



**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DAN BABY  
SWIM TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB “S”  
KOTA PALANGKA RAYA**

**OLEH**

**KHAIRUNNISA**

**PO 6224223832**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

“PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DAN BABY SWIM  
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB ‘S’ KOTA PALANGKA  
RAYA”

Disusun Oleh:

Nama : Khairunnisa

NIM : PO.62.24.2.23.832

Proposal Skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk diuji.

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Juli 2024

Waktu : 15.00 WIB

Tempat : Via Daring Zoom Meeting

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Herlinadivaningsih, SST., M.Kes

NIP.19800807 200501 2 003



Seri Wahyuni, SST., M.Kes

NIP. 19801019 200212 2 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

“PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DAN BABY SWIM  
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB ‘S’ KOTA PALANGKA  
RAYA”

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Khairunnisa

NIM : PO.62.24.2.23.832

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal

SUSUNAN TIM PENGUJI

1. Ketua Penguji,  
Happy Marthalena S., SST.,M.Keb (.....)  
NIP.19860107 200912 2 001
2. Anggota I,  
Herlinadivaningsih ,SST.,M.Kes (.....)  
NIP.19800807 200501 2 003
3. Anggota II,  
Seri Wahyuni, SST.,M.Kes (.....)  
NIP. 19801019 200212 2 002

Palangka Raya,

Ketua Jurusan Kebidanan

Ketua Program Studi Sarjana Terapan  
Kebidanan Dan Profesi Bidan

  
Noordiaty, SST.,MPH  
NIP. 19800608 200112 2 002

  
Erina Eka Hatini, SST.,MPH  
NIP. 1980008 200112 2 001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khairunnisa

NIM : PO.62.24.2.23.832

Program Studi : D-IV Kebidanan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Menyatakan dengan sebenarnya proposal skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri yang berjudul

**“Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB ‘S’ Kota Palangka Raya”**

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Palangka Raya, Juni 2024

**Pembuat Pernyataan,**



Khairunnisa

**HALAMAN PERNYATAAN  
PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIS**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : KHAJRUNNISA  
NIM : PO.62.24.2.23.832  
Prodi : SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
Jenis Skripsi : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Kesehatan Palangka Raya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive-Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul : **PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DAN BABY SWIM TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB 'S' KOTA PALANGKA RAYA.**

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Politeknik Kesehatan Palangka Raya berhak menyimpan alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai tim penulis/pencipta dan tim pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 2024

Mengetahui,

Yang menyatakan,

Tim pembimbing,

Herlinadivaningsih, SST., M.Kes (.....)  
NIP. 19800807 200501 2 003

Seri Wahyuni, SST., M.Kes  
NIP. 19801019 200212 2 002

  
(.....)

KHAIRUNNISA  
NIM. PO.62.24.2.23.832

## RIWAYAT HIDUP



- Nama : Khairunnisa
- Tempat, Tanggal Lahir : Palangka Raya, 14 Oktober 1996
- Agama : Islam
- Alamat : Jl. Lele Gg. Buntu
- Email : [khairunnisa14017@gmail.com](mailto:khairunnisa14017@gmail.com)
- Riwayat Pendidikan :
1. RA Nurul Hikmah Palangka Raya, Lulus Tahun 2002
  2. Mis Muslimat NU Palangka Raya, Lulus Tahun 2009
  3. MTsN 1 Model Palangka Raya, Lulus Tahun 2011
  4. MAN Model Palangka Raya, Lulus Tahun 2014
  5. Akademi Kebidanan Betang Asi Raya Palangka Raya Jurusan DIII Kebidanan,  
Lulus Tahun 2017
  6. Politeknik Kesehatan Palangka Raya Jurusan DIV Alih Jenjang Kebidanan  
Tahun 2024

# **PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DAN BABY SWIM TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB 'S' KOTA PALANGKA RAYA**

## **ABSTRAK**

Pada masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru terlihat pada umur 3-6 bulan, pada usia ini baru dapat diukur mengenai kualitas tidur bayi, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB S Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah two group pretest posttest design. Teknik sampling yang digunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling. Peneliti menggunakan uji non-parametrik dengan uji Wilcoxon, lalu menggunakan uji man whitney. Sample yang diambil 34 orang, Pengambilan data dengan membagikan lembar kuesioner dan melakukan pijatan bayi. Sebelum melakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi nilai rata-rata 2,53, nilai minimum-maksimum (1-4), setelah dilakukan pijat bayi terjadi peningkatan 3,41 dengan nilai minimum-maksimum (2-5). Selisih rata-rata antara pre test dan post test 0,88. Sebelum melakukan baby swim, kualitas tidur bayi nilai rata-rata 2,41, nilai minimum-maksimum (0-4), setelah dilakukan baby swim terjadi peningkatan menjadi 3,82 dengan nilai minimum-maksimum (2-5). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa baik pijat bayi maupun baby swim merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Meskipun terdapat peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah kedua intervensi tersebut, tidak ada perbedaan signifikan dalam efektivitas antara pijat bayi dan baby swim.

**Kata Kunci : Pijat Bayi, Baby Swim, Kualitas Tidur, Baby**

**COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE AND  
BABY SWIM ON THE QUALITY OF BABY SLEEP IN PMB 'S' PALANGKA  
RAYA CITY**

**ABSTRACT**

*In infancy, there are several changes, the pattern of the sleep-wake cycle is only seen at the age of 3-6 months, at this age it can only be measured about the quality of baby sleep, namely the proportion of sleep more at night. The purpose of this study is to find out the Comparison of the Effectiveness of Baby Massage and Baby Swim on the Sleep Quality of Babies Aged 3-6 Months at PMB S Palangka Raya City. This study uses an experimental quasi method with the research design used is a two group pretest posttest design. The sampling technique used is non-probability sampling with the purposive sampling method. The researcher used a non-parametric test with the Wilcoxon test, then used the man whitney test. Sample taken by 34 people, data collection by distributing questionnaires and performing baby massages. Before doing baby massage, the average value of baby sleep was 2.53, the minimum-maximum value (1-4), after the baby massage there was an increase of 3.41 with a minimum-maximum value (2-5). The average difference between the pre test and the post test was 0.88. Before doing the baby swim, the average sleep quality of the baby was 2.41, the minimum-maximum value (0-4), after the baby swim there was an increase to 3.82 with the minimum-maximum value (2-5). The results of this study can be concluded that both baby massage and baby swim are effective interventions to improve the sleep quality of babies aged 0-6 months. Although there was a significant improvement in sleep quality after both interventions, there was no significant difference in effectiveness between infant massage and baby swim.*

**Keywords : Baby Massage, Baby Swim, Quality of Sleep, Baby**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang hingga saat ini masih memberikan kita nikmat, iman dan kesehatan, sehingga saya diberi kesempatan yang luar biasa ini yaitu kesempatan menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB ‘S’ Kota Palangka Raya”.

Dalam penyusunan Skripsi penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP.,MPH selaku Direktur Politeknik Kementrian Kesehatan Palangka Raya.
2. Ibu Noordiati, SST.,MPH selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
3. Ibu Erina Eka Hatini, SST.,MPH selaku Ketua Prodi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
4. Ibu Herlinadiyaningsih, SST., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan arahan, motivasi, bimbingan serta dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Seri Wahyuni, SST., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan arahan, motivasi, bimbingan serta dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.

6. Ibu Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb selaku ketua penguji yang telah memberikan saran, koreksi, masukan, dan dukungan kepada peneliti.
7. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktunya dan berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Suami, orang tua, mertua dan keluarga besar saya yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, serta dukungan kepada penulis.
9. Seluruh sahabat dan kerabat yang sudah memberikan dukungan, doa, serta motivasi kepada penulis dalam pembuatan skripsi.

Demikian Skripsi ini penulis hadirkan dengan segala kelebihan dan kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun demi perbaikan pada Skripsi sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi pembaca dalam pengembangan ilmu kebidanan.

Palangka Raya, Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN KESALIAN PENULISAN .....</b>   | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA<br/>ILMIAH UNTUK KEBUTUHAN AKADEMIS.....</b> | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK.....</b>  | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>   | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>   | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....   | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....  | 3           |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 3           |
| D. Manfaat Penelitian .....  | 4           |
| E. Keaslian Penelitian .....   | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>   | <b>9</b>    |
| A. Konsep Kualitas Tidur .....   | 9           |
| B. Baby Swim .....   | 14          |
| C. Konsep Dasar Baby Massage (Pijat Bayi) .....  | 19          |
| D. Konsep Bayi .....   | 37          |
| E. Pengaruh Usia, Jenis Kelamin Dan Status Kesehatan .....                                     | 41          |
| F. Kerangka Konsep .....   | 44          |
| G. Kerangka Teori.....   | 43          |
| H. Hipotesis Penelitian .....  | 44          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>48</b>   |
| A. Desain Penelitian .....   | 48          |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....  | 49          |

|   |           |
|---|-----------|
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....                                      | 49        |
| D. Etika Penelitian.....  | 52        |
| E. Instrumen Penelitian .....   | 53        |
| F. Prosedur Pengumpulan Data .....  | 53        |
| G. Definisi Operasional .....   | 56        |
| H. Analisa Data .....   | 57        |
| I. Analisis Univariat .....   | 57        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                     | <b>59</b> |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....                                     | 59        |
| B. Hasil Penelitian.....  | 59        |
| 1. Analisis Univariat .....   | 59        |
| 2. Analisis Bivariat .....  | 62        |
| C. Pembahasan.....  | 65        |
| 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Intervensi Pijat Bayi .....      | 65        |
| 2. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Intervensi Baby Swim .....       | 67        |
| 3. Perbedaan Kualitas Tidur Setelah Intervensi Pijat Bayi dan Baby Swim ... | 69        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                      | <b>71</b> |
| A. Kesimpulan.....  | 71        |
| B. Saran .....  | 73        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>  | <b>74</b> |

## DAFTAR TABEL

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Tabel 1. 1 | Keaslian Penelitian .....   | 5  |
| Tabel 2. 1 | Kebutuhan Tidur Manusia .....   | 12 |
| Tabel 3. 1 | Definisi Operasional Variabel Penelitian.....   | 56 |
| Tabel 3. 2 | Uji Kelompok Kontrol dan Eksperimen .....   | 58 |
| Tabel 4. 1 | Distribusi Karakteristik Responden.....   | 60 |
| Tabel 4. 2 | Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan<br>Perlakuan Pijat Bayi .....              | 61 |
| Tabel 4. 3 | Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Diberikan<br>Perlakuan Pijat Bayi dan Baby Swim..... | 62 |
| Tabel 4. 4 | Uji Normalitas .....  | 63 |
| Tabel 4. 5 | Hasil Perbedaan sebelum dan sesudah pemberian Pijat Bayi terhadap<br>Kualitas Tidur.....                    | 64 |
| Tabel 4. 6 | Hasil Perbedaan sebelum dan sesudah Pemberian Pijat bayi dan Baby<br>Swim terhadap Kualitas Tidur.....      | 64 |
| Tabel 4. 7 | Uji Beda Antara Kelompok Pijat Bayi dan Baby Swim.....  | 65 |

## DAFTAR GAMBAR

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka Teori .....   | 43 |
| Gambar 2.2 | Kerangka Konsep Penelitian.....  | 44 |
| Gambar 3.1 | Gambar Desain Penelitian Quasi Eksperimen menggunakan<br>rancangan two group pretest posttest desain ..... | 48 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran 2 Informed Consent

Lampiran 3 Kuesioner

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 Master Tabel

Lampiran 6 Bukti SPSS

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun kualitasnya. Kualitas maupun kuantitas tidur bayi dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi (Sihombing, 2020).

Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi rapid eyes movement dan non rapid eyes movement (Sari, 2020) dan momen tidur pada bayi harus diupayakan seoptimal mungkin karena pertumbuhan dan perkembangan sel-sel terjadi pada saat bayi tertidur sehingga dari itu kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi (Ismael, 2021).

Bayi usia 3-6 bulan membutuhkan waktu tidur 12-14 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Harsi, 2019) Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan

tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata et al., 2020).

Pada masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru jelas terlihat pada umur 3-6 bulan dan pada usia ini baru dapat diukur mengenai kualitas tidur bayi, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Pola tidur bayi pada usia lebih dari enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh (Ubaya, 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (World Health Organization, 2020). Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2021).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang ingin dibahas adalah “Bagaimana Efektivitas Pijat Bayi dan *Baby Swim* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB S Kota Palangkaraya”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan *Baby Swim* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di PMB S Kota Palangka Raya”

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik bayi berdasarkan umur, jenis kelamin dan status kesehatan yang memenuhi kriteria untuk melakukan pijat bayi.
- b. Diketuainya rata-rata skor kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di PMB ‘S’ Kota Palangka Raya.
- c. Diketuainya rata-rata skor kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *baby swim* di PMB ‘S’ Kota Palangka Raya.
- d. Menganalisis perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada bayi 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di PMB ‘S’ Kota Palangka Raya.

- e. Menganalisis perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada bayi 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *baby swim* di PMB 'S' Kota Palangka Raya.
- f. Menganalisis perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada bayi 3-6 bulan dengan pijat bayi dan *baby swim* di PMB 'S' Kota Palangka Raya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah mengenai efektivitas pijat bayi dan *baby swim* terhadap masalah kualitas tidur bayi. Dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai topik yang sama atau serupa. Penelitian ini juga dapat membantu dalam mengembangkan teori dan model tentang perawatan bayi dan balita, khususnya dalam konteks kualitas tidur.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Tempat Klinik**

Sebagai bahan untuk pengembang ilmu pengetahuan dan penelitian tentang Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB 'S' Kota Palangka Raya.

