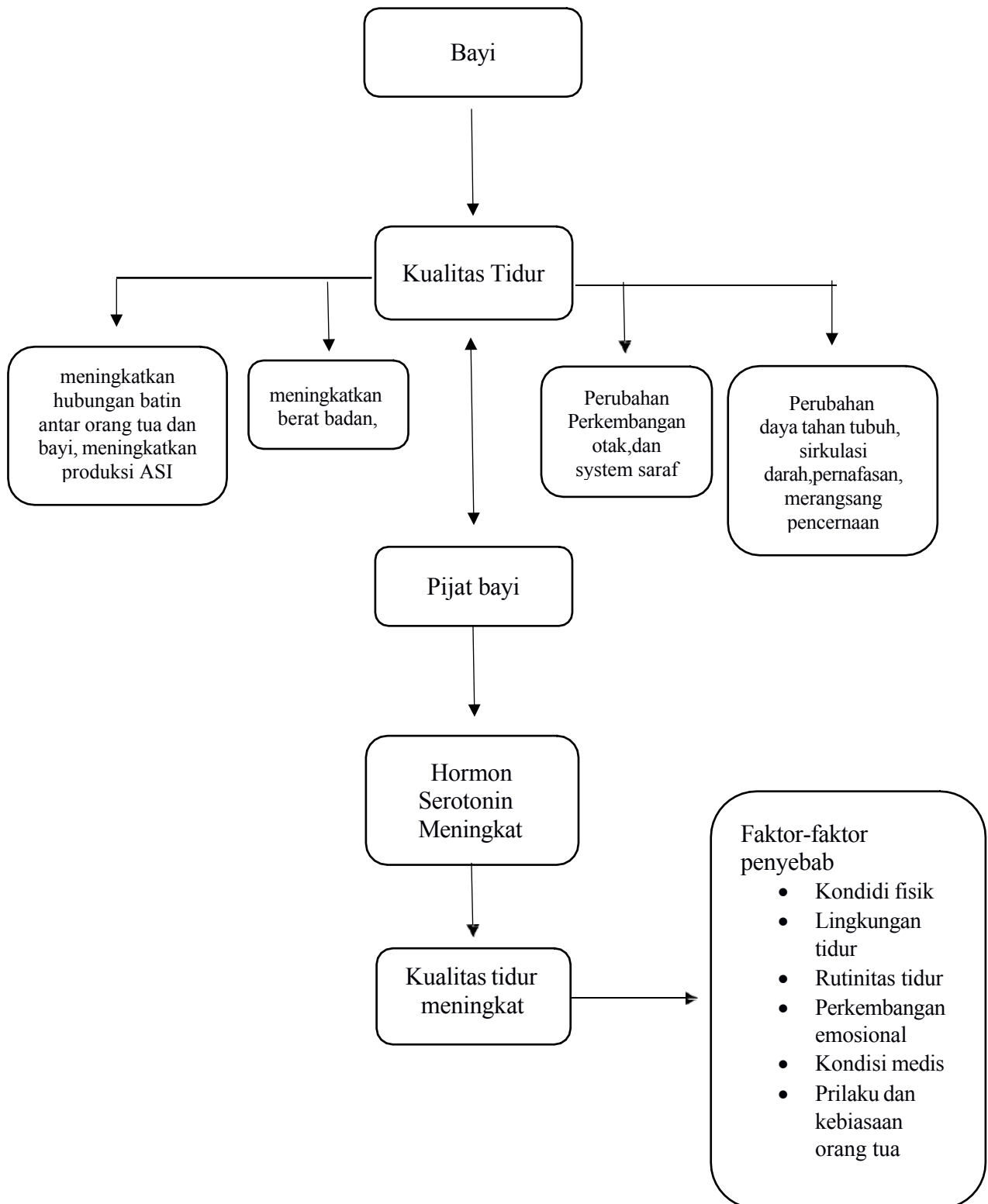
## B. *State Of The Art*

**Tabel 2.1 *State Of The Art***

<b>Tahun</b>	<b>Penulis</b>	<b>Judul</b>	<b>Hasil</b>
2022	Titin Supriatin, Yani Nurhayani, Ruswati, Yani Trihandayani, Marwati	Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur umur 0-6 bulan di lemahabang rt 001 rw 001 dusun 01 cirebon	Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 maka $p < \alpha$ dimana $H_0$ ditolak, artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi saat belum diberikan terapi pijat dan setelah diberikan terapi pijat bayi.
2019	Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, Ni Putu Mirah Yunita Udayani	Pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur pada bayi umur 1-3 bulan	Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi, hal ini dipertegas nilai uji wilcoxon dengan sig 0,000 yang selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan nilai $\alpha = 0,05$ . Dengan nilai sig

			0,000 < 0,05 diketahui bahwa Ho ditolak dan Ha diterima.
2020	Nurhayati	Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di uptd puskesmas padangmatinggi tahun 2020	Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan sebelum diberi pijat bayi mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%) dan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah di lakukan Pijat Bayi mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan pvalue= 0,02

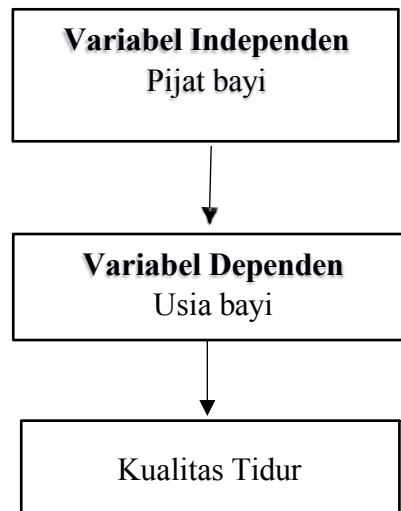
### C. Kerangka Teori



**Gambar 2.32 Kerangka Teori**

#### D. Kerangka Konsep

Variabel penelitian ini meliputi variabel independent (variabel bebas) yaitu pijat bayi, sedangkan dependent (variabel terikat) yaitu pengaruh pijat. Digambarkan pada bagan sebagai berikut :



