

KARYA TULIS ILMIAH



PENERAPAN PIJAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

BAYI USIA 3-10 BULAN

DI PMB N LUSI SUMARTINI ,S.ST

Disusun oleh:

FIFIT NOVITASARI

B1801440

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2021

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN PIJAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-10 BULAN
DI PMB N LUSI SUMARTINI ,S.ST**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

Disusun oleh :

FIFIT NOVITASARI

B1801440

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PIJAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-10 BULAN
DI PMB N LUSI SUMARTINI ,S.ST**

Disusun Oleh:

FIFIT NOVITASARI

B1801440

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Sidang Hasil KTI

Oleh :

Pembimbing : Hastin Ika Indriyastuti, S.St, MPH

Tanggal : 26 Juli 2021

Tandatangan : 

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga


(Eka Novyriana, S.ST., MPH)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN PIJAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-10 BULAN**

DI PMB N LUSI SUMARTINI ,S.ST

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

FIFIT NOVITASARI
B1801440

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

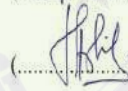
Pada tanggal 26 Juli 2021

Penguji:

1. Adinda Putri Sari Dewi, M.Keb

(.....)

2. Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT,MPH

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga



(.....)

(Eka Novyriana, S.ST., MPH)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kebumen, Juli 2021

Tanda tangan



Fifit Novitasari

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fifit Novitasari

Nim : B1801440

Program Studi : DIII Kebidanan

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN PIJAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-10 BULAN**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Kebumen

Pada tanggal 30 Juli 2021

Yang menyatakan

(Fifit Novitasari)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PIJAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-10 BULAN DI PMB N LUSI SUMARTINI, S.ST KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2021¹

Fifit Novitasari², Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT, MPH³

INTISARI

Latar Belakang: Menurut WHO (2012) bayi yang mengalami gangguan tidur mencapai 33 %. Di Indonesia bayi yang mengalami gangguan tidur yang sering terbangun pada malam hari mencapai 44,2 %. Namun sebanyak 72 % gangguan tidur dianggap masalah kecil oleh orang tua. Gangguan tidur tersebut dapat menghambat proses tumbuh kembangnya. Untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis yaitu dengan pijat bayi.

Tujuan : Untuk mengetahui penerapan untuk meningkatkan kualitas tidur usia 3-10 bulan.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 4 bayi usia 3-10 bulan sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan baby oil, lembar observasi, alat tulis, dan kamera. Data diperoleh dengan wawancara dan dokumentasi.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan pijat, semua partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur dari kategori cukup 6 jam tidur malam hari menjadi kategori baik 9 jam tidur malam hari.

Kesimpulan: Penerapan pijat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Bayi usia 3-10 bulan, Kualitas Tidur

Kepustakaan: 30 sumber (tahun 2011-2021)

Jumlah halaman: ix+ 73 halaman+ 38 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Prodi Kebidanan Program DIII Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF MASSAGE FOR 3-10 MONTH-OLD BABIES TO IMPROVE THEIR SLEEP QUALITY IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE LUSI SUMARTINI, S.ST KEBUMEN, 2021¹

Fifit Novitasari², Hastin Ika Indriyastuti, S. Si T, MPH³

ABSTRACT

Background: According to World Health Organization (2012), there were 33% of babies having sleep disorder. In Indonesia, there were 44.2% of babies having sleep disorder that they often wake up at night. However, there were 72% of sleep disorder that the parents considered it as a minor problem. This sleep disorder will affect the developmental growth of the babies. Massage, as a non-pharmacological therapy, can be applied for babies to improve their sleep quality.

Objective: To know the application of massage for babies aged 3-10 months in improving their sleep quality.

Method: This study is a kind of qualitative descriptive with a case study approach. The participants were 4 babies in the age of 3 – 10 months old who met the inclusion criteria. The instruments used were baby oil, observation sheets, stationery and camera. Data was obtained from interview, observation, and documentation.

Result: After having massage, there was an improvement of the sleep quality of all participants – from sufficient category (6 hours night sleep) became good category (9 hours night sleep).

Conclusion: The application of massage is effective to improve the sleep quality of babies in the age of 3-10 months old.