###### **b. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini kiranya dapat menerima dan merealisasikan tentang informasi Kesehatan yang disampaikan petugas untuk mengetahui tentang Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB 'S' Kota Palangka Raya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang perbandingan efektivitas pijat bayi dan baby swim terhadap kualitas tidur bayi.

### E. Keaslian Penelitian

Adapun keaslian penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

| Judul penelitian dan Jurnal   | Penulis                                 | Desain   | Variabel                                | Hasil Penelitian  | Perbedaan dengan penelitian ini   |
|---|---|--|---|---|---|
| Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan<br>Jurnal kebidanan volume 9 no 2 tahun 2019 | Fauziah<br>Rohmawati<br>Ratna Sari Dewi | Pra eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design.        | Usia, status kesehatan, frekuensi pijat | Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan p value = 0,000 < - (0,05), sehingga H1 diterima. Terdapat pengaruh signifikan baby masage terhadap kualitas tidur. | Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu pre eksperimen dengan pretest-post test one group design dan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah Usia, status kesehatan, frekuensi pijat |
| Baby Massage Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Indonesian Midwifery And Nursing Scientific                 | Kamariah, Dini<br>Fitri Damayanti       | Pre experimental design dengan rancangan One Group Pre test-Post test design | Jenis kelamin, usia dan kualitas tidur  | Uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan baby massage,  | Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu pre eksperimen dengan pretest-post test one  |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
| Journal, Vol.2 (1), 2023,  |   |  |  | kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ .  | group design dan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah Jenis kelamin, usia dan kualitas tidur  |
| Baby Massage Dan Baby Swimming Lebih Berpengaruh Dari Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan<br>Maternal Child Health Care Journal Volume 3. No.3 (November,2021) | Yelva Febriani1), Siti Munawarah2)                    | quasi eksperimen dengan rancangan two group pre test-post test   | Usia dan jenis kelamin                             | Pemberian Baby Massage dan Baby Swimming lebih efektif dengan t hitung adalah 5,059 dengan $df = 24$ dan $p \text{ value} = 0,0001$ .   | Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu variabel yang diteliti adalah Jenis kelamin, usia dan kualitas tidur  |
| Analisis Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Dan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 3-12 Bulan Di Pmb Hj, Sm, S.Keb Tahun 2022”<br>Jurnal Ilmiah Obsgin                                 | Dessi Juwita, Rohanah, Vinka Agustina                 | Jenis penelitian yang dilakukan Penelitian yang digunakan adalah metode analitik dengan desain Cross Sectional                     | Kualitas tidur, dan kenaikan berat badan pada bayi | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kualitas tidur bayi setelah pijat bayi ( $p\text{-value} 0,011$ ), kenaikan berat badan bayi setelah pijat bayi ( $p\text{-value} 0,020$ )  | Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu analitik dengan desain Cross Sectional dan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah Jenis kelamin, usia dan kualitas tidur |
| Aplikasi Baby Massage pada Asuhan Keperawatan Bayi Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar<br>Holistic Nursing Care Approach                                      | Dera Alfiyanti, Amin Samiasih, Harvina Sindy Prastiwi | Jenis studi kasus ini merupakan descriptif study yaitu menerapkan studi kasus dengan proses tindakan keperawatan berupa intervensi | Usia, dan status kesehatan                         | Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pijat bayi selama 6 hari pada 4 bayi yang mengalami gangguan tidur dan gangguan buang air besar (BAB) terbukti efektif. Setelah terapi pijat bayi, bayi-bayi tersebut menjadi lebih tenang, tidak rewel, kebutuhan tidur terpenuhi, dan BAB menjadi lancar | Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu descriptif study dan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah Jenis usia dan status kesehatan                              |

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Kualitas Tidur**

##### **1. Pengertian Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah Mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses- proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Irianti and Karlinah 2021). Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2021).

Para peneliti di Carnegie Mellon University of Pennsylvania menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya. Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Sekartini, 2022).

Berdasarkan penelitian (Febriani and Munawarah 2022) ini mengevaluasi efek dari baby massage, baby gym, dan baby swimming terhadap kualitas tidur pada bayi berusia 3-6 bulan. Dari 26 bayi yang terlibat dalam penelitian, dengan 13 di setiap kelompok, ditemukan bahwa baby massage dan baby swimming lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan baby gym. Mayoritas sampel menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi, meskipun beberapa sampel masih mengalami masalah tidur seperti durasi terjaga di malam hari dan durasi tidur malam yang kurang. Studi ini menyimpulkan bahwa baby massage dan baby swimming memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Baby swimming, yang merupakan bentuk fisioterapi untuk bayi yang merangsang keterampilan motorik mereka, bersama dengan baby massage, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan baby gym. Faktor-faktor seperti lingkungan dan usia bayi mempengaruhi efek dari massage dan swimming terhadap kualitas tidur bayi. Secara keseluruhan, baby massage dan swimming memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Hasil penelitian (Agustina 2023) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemijatan dengan peningkatan berat badan bayi, dengan nilai p-value sebesar 0.033. Berdasarkan hasil analisa lain, setelah diuji secara statistik dengan uji chi-square, diperoleh p-value sebesar 0.020, yang menunjukkan adanya pengaruh antara kenaikan berat badan bayi dengan baby massage.

Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat pengaruh antara Baby massage dengan kualitas tidur bayi dan kenaikan berat badan bayi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan bayi, khususnya dalam hal kualitas tidur dan pengaturan pola BAB. Terapi pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu metode perawatan kesehatan yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur dan konstipasi pada bayi. Studi ini juga memberikan informasi yang berguna bagi pendidikan kesehatan dan keperawatan, dengan menunjukkan pentingnya terapi pijat bayi sebagai bagian dari perawatan bayi yang sehat.

## **2. Manfaat Tidur Bagi Bayi**

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Kamariah and Damayanti 2023). Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi

yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Febriani and Munawarah 2022).

### 3. Lama Tidur Bayi

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan.

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Manusia

| Kelompok Usia | Lama Tidur |
|---------------|------------|
| 0-2 Bulan     | 18 Jam     |
| 3-12 Bulan    | 15 Jam     |
| 1-3 Tahun     | 14 Jam     |
| 3-5 Tahun     | 13 Jam     |
| 5-12 Tahun    | 11 Jam     |
| 12-18 Tahun   | 10 Jam     |
| >18 Tahun     | 7,5 Jam    |

### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu di antaranya sebagai berikut (Asmadi, 2022).

- a. Status Kesehatan Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

- b. Lingkungan Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.
  - c. Stres Psikologis Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis.
  - d. Diet Makanan yang banyak menandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang menandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.
  - e. Gaya hidup Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak.
6. Obat-obatan Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur.

## 5. Siklus Tidur

Menurut (Agustina 2023), Tidur di bagi menjadi 2 siklus yaitu:

### 1. Tidur REM (Tidur Aktif)

Karakteristik:

- a. Ekspirasi dan nadi yang tidak teratur

- b. Pergerakan tubuh
- c. Pergerakan mata yang cepat dan singkat

Tidur REM ditandai oleh adanya aktifitas. Banyak oksigen digunakan, supaya darah ke otak meningkat, temperatur meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktifitas. Sensori menstransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Maryunani, 2020)

## **B. Baby Swim**

1. Pengertian Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang. Berenang terbilang minim risiko cedera fisik karena saat berenang seluruh tubuh ditahan oleh air atau mengapung. Berenang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga untuk relaksasi. Bayi memiliki afinitas nyata dalam air, beberapa bulan di dalam rahim tersuspensi dalam cairan, dan pada usia 4 bulan bayi sudah memiliki reflek menyelam (Suprihatin, Nurul Widyawati and Sutarmi, 2019)

Hasil penelitian (Dewi 2019) yang dilakukan di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3 - 12 bulan. Sebelum dilakukan baby massage, kualitas tidur bayi yang cukup adalah sebanyak 16 responden (45,7%), dan setelah dilakukan baby massage, kualitas tidur yang baik meningkat menjadi 21 responden (60,0%). Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan  $p$  value = 0,000

$< \alpha (0,05)$ , yang berarti hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, menandakan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan baby massage. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa baby massage memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi usia 3 - 12 bulan di lokasi penelitian.

2. Manfaat Berenang Terdapat berbagai manfaat dari berenang, yaitu :
  - a. Baik untuk kesehatan bayi dan pengembangan serta pengenalan awal untuk menghindari ketakutan air.
  - b. Air dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.
  - c. Memperkuat jantung, mempercepat stimulasi pada bayi dan perkembangan otak.
  - d. Membuat bayi rileks sehingga dapat merangsang nafsu makan dan pola makan meningkat. Pada bayi yang dilakukan baby swim, akan merasakan relaksasi dan mengalami peningkatan fungsi dari nervus vagusnya (saraf cranial ke-10). Hal ini akan menyebabkan produksi enzim penyerapan gastrin dan insulin menjadi meningkat, sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik (Anggraini et al. 2020).
  - e. Meningkatkan perkembangan motorik, keterampilan sosial dan kecerdasan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz, Yanardag, Birkan dan Bumin dengan judul “Effects of Swimming Training on Physical Fitness and Water Orientation in Autism “ tahun 2004 menyatakan bahwa berenang dapat melatih keseimbangan, kecepatan, ketangkasan, daya ingat dan dapat menjadi salah satu

pembelajaran bagi anak autis. Hal ini dikarenakan saat berenang, gerakan pada ekstermitas atas dan bawah akan meningkat, sehingga akan melatih keseimbangan, kecepatan dan ketangkasan. Pergerakan ekstermitas atas dan bawah yang baik, dapat mengkoordinasi keseimbangan otak pada anak, sehingga daya ingat anak menjadi lebih baik (Yilmaz et al. 2004) .

Pada saat berenang daya apung yang disediakan oleh air tidak hanya berpotensi untuk memfasilitasi pergerakan bayi, tetapi juga mengontrol postural melalui pengurangan efek gravitasi. Saat berenang kepadatan air lebih banyak daripada udara, sehingga berfungsi sebagai media resistif untuk meningkatkan kekuatan otot tanpa pergerakan sendi yang berlebihan (Sigmundsson and Hopkins 2010)

- f. Mencegah fobia air dikemudian hari.
3. Mekanisme Dasar Berenang Pengetahuan dasar tentang air perlu diketahui agar penggunaan air sebagai hidroterapi dapat memenuhi sasaran. Richard Edison (2009) mengungkapkan dalam buku Spa, pengetahuan aplikasi dan manfaatnya bahwa molekul air mengandung muatan listrik positif di atom H dan muatan listrik negatif di atom O. Atom yang bermuatan listrik yang berlawanan saling menarik sehingga terjadi gaya kohesif diantarmolekul-molekul air yang disebut Hydrogen bound atau ikatan hidrogen dengan demikian air mampu bertahan dalam bentuk cairan dalam suhu antara 0o - 100o celcius (Ali, Ikbal, and Jusman 2023).

Gaya adhesif air memungkinkan molekul air tertarik dipermukaan substansi lain, seperti permukaan gelas, daun maupun bunga. Gaya adhesif

ini membuat aliran air tertahan karena molekul air tertarik oleh molekul permukaan substansi yang dilewatinya seperti plasma darah dalam sistem sirkulasi tubuh kita (Dewi and Dyah 2023)

4. Manfaat Air Terapi air digunakan berdasarkan manfaat dari sifat dan perilaku air, antara lain :
  - a. Daya Turbulence Berupa gerakan air yang memutar kesegala arah dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh.
  - b. Daya Bow Wave Berupa daya tekanan positif didepan benda yang bergerak, seperti gerakan air dibagian depan kapal yang menahan kapal bergerak maju yang bermanfaat untuk memperkuat otot dan persendian.
  - c. Daya Dragging Berupa daya tekanan negatif dibelakang benda yang bergerak maju dalam air. Daya ini terjadi karena adanya aliran air yang segera mengisi kekosongan tekanan dibelakang benda yang bergeraktersebut, sifat air tersebut bermanfaat untuk memperkuat keseimbangan tubuh.
  - d. Daya Bouyancy Ketika di dalam air berat seseorang menjadi sama dengan air yang dipindahkannya dan terjadi pembebasan dari sebagian besar pengaruh gravitasi bumi, hal ini memungkinkan penderita cedera otot atau penderita yang sukar menggerakkan anggota tubuhnya di darat, dapat lebih mudah menggerakkannya di dalam air. Kemudahan tersebut sangat bermanfaat bagi latihan untuk proses penyembuhan, serta dapat mengurangi resistensi vascular atas kerja jantung dalam memompa darah sehingga meringankan kerja jantung.