**Gambar 2. 33 Kerangka Konsep**

## BAB 3

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* untuk menguji pengaruh suatu intervensi pada satu kelompok, tidak ada variabel kontrol, sampel tidak dipilih secara random. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-posttest*, desain ini hanya melihat hasil perlakuan pada satu kelompok objek tanpa ada kelompok pembanding maupun kelompok kontrol. Pada penelitian ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan, kemudian akan diberikan posttest setelah adanya perlakuan (Sugiyono, 2009). (Sudarma Adiputra et al., 2021.). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat karena peneliti dapat membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Selain itu, dalam penelitian ini dilakukan observasi terhadap proses intervensi pijat bayi yang diberikan oleh terapis bersertifikasi. Terapis yang melakukan pijatan memiliki sertifikasi resmi serta pengalaman dalam melakukan pijat bayi, sehingga dapat dipastikan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan dalam praktik pijat bayi. Observasi ini bertujuan untuk mencatat teknik, durasi, dan respon bayi terhadap pijatan yang diberikan, sehingga dapat diketahui apakah faktor tersebut turut memengaruhi kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi. Dengan adanya keterlibatan terapis yang kompeten, diharapkan hasil penelitian ini dapat lebih valid dan aplikatif dalam praktik kebidanan sehari-hari.

**Tabel 3.1 Rancangan Penelitian**

kelompok	Pretest	Perlakuan	Post test
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Pre test

X : Perlakuan

O2 : Post test

## **B. Waktu Dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di TPMB Bidan Umi yang beralamat di Perumahan Methland Cibitung, Blok N2 No. 24, Kec. Cikarang Barat, Kab. Bekasi, Jawa Barat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember sampai Januari 2024. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan yang dimulai dari pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian.

## **C. Populasi Dan Subjek Penelitian**

### **1. Populasi penelitian**

Penelitian ini melibatkan seluruh bayi yang berada di TPMB Bidan Umi, Kabupaten Bekasi, selama periode penelitian tahun 2024. Data awal yang dikumpulkan dari wawancara dengan bidan di TPMB Bidan Umi menunjukkan bahwa ada sekitar tiga puluh bayi yang menjadi pasien di tempat tersebut selama tiga bulan terakhir, dari Juli hingga September 2024. Dari jumlah bayi ini, sekitar dua puluh lima hingga tiga puluh mengalami kesulitan tidur. Populasi ini dipilih untuk menilai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di TPMB Bidan Umi.

### **2. Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini, sampel diambil dari populasi bayi di TPMB Bidan Umi di Kabupaten Bekasi pada tahun 2024, yang berusia antara 0-6 bulan. Proses pengambilan sampel purposive memiliki beberapa persyaratan yang harus dipenuhi:

#### **a Kriteria Inklusi**

- 1) Bayi usia 0-6 bulan yang mengalami masalah tidur dan merupakan pasien di TPMB Bidan Umi, Kabupaten Bekasi.
- 2) Mendapatkan izin dari orang tua atau wali untuk mengikuti penelitian.
- 3) Bayi dalam kondisi sehat untuk menerima pijat bayi.
- 4) Bayi dengan batuk pilek ringan bayi yang sedang mengalami batuk pilek ringan yang tidak menyebabkan gangguan berat pada pernapasan atau tidur bayi, serta tidak membutuhkan perawatan medis intensif.



b Kriteria Eksklusi

- 1) Bayi yang tidak mengalami masalah tidur atau memiliki masalah kesehatan yang tidak memungkinkan untuk menerima pijat bayi.
- 2) Bayi yang tidak memperoleh izin dari orang tua atau wali untuk menjadi partisipan.
- 3) Bayi yang orang tuanya tidak melengkapi pengisian kuesioner penelitian.

**D. Besar Sampel**

Menurut Vasja Vehovar, Vera Toepoel, dan Stephanie Steinmetz, Non-probability sampling adalah metode pengambilan sampel di mana probabilitas setiap anggota populasi untuk terpilih tidak diketahui atau nol. dalam konteks ini, pemilihan sampel tidak mengikuti mekanisme probabilitas, sehingga prinsip acak tidak diterapkan dan sampel biasanya dipilih secara subjektif atau berdasarkan kemudahan akses. Metode Sampling yang Digunakan Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, yang merupakan jenis teknik sampling non-probabilitas dengan Teknik accidental sampling. Dalam purposive sampling, sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data dari subjek yang dianggap dapat memberikan informasi yang tepat mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

**E. Definisi Oprasional**

**Tabel 3. 2 Definisi Operasional**

Variabel	DO	Cara ukur	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
<i>Variable Independent</i>					
Pijat Bayi	Terapi sentuhan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus	Responden menjawab pertanyaan dengan cara primer dan mengisi kuesioner	Kusioner	Nominal	skala 0-1 (0: sangat buruk, (1: sangat baik)

	atau rangsangan raba yang dilakukan dipermukaan kulit				
<b><i>Variable Dependent</i></b>					
Usia Bayi	Usia bayi dalam bulan berdasarkan perhitungan dari tanggal lahir	Wawancara kepada orang tua	Kuesioner	Ordinal	Usia dalam bulan
Kualitas tidur	Durasi Tidur bayi usia 0-6 bulan sekitar 8-9 jam	Responden menjawab pertanyaan dengan mengisi kuesioner	Kuesioner	Ordinal	Kualitas tidur Buruk : $\leq$ 1 Bayi tidur kurang dari 8 jam 1. Baik : $\geq$ Bayi tidur lebih dari 8 jam

#### **F. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independent pijat bayi yaitu menggunakan Kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang telah dilakukan dengan cara memberikan beberapa macam pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2017:142) kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Hasil dari pengumpulan data tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan dilihat persentasenya kemudian diuraikan dalam hasil penelitian dan penarikan kesimpulan.

## G. Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan sebelum uji Analisa data, pengolahan data melalui empat tahap yaitu:

b. *Editing*

Memeriksa data, memperjelas, serta melakukan pengecekan terhadap data yang telah dikumpulkan.

c. *Coding*

Merupakan kegiatan kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisa data menggunakan komputer.

d. *Entry*

Data Memasukkan data kedalam database komputer, dengan menggunakan program SPSS, kemudian membuat distribusi frekwensi sederhana.

e. *Tabulating*

Mengelompokkan data sesuai variabel yang diteliti.