Keyword: Massage, babies aged 3-10 months, sleep quality

Bibliography: 30 literatures (2011 – 2020)

Number of page: ix + 73 pages+ 38 appendices

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Department

³Lecturer

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur kehadiran Allah Subhannahu Wataala (SWT), yang senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memenuhi jenjang pendidikan Diploma III Kebidanan.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Herniyatun, M.Kep Sp.Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong,
2. Ibu Eka Novyriana, S.ST, M.P.H selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong,
3. Ibu Hastin Indriyastuti, S.ST, MPH selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini,
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongn dan semangat tiada henti,
5. Semua teman-temn seangkatan, yang telah membantu penulisan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini,
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rhmt dan hidayah yang tiada hentinya dan semoga bermanfaat bagi kita semua (Amin)

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kebumen, 08 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Intisari	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
C. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Asuhan Kebidanan pada Bayi.....	6
B. Konsep Bayi.....	9
C. Pijat Bayi	14
D. Kualitas Tidur	30
E. Kerangka Teori	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Metode Penelitian	39
B. Subyek Penelitian	39
C. Fokus Penelitian	40
D. Definisi Operasional	41
E. Instrumen	41
F. Metode Pengumpulan Data	45
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	46
H. Analisis Data dan Penyajian Data	46
I. Etika Penelitian	47
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	49
A. Manajemen Kasus	49
B. Hasil	63
C. Pembahasan	66
D. Keterbatasan Studi Kasus	71
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi	64
Tabel 2. Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan Pijat Bayi	65
Tabel 3. Perbandingan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah di Pijat.....	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perahan cara india	20
Gambar 2. Peras dan putar	20
Gambar 3. Titik tekanan.....	21
Gambar 4. Punggung kaki.....	21
Gambar 5. Peras dan putar pergelangan kaki.....	22
Gambar 6. Perahan cara swedia	22
Gambar 7. Gerakan menggulung	22
Gambar 8. Gerakan akhir	23
Gambar 9. Mengayuh sepeda	23
Gambar 10. Ibu jari kesamping.....	24
Gambar 11. Gerakan i love you	24
Gambar 12. Perahan cara india	25
Gambar 13. Perah dan putar.....	25
Gambar 14. Membuka tangan	25
Gambar 15. Punggung tangan	26
Gambar 16. Perahan cara swedia	26
Gambar 17. Menyetika dahi.....	26
Gambar 18. Menyetrika alis	27
Gambar 19. Hidung : senyum 1	27
Gambar 20. Mulut bagian atas : senyum 2.....	27
Gambar 21. Mulut bagian bawah ; senyum 3	28
Gambar 22. Gerakan maju mundur.....	28
Gambar 23. Gerakan menyetrika	29
Gambar 24. Gerakan menyetrika	29
Gambar 25. Gerakan melingkar	29
Gambar 26. Gerakan menggaruk	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 3. Instrumen (Lembar Persetujuan Responden, SOP)
- Lampiran 4. Informed Consent
- Lampiran 5. Hasil Analisa Data
- Lampiran 6. Dokumentasi Penerapan Asuhan
- Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbingan



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi adalah tahap tumbuh kembang yang sangat cepat sejak lahir hingga berumur satu tahun. Masa bayi disebut juga sebagai masa kritis dalam suatu perkembangan kepribadian, dasar dari masa tersebut adalah tahapan awal kehidupan (Rambe, 2019)

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi yaitu tidur dan istirahat. Sebab pada saat tidur, perkembangan otak bayi sudah mencapai puncaknya. Pada saat bayi tidur, 3 kali lebih banyak memproduksi hormon pertumbuhan dibandingkan saat bayi bangun. Bayi usia 3 hingga 10 bulan memiliki waktu tidur sekitar 14 jam sehari (Erlawati et al., 2019). Bayi usia 3 bulan ke atas akan sering terbangun tidurnya karena pada usia tersebut bayi mulai banyak beraktivitas, seperti peningkatan perkembangan motorik pada bayi. Dan bayi akan bangun beberapa hari di malam hari, sehingga pijat bayi dapat digunakan untuk membantu bayi tertidur kembali

Kebutuhan tidur bayi tidak hanya dari segi kuantitas tetapi juga dari segi kualitas. Kualitas tidur yang baik akan mencapai tumbuh kembang bayi dengan baik (Arianata, 2012). Menurut data WHO dalam jurnal Pediatrics (2012), bayi yang mengalami masalah tidur mencapai 33%. Di Indonesia, bayi yang mengalami masalah tidur yang sering terbangun pada malam hari

mencapai 44,2%. Orang tua menganggap gangguan tidur bayi sebagai masalah yang kecil mencapai 72%.