- e. Daya Massage Daya pijat diberikan air secara konsisten terhadap tubuh maupun bagian-bagian tubuh yang dirawat dengan daya-daya tertentu. Efek pijat tertentu yang dikehendaki dapat dicapai dengan membuat deras aliran, mengubah arah atau membuat aliran berputar.
  - f. Daya Thermal Rangsangan panas dan dingin dapat dimanfaatkan air pada reaksi tubuh, ujung-ujung saraf perasa dikulit mengantarkan sinyal-sinyal yang diterima kedalam organ tubuh yang lebih dalam. Rangsangan tersebut bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan, mengurangi timbulnya hormon stres, merangsang perbaikan sirkulasi 31 darah dan getah bening, memperbaiki sistem pencernaan, mengurangi kepekaan saraf pengantar rasa sakit (Sutanto and Batiholim, 2019).
5. Prosedur pelaksanaan Terdapat prosedur sebelum dilakukannya baby swim, yaitu :
- a. Pemanasan Sebelum dilakukannya baby swim, bayi diberi pemanasan terlebih dahulu. Seperti menekuk kaki dan tangan, supaya otot tidak kaku.
  - b. Siapkan air hangat dengan suhu 30-35°C.
  - c. Pasang neck ring.
  - d. Biarkan bayi bergerak dan bermain.
  - e. Amati gerakan kaki, tangan dan badan.
  - f. Awasi bayi agar air tidak terminum.
  - g. Angkat bayi dari dalam kolam, memakaikan minyak telon, bedak dan baju.
6. Mekanisme Kerja Baby swim

Pada bayi yang dilakukan baby swim, akan merasakan relaksasi dan mengalami peningkatan fungsi dari nervus vagusnya (saraf cranial ke10). Hal ini akan menyebabkan produksi enzim penyerapan gastrin dan insulin menjadi meningkat, sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik

Pada saat bayi dilakukan baby swim, akan mengaktifkan sistem saraf otonom parasimpatik nukleus rafe dan nukleus solitarius yang 32 merupakan regio sensorik medula dan pons yang memasuki otak melalui saraf-saraf vagus dan glososaringeus yang dapat menimbulkan keadaan tidur. Selain itu, nukleus rafe menyebabkan disekresinya corticotropin releasing factor (CFR) yang dapat merangsang kelenjar pituitary sehingga tubuh rileks, perasaan menjadi tenang sehingga ketegangan berkurang dan memudahkan bayi untuk tertidur (Melati, 2022).

## **C. Konsep Dasar Baby Massage (Pijat Bayi)**

### **1. Pengertian**

Menurut (Sukmawati and Imanah 2020) *baby massage* adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan

diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Enambere et al. 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah Rohmawati dan Ratna Sari Dewi, (2019) dengan judul “Pengaruh baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Usia 3-12 Bulan” menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup yaitu 16 responden (45,7%), kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan baby massage sebagian besar baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). Sehingga, terdapat pengaruh pada Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi (Alfiyanti, Samiasih, and Prastiwi 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamariah dan Dini Fitri Damayanti, (2023) dengan judul “Baby Massage Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi” didapatkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan antara kualitas tidur pre dan post test. Nilai median pada pre test adalah 5 dan pada post test meningkat menjadi 7. Nilai minimal pada pre test adalah 1 sedangkan nilai minimal pada post test adalah 7. Sehingga gerakan yang dilakukan pada pijat bayi akan memberikan banyak manfaat bagi bayi, terutama pada kualitas bayi itu sendiri (Agustina 2023).

## **2. Fisiologi Pijat Bayi ( *Baby Massage* )**

Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang

belum banyak di ketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, menurut Roesli (2021) antara lain :

a. *Betha Endhorpin* Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu *neurochemical betha-endorphine*, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan (Yusniarita, Puspita, and Sari 2021).

- 1) Pijat bayi dapat memperlancar aliran darah sehingga asupan nutrisi tersebar baik keseluruh tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang.
- 2) Pijat bayi Merangsang sel-sel untuk mengeluarkan *endorphine* (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman).
- 3) Pijat bayi Merangsang *Humunculus Cerebri*, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak.

b. Aktivitas *Nervus Vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan Penelitian Field dan Schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat (Elya et al. 2018).

1) Aktivitas *Nervus Vagus* meningkatkan volume ASI

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

2) Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

3) Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electro encephalogram*) (Febriani and Munawarah 2022).

### 3. Manfaat Pijat Bayi (Baby Massage) Secara Biokimia Dan Fisik Positif

Efek biokimia yang positif dari pijat antara lain:

- a. Menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan,
- b. Meningkatkan kadar serotonin.

Selain efek biokimia, (Aryunani 2020) menyatakan pijatan memberikan efek fisik / klinis sebagai berikut :

- 1) Meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami).
- 2) Mengubah gelombang otak secara positif.
- 3) Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
- 4) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.
- 5) Meningkatkan kenaikan berat badan.
- 6) Mengurangi depresi dan ketegangan.
- 7) Meningkatkan kesiagaan.
- 8) Membuat tidur lelap.
- 9) Mengurangi rasa sakit.
- 10) Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
- 11) Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding).
- 12) Meningkatkan volume air susu ibu.

Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi:

- a. Meningkatkan Berat Badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof. T. Field dan Scafidi (1986 dan 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20% - 47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1 – 3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2x seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol.

b. Meningkatkan Pertumbuhan

Melakukan penelitian pada tikus dan menemukan bahwa tanpa dilakukannya rangsangan raba / taktil pada tikus telah terjadi penurunan hormon pertumbuhan (Nurulicha, 2013).

c. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Penelitian terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas, sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita AIDS (Nuraida and Herawati 2022).

d. Meningkatkan Konsentrasi Bayi Dan Membuat Bayi Tidur

Lebih Lelap Umumnya bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di Touch Research Institute Amerika dilakukan

penelitian pada kelompok anak dengan pemberian soal matematika. Selain itu dilakukan pemijatan pada anak-anak tersebut selama 2x15 menit, setiap minggunya selama jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% dari sebelum dipijat (Nuraida and Herawati 2022).

e. Membina Ikatan Kasih Sayang Orang Tua Dan Anak (Bouding)

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik yang percaya diri .

f. Meningkatkan produksi ASI

Berdasarkan penelitian Cyntia Mersmann, ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Pada saat menyusui bayinya, mereka merasa kuwalahan karena ASI terus menerus menetes

dari payudara yang tidak disusukan. Jadi pijat bayi dapat meningkatkan volume ASI peras sehingga periode waktu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karyawan (Dewi 2019).

#### **4. Waktu Pemijatan**

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan.

Menurut (Ismarina et al. 2022) bayi dapat dipijat pada waktu-waktu yang tepat meliputi:

- a. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
- b. Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

#### **5. Tempat Pemijatan Bayi**

Tempat pemijatan bayi menurut (Isnina 2021) adalah:

- a. Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- b. Ruangan kering dan tidak pengap
- c. Ruangan tidak berisik.
- d. Ruangan yang penerangannya cukup.
- e. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

#### **6. Persiapan Sebelum Memijat**

Menurut (Hidayattullah et al. 2023) sebelum melakukan pemijatan

harus melakukan hal–hal berikut ini :

- a. Tangan dalam keadaan bersih dan hangat
- b. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
- c. Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap
- d. Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar
- e. Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
- f. Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang
- g. Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
- h. Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/ lotion*)
- i. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara (Roesli, 2021).

## **7. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Melakukan Pemijatan**

Selama pemijatan dianjurkan melakukan hal–hal berikut :

- a. Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
- b. Bernyanyilah atau putarkanlah lagu–lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
- c. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan

khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang terjadi.

- d. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
- e. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.
- f. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkanlah sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan saat ingin tidur.
- g. Memandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi (*baby oil*). Namun kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dengan minyak bayi.
- h. Hindarkan mata bayi dari *baby oil* (Roesli 2021).

Selama pemijatan tidak dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut :

- a. Memijat bayi langsung setelah selesai makan

- b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatanMemijat bayi pada saat bayi tak mau dipijat
- c. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi
- d. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.

## **8. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi**

- a. 0-1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekatusapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidakdilakukan pemijatan di daerah perut.
- b. 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
- c. 3 bulan-3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Puri Mahayu, 2020).

## **9. Teknik Pijat Bayi**

Setiap gerakan pada tahap pemi`jatan dapat diulang sebanyak enam kali (Kamariah and Damayanti 2023).

### **a. Kaki**

#### **1) Gerakan Kebawah**

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

#### **2) Peras dan putar**

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

pangkal paha ke arah mata kaki.

3) Telapak kaki

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

4) Tarik lembut jari

Pijatlah jari-jarinya satu per satu dengan memutar menjahui telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

5) Gerakan perengangan (*stretch*)

Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan jari-jari tangan lain regangan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumi

6) Titik tekan

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

7) Punggung kaki

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

8) Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)

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

9) Perahan cara swedia

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

#### 10) Gerakan menggulung

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

#### 11) Gerakan akhir

Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi. Letakan kedua tangan Anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

#### b. Perut

Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

##### 1) Mengayuh sepeda

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

##### 2) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.

##### 3) Ibu jari ke samping

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

##### 4) Bulan-matahari

Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari

perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat setengah lingkaran (bulan).

#### 5) Gerakan I Love You

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

#### 6) Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking fingers*)

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

### c. Dada

#### 1) Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakan

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

## 2) Kupu-kupu

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

## d. Tangan

### 1) Memijat ketiak (*armpits*)

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

### 2) Perahan cara india

Arah pemijatan cara india pijatan yang menjahui tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan

kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

3) Peras dan putar (*squeeze and twist*)

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

4) Membuka tangan

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

5) Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

6) Punggung tangan

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

7) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

8) Perahan cara swedia

Arah pijatan cara swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

9) Gerakan menggulung

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

e. Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka.

1) Dahi: Menyetrika dahi (*open book*)

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

2) Alis: Menyetrika alis

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

3) Hidung: senyum I

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

4) Mulut bagian atas: senyum II

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

5) Mulut bagian bawah: senyum III

Letakan kedua ibu jari di atas dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

f. Punggung

1) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

2) Gerakan menyetrika

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

3) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit bayi.

4) Gerakan Melingkar

Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari atas tengkuk turun ke bawah di

sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.

#### 5) Gerakan Menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang samapai ke pantat bayi.

### **D. Konsep Bayi**

#### **1. Pengertian Bayi**

Masa bayi berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan pertama kehidupan setelah periode baru lahir selama dua minggu. Masa bayi sering dianggap sebagai keadaan tidak berdaya dimana bayi setiap hari belajar untuk semakin mandiri, sehingga di akhir masa bayi dikenal sebagai anak kecil yang baru belajar berjalan.

Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola perilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk (Mansur, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Alfiyanti et al. 2022) yang dilakukan, nilai p-value yang diperoleh adalah kurang dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan baby massage. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baby massage memiliki efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan. Studi ini

mengkonfirmasi bahwa baby massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Pijat bayi tidak hanya membantu dalam merangsang dan menyeimbangkan hormon pada tubuh bayi, tetapi juga membuat bayi menjadi lebih tenang dan jarang menangis. Faktor lingkungan dan kondisi kesehatan bayi juga diakui berpengaruh terhadap kualitas tidur, namun pijat bayi dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur tersebut. Penelitian ini didukung oleh beberapa referensi dari jurnal kebidanan dan kesehatan anak yang menegaskan efektivitas baby massage.

## **2. Karakteristik Perkembangan Pada Masa Bayi**

### **a. Perkembangan Fisik**

Selama dua tahun pertama kehidupannya, perkembangan fisik bayi berlangsung sangat ekstensif. Pada saat lahir, bayi memiliki kepala yang sangat besar dibandingkan dengan bagian tubuh lain. Tubuhnya bergerak terus-menerus ke kiri dan ke kanan, sering kali tidak dapat dikendalikan. Mereka juga memiliki refleks yang didominasi oleh gerakan-gerakan yang terus berkembang. Dalam rentang waktu 12 bulan bayi dapat duduk, berdiri, membungkuk, memanjat, dan bahkan berjalan. Kemudian selama dua tahun, pertumbuhan fisiknya melambat, tetapi pada aktivitasnya seperti berlari dan memanjat pertumbuhannya justru berlangsung cepat (Mansur, 2020)

### **b. Perkembangan Refleks**

Pada masa bayi terlihat gerakan-gerakan spontan, yang disebut

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

### **3. Pola Tidur dan Bangun**

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

### **4. Pola Makan dan Minum**

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

### **5. Pola Buang Air**

Buang air yang terkendali atau terlatih merupakan suatu bentuk keterampilan fisik dan motorik yang harus dicapai oleh bayi.

Kemampuan untuk mengendalikan buang air ini sangat bergantung pada kematangan otot dan motivasi yang dimiliki. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya, sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya sudah dapat diramalkan.

## **6. Perkembangan Intelegensi**

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

## **7. Perkembangan Bahasa**

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

## **8. Perkembangan Moral**

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluri belaka (Mansur, 2020).

## **9. Psikologi Bayi**

Bayi yang secara emosi stabil dan nyaman biasanya akan lebih mudah di berikan asupan makanan sehingga pertumbuhan fisiknya bagus, lebih mudah di ajak berkomunikasi sehingga informasi yang masuk dapat memperkaya pengetahuannya, lebih kreatif, lebih tenang, dan sebagainya. Untuk menata emosi bayi beberapa hal yang bisa di lakukan orang tua sejak bayi di kandungan maupun setelah dilahirkan. Jika ibu membiarkan emosinya meledak-ledak, marah, takut, sedih, atau bahkan terlalu gembira akan berpengaruh pada pertumbuhan psikis bayi karena ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya.