### 2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mempelajari secara terpisah setiap variabel yang terlibat dalam penelitian. Metode ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel yang diteliti. Dua variabel yang dianalisis dalam penelitian berjudul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan" adalah pijat bayi dan kualitas tidur bayi yang berusia antara 0-6 bulan.

Untuk mengukur kualitas tidur bayi, peneliti dapat menggunakan skala Guttman yang sederhana namun sistematis mengingat banyak faktor yang mempengaruhi tidur bayi. Skala ini memberikan nilai 1 untuk jawaban "ya" dan nilai 0 untuk jawaban "tidak". Tujuan analisis univariat ini adalah untuk menentukan jenis bayi dan persentase yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagai hasil dari perlakuan.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel yang diduga saling berhubungan atau berkorelasi (Widodo, Slamet, S.S., M.Kes., 2023., n.d.). Dalam penelitian dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi", dua variabel yang dianalisis adalah pijat bayi (baby massage) dan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

Penelitian ini menggunakan uji statistic non-parametrik jenis *Uji Wilcoxon*. Penggunaan uji statistik non parametrik dikarenakan skala ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ordinal. Statistik non-parametrik dapat digunakan untuk menganalisis data yang berskala ordinal dan nominal, serta uji ini tidak membutuhkan parameter khusus dari populasi yang akan diamati dan tidak mensyaratkan distribusi data normal (Prawiyogi et al., 2021). pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon* Untuk mengetahui apakah ada hubungan signifikan antara kedua variabel ini, uji statistik dengan *Uji Wilcoxon* dilakukan menggunakan software SPSS. Hasil uji ini akan menunjukkan apakah pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi. Jika nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi. Sebaliknya, jika p lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada penelitian ini

## H. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mendapatkan surat pengantar dari Stikes RSPAD Gatot Soebroto. Penelitian dilakukan dengan menekankan pada etika yang meliputi :

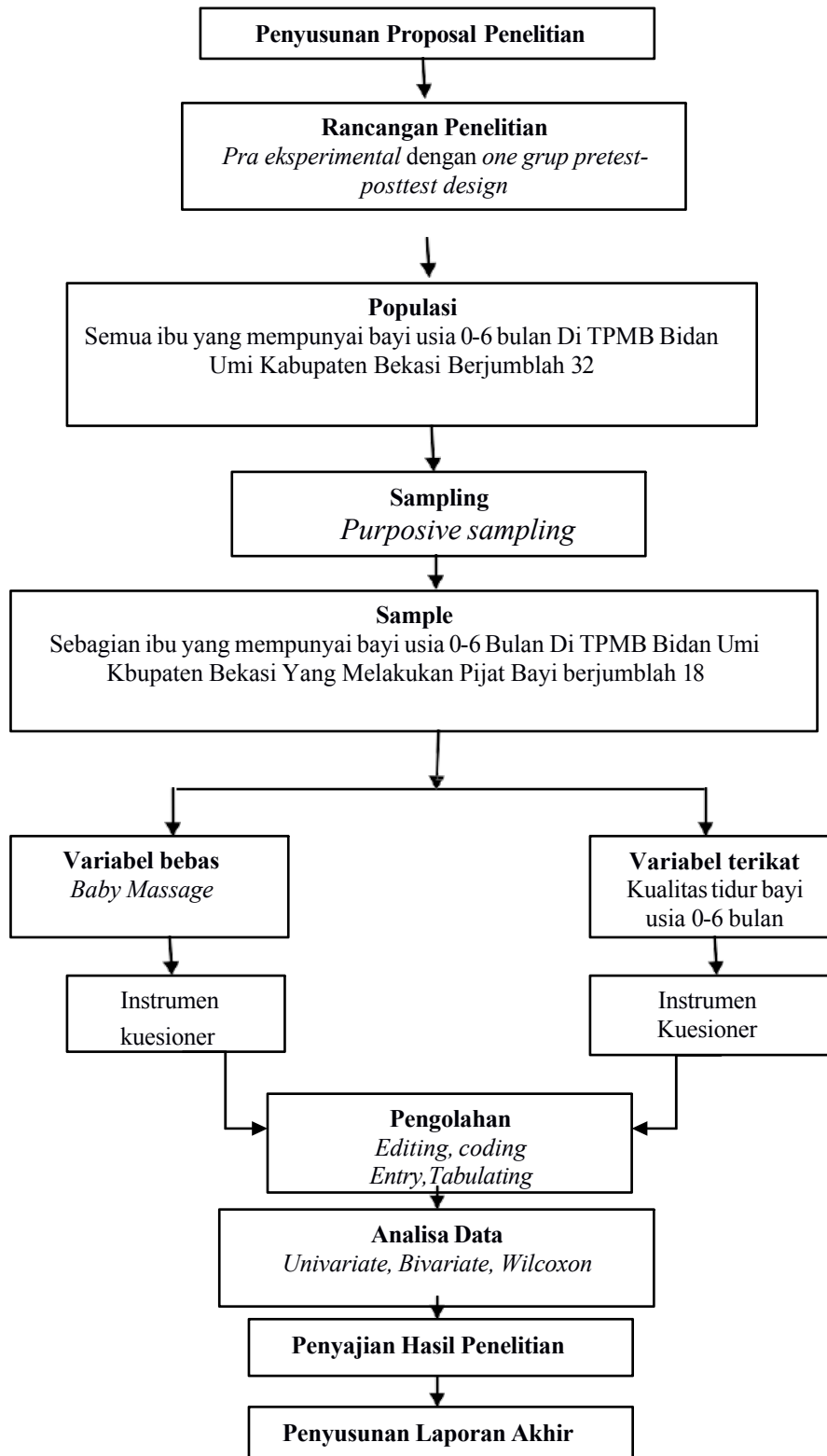
1. *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi responden)

Lembar persetujuan tersebut diberikan sebelum penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan informed consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya, jika responden bersedia menjadi responden maka mereka harus menandatangani.