### **E. Pengaruh Usia, Jenis Kelamin Dan Status Kesehatan**

Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan. Waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Safitri, Indrayani, and Widowati 2023). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi pertama yaitu usia bayi. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia dua bulan bayi mulai lebih banyak tidur di malam hari dibandingkan siang. Sampai usia tiga bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia tiga sampai enam bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah

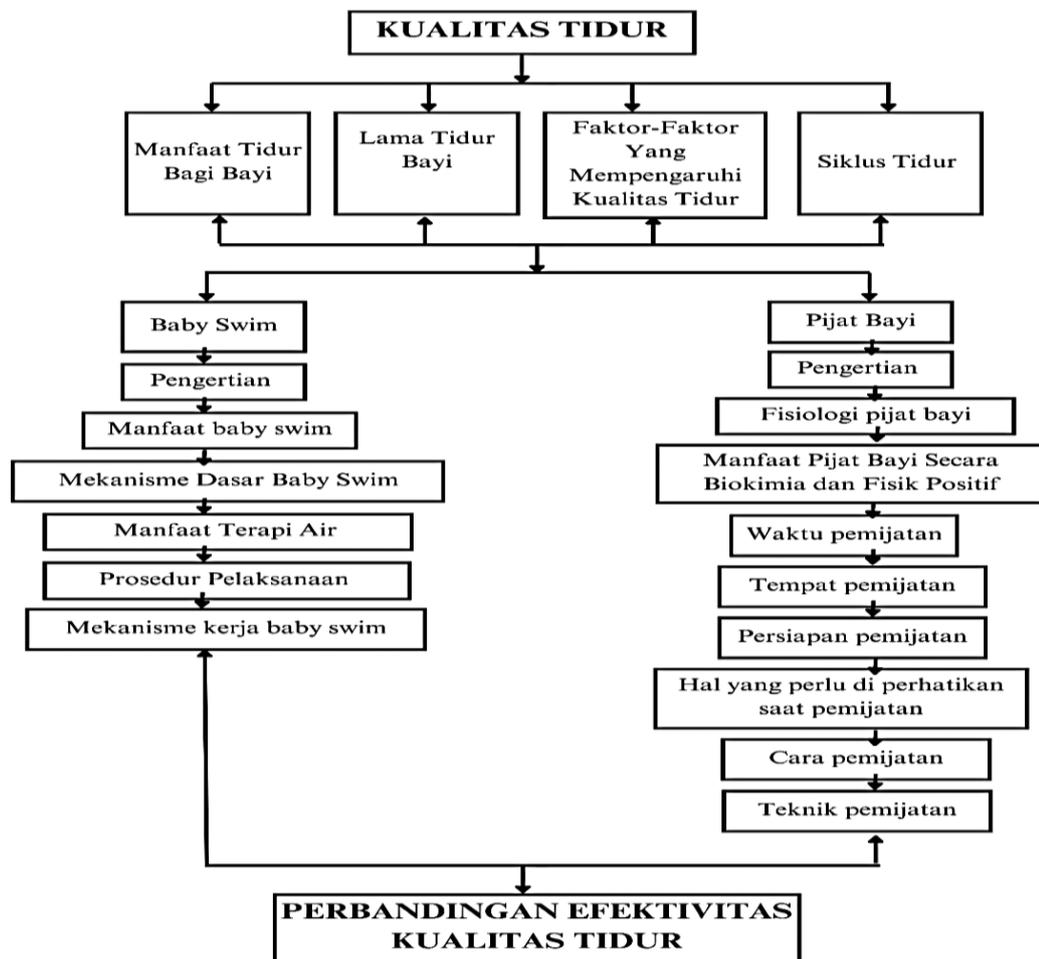
waktu tidur bayi usia nol sampai enam bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Bayi usia enam bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Sekitar setengah dari waktu tidur bayi dihabiskan dalam tahap tidur ringan. Selama tidur ringan, bayi melakukan sebagian besar aktivitas, seperti bergerak, berdenguk dan batuk. Banyak bayi mulai terbangun kembali ditengah malam pada usia antara 5 sampai 9 bulan (Jelita Hotma Asy Simanjuntak, Herlina 2015).

Kedua yaitu faktor jenis kelamin. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam pola tidur antara bayi laki-laki dan perempuan. Bayi perempuan cenderung memiliki pola tidur yang lebih baik daripada bayi laki-laki. Bayi perempuan cenderung tidur lebih lama dan lebih nyenyak daripada bayi laki-laki pada usia yang sama. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa bayi perempuan lebih cepat dalam mengembangkan pola tidur yang konsisten dan tidur malam yang lebih panjang. Ketiga yaitu faktor status kesehatan Kesehatan bayi dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi tidur bayi meliputi ketidaknyamanan fisik, seperti sakit atau gangguan pencernaan. Bayi yang mengalami ketidaknyamanan seperti kolik atau masalah pencernaan mungkin akan sering terbangun atau rewel saat tidur. Selain itu, demam atau sakit juga dapat mengganggu kualitas tidur bayi karena mereka merasa tidak nyaman dan tidak enak badan. Gangguan pernapasan seperti pilek, flu, atau infeksi saluran pernapasan juga dapat menyebabkan kesulitan bernapas saat tidur. Alergi atau intoleransi makanan, seperti alergi susu sapi atau gluten, juga dapat

mempengaruhi kualitas tidur bayi karena dapat menyebabkan ketidaknyamanan pencernaan. Selain itu, perkembangan penyakit atau kondisi medis seperti asma, penyakit jantung, atau gangguan neurologis juga dapat memengaruhi tidur bayi, karena rasa ketidaknyamanan itulah yang membuat tidur bayi terganggu hingga mempengaruhi kualitasnya (Safitri et al. 2023).

## F. Kerangka Teori

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

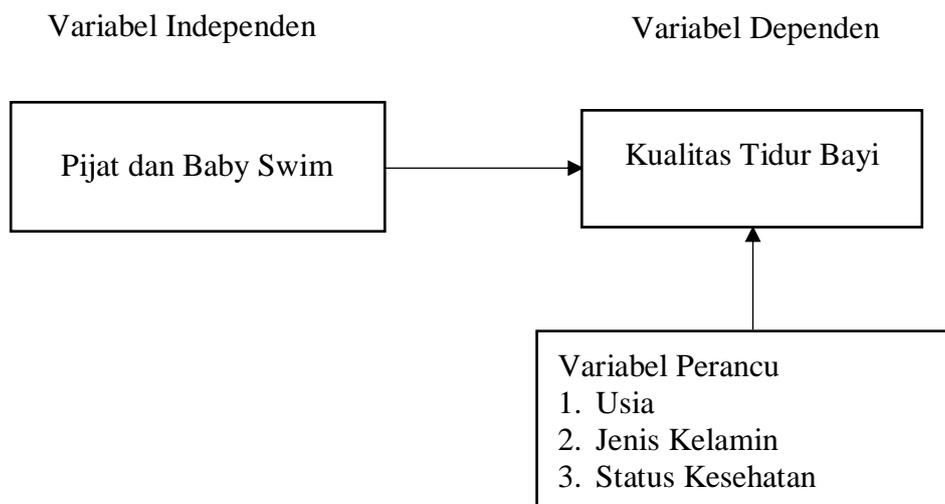


(Sumber : diolah oleh peneliti, 2023)

## G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti (Notoadmodjo, 2020).

**Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian**



(Sumber : diolah oleh peneliti, 2023)

## H. Hipotesis Penelitian

Menurut Notoadmodjo (2021) hipotesis dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

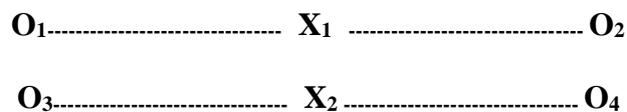
Ha : Adanya Perbedaan Efektivitas *Pijat Bayi dan Baby Swim* terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB S di Palangkaraya .

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *quasy eksperimental*. Penelitian *quasy eksperimental* adalah eksperimen yang memiliki Intervensi, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan Intervensi, sehingga penelitian ini termasuk jenis penelitian *quasy eksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*two group pretest posttest design*”.



**Gambar 3. 1** Gambar Desain Penelitian Quasi Eksperimen menggunakan rancangan two group pretest posttest desain

Keterangan gambar

O<sub>1</sub> = Kelompok eksperimen sebelum diberi intervensi

O<sub>2</sub> = Kelompok eksperimen setelah diberi intervensi

O<sub>3</sub> = Kelompok kontrol sebelum intervensi

O<sub>4</sub> = Kelompok kontrol setelah intervensi

X<sub>1</sub> = Perlakuan dengan Pijat Bayi

X<sub>2</sub> = Perlakuan Pijat Bayi dan *Baby Swim*

Dasar penggunaan desain penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan dua intervensi yang di berikan kepada objek. Kegiatan percobaan yang diawali dengan bentuk tes yang menguji kondisi awal kelompok sampel uji, yang dilanjutkan dengan memberikan intervensi kepada objek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh intervensi yang telah diberikan, kemudian membandingkan kedua Intervensi yang di berikan apakah terdapat perbedaan kualitas tidur bayi antara sebelum diberi intervensi dan setelah diberi intervensi. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, hal tersebut dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, sehingga dapat menentukan intervensi mana yang lebih efektif.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di PMB S tepatnya di Kota Palangka Raya pada bulan Februari hingga April tahun 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang berkunjung di PMB 'S' Kota Palangka Raya Tahun 2023 yang berjumlah 50 bayi.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2020). *Sampling* penelitian adalah suatu proses seleksi sampel yang

digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat , 2020). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*non probability sampling*" dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2019).

Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan (Hidayat, 2020). Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain:

1. Bayi cukup bulan (Kehamilan 37 minggu – 40 minggu)
2. Bayi umur 3-6 bulan
3. Bayi belum pernah dipijat
4. Bayi tidak sedang mengalami kolik
5. Bayi yang mendapatkan imunisasi sesuai dengan umurnya
6. Orang tua responden bersedia untuk bayinya dijadikan responden.

b. Kriteria eksklusi penelitian ini antara lain:

1. Bayi prematur
2. Bayi usia kurang dari 3 bulan atau yang berusia lebih dari 12

bulan

3. Bayi yang sedang sakit atau memiliki penyakit kronis atau kelainan bawaan
4. Bayi yang sedang menjalani pengobatan
5. Bayi yang sedang mengalami gangguan perkembangan
6. Bayi yang memiliki alergi terhadap minyak atau sabun
7. Bayi yang tidak dapat mengikuti kegiatan pijat bayi atau baby swim

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dalam menentukan jumlah sampel:

Keterangan:

$n$  = Jumlah sampel

$N$  = Jumlah Populasi

$e$  = Perkiraan tingkat kesalahan

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{50}{1 + 50(0,1)^2}$$

$$n = \frac{50}{1 + 0,5}$$

$$n = \frac{50}{1,5}$$

$$n = 34$$

$$\text{Total } n_1 = 17 \text{ dan } n_2 = 17$$

Maka dari hasil hitung sampel menggunakan rumus didapatkan hasil sampel dalam penelitian memerlukan 34 sampel. Pada Kelompok kontrol 17 bayi di berikan pijat bayi dan pada kelompok intervensi 17 bayi diberikan pijat bayi + *baby swim*. Sehingga total sampel ada 34

bayi usia 3-6 bulan.

#### **D. Etika Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mendapatkan surat pengantar dari Kampus Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. 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

- a. Lembar persetujuan dan jika subjek tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak calon responden (Hidayat, 2020).  
*Anonymity* (tanpa nama) Merupakan masalah etika dalam penelitian keperawatan dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan inisial atau kode pada lembar pengumpulan data.

##### b. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Merupakan masalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu pijat bayi dan *baby swin* menggunakan SOP teknik pijat bayi dan baby swin sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang responden ketahui. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Arikunto Suharsimi 2013).

### **F. Prosedur Pengumpulan Data**

1. Meminta surat pengantar dari Poltekkes Kemenkes Palangka Raya untuk melakukan penelitian setelah proposal disetujui pembimbing dan mengurus surat Etichal Clearance Nomor 277/VI/KE.PE/2024.
2. Meminta surat izin penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu untuk melaksanakan penelitian Nomor 503.2/M.0047/DPM-PTSP/SPP-IP/VI/2024.
3. Mengidentifikasi responden berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.
4. Menghubungi dan mengumpulkan responden di tempat dan waktu yang sudah disepakati untuk menjelaskan tujuan, dan manfaat penelitian, kerahasiaan informasi yang diberikan

responden kepada peneliti serta meminta kerjasama menjawab pertanyaan dalam kuesioner.

5. Mengelompokkan responden yang bersedia mengikuti penelitian dan yang memenuhi kriteria penelitian, pengelompokkan responden dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A yaitu kelompok kontrol diberikan perlakuan pijat bayi dan Kelompok B yaitu kelompok intervensi diberikan perlakuan Pijat Bayi + *Baby Swim*
6. Memberikan format identitas, serta meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan penelitian (*Informed Consent*).
7. Memberikan kuesioner awal (*Pretest*) untuk menilai kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan, lalu peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner.
8. Peneliti memberikan perlakuan pijat bayi dan *baby swim* dalam masing-masing kelompok.
9. Peneliti dalam melakukan pijat benar-benar dilakukan secara pribadi dan profesional dalam menerapkan teori pijat bayi dan *baby swim* guna mendapatkan hasil yang akurat. Setelah dilakukan pemijatan dan *baby swim*, hari selanjutnya dilakukanlah penilaian kualitas tidur kembali pada bayi (*Posttest*).
10. Penulisan laporan

Hasil dari pengumpulan data tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan dilihat persentasenya kemudian diuraikan dalam hasil penelitian dan penarikan kesimpulan.

Data-data hasil *check list* diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. *Editing*

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

b. *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.

c. *Entry Data*

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

d. *Tabulating*

Mengelompokkan data sesuai variabel yang diteliti.

## G. Definisi Operasional

Definisi Operasional mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2020). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

| No                  | Variabel                           | Definisi Operasional   | Cara Ukur | Skala Ukur | Hasil Ukur                   |
|---------------------|------------------------------------|--|-----------|------------|------------------------------|
| Variabel Perancu    |                                    |  |           |            |                              |
| 1.                  | Umur                               | Lamanya waktu sejak seseorang dilahirkan.  | Kuesioner | Interval   | 3-6 bulan                    |
| 2.                  | Jenis kelamin                      | Pembaian jenis seksual yang ditentukan secara biologis dan anatomis  | Kuesioner | Nominal    | 1. Laki-laki<br>2. Perempuan |
| 3.                  | Status Kesehatan                   | Keadaan keseluruhan kesehatan seseorang yang mencakup aspek meliputi fisik, mental dan sosial  | Kuesioner | Nominal    | 1. Sehat<br>2. Sakit         |
| Variabel Independen |                                    |  |           |            |                              |
| 4                   | Pijat Bayi<br><br><i>Baby Swim</i> | Terapi sentuhan yang dilakukan lebih mendekati usapan- usapan halus atau rangsangan Raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit<br><br>Tindakan stimulasi gerakan otot-otot tubuh bayi dengan menggunakan therapy air untuk meningkatkan tumbang yang lebih optimal | Kuesioner | Nominal    | 1. Sebelum<br>2. Sesudah     |
| Variabel Dependen   |                                    |  |           |            |                              |
| 4                   | Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan | Memberikan kuesioner tentang kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan kemudian dijawab oleh orang tua bayi (responden) yang akan diberikan pijat bayi dan <i>baby swim</i> .   | Kuesioner | Rasio      | Rentang Nilai dari skor 0-5  |

## H. Analisa Data

Menurut Notoadmodjo (2021) analisis suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain :

### 1. Analisis Univariat

Data demografi umur, jenis kelamin, dan status kesehatan menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi yang dinyatakan secara angka-angka maupun presentase, sedangkan data demografi umur responden menggunakan mean, standar deviasi, minimum-maksimum dan modus.

### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui Perbedaan Efektivitas Pijat Bayi dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB 'S' Kota Palangka Raya.

- a. Sebelum menganalisis efektivitas dua kelompok berpasangan harus dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan kriteria apabila nilai probabilitas  $> Level\ of\ significance$  ( $alpha=5\%$  atau 0,05) maka data dinyatakan normal. Apabila data berdistribusi normal, dianalisis menggunakan uji T berpasangan, apabila data tidak berdistribusi tidak normal, dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

- b. Untuk dua kelompok tidak berpasangan (Pijat Bayi dan *Baby Swim*), jika data berdistribusi normal, dianalisis dengan uji T tidak berpasangan, apabila data berdistribusi tidak normal, dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney*.

Tabel 3. 2Uji Kelompok Kontrol dan Eksperimen

| Masing-masing kelompok   | Uji statistic                      |
|--|------------------------------------|
| <b>Kualitas Tidur</b>  |                                    |
| Uji beda pengetahuan pretest dan posttest intervensi kelompok Pijat Bayi             | Paired T-Test/Uji Wilcoxon         |
| Uji beda pengetahuan pretest dan posttest intervensi kelompok Pijat Bayi + Baby Swim | Paired T-Test/Uji Wilcoxon         |
| <b>Antara Kedua Kelompok</b>   |                                    |
| <b>Kualitas Tidur</b>  |                                    |
| Uji beda kualitas tidur antara kelompok Pijat Bayi dan Kelompok Baby Swim            | Independent T-Test/Uji Man Whitney |

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di PMB S Kota Palangkaraya pada bulan february tahun 2024. Lokasi PMB ini sangat strategis yakni terletak di tengah kota dilingkungan masyarakat. Tepatnya terletak di Kelurahan Panarung, Kecamatan Pahandut, Kota Palangkaraya tepatnya di Jalan Seth Adji, kode pos 73111. Praktik mandiri bidan tersebut telah berdiri sejak tahun 1990 dan dikelola oleh bidan Hj. Siti Saudah, SKM., M. Kes yang sekaligus pemilik Praktik Mandiri Bidan serta memiliki 3 orang pegawai pembantu pelayanan ( asisten bidan ). Terdapat 4 ruang pelayanan yaitu 1 ruang Pemeriksaan , 1 ruang Bersalin, 1 ruang Nifas, 1 ruang Kb. Jenis pelayanan yang terdapat pada Praktik Mandiri Bidan tersebut meliputi pelayanan ibu (pemeriksaan ANC, ibu bersalin,ibu nifas dan KB) anak (imunisasi), dan Baby SPA.

#### **B. Hasil Penelitian**

##### **1. Analisis Univariat**

Analisis univariat yang dilakukan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi dan frekuensi responden berdasarkan karakteristik yang meliputi, usia bayi, jenis kelamin bayi dan status kesehatan bayi pada Lokasi penelitian PMB S Kota Palangka Raya. Selain itu, analisis univariat juga dilakukan untuk mengetahui distribusi dan frekuensi variabel penelitian ini yaitu kualitas tidur antara kelompok pijat bayi dan kelompok *baby swim*.

## a. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden

| Variabel      | Kategori              | Kelompok   |      |                          |      |
|---------------|-----------------------|------------|------|--------------------------|------|
|               |                       | Pijat Bayi |      | Pijat Bayi dan Baby Swim |      |
|               |                       | N          | %    | N                        | %    |
| Jenis Kelamin | Laki-Laki             | 7          | 41,2 | 10                       | 58,8 |
|               | Perempuan             | 10         | 58,8 | 7                        | 41,2 |
| Umur Bayi     | 3 Bulan               | 5          | 29,4 | 5                        | 29,4 |
|               | 4 Bulan               | 4          | 23,5 | 4                        | 23,5 |
|               | 5 Bulan               | 5          | 29,4 | 5                        | 29,4 |
|               | 6 Bulan               | 3          | 17,6 | 3                        | 17,6 |
|               | Status Kesehatan Bayi | Sehat      | 14   | 82,4                     | 14   |
|               | Sakit                 | 3          | 17,6 | 3                        | 17,6 |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 terkait karakteristik responden, yang meliputi usia bayi, jenis kelamin bayi dan status kesehatan bayi. Didapatkan bahwa sebagian besar kelompok pijat bayi didominasi oleh bayi dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 10 bayi dengan persentase 58,8% dan 7 bayi laki-laki dengan persentase 41,2%. Sedangkan pada kelompok baby swim didominasi oleh bayi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 bayi dengan persentase 58,8% dan bayi Perempuan sebanyak 7 bayi dengan persentase 41,2%. Karakteristik responden berdasarkan usia bayi didapatkan bahwa pada kelompok pijat bayi dan kelompok baby swim didominasi dengan bayi yang berusia 3 bulan dan 5 bulan sebanyak 5 bayi pada masing-masing kelompok dengan persentase 29,4% dan bayi yang berusia 4 bulan sebanyak 4 bayi pada masing-masing kelompok dengan persentase 23,5% serta bayi dengan usia 6 bulan pada masing-masing kelompok sebanyak 3 bayi dengan persentase 17,6%. Karakteristik responden berdasarkan status

kesehatan pada kelompok pijat bayi dan baby swim didapatkan bahwa sebanyak 14 bayi pada masing-masing kelompok dengan status kesehatan yang sehat atau dengan persentase 82,4% dan 3 bayi lainnya dalam status kesehatan yang sakit dengan persentase 17,6%

b. Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pijat Bayi

Tabel 4. 2 Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pijat Bayi

| Skor Kualitas Tidur<br>Bayi | Pijat Bayi |      |         |      |
|-----------------------------|------------|------|---------|------|
|                             | Sebelum    |      | Sesudah |      |
|                             | N          | %    | N       | %    |
| 0                           | 0          | 0    | 0       | 0    |
| 1                           | 3          | 17,6 | 0       | 0    |
| 2                           | 6          | 35,3 | 3       | 17,6 |
| 3                           | 4          | 23,5 | 6       | 35,3 |
| 4                           | 4          | 23,5 | 6       | 35,3 |
| 5                           | 0          | 0    | 2       | 11,8 |
| <b>Total</b>                | 17         | 100  | 17      | 100  |
| <b>Rata-Rata</b>            | 2,53       |      | 3,41    |      |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi 17 responden pada kelompok intervensi sebelum pijat bayi sebagian besar didapatkan responden dengan skor 2 sebanyak 6 responden (35,%) dengan rata-rata 2,53. Setelah dilakukan pijat bayi, distribusi skor kualitas tidur menunjukkan peningkatan. Tidak ada bayi yang mendapatkan skor 0 atau 1 setelah pijat bayi. Sebaliknya, jumlah bayi dengan skor 3 dan 4 meningkat, masing-masing menjadi 6 bayi (35,3%). Ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan peningkatan rata-rata menjadi 3,41.

- c. Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pijat Bayi dan *Baby Swim*

Tabel 4. 3 Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Diberikan Perlakuan Pijat Bayi dan *Baby Swim*

| Skor Kualitas Tidur<br>Bayi | Pijat Bayi dan <i>Baby Swim</i> |      |         |      |
|-----------------------------|---------------------------------|------|---------|------|
|                             | Sebelum                         |      | Sesudah |      |
|                             | n                               | %    | N       | %    |
| 0                           | 1                               | 5,9  | 0       | 0    |
| 1                           | 3                               | 17,6 | 0       | 0    |
| 2                           | 4                               | 23,5 | 3       | 17,6 |
| 3                           | 6                               | 35,3 | 3       | 17,6 |
| 4                           | 3                               | 17,6 | 5       | 29,4 |
| 5                           | 0                               | 0    | 6       | 35,3 |
| <b>Total</b>                | 17                              | 100  | 17      | 100  |
| <b>Rata-Rata</b>            | 2,41                            |      | 3,82    |      |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan untuk kelompok pijat bayi dan *baby swim* dengan 17 responden, sebelum pijat bayi dan *baby swim* didapatkan sebagian responden dengan skor kualitas tidur berada pada skor 3 yaitu 6 responden (35,3%) dengan rata-rata 2,41. Setelah melakukan pijat bayi dan *baby swim*, ada perbaikan signifikan pada kualitas tidur bayi. Tidak ada bayi yang mendapatkan skor 0 atau 1 setelah pijat bayi dan *baby swim*. Terlihat peningkatan pada bayi dengan skor 4 dan 5, masing-masing menjadi 5 bayi (29,4%) dan 6 bayi (35,3%) dengan rata-rata menjadi 3,82. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi dan *baby swim* memiliki efek positif yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi.

## 2. Analisis Bivariat

Penelitian ini menggunakan analisis bivariat untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian

intervensi pijat bayi (kelompok intervensi) dan baby swim (kelompok kontrol) terhadap kualitas tidur bayi. Metode analisis bivariat yang dipakai adalah uji t independen. Uji t independen hanya bisa dilakukan jika data berdistribusi normal; jika tidak, maka digunakan uji non-parametrik dengan uji Wilcoxon. Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang.

#### 1. Uji Normalitas

Tabel 4. 4 Uji Normalitas

|                      | Kolmogorov-Smirnova |    |       | Shapiro-Wilk |    |       |
|----------------------|---------------------|----|-------|--------------|----|-------|
|                      | Statistic           | Df | Sig.  | Statistic    | Df | Sig.  |
| Pre Test Pijat Bayi  | 0,219               | 17 | 0,029 | 0,879        | 17 | 0,030 |
| Post Test Pijat Bayi | 0,205               | 17 | 0,056 | 0,893        | 17 | 0,052 |
| Pre Test Baby Swim   | 0,221               | 17 | 0,027 | 0,915        | 17 | 0,124 |
| Post Test Baby Swim  | 0,209               | 17 | 0,047 | 0,845        | 17 | 0,009 |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.3 diatas uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk dikarenakan responden <100 orang dan didapatkan nilai-nilai signifikan (p-value) pada sesudah pijat bayi sebesar 0,052 dan sesudah baby swim sebesar 0,009 menunjukkan bahwa kedua data tidak terdistribusi normal dengan nilai  $p < 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua data penelitian ini tidak terdistribusi normal sehingga analisis yang dilakukan selanjutnya adalah uji wilcoxon untuk kelompok berpasangan (pre test post test) dan uji mann whitney untuk kelompok tidak berpasangan (pijat bayi dan baby swim).

## 2. Uji Wilcoxon

Tabel 4. 5 Hasil Perbedaan sebelum dan sesudah pemberian Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur

| <b>Perlakuan</b> | <b>N</b>  | <b>Mean<br/>(minimum-<br/>maksimum)</b> | <b>Selisih<br/>Mean</b> | <b><i>p Value</i></b> |       |
|------------------|-----------|---|-------------------------|-----------------------|-------|
| Pijat Bayi       | Pre Test  | 17                                      | 2,53 (1-4)              | 0,88                  | 0,003 |
|                  | Post Test | 17                                      | 3,41 (2-5)              |                       |       |

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 4.4 diatas melalui uji Wilcoxon, didapatkan nilai  $\rho$  –value sebesar 0,003 atau  $\rho$  –value  $< \alpha$  (0,05) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di PMB “S” kota Palangka Raya. Pada saat pre test nilai rata-rata 2,53 dengan nilai minimum-maksimum (1-4), setelah dilakukan post test terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 3,41 dengan nilai minimum-maksimum (2-5). Selisih rata-rata antara pre test dan post test adalah 0,88.

Tabel 4. 6 Hasil Perbedaan sebelum dan sesudah Pemberian Pijat bayi dan Baby Swim terhadap Kualitas Tidur

| <b>Perlakuan</b> | <b>N</b>  | <b>Mean<br/>(minimum-<br/>maksimum)</b> | <b>Selisih<br/>Mean</b> | <b><i>p Value</i></b> |       |
|------------------|-----------|---|-------------------------|-----------------------|-------|
| Baby Swim        | Pre Test  | 17                                      | 2,41 (0-4)              | 1,41                  | 0,001 |
|                  | Post Test | 17                                      | 3,82 (2-5)              |                       |       |

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 4.5 diatas melalui uji Wilcoxon, didapatkan nilai  $\rho$  –value sebesar 0,001 atau  $\rho$  –value  $< \alpha$  (0,05) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian perlakuan baby swim terhadap kualitas tidur bayi di PMB “S” kota Palangka Raya. Pada saat pre test nilai rata-rata 2,41 dengan nilai minimum-

maksimum (0-4), setelah dilakukan post test terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 3,82 dengan nilai minimum-maksimum (2-5). Selisih rata-rata antara pre test dan post test adalah 1,41.