2. Dalam penelitian kebidanan, prinsip etika yang harus dihormati adalah hak responden, yang mencakup persetujuan yang diinformasikan serta jaminan kerahasiaan. Sebelum pengumpulan data, peneliti wajib meminta persetujuan dari calon responden dengan memberikan informasi yang jelas tentang tujuan, prosedur, dan potensi risiko penelitian. Jika responden memilih untuk tidak berpartisipasi, peneliti harus menghormati keputusan tersebut dan memastikan bahwa tidak ada paksaan atau tekanan yang diberikan (Yusuf, 2017).
3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Satu masalah etika utama dalam penelitian kebidanan yang menjamin bahwa semua hasil dan informasi yang dikumpulkan selama penelitian tetap dirahasiakan. Peneliti memiliki tanggung jawab untuk menjaga agar informasi pribadi dari responden tidak terungkap kepada pihak yang tidak berwenang. Hanya kelompok data tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian yang akan dilaporkan dalam hasil riset, dan data pribadi yang mengidentifikasi individu tidak akan dipublikasikan. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa responden merasa aman dan percaya dalam berbagi informasi yang diperlukan untuk penelitian (Hidayat, 2017; Rahman, 2019).

## I. Alur Penelitian



**Gambar 3. 1 Alur Penelitian**

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul penelitian ini adalah "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024". Penelitian dilaksanakan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi, mulai tanggal 4 Desember 2024 hingga 8 Januari 2025. Responden yang diambil merupakan bayi usia 0-6 bulan yang mengalami masalah tidur dan memenuhi kriteria inklusi, dengan total sebanyak 18 bayi dari populasi sebanyak 32 bayi yang tercatat sebagai pasien. Proses penelitian dimulai dengan observasi awal terhadap bayi-bayi yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti mencatat kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi menggunakan kuesioner. Pijat bayi diberikan secara rutin sesuai jadwal selama periode penelitian.

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Analisis Univariat

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	2 bulan	2	11,1
2.	3 bulan	8	44,4
3.	4 bulan	3	16,7
4.	5 bulan	1	5,6
5.	6 bulan	4	22,2
Total		18	100,0

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa responden bayi dalam penelitian ini berusia 5 bulan sebanyak 1 responden (5,6%), usia 2 bulan sebanyak 2 responden (11,1%), usia 4 bulan sebanyak 3 responden (16,7%), usia 6 bulan sebanyak 4 responden (22,2%), dan usia 3 bulan sebanyak 8 responden (44,4%).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi perbedaan kualitas tidur bayi sebelum di lakukan pijat di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.**

No	Pre-test	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Buruk	12	66,7
2.	Baik	6	33,3
Total		18	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum di lakukan pemijatan sebanyak 12 responden (66,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sebanyak 6 responden (33,3%) mengalami kualitas tidur baik.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi perbedaan kualitas tidur bayi sesudah di lakukan pijat di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.**

No	Post-test	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	18	100,0
Total		18	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat dari 18 responden (100,0%) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Uji Wilcoxon

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh Pijat bayi terhadap kualitas tidur menggunakan uji Wilcoxon yang didapatkan hasil:



**Tabel 4.4 Hasil pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 0-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi**

No	Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan	Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Buruk	12	66,7	0	
2	Baik	6	33,3	18	100,0
	Total	18	100,0	18	100,0
<i>Uji Wilcoxon P (0,001) &lt; a (0,05)</i>					

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kurang yaitu sebesar 12 (66,7%) dan setelah dilakukan pijat membaik menjadi 18 responden (100,0%) maka kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik. Peneliti melakukan uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 bulan Di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 20204.

## **B. Pembahasan**

### **1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi usia bayi yang menjadi responden adalah usia 0-2 bulan sebanyak 2 bayi (11,1%), usia 3-4 bulan sebanyak 11 bayi (61,1%), dan usia 5-6 bulan sebanyak 5 bayi (27,8%). Dari data ini, terlihat bahwa mayoritas bayi berada pada rentang usia 3-4 bulan, yang merupakan periode penting untuk mendukung perkembangan tidur bayi secara optimal.

Usia bayi menjadi salah satu faktor penting dalam pengaturan pola tidur. Penelitian Ashari (2023) menjelaskan bahwa bayi usia 0-6 bulan memiliki pola tidur yang sangat bergantung pada stimulasi eksternal. Dalam studinya, sebanyak 60% bayi menunjukkan peningkatan tidur berkualitas setelah dilakukan intervensi yang mendukung kenyamanan tidur, termasuk pijatan.

Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Pratiwi et al. (2022), yang menyebutkan bahwa pola tidur bayi usia 0-6 bulan sering terganggu oleh faktor lingkungan atau kurangnya stimulasi fisik. Bayi dalam rentang usia ini juga lebih rentan terhadap gangguan tidur akibat ketidaknyamanan seperti perut kembung atau suhu ruangan yang tidak ideal.

Selain itu, penelitian Dian Anggraini et al. (2020) menunjukkan bahwa distribusi usia bayi dalam penelitian pijat bayi cenderung berada pada rentang usia 0-3 bulan, dengan hasil menunjukkan bahwa kelompok usia ini lebih responsif terhadap efek pijat dalam meningkatkan kualitas tidur.

## **2. Distribusi frekuensi Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan sesudah Dilakukan Pijat di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pijat bayi, sebanyak 66,7% bayi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini ditandai dengan frekuensi terbangun yang tinggi, pola tidur yang tidak teratur, serta durasi tidur rata-rata kurang dari 8 jam per hari. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat meliputi ketidaknyamanan fisik, lingkungan tidur yang kurang mendukung, serta kurangnya rutinitas yang konsisten.

Setelah dilakukan pijat bayi secara rutin selama satu bulan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi. 18 responden (100%) yang menerima pijat rutin menunjukkan kualitas tidur yang baik, dengan rata-rata durasi tidur meningkat menjadi lebih dari 8 jam per hari.

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Nurhayati (2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang buruk (86,6%) dengan durasi tidur rata-rata

6-7 jam per hari. Setelah pijat bayi, 73,3% bayi menunjukkan kualitas tidur yang baik dengan durasi tidur meningkat menjadi 8-10 jam per hari.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Erna Supartina et al. (2024) Penelitian ini menemukan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sebanyak 60% bayi sering terbangun di malam hari dengan pola tidur yang tidak teratur. Setelah dilakukan intervensi pijat bayi, terdapat peningkatan kualitas tidur bayi menjadi 85%, dengan nilai p-value 0,001, yang menunjukkan pengaruh signifikan dari pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Medzelia Efenti Lestari (2022) Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan manfaat signifikan bagi kualitas tidur bayi. Sebelum intervensi, hanya 40% bayi yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah intervensi pijat bayi selama satu bulan, kualitas tidur bayi meningkat menjadi 80%. Penelitian ini juga menunjukkan hubungan signifikan antara pijat bayi dan peningkatan pertumbuhan bayi.

### **3. Identifikasi pengaruh peningkatan kualitas tidur pada bayi yang menerima pijat rutin di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024 berdasarkan kelompok usia.**

Hasil penelitian di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi tahun 2024 menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan, pijat yang dilakukan secara rutin menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikan ( $p < 0,001$ ), yang mengindikasikan adanya pengaruh positif dari pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. pijat bayi secara rutin membantu merangsang hormon melatonin, memberikan rasa nyaman, dan meningkatkan relaksasi, bayi lebih jarang terbangun di malam hari dan memiliki pola tidur yang lebih teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari (2023) sebelum dilakukan pijat, sebanyak 60% bayi mengalami gangguan tidur, dengan rata-rata durasi tidur kurang dari 7 jam per malam. Setelah dilakukan pijat bayi secara rutin, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi, dengan rata-rata durasi tidur meningkat menjadi lebih dari 8 jam per malam. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon

menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur bayi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2020) Dalam penelitian ini, sebelum dilakukan pijatan, mayoritas bayi (86,6%) memiliki kualitas tidur yang kurang baik, dengan durasi tidur rata-rata hanya sekitar 6-7 jam per hari. Setelah mendapatkan pijatan bayi secara rutin, 73,3% bayi mengalami perbaikan dalam kualitas tidurnya, dengan durasi tidur meningkat menjadi 8-10 jam per hari. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,02$ , yang menunjukkan bahwa pijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erna Supartina et al. (2024) Sebuah penelitian yang dilakukan di salah satu klinik bayi menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi, sekitar 60% bayi sering terbangun di malam hari dan memiliki pola tidur yang tidak teratur. Setelah bayi diberikan pijatan secara rutin, terjadi perubahan yang cukup signifikan, di mana 85% bayi mengalami perbaikan dalam kualitas tidurnya. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur.

### **C. Keunggulan Penelitian**

1. Penelitian ini secara jelas menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan, dengan hasil 100% bayi mengalami perbaikan setelah mendapatkan intervensi.
2. Metodologi yang digunakan terstruktur dengan baik melalui desain observasional deskriptif dan analisis statistik seperti uji Wilcoxon, sehingga hasil yang diperoleh memiliki dasar analisis yang jelas dan terukur.
3. Studi ini memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang tua dan tenaga kesehatan tentang pentingnya pijat bayi untuk mendukung kesehatan dan pola tidur bayi.

**D. Keterbatasan Penelitian**

1. Penelitian ini hanya melibatkan 18 bayi, hasil penelitian ini belum cukup kuat untuk dijadikan rujukan bagi populasi yang lebih luas.
2. Penilaian kualitas tidur dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh orang tua, sehingga hasilnya berpotensi dipengaruhi oleh persepsi subjektif mereka.
3. Waktu pengerjaan penelitian yang hanya satu bulan membatasi peluang untuk menggali data lebih mendalam, terutama terkait kondisi bayi dalam periode yang lebih lama

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti mengenai Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi pijat bayi mayoritas responden berdasarkan usia pada penelitian ini yaitu berusia 5 bulan sebanyak 1 responden (5,6%), usia 2 bulan sebanyak 2 responden (11,1%), usia 4 bulan sebanyak 3 responden (16,7%), usia 6 bulan sebanyak 4 responden (22,2%), dan usia 3 bulan sebanyak 8 responden (44,4%).
2. Distribusi frekuensi Perbedaan kualitas tidur bayi Sebelum di lakukan pijat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 12 responden (30,8%) dan sesudah di lakukan pijat dari 18 responden (100,0%) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur.
3. Pengaruh peningkatan kualitas tidur pada bayi yang menerima pijat didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi hasil *p value* 0,001. Karena  $0,001 < 0,05$ . Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur di Usia 0-6 Bulan Setelah Dilakukan pijat bayi Di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.

#### B. Saran

1. Bagi STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berharga di perpustakaan STIKes RSPAD Gatot Soebroto untuk memperkaya materi pendidikan kebidanan, khususnya terkait perawatan komplementer pada bayi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai tambahan bukti dalam pengembangan praktik berbasis penelitian (*Evidence-Based Practice*) untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan bayi.

## 2. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan

Bidan disarankan untuk mengembangkan layanan pijat bayi yang sesuai dengan usia bayi, sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan bayi. Penelitian ini juga dapat membantu bidan menambah pengetahuan serta memperluas layanan komplementer yang relevan, sehingga dapat meningkatkan kualitas praktik kebidanan secara menyeluruh.