### 3. Uji *Mann Whitney*

Tabel 4. 7 Uji Beda Antara Kelompok Pijat Bayi dan Baby Swim

| Variabel             | N  | Mean<br>(minimum-<br>maksimum) | Selisih Mean | <i>p-Value</i> |
|----------------------|----|--------------------------------|--------------|----------------|
| Post Test Pijat Bayi | 17 | 3,41 (2-5)                     | 0,41         | 0,225          |
| Post Test Baby Swim  | 17 | 3,82 (2-5)                     |              |                |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.6 diatas melalui uji Mann Whitney didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,225 > 0,05$  sehingga tidak ada perbedaan signifikan dalam kualitas tidur antara kelompok pijat bayi dan kelompok baby swim di PMB “S” Kota Palangka Raya. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua intervensi memiliki efek yang serupa dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

## C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB S kota Palangka Raya, ditelaah dengan pembahasan sebagai berikut:

### 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Intervensi Pijat Bayi

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0.003$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai  $p < 0,05$  sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi. Pada penelitian ini kualitas tidur bayi dinilai

berdasarkan lima indikator yaitu total tidur malam, frekuensi terbangun malam, total waktu tidur bayi dalam satu hari dan kondisi bayi saat terbangun. Pertanyaan ini dilakukan intervensi pada kelompok pijat bayi pada sebelum dan setelah bayi mengikuti pijat bayi. Sedangkan, pada variabel pijat bayi dinilai berdasarkan dua indikator yaitu frekuensi pijat dan durasi pijat.

Menurut (Sukmawati and Imanah 2020) baby massage adalah jenis pemijatan yang lebih menitikberatkan pada sentuhan lembut atau stimulasi taktil yang diberikan langsung pada permukaan kulit. Teknik ini melibatkan manipulasi jaringan atau organ tubuh dengan tujuan untuk merangsang efek pada syaraf otot, sistem pernapasan, serta meningkatkan peredaran darah.

Berbagai variabel yang memengaruhi perkembangan anak mencakup informasi ibu, pekerjaan ibu, dan pola asuh. Memberikan pijat dan Baby SPA juga memegang peranan penting. Kebutuhan bayi akan stimulasi akan lebih diperhatikan oleh ibu yang menyadari pentingnya stimulasi perkembangan. Perasaan ini seharusnya tidak hanya mungkin terjadi di tempat-tempat khusus layanan Child SPA, tetapi juga mungkin terjadi di rumah. Untuk membantu bayi menyesuaikan diri dengan posisi tengkurap, ibu dapat memiringkan salah satu kakinya terlebih dahulu atau memberikan mainan ke kanan dan kiri untuk menarik perhatian bayi sehingga mereka menoleh ke arah tangan (Ertiana and Miftakhul 2021).

Umumnya, rata-rata jam tidur bayi usia 2-6 bulan adalah 15 jam/hari. Berdasarkan data yang didapatkan dilapangan sebelum melakukan pijat bayi, rata-rata tidur bayi masih kurang dari 15 jam/hari. Namun, setelah di intervensi dengan pijat bayi terdapat perbedaan rata-rata tidur bayi yang awalnya kurang dari 15 jam ditemukan peningkatan jam tidur bayi yang lebih atau sama dengan 15 jam/hari. Sehingga pada penelitian ini, terdapat perbedaan yang signifikan antara jam tidur bayi sebelum dan setelah intervensi pijat bayi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Ertiana and Miftakhul (2021) bahwa setelah menerima Pijat Bayi, kualitas tidur bayi meningkat secara signifikan. Pijat bayi efektif dalam memperbaiki kualitas tidur bayi dengan perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi saat melakukan pijat bayi.

## **2. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Setelah Intervensi Baby Swim**

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan nilai p value = 0.001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai  $p < 0,05$  sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi baby swim. Pada penelitian ini kualitas tidur bayi dinilai berdasarkan lima indikator yaitu total tidur malam, frekuensi terbangun malam, total waktu tidur bayi dalam satu hari dan kondisi bayi saat terbangun. Pertanyaan ini dilakukan intervensi pada kelompok pijat bayi pada sebelum dan setelah bayi mengikuti pijat bayi. Sedangkan, pada variabel baby swim dinilai berdasarkan dua indikator yaitu frekuensi berenang dan durasi berenang.

Umumnya, rata-rata jam tidur bayi usia 2-6 bulan adalah 15 jam/hari. Berdasarkan data yang didapatkan dilapangan sebelum melakukan pijat bayi, rata-rata tidur bayi masih kurang dari 15 jam/hari. Namun, setelah di intervensi dengan baby swim terdapat perbedaan rata-rata tidur bayi yang awalnya kurang dari 15 jam ditemukan peningkatan jam tidur bayi yang lebih atau sama dengan 15 jam/hari. Sehingga pada penelitian ini, terdapat perbedaan yang signifikan antara jam tidur bayi sebelum dan setelah intervensi baby swim.

Hasil penelitian (Dewi 2019) yang dilakukan di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang menunjukkan bahwa Pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Sebelum dilakukan pijat bayi, sifat istirahat bayi yang adekuat sebanyak 16 responden (45,7%), dan setelah dilakukan pijat bayi, sifat istirahat baik bertambah menjadi 21 responden (60,0%). Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan  $p$  value = 0,000 (0,05) yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Hasil akhir dari penelitian ini adalah pijat bayi berpengaruh nyata terhadap sifat istirahat bayi usia 3 tahun pada daerah penelitian.

Meningkatnya kadar sekresi serotonin selama pijat dan aktivitas berenang bayi, yang memberikan rasa nyaman pada bayi, secara teoritis dapat menjadi alasan durasi tidur yang lebih panjang yang dialami bayi

yang menerima pijat. Bayi yang ikut berenang bayi mengalami sirkulasi darah yang lebih lancar, yang menyerupai saat berada di dalam rahim dan membuat mereka merasa lebih nyaman dan rileks (Febriani and Munawarah 2022).

### **3. Perbedaan Kualitas Tidur Setelah Intervensi Pijat Bayi dan Baby Swim**

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,225 > 0,05$  sehingga tidak ada perbedaan signifikan dalam rata-rata kualitas tidur antara kelompok pijat bayi dan kelompok baby swim di PMB “S” Kota Palangka Raya. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua intervensi memiliki efek yang serupa dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Elis Oktapiani, Retno Puji Astuti, and Meinasari Kurnia Dewi (2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa baby spa efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi yang diberikan intervensi baby spa mengalami peningkatan durasi tidur dan penurunan frekuensi terbangun. Baby spa memberikan efek relaksasi dan kenyamanan pada bayi, serta merangsang gerakan motorik melalui bermain air. Intervensi pijat bayi juga menunjukkan peningkatan kualitas tidur bayi, meskipun tidak seefektif baby spa. Pijat bayi membantu mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, dan menenangkan bayi yang rewel.

Dengan demikian, baik pemijatan maupun baby swimming dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas

tidur bayi. Kedua metode ini dapat digunakan secara alternatif atau bahkan secara komplementer untuk membantu bayi mendapatkan tidur yang lebih berkualitas. Namun, penting untuk mempertimbangkan preferensi individu dan kondisi spesifik dari setiap bayi dalam memilih metode yang paling sesuai.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terkait efektivitas pijat bayi dan baby swim terhadap kualitas tidur bayi 3 – 6 bulan pada PMB S Kota Palangka Raya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yang meliputi usia bayi, jenis kelamin bayi dan status kesehatan bayi. Didapatkan bahwa sebagian besar kelompok pijat bayi dan baby swim masing-masing kelompok didominasi oleh bayi dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 10 bayi (58,8%) dan 7 bayi laki-laki (41,2%). Karakteristik responden berdasarkan usia bayi didapatkan bahwa pada kelompok pijat bayi dan kelompok baby swim didominasi dengan bayi yang berusia 3 bulan dan 5 bulan sebanyak 5 bayi pada masing-masing kelompok dengan persentase 29,4%. Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan pada kelompok pijat bayi dan baby swim didapatkan bahwa sebanyak 14 bayi pada masing-masing kelompok dengan status kesehatan yang sehat atau dengan persentase 82,4%.
2. Sebelum melakukan pijat bayi, kualitas tidur bayi didapatkan nilai rata-rata 2,53 dengan nilai minimum-maksimum (1-4), setelah dilakukan pijat bayi terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 3,41 dengan nilai minimum-maksimum (2-5). Selisih rata-rata antara pre test dan post test adalah 0,88.
3. Sebelum melakukan baby swim, kualitas tidur bayi didapatkan nilai rata-rata 2,41 dengan nilai minimum-maksimum (0-4), setelah dilakukan baby

swim terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 3,82 dengan nilai minimum-maksimum (2-5). Selisih rata-rata antara pre test dan post test adalah 1,41

4. Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji wilcoxon terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi dengan nilai p-value = 0.003 ( $p < 0.05$ ).
5. Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji wilcoxon terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi baby swim dengan nilai p-value = 0.001 ( $p < 0.05$ ).
6. Berdasarkan analisis mann whitney, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam rata-rata kualitas tidur antara kelompok pijat bayi dan kelompok baby swim dengan p-value = 0.225 ( $p > 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua intervensi, baik pijat bayi maupun baby swim, memiliki efek yang serupa dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa baik pijat bayi maupun baby swim merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Meskipun terdapat peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah kedua intervensi tersebut, tidak ada perbedaan signifikan dalam efektivitas antara pijat bayi dan baby swim.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Tempat Klinik**

Bagi klinik/tempat penelitian disarankan dapat memberikan edukasi terhadap orangtua mengenai manfaat dari teknik pijat bayi dan baby swim. Klinik juga bisa menyediakan fasilitas yang memadai dari tenaga ahli yang kompeten dalam pijat bayi dan baby swim agar dapat dilakukan di klinik.

### **2. Bagi Responden**

Bagi responden/orangtua disarankan untuk mempelajari teknik pijat bayi dan baby swim yang benar. Karena dalam penelitian ini terbukti bahwa teknik pijat bayi dan baby swim dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Pelatihan dapat diperoleh dari tenaga kesehatan atau mengikuti kursus yang tersedia di pusat-pusat baby spa.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang perbandingan efektivitas pijat bayi dan *baby swim* terhadap kualitas tidur bayi. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat meneliti efek intervensi lain yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi, seperti aromaterapi, musik terapi, atau metode pengasuhan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Dessi Juwita; Rohanah; Vinka. 2023. "Analisis Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Dan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 3-12 Bulan Di Pmb Hj, Sm, S.Keb Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Obsgin* 15(1):98–103.
- Alfiyanti, Dera, Amin Samiasih, And Harvina Sindy Prastiwi. 2022. "Aplikasi Baby Massage Pada Asuhan Keperawatan Bayi Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Kelancaran Buang Air Besar." *Holistic Nursing Care Approach* 2(1):23. Doi: 10.26714/Hnca.V2i1.8776.
- Ali, Mukti, Muh Syihab Ikbal, And Jusman. 2023. "Determining The Surface Tension Of A Liquid And The Drop Comparison Method." *Jpf (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar* 11(1):143–50. Doi: 10.24252/Jpf.V11i1.34113.
- Anggraini, Yetti, Sadiman Sadiman, Firda Fibrila, And Islamiyati Islamiyati. 2020. "Peningkatkan Berat Badan, Kualitas Tidur Yang Baik Dan Kelancaran Buang Air Besar Dengan Pijat Bayi." *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama* 1(1):7–14. Doi: 10.26630/Jpk.V1i1.26.
- Anita, Widya, N., Wahyuni, S., Hidayat, A., & Thuraidah, A. (2023). *Buku Ajar Statistika*. CV. Science Techno Direct.
- Arikunto Suharsimi. 2013. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik." *Jakarta: Rineka Cipta* 172.
- Aryunani. 2020. "Pengaruh Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Status Kesehatan Anak Bayi 0-12 Bulan."
- Dewi, Fauziah Rohmawati; Ratna Sari. 2019. "Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)." *Jurnal Kebidanan* 9(2):108–13.
- Dewi, Yuanita Viva Avia, And Melinda Dyah. 2023. "Gambaran Efektivitas Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik ( Halus Dan Kasar ) Dan Kualitas Tidur Bayi Di Shabrina Care Kota." *Jurnal Kesehatan Karya Husada* 11(1):33–41.
- Elis Oktapiani, Retno Puji Astuti, And Meinasari Kurnia Dewi. 2024. "Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Elis Moms And Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2024." *Journal Of Social Scince Research* 2:7569–79.
- Elya, Dersy, M. Ridwan, Yetty Anggraeni, Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung, Jurusan Kebidanan, And Politeknik Kesehatan

- Tanjung Karang. 2018. "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 0-3 Bulan Effectiveness Of Infant Massage On Weight Gain In Infants Aged 0-3 Months." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* 11(1):15–19.
- Enambere, Rosita Rahel, Maria Dyah Kurniasari, Kukuh Pambuka Putra, Universitas Kristen, Satya Wacana, And Jawa Tengah. 2020. "Pemberian Asi Eksklusif, Susu Formula Dan Kombinasi Keduanya Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 11(1):13–26.
- Ertiana, Dwi, And Elga Yuspita Miftakhul. 2021. "Efektifitas Massage Dan Baby Spa (Swim) Terhadap Kesesuaian Perkembangan Bayi Usia 3 – 9 Bulan Di Bpm Zaenab Di Dusun Sembung, Desa Tungklor, Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri." *Jurnal Kebidanan Midwifery* 7(2):20–38.
- Febriani, Yelva, And Siti Munawarah. 2022. "Baby Massage Dan Baby Swimming Lebih Berpengaruh Dari Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan." *Maternal Child Health Care* 3(3):554. Doi: 10.32883/Mchc.V3i3.1489.
- Hidayattullah, Bagus, Meisy Permata Sari, Ermis Suryana, And Abdurahmansyah Abdurahmansyah. 2023. "Perkembangan Fisik, Kognitif, Sosial Dan Emosi Pada Bayi Menurut Teori Jean Piaget Serta Penanaman Nilai Agamanya." *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6(9):6885–94. Doi: 10.54371/Jiip.V6i9.2242.
- Irianti, Berliana, And Nelly Karlinah. 2021. "Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di Pmb Hasna Dewi Tahun 2020." *Ensiklopedia Of Journal Perancangan* 3(2):155–64.
- Ismarina, Prihayati, Ikhlasiah, Marthia, And Sunengsih. 2022. "Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel)." *Journal Of Information Systems And Management* 01(06):71–88.
- Isnina. 2021. "Pijat Bayi Isnina." *Jurnal Borneo Cendekia* 5(1):67–69.
- Jelita Hotma Asy Simanjuntak, Herlina, Bayhakki. 2015. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah." *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau* 5(3):4–8.
- Kamariah, Kamariah, And Dini Fitri Damayanti. 2023. "Baby Massage To Improve Baby's Sleep Quality." *Indonesian Midwifery And Nursing Scientific Journal* 2(1):11–18.
- Nuraida, Nuraida, And Netty Herawati. 2022. "Sosialisasi Dan Pelatihan Pijat Bayi Menuju Bayi Sehat Desa Penyengat Olak." *Indonesia Berdaya* 3(4):1121–28. Doi: 10.47679/Ib.2022356.

- Nurulicha, Imelda Diana Marsilia, Eka Maulana Nurzanah, Dina Martha Fitri, Yulita Nengsih. 2013. "Pemijatan Pada Bayi Usia 0-2 Tahun Di Rw 4 (Rt 1 Dan 3) Desa Wantisari Kec. Leuwidamar, Kab. Lebak." *Nber Working Papers* 5:89.
- Safitri, Febri, Triana Indrayani, And Retno Widowati. 2023. "Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(1):389–98.
- Setyorini, D., & Rosdiana. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. CV. Science Techno Direct.
- Sigmundsson, Hermundur, And B. Hopkins. 2010. "Baby Swimming: Exploring The Effects Of Early Intervention On Subsequent Motor Abilities." *Child: Care, Health And Development* 36(3):428–30. Doi: 10.1111/J.1365-2214.2009.00990.X.
- Sukmawati, Ellyzabeth, And Norif Didik Nur Imanah. 2020. "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13(1):11–18.
- Yilmaz, Ilker, Mehmet Yanardağ, Bünyamin Birkan, And Gonca Bumin. 2004. "Effects Of Swimming Training On Physical Fitness And Water Orientation In Autism." *Pediatrics International* 46(5):624–26. Doi: 10.1111/J.1442-200x.2004.01938.X.
- Yusniarita, Yenni Puspita, And Wenny Indah Purnama Eka Sari. 2021. "The Effect Of Tactile Kinesthetic Stimulation On The Growth And Development Of Historical Infants Low Birth Weight." *Journal Of Midwifery* 9(2):16–23.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 :

#### *Informed consent*

Lembar Penjelasan Penelitian

Nama Peneliti : Khairunnisa

NIM : PO.62.24.2.23.832

Alamat : Jl. Lele Gg. Buntu

Judul Penelitian : Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan *Baby Swim*  
Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB “S” Kota Palangka  
Raya.

Peneliti adalah mahasiswa program studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangkaraya. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan cara responden mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan responden tanpa ditutupi atau terpengaruh hal lainnya. Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, saudara boleh bertanya pada peneliti. Jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

Peneliti

(Khairunnisa)

**Lampiran 2 :****Lembar Persetujuan Responden***(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh:

Nama Peneliti : Khairunnisa

NIM : PO.62.24.2.23.832

Alamat : Jl. Lele Gg. Buntu

Judul Penelitian : Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dan *Baby Swim*

Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB “S” Kota Palangka Raya.

Saya akan bersedia untuk mengisi lembar kuesioner yang diberikan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil kuesioner akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangkaraya,.....2024

Responden

(.....)

**Lampiran 3 :**

**LEMBAR KUESIONER**

Judul :  
Kode Kuesioner :  
Nama Bayi :  
Alamat :  
Hari/Tanggal :

**Data Demografi Bayi**

- (1) Responden :  
(2) Usia bayi  
 3 bulan  
 4 bulan  
 5 bulan  
 6 bulan  
(3) Jenis kelamin  
 Laki –laki  
 perempuan  
(4) Status kesehatan  
 Sehat  
 Sakit

**Kuesioner Data Pijat Bayi**

Petunjuk pengisian

Pertanyaan no. 1 : Isilah titik-titik sesuai dengan keadaan yang benar.

Pertanyaan no. 2 – 3 : Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan yang anda ketahui.

1. Sudah berapa kali bayi anda mendapatkan perawatan pijat bayi?  
..... kali.
2. Berapa kali frekuensi pijat bayi yang diberikan untuk bayi anda?  
 2 kali/ minggu  
 < 2 kali/ minggu
3. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk setiap pijat bayi?  
 25 menit  
 <25menit

### **Kuesioner Data Baby Swim**

Petunjuk pengisian

Pertanyaan no. 1 : Isilah titik-titik sesuai dengan keadaan yang benar.

Pertanyaan no. 2 – 3 : Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan yang anda ketahui.

1. Sudah berapa kali bayi anda mendapatkan perawatan baby swim?  
..... kali.
  
2. Berapa kali frekuensi baby swim yang diberikan untuk bayi anda?
  - 2 kali/ minggu
  - < 2 kali/ minggu
  
3. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk setiap baby swim?
  - 25 menit
  - < 25 menit

## **Kuesioner Kualitas Tidur**

Petunjuk pengisian

Pilihlah salah satu jawaban sesuai dengan keadaan

Catatan : yang anda ketahui. Jawaban yang anda pilih

merupakan keadaan yang anda ketahui setelah anak anda

mendapatkan perawatan pijat bayi selama ini.

1. Kapan biasanya bayi anda mulai jatuh tidur saat malam hari?

(        ) Pukul 18.00 wib

(        ) Pukul 19.00wib

(        ) Pukul 20.00wib

(        ) Pukul 21.00wib

(        ) Jawaban lainnya,sebutkan.....

2. Pukul berapa biasanya bayi anda terbangun di pagi hari?

(        ) Pukul 05.00 wib

(        ) Pukul 06.00wib

(        ) Pukul 07.00wib

(        ) Pukul 08.00wib

(        ) Jawaban lainnya,sebutkan.....

3. Berapa kali rata-rata bayi anda terbangun dari tidur malam hari?

(        ) 1kali

(        ) 2kali

(        ) 3kali

(        ) 4kali

(        ) Jawaban lainnya,sebutkan.....

4. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menidurkan kembali bayi anda saat terbangun malam hari?
- (      ) ±15menit
  - (      ) ± 30menit
  - (      ) ± 45menit
  - (      ) ± 60menit
  - (      ) Jawaban lainnya,sebutkan.....
5. Berapa kali bayi anda tidur-bangun saat pagi hingga sore hari?
- (      ) 1kali
  - (      ) 2kali
  - (      ) 3kali
  - (      ) 4kali
  - (      ) Jawaban lainnya,sebutkan....
6. Berapa lama bayi anda tertidur dalam satu tempo tidur saat pagi, siang, ataupun sore hari?
- (      ) ± 1jam
  - (      ) ± 2jam
  - (      ) ± 3jam
  - (      ) ± 4jam
  - (      ) Jawaban lainnya,sebutkan....
7. Bagaimana keadaan bayi anda saat baru bangun di pagi hari?
- (    ) Bugar dan ceria
  - (    ) Lemas dan rewel

### Kisi – Kisi Kuesioner

|                |   |
|----------------|---|
| Baby Massage   | Frekuensi pijat >2 kali seminggu: pijat efektif<br>Frekuensi pijat < 2 kali seminggu: pijat tidak efektif<br>Durasi pijat >25 menit: pijat efektif<br>Durasi pijat <25 menit: pijat tidak efektif   |
| Baby Swim      | Frekuensi berenang >2 kali seminggu: berenang efektif<br>Frekuensi berenang < 2 kali seminggu: berenang tidak efektif<br>Durasi berenang >25 menit: berenang efektif<br>Durasi berenang <25 menit: berenang tidak efektif   |
| Kualitas Tidur | <p><u>Penilaian 1: Total tidur malam</u><br/>Jika nilai selisih jawaban <math>\geq 9</math> jam maka skor =1, jika nilai selisih jawaban</p> <p><u>Penilaian 2: Frekuensi terbangun malam</u><br/>Jika jawaban <math>\leq 3</math> kali maka skor=1, jika jawaban &gt;3 kali maka skor =0.</p> <p><u>Penilaian 3: Durasi setiap terbangun malam</u><br/>Jika jawaban <math>\leq 30</math> menit maka skor = 1, jika jawaban &gt;30 menit maka skor = 0.</p> <p><u>Penilaian 4: Total waktu tidur malam dan siang hari</u><br/>Jika hasil jawaban <math>\geq 14</math> jam maka skor = 1, jika hasil jawaban &lt; 14 jam maka skor = 0</p> <p><u>Penilaian 5: Kondisi saat terbangun</u><br/>Jika jawaban a nilai (1), jika jawaban b nilai (0).</p> |

Dikutip dari : Skripsi Safira Putri Alfionita Nira (2021). *Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Home Care Treatment Bidan Riris Yang Di Berikan Pijat Bayi*

## LAMPIRAN 4



**PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN**  
**PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

JL. Yos Sudarso No.02 Palangka Raya Kalimantan Tengah 73112  
 Telp/Fax. (0536) 421035, Posel: dpmptspalankaraya@gmail.com

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : **503.2/M.0047/DPM-PTSP/SPP-IP/VI/2024**

- Membaca : Surat Direktur POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA- Nomor : DP.04.03/F.XLIX/765/2024 tanggal 6 Maret 2024 perihal Permohonan Izin Penelitian.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.  
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.  
 3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 tentang Perubahan atas Peraturan Gubernur Nomor 59 Tahun 2008 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian/Pendataan bagi setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.  
 4. Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor 7 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.  
 5. Peraturan Walikota Palangka Raya Nomor 32 Tahun 2017 tentang Pelimpahan Kewenangan Walikota Palangka Raya di Bidang Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.

Memberikan Izin kepada

- Nama : **KHAIRUNNISA** , NIM : **PO.62.24.2.23.832** Mahasiswa Jenjang: D IV, Program Studi: Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan: Kebidanan -, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
- Judul Penelitian : **PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DAN BABY SWIM TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB "S" KOTA PALANGKA RAYA**
- Lokasi : **PMB "S" KOTA PALANGKA RAYA**

Dengan Ketentuan

- a. Sebelum melakukan penelitian agar melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang di tempat/lokasi yang ditetapkan.
- b. Hasil penelitian ini supaya diserahkan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya Cq. Bidang Penelitian dan Pengembangan BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya dan DPM-PTSP berupa Soft Copy dalam bentuk PDF.
- c. Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu, yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah tetapi hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah;
- d. Surat Izin Penelitian ini diberikan selama 3 (tiga) Bulan, terhitung mulai tanggal **27 Juni 2024 s/d 27 September 2024** dan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila Peneliti tidak memenuhi kriteria ketentuan-ketentuan pada butir a,b dan c tersebut di atas;
- e. Apabila penelitian sudah berakhir agar melaporkan ke BAPPEDA-LITBANG untuk mendapatkan surat keterangan selesai penelitian.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Palangka Raya  
 pada tanggal 27 Juni 2024

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN  
 TERPADU SATU PINTU KOTA PALANGKA RAYA



**H. AKHMAD FORDIANSYAH, SH., M.AP**  
 Pembina Utama Muda (IV/c)  
 NIP. 19641121 198503 1 008

Tembusan disampaikan Kepada Yth:

1. Walikota Palangka Raya di Palangka Raya (sebagai laporan);
2. Kepala BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya di Palangka Raya;
3. Direktur POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA - di Palangka Raya;
4. Arsip