## 3. Bagi Masyarakat Luas

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Oleh karena itu, kader diharapkan dapat mengadakan kegiatan pelatihan pijat bayi yang sederhana dan mudah dipraktikkan. Dengan adanya pelatihan ini, orang tua dapat belajar langsung cara pijat bayi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang anak mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anzar Ahlian, & Retno Wulan. (2021). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia Dibawah Dua Tahun Di Desa Winong Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 26–28. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.79>
- Citra Dewi, Y., & Anggraini Dhillon, D. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. *Jurnal Doppler*, 4.
- Clarasari, N., Putri, M., Kunci, K., Bayi, P., & Tidur, K. (N.D.). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality In Babies Aged 0-12 Months: Literature Review. Maret 2024 *Indonesian Journal Of Midwifery*, 7(1). <Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm>
- Cuciati, C., Uswatun, D., & Handayani, T. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Melalui Pelatihan Pijat Bayi Di Kelurahan Bandung Kota Tegal. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(3), 967–973. <Https://Doi.Org/10.33024/Jkpm.V7i3.12693>
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., Jurusan Kebidanan, D., & Kaltim, P. (N.D.). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kaltim 2).
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., Jurusan Kebidanan, D., & Kaltim, P. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kaltim 2).
- Dian Anggraini, R., Anjas Sari, W., & Husada Jombang, S. (N.D.). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan.
- Dwi Yanti, M., Junita Purba, T., Hayati, E., Natalia, K., Stidi Kebidanan Program Sarjana, P., & Studi Kebidanan Program Profesi Bidan, P. (N.D.). Optimalisasi Penerapan Terapi Komplementer (Terapi Pijat Bayi) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Bayi Di Klinik Citra Marendal Opti Miz Ation Of The Application Of Comple Me Ntary Therapy (Baby Massage Therapy) In Increasing The Welfare Of Mother And Infant In Citra Marendal Deli Serdang In 2022. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau (Vol. 2)*. <Http://Ejournal.Delihusada.Ac.Id/Index.Php/Jpmp>



- Erlina, E., Fatiyani, F., & Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Halimatusyaadiah, S., Putu Dian Ayu Anggraeni, N., Studi Sarjana Kebidanan Terapan, P., & Kebidanan, J. (2021). Pemberdayaan Ibu Bayi Meningkatkan Status Gizi Bayi Yang Berusia 6-12 Bulan Melalui Pijat Bayi Berbasis Budaya Lokal (Obisa) Di Kota Mataram. 5(1).
- Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*. Sereal Untuk, 8(1), 51.
- 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), 106–113. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1277>
- Khoirul, W., I, R., Dyah, Y., & Santik, P. (2020). 649 Higeia 4 (Special 3) (2020) Higeia Journal Of Public Health Research And Development Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren Info Artikel. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4ispecial%203/41257>
- Lutfiasari, D. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan*, 4(3), 97–99. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.04>
- Mafticha, E., Media Yuniarti, A., Setyowati, W., Studi, P. D., & Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, S. (N.D.). Prosiding Seminar Nasional Stimulasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi-Balita.
- Merida, Y., & Hanifa, F. N. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Niasty Lasmy Zaen, & Ria Arianti. (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. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389>
- Nurhayati, O. :, Program, D., Kebidanan, S. D.-I., & Sentral, A. K. (N.D.). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Uptd Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020.
- Nurmala, R. F., Rahayu, S. Y., Surya, C., Mediani, H. S., & Murtiningsih, M. (2022). Pelaksanaan Terapi Pijat Bayi Pada Neonatus Dengan Hiperbilirubin. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 466–479. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4340>

- Nyoman Ayuk Widiani, N., Pradnyawati Chania, M., Kesehatan Kartini Bali Jl Piranha No, P., Denpasar, K., & Indonesia, B. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021 The Effectiveness Of Baby Massage On Sleep Quality Of 3-6 Months Old Babies In Puskesmas Ii Sukawati Work Area 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29–33. <https://Ojs.Uniska-Bjm.Ac.Id/Index.Php/Ann/Article/View/6348>
- Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia, U., Dengan Terapi Pijat, B., Dkk, N., Indah Nugraheni, R., Ambarwati, R., & Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri, A. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1).
- Pratiwi, T., St, S., Keb, M., Prodi, D., Kebidanan, D., Siti, S., Palembang, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Khadijah, S., Demang, J., & Daun, L. (2021a). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 07(1), 2541–4542. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.V7i1>
- Pratiwi, T., St, S., Keb, M., Prodi, D., Kebidanan, D., Siti, S., Palembang, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Khadijah, S., Demang, J., & Daun, L. (2021b). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-Kesmas)*, 07(1), 2541–4542. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.V7i1>
- Pratiwi, T., St, S., Keb, M., Prodi, D., Kebidanan, D., Siti, S., Palembang, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Khadijah, S., Demang, J., & Daun, L. (2021c). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-Kesmas)*, 07(1), 2541–4542. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.V7i1>
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Membaca Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.V5i1.787>
- Prihatini, N. W., & Susanti. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 20–31.
- Putri, N. C. M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, 7, 39–50.
- Revine Siahaan, E., Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung Jlbakau, A., Gading, T., Raya, T., & Bandar Lampung, K. (2023a). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi (Literature Review) (Vol. 5, Issue 1).

- Revine Siahaan, E., Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung Jlbakau, A., Gading, T., Raya, T., & Bandar Lampung, K. (2023b). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi (Literature Review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8.
- Safitri, L., & Simanjuntak, V. H. M. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 37–42.
- Salam, J., & Masyarakat, S. (N.D.). Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Dengan Common Cold Massage Therapy Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta.
- Sevi Lestiya Rini Handayani, & Maryatun Maryatun. (2024a). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 204–214. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.747>
- Sevi Lestiya Rini Handayani, & Maryatun Maryatun. (2024b). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 204–214. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.747>
- Siahaan, E., & Revine, J. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8.
- Sulfianti, S., Amir, S., & Yakub, S. A. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1-3 Months. *Journal La Medihealthico*, 3(6), 541–548. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v3i6.764>
- 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. <https://doi.org/10.34305/Jikbh.V13i02.575>
- Tang Aco. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Tidur, P., Bayi, P., Balita, D., Perkembangan, T., Scoping, K. :, Martin, N., Cornelius Mose, J., & Iskandar, S. (2024). The Role Of Sleep In Infant And Early Childhood Cognitive Development: A Scoping Review (Vol. 34, Issue 2).

- Virgia Wardani, J., Choirunissa, R., Kundaryanti Prodi Kebidanan, R., & Ilmu Kesehatan, F. (2023b). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Menara Medika*, 5(2), 242. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Yanti, N., Zahara, E., Ramli, N., Santy, P., & Lajuna, L. (2021). Tinjauan Literatur: Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Literature Review: The Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 83–91.

# LAMPIRAN 1

## Bukti Konsultasi Bimbingan Skripsi




**PRODI DIII KEBIDANAN**  
**STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO**  
 Jl. Abdul Rahman Saleh No.24 Jakarta 10410  
 Telepon: (021) 3441008 Akbid. 2241 fax. 3454373  
 Laman : <http://www.akbidrspad.ac.id>


Kode : :  
 Tanggal :  
 Revisi :  
 Hal : :


### FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI


Pengusul : Meca Sapitah

Nama Pembimbing : Leni Suhartini, S.ST., M.Kes


Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
Jumat 13/09/2014	pengantar duduk	- Bimbingan hrs kmtm - Bila tidak setuju maukan sya roni & timbale lagi	 Leni Suhartini	


Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
20/09/2014	konsultasi bab I	- Latar belakang apresiasi - Latar Bab 2	 Leni Suhartini	


Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
27/09/2014	konsultasi perbaikan bab I & bab II	Bab I struktur pemeran revisi dan pendahuluan. Bab ii masukan dari gr terkait penektra	 Leni Suhartini	


Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
24/10/2024	Konsultasi bab 2 dan Bab 3	Bab ii pemecahan diperbaiki Bab iii kaji ulang DO, hrr.	 Leni subarrini	

Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
17/10/2024	perhitungan perbaikan DO. hrr.	Lengkap Bab ii	 Leni subarrini	

Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
31/10/2024	konsultasi bab 4	Perbaiki per job smpel, buat raskun pencatatan	 Leni subarrini	

Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
08/2024. 11	kontinuitas buku samping	- Perbaiki cara pengambilan sampel - Buat alat bantu pemeriksaan		



Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
26/2024 11	revisi serum samping	Acc leaflet		

Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
17/2025 01	konsultasi hasil & pembahasan	- Acc yg baru		

	<b>PRODI DIII KEBIDANAN</b> <b>STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO</b> Jl. Abdul Rahman Saleh No.24 Jakarta 10410 Telepon: (021) 3441008 Akbid. 2241 fax. 3454373 Laman : <a href="http://www.akbidrspad.ac.id">http://www.akbidrspad.ac.id</a>	Kode : :
		Tanggal :
		Revisi :
		Hal : :
<b>FORMULIR</b> <b>BIMBINGAN SKRIPSI</b>		

Pengusul : .....

Nama Pembimbing : .....

Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
10/20/10	<p>urutan keparagraf            paragraf 1 kalimat            belum sesuai            paragraf 6 belum            sesuai            manganti penulisan            maha kurang            tujuan belum lengkap</p>		 Johana S. I. M. M. M.	
Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket
20/24/10	<p>paragraf 1 tak            ada fenomena            pertanyaan penelitian            belum sesuai            tujuan penelitian            belum sesuai            mangubah mangant</p>		 Johana S. I. M. M. M.	
Hari / Tgl	Bahasan Konsul	Catatan Pembimbing	Tandatangan	Ket



## LAMPIRAN 2

### Surat Permohonan Izin Penelitian



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA**  
**STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO**  
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax: 021-3446463, 021-3454377  
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id



Nomor : B/ 33 /XII/2024  
Klasifikasi : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Penelitian

Jakarta, 3 Desember 2024

Kepada  
Yth. TPMB Bidan Umi Umiatin,  
S.Keb., Bdn  
di  
Tempat

- Berdasarkan Kalender Akademik Prodi S1 Kebidanan STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A. 2024 - 2025 tentang Pembelajaran Mata Kuliah Skripsi.
- Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon Ibu Bidan berkenan memberikan ijin kepada mahasiswi Tk. IV Semester 7 Program Studi S1 Kebidanan a.n. Via Lailatul Dhunikmah dkk 2 orang, untuk melaksanakan Penelitian di TPMB Bidan Umi, yang akan dilaksanakan pada Desember 2024 - Januari 2025, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Via Lailatul Dhunikmah	2115201060	Pengaruh Edukasi dengan Media Leaflet Terhadap Ibu Nifas Tentang Coping Stress Pada Daerah Rawan Banjir di TPMB Bidan Umi Kec. Cikarang Barat, Kab. Bekasi 2024
2	Meta Safilah	2115201063	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan Di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024.
3	Yesha Apriyance	2115201080	Hubungan Dukungan Suami Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di TPMB Bidan Umi Kabupaten Bekasi Tahun 2024'

- Demikian untuk dimaklumi.

Tembusan :

Wakil Ketua I STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto  
KETUA  
Dr. Didin Syaekudin, SH, MARS  
NIDK 8995220021

## LAMPIRAN 3

### Surat Balasan Dari Lokasi Penelitian



TEMPAT PRAKTEK MANDIRI BIDAN  
Bdn. UMIATIN, S.Keb

SIPB No. : KS.08/4842/DPMPSTP/ BD/2024

Metland Cibitung N2 NO 24 Ds.Telaga Murni Kec, Cikarang Barat – Bekasi

Telp. 0812-2383-1315 Email : Bidan.umiatin@gmail.com



#### SURAT BALASAN PENELITIAN

Nomor 03 / XII / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini selaku pimpinan TPMB Bdn. Umiatin, S.Keb dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Meta Safilah

Nim : 2115201063

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Institusi : STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Mahasiswa tersebut benar-benar melakukan penelitian di TPMB Bdn. Umiatin, S.Keb dari 04 Desember 2024 – 08 Januari 2025

Demikian surat keterangan dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 04 Desember 2024

Pemimpin TPMB

(Bdn. Umiatin, S.Keb)

## LAMPIRAN 4

### Surat Permohonan Menjadi Responden

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Saudara/i.....

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto.

Nama : Meta Safilah

NIM : 2115201063

Akan mengadakan penelitian tentang "*pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan*". Untuk itu saya mohon kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Segala hal yang bersifat rahasia akan saya rahasiakan dan saya gunakan hanya untuk kepentingan penelitian ini.