## Lampiran 5

Master Tabel

| No | Usia Bayi | Jenis Kelamin | Status Kesehatan | Pre Test Kualitas Tidur | Post Test Kualitas Tidur |
|----|-----------|---------------|------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1  | 4 bulan   | Laki-laki     | Sehat            | 4                       | 4                        |
| 2  | 5 bulan   | Laki-laki     | Sehat            | 2                       | 4                        |
| 3  | 3 bulan   | Laki-laki     | Sehat            | 3                       | 4                        |
| 4  | 3 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 2                       | 3                        |
| 5  | 3 bulan   | Laki-laki     | Sakit            | 1                       | 3                        |
| 6  | 4 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 3                       | 4                        |
| 7  | 5 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 2                       | 3                        |
| 8  | 6 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 4                       | 5                        |
| 9  | 4 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 2                       | 4                        |
| 10 | 3 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 3                       | 2                        |
| 11 | 3 bulan   | Laki-laki     | Sakit            | 2                       | 2                        |
| 12 | 4 bulan   | Laki-laki     | Sehat            | 4                       | 5                        |
| 13 | 5 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 3                       | 3                        |
| 14 | 6 bulan   | Perempuan     | Sakit            | 1                       | 3                        |
| 15 | 5 bulan   | Laki-laki     | Sehat            | 1                       | 2                        |
| 16 | 5 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 4                       | 4                        |
| 17 | 6 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 2                       | 3                        |
| 18 | 5 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 1                       | 3                        |
| 19 | 5 bulan   | Laki-laki     | Sehat            | 1                       | 5                        |
| 20 | 6 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 2                       | 4                        |
| 21 | 6 bulan   | Perempuan     | Sehat            | 3                       | 4                        |

|    |         |           |       |   |   |
|----|---------|-----------|-------|---|---|
| 22 | 5 bulan | Laki-laki | Sehat | 4 | 5 |
| 23 | 4 bulan | Laki-laki | Sehat | 4 | 5 |
| 24 | 4 bulan | Laki-laki | Sehat | 2 | 2 |
| 25 | 3 bulan | Perempuan | Sakit | 1 | 2 |
| 26 | 3 bulan | Perempuan | Sakit | 3 | 3 |
| 27 | 4 bulan | Laki-laki | Sehat | 3 | 4 |
| 28 | 5 bulan | Laki-laki | Sehat | 2 | 5 |
| 29 | 3 bulan | Laki-laki | Sehat | 3 | 5 |
| 30 | 4 bulan | Laki-laki | Sehat | 3 | 4 |
| 31 | 5 bulan | Perempuan | Sehat | 4 | 5 |
| 32 | 3 bulan | Laki-laki | Sehat | 3 | 3 |
| 33 | 3 bulan | Perempuan | Sakit | 0 | 2 |
| 34 | 6 bulan | Laki-laki | Sehat | 2 | 4 |

## Lampira : 6

## Jenis Kelamin Bayi

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-Laki | 7         | 41.2    | 41.2          | 41.2               |
|       | Perempuan | 10        | 58.8    | 58.8          | 100.0              |
|       | Total     | 17        | 100.0   | 100.0         |                    |

## Usia Bayi

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 3 bulan | 5         | 29.4    | 29.4          | 29.4               |
|       | 4 bulan | 4         | 23.5    | 23.5          | 52.9               |
|       | 5 bulan | 5         | 29.4    | 29.4          | 82.4               |
|       | 6 bulan | 3         | 17.6    | 17.6          | 100.0              |
|       | Total   | 17        | 100.0   | 100.0         |                    |

## Status Kesehatan

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sakit | 3         | 17.6    | 17.6          | 17.6               |
|       | Sehat | 14        | 82.4    | 82.4          | 100.0              |
|       | Total | 17        | 100.0   | 100.0         |                    |

## Perlakuan dengan Pijat Bayi

|       |                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Pijat Efektif       | 9         | 52.9    | 52.9          | 52.9               |
|       | Pijat Tidak Efektif | 8         | 47.1    | 47.1          | 100.0              |
|       | Total               | 17        | 100.0   | 100.0         |                    |

**a. Kelompok Baby Swim**

|       |         | Usia Bayi |         |               | Cumulative |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|------------|
|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Percent    |
| Valid | 3 bulan | 5         | 29.4    | 29.4          | 29.4       |
|       | 4 bulan | 4         | 23.5    | 23.5          | 52.9       |
|       | 5 bulan | 5         | 29.4    | 29.4          | 82.4       |
|       | 6 bulan | 3         | 17.6    | 17.6          | 100.0      |
|       | Total   | 17        | 100.0   | 100.0         |            |

|       |           | Jenis Kelamin Bayi |         |               | Cumulative |
|-------|-----------|--------------------|---------|---------------|------------|
|       |           | Frequency          | Percent | Valid Percent | Percent    |
| Valid | Laki-Laki | 10                 | 58.8    | 58.8          | 58.8       |
|       | Perempuan | 7                  | 41.2    | 41.2          | 100.0      |
|       | Total     | 17                 | 100.0   | 100.0         |            |

|       |       | Status Kesehatan |         |               | Cumulative |
|-------|-------|------------------|---------|---------------|------------|
|       |       | Frequency        | Percent | Valid Percent | Percent    |
| Valid | Sakit | 3                | 17.6    | 17.6          | 17.6       |
|       | Sehat | 14               | 82.4    | 82.4          | 100.0      |
|       | Total | 17               | 100.0   | 100.0         |            |

|       |                        | Perlakuan dengan Baby Swim |         |               | Cumulative |
|-------|------------------------|----------------------------|---------|---------------|------------|
|       |                        | Frequency                  | Percent | Valid Percent | Percent    |
| Valid | Berenang Efektif       | 10                         | 58.8    | 58.8          | 58.8       |
|       | Berenang Tidak Efektif | 7                          | 41.2    | 41.2          | 100.0      |
|       | Total                  | 17                         | 100.0   | 100.0         |            |

## Uji Normalitas

### Tests of Normality

| Kelas               | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>        |    |      | Shapiro-Wilk |      |      |    |      |
|---------------------|--|----|------|--------------|------|------|----|------|
|                     | Statistic                              | df | Sig. | Statistic    | df   | Sig. |    |      |
| Kualitas Tidur Bayi | Kelompok Pijat Bayi Sebelum Intervensi |    | .219 | 17           | .029 | .879 | 17 | .030 |
|                     | Kelompok Pijat Bayi Setelah Intervensi |    | .205 | 17           | .056 | .893 | 17 | .052 |
|                     | Kelompok Baby Swim Sebelum Intervensi  |    | .221 | 17           | .027 | .915 | 17 | .124 |
|                     | Kelompok Baby Swim Setelah Intervensi  |    | .209 | 17           | .047 | .845 | 17 | .009 |

a. Lilliefors Significance Correction

## Uji Wilcoxon

### Ranks

|   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Kualitas Tidur Kelompok Pijat Bayi Setelah Intervensi - Kualitas Tidur Kelompok Pijat Bayi Sebelum Intervensi | Negative Ranks | 1 <sup>a</sup>  | 5.00      | 5.00         |
|   | Positive Ranks | 12 <sup>b</sup> | 7.17      | 86.00        |
|   | Ties           | 4 <sup>c</sup>  |           |              |
| Total   |                | 17              |           |              |
| Kualitas Tidur Kelompok baby Swim Setelah Intervensi - Kualitas Tidur Kelompok baby Swim Sebelum Intervensi   | Negative Ranks | 0 <sup>d</sup>  | .00       | .00          |
|   | Positive Ranks | 14 <sup>e</sup> | 7.50      | 105.00       |
|   | Ties           | 3 <sup>f</sup>  |           |              |
| Total   |                | 17              |           |              |

## Uji Mann Whitney

### Mann-Whitney Test

|                     |                      | Ranks |           |              |
|---------------------|----------------------|-------|-----------|--------------|
|                     | Kelas                | N     | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Kualitas Tidur Bayi | Post Test Pijat Bayi | 17    | 15.50     | 263.50       |
|                     | Post Test Baby Swim  | 17    | 19.50     | 331.50       |
|                     | Total                | 34    |           |              |

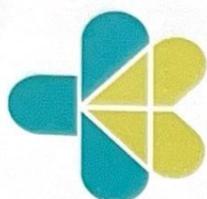
### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Kualitas Tidur Bayi |
|------------------------|---------------------|
| Mann-Whitney U         | 110.500             |
| Wilcoxon W             | 263.500             |
| Z                      | -1.214              |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .225                |

LAMPIRAN 7 DOKUMENTASI







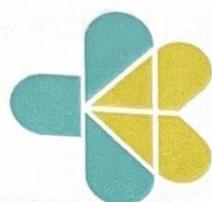
# Kemenkes Poltekkes Palangka Raya

## LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

**Nama** : Khairunnisa  
**NIM** : PO.62.24.2.23.832  
**Judul** : Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi Dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB 'S' Kota Palangka Raya  
**Kelas** : Alih Jenjang Kebidanan VII-A  
**Ketua Penguji** : Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb

| No | Tanggal    | Materi Konsultasi  | Paraf Pembimbing  |
|----|------------|--|---|
| 1. | 12-12-2023 | Perbaiki Kalimat di latar belakang, Kerangka Teori                     | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb |
| 2. | 15-12-2023 | Perbaiki Desain Penelitian dan Definisi Operasional                    | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb |
| 3. | 18-12-2023 | Perbaiki cara penulisan dan sinkron kan kata-kata sebelum atau sesudah | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb |
|    |            |  |   |

|    |            |  |  |
|----|------------|--|--|
| 4. | 21-12-2023 | ACC Proposal Skripsi   | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb  |
| 5. | 24-07-2024 | Sidang Skripsi   | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb   |
| 6. | 29-07-2024 | Kerapian penulisan, Tahapan Persiapan mulai penelitian, Definisi Operasional, koreksi hasil penelitian | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb |
| 7. | 02-08-2024 | Perbaiki kerangka konsep, Definisi operasional dan hasil univariat sesuaikan dengan tujuan khusus      | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb |
| 8. | 05-08-2024 | Pada analisis bivariat bisa dimasukkan mengenai cara uji normalitas yang dilakukan                     | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb |
| 9. | 06-08-2024 | ACC Skripsi  | <br>Happy Marthalena S.,SST.,M.Keb |



## Kemenkes Poltekkes Palangka Raya

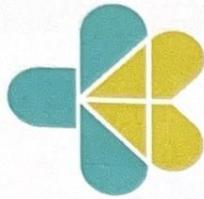
### LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

**Nama** : Khairunnisa  
**NIM** : PO.62.24.2.23.832  
**Judul** : Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi Dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB 'S' Kota Palangka Raya  
**Kelas** : Alih Jenjang Kebidanan VII-A  
**Pembimbing I** : Herlinadiyaningsih, SST., M.Kes

| No | Tanggal    | Materi Konsultasi  | Paraf Pembimbing  |
|----|------------|--|---|
| 1. | 20-09-2023 | Pengajuan Judul Proposal Skripsi (ACC)                         | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 2. | 26-09-2023 | Konsultasi Bab I   | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 3. | 20-10-2023 | Konsultasi dan Perbaikan Latar Belakang                        | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 4. | 27-10-2023 | Acc Latar Belakang, penambahan pada bagian keaslian penelitian | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |

|     |            |   |   |
|-----|------------|---|---|
| 5.  | 30-10-2023 | ACC bab I   | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes   |
| 6.  | 01-11-2023 | Konsultasi bab II (ACC)   | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes   |
| 7.  | 08-11-2023 | Konsultasi Bab III, pastikan jumlah populasi nya berapa, hitung jumlah sampel menggunakan rumus besar sampel, perbaikan di bagian analisis data | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes   |
| 8.  | 15-11-2023 | Lanjut Ke Pembimbing II   | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 9.  | 29-11-2023 | Konsultasi Revisi BAB III (ACC)   | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 10. | 15-01-2024 | Konsultasi Revisi Ujian Seminar Proposal (ACC)  | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 11. | 19-06-2024 | Konsultasi Bab IV, Bab V. Perbaikan tabel serta penambahan jurnal di bagian pembahasan  | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |

|     |            |                            |   |
|-----|------------|----------------------------|---|
| 12. | 21-06-2024 | Lanjutkan Ke Pembimbing II | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 13. | 24-07-2024 | Sidang Skripsi             | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |
| 14  | 19-08-2024 | ACC Skripsi                | <br>Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes |



# Kemenkes Poltekkes Palangka Raya

## LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

**Nama** : Khairunnisa  
**NIM** : PO.62.24.2.23.832  
**Judul** : Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi Dan Baby Swim Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB 'S' Kota Palangka Raya  
**Kelas** : Alih Jenjang Kebidanan VII-A  
**Pembimbing II** : Seri Wahyuni, SST., M.Kes

| No | Tanggal    | Materi Konsultasi   | Paraf Pembimbing   |
|----|------------|---|--|
| 1. | 06-11-2023 | Perbaiki Tujuan Khusus ditambahkan tujuan dan analisis bivariat | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |
| 2. | 12-11-2023 | Latar belakang ditambahkan hasil survey pendahuluan             | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |
| 3. | 20-11-2023 | Bab II Perbaiki kerangka konsep dan kerangka teori              | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |
|    |            |   |  |

|    |            |  |  |
|----|------------|--|--|
| 4. | 28-11-2023 | Konsultasi Bab III, perbaikan pada desain penelitian   | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes   |
| 5. | 30-11-2023 | Bab III (ACC)<br>Tambahkan kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, daftar table, daftar lampiran, nomor halaman, lampiran kuesioner, dan informed consent | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes   |
| 6. | 04-12-2023 | ACC Proposal Skripsi   | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes   |
| 7. | 12-01-2024 | Konsultasi Revisi Ujian Seminar Proposal (ACC)   | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |
| 8. | 21-06-2024 | Konsultasi bab IV dan bab V. Revisi table, sinkronkan antara tujuan khusus dan kesimpulan, sinkronkan manfaat dengan saran. Lengkapi lampiran-lampiran       | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |
| 9. | 19-07-2024 | ACC. Mengatur jadwal ujian skripsi   | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |

|     |            |  |   |
|-----|------------|--|---|
| 10. | 24-07-2024 | Sidang skripsi. Perbaikan penulisan abstrak, penyusunan dan lengkapi lampiran-lampiran | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |
| 11  | 19-08-2024 | ACC Skripsi  | <br>Seri Wahyuni, SST.,M.Kes |