Apabila Saudara/i bersedia menjadi responden, maka saya bermohon untuk Saudara/i mentandatangani lembar persetujuan yang tersedia. Atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti



Meta Safilah

## LAMPIRAN 5

### Surrat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden

#### PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUUALITAS TIDUR USIA 0-6 BULAN DI TPMB BIDAN UMI TAHUN 2024.

##### PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertandatangan dibawah ini : *Desi Apipah*  
Orang Tua Dari : *Ghaya Ryoga al-kharim*  
Umur Bayi : *6 bulan*  
Alamat : *Cibitung Sebrang*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai maksud dan pengumpulan data untuk penelitian tentang "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan". Untuk itu secara sukarela saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian tersebut.

Adapun bentuk kesediaan saya adalah :

1. Bersedia untuk mengisi kuesioner yang telah diberikan sebagai bagian dari pengumpulan data dalam penelitian ini.
2. Saya memahami bahwa jawaban saya dalam kuesioner akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian ini.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan dengan penuh kesadaran tanpa paksaan.

Bekasi, ...*8/12*... 2024

Responden

*Desi*  
(.....)

**LAMPIRAN 6**  
**Instrumen Pengumpulan Data**  
**LEMBAR KUESIONER**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHAAP KUALITAS TIDUR USIA 0-6  
BULAN DI TPMB BIDAN UMI KABUPATEN BEKASI TAHUN 2024**

Petunjuk Pengisian

1. Tanyakan pada petugas jika ada pertanyaan yang belum dimengerti.
2. Berikan jawaban dengan memberikan tanda centang ( ✓ ) pada jawaban yang paling sesuai.
3. Nomor responden diisi oleh petugas

No. Responden :

Tanggal Pengisian :

Orang Tua Dari :

Umur Bayi :

Alamat :

**A. Data Umum**

1. Responden

2. Usia Bayi

1 bulan

2 bulan

3 bulan

4 bulan

5 bulan

6 bulan

3. Jenis Kelamin

- Laki-laki
  - Perempuan
4. Status Kesehatan
- Sehat
  - Sakit
5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage?
- Sudah
  - Belum

**B. DATA KHUSUS**

NO	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Apakah bayi tidur malam lebih dari 9 jam ?		
2.	Apakah bayi tidur malam terbangun kurang dari 3 kali ?		
3.	Apakah bayi terbangun lamanya kurang dari 1 jam pada malam hari ?		
4.	Apakah bayi tidak terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		

# LAMPIRAN 7

## Surat Lolos Kaji Etik



### Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

### Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:002727/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2024

Peneliti Utama : Meta Safilah  
*Principal Investigator*  
Peneliti Anggota : Meta Safilah  
*Member Investigator* Leni Suhartini, SST.M.KES  
Johara, S.SiT,M.Tr.KEB  
Nama Lembaga : STIKES RSPAD Gatot Subroto  
*Name of The Institution*  
Judul : Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas tidur usia 0-6 bulan di TPMB Bidan Umi Kabupaten  
*Title* Bekasi Tahun 2024  
*The Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Aged 0-6 Months at TPMB Bidan Umi Bekaskian Regency in 2024*

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

Masa berlaku:  
12 December 2024 - 12 December 2025

12 December 2024  
Chair Person

Ns. Meulu Primananda, S.Kep

generated by digITEPPIH 2024-12-12

CS Scanned with CamScanner

## LAMPIRAN 8

### Master Tabel hasil pengolahan data

Pretest	1	2	3	4	Jumlah	Kode
G	0	0	0	0	0	1
Z	0	0	0	0	0	1
A	0	0	0	0	0	1
A	0	0	0	0	0	1
M	0	0	0	0	0	1
A	0	0	0	0	0	1
S	0	0	0	0	0	1
M	0	0	0	0	0	1
M	0	0	0	0	0	1
S	0	0	0	0	0	1
N	0	0	0	1	1	2
A	1	1	0	0	2	2
N	0	0	0	0	0	1
D	1	1	1	1	4	2
A	0	0	0	0	0	1
A	1	1	1	1	4	2
J	0	0	0	0	0	1
Z	1	1	1	1	4	2



Posttest	1	2	3	4	Jumlah	Kode
G	1	1	1	1	4	2
Z	1	1	1	1	4	2
A	1	1	1	1	4	2
A	1	1	1	1	4	2
M	1	1	1	1	4	2
A	1	1	1	1	4	2
S	1	1	1	1	4	2
M	1	1	1	1	4	2
M	1	1	1	1	4	2
S	1	1	1	1	4	2
N	1	1	1	1	4	2
A	1	1	1	1	4	2
N	1	1	1	1	4	2
D	1	1	1	1	4	2
A	1	1	1	1	4	2
A	1	1	1	1	4	2
J	1	0	1	0	2	2
Z	1	1	1	1	4	2

**LAMPIRAN 9**  
**Hasil Analisis Spss**

**Statistics**

		usia	jenis kelamin	status kesehatan
N	Valid	18	18	18
	Missing	0	0	0

**Frequency Table**

**usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 bln	2	11.1	11.1	11.1
	3 bln	8	44.4	44.4	55.6
	4 bln	3	16.7	16.7	72.2
	5 bln	1	5.6	5.6	77.8
	6 bln	4	22.2	22.2	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	buruk	12	66.7	66.7	66.7
	baik	6	33.3	33.3	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	18	100.0	100.0	100.0

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	15 <sup>b</sup>	8.00	120.00
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

### Test Statistics<sup>a</sup>

	posttest - pretest
Z	-3.502 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 10**  
**Dokumentasi Penelitian**



## Lampiran 11

### Hasil Cek Plagiarisme

ORIGINALITY REPORT			
<b>23%</b>	<b>25%</b>	<b>8%</b>	<b>11%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
<b>1</b>	<b>www.researchgate.net</b> Internet Source	<b>5%</b>	
<b>2</b>	<b>repository.unhas.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>	
<b>3</b>	<b>repository.stikesrspadgs.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>	
<b>4</b>	<b>ejr.stikesmuhkudus.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>	
<b>5</b>	<b>repository.unar.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>	
<b>6</b>	<b>ejournal.stikku.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>	
<b>7</b>	<b>penerbitgoodwood.com</b> Internet Source	<b>1%</b>	
<b>8</b>	<b>repository.stikba.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>	
<b>9</b>	<b>repository.poltekkes-kaltim.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>	