Hasil penelitian Sekartini pada tahun 2014, penelitian ini di 5 kota yaitu di Medan, Bandung, Jakarta, Palembang dan Batam. Disurvei dari sebanyak 385 responden, ditemukan bayi yang mengalami gangguan tidur mencapai 51,3%, diantaranya bayi dengan tidur malamnya kurang dari 9 jam mencapai 42%, bayi yang bangun lebih dari 3 kali pada malam hari, dan bangun lebih dari 1 jam pada malam hari (Simanungkalit, 2019). Bayi dengan gangguan tidur akan berpengaruh pada tumbuh kembangnya. Kualitas bayi dinilai melalui proses tumbuh kembang. Proses tumbuh kembang yaitu perpaduan antara faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi yaitu dengan tidur dan istirahat. Karena dapat memenuhi kebutuhan fisik bayi, maka bayi dapat tidur dengan nyenyak. Pada saat bayi tertidur, akan merangsang perkembangan tubuh dan otak bayi, karena ketika bayi tertidur, hormon pertumbuhan dilepaskan, dan memberikan kesempatan pada tubuh untuk meningkatkan proses metabolisme (Mutyah & Anggraeni, 2017). Bayi tidur kurang dari 9 jam pada malam hari, bangun lebih dari 3 kali dan bangun lebih dari 1 jam, maka bayi mengalami gangguan tidur (Candrani & Fitriana, 2019). Bayi yang kualitas tidurnya baik yaitu tidur siang selama 30 menit. Selain itu, bayi dengan kualitas tidur buruk memiliki IQ yang lebih rendah pada usia 5 tahun dibandingkan dengan bayi dengan kualitas tidur yang baik (Tham et al., 2017).

Prevalensi gangguan tidur yang melibatkan masalah tidur dan bangun di malam hari mencapai 20% hingga 30% pada bayi dan balita (Lisa J.M., Courtney J., Jonathan C., Mark R. dan Jodi A.M., 2010). Di antara berbagai terapi yang telah dikembangkan, terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi yaitu dengan pijat bayi. Pijat bayi merupakan gerakan usapan perlahan dan lembut dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung bayi. Pijatan yang lembut akan meredakan ketegangan pada otot dan membuat bayi menjadi tenang dan tertidur (Anggraini & Sari, n.d.)

Hasil penelitian menunjukkan pijat bayi dapat mengurangi gangguan tidur bayi sejumlah 47%. Sebuah studi yang dilakukan oleh Touch Research Institute American menunjukkan bayi yang dipijat selama 15 menit dalam seminggu memiliki kualitas tidur yang lebih baik, sehingga konsentrasi mereka saat bangun tidur lebih baik dari pada sebelum dipijat (Masriadi, 2021)

Selain mempengaruhi proses perkembangan fisik, kualitas tidur bayi juga dapat mempengaruhi perkembangan sikapnya di masa depan, yang dapat berakibat pada berkurangnya aktivitas, seperti merasa lelah, lemas, emosi tidak stabil, cemas, rewel, tidak berkonsentrasi dan rasa kantuk yang berlebihan. Pentingnya waktu tidur untuk perkembangan bayi maka kebutuhan tidur bayi harus dipenuhi (Nughraheni et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Pijat Bayi Usia 3-10 Bulan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menerapkan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi

C. Manfaat

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Asuhan ini dapat memberikan rasa nyaman pada bayi dan menambah kualitas tidur bayi

b. Bagi Bidan

Asuhan ini dapat dijadikan pelayanan yang berkualitas dalam memberikan asuhan pada bayi tentang penerapan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan penulis dalam bidang ilmu kebidanan

mengenai pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi dan menerapkan secara langsung kepada klien.

b. Bagi Institusi

Karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat untuk menambah keragaman pustaka bagi Universitas Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan dengan menitik beratkan pada pentingnya kenyamanan pada bayi.



DAFTAR PUSTAKA

- Alhogbi, B. G. (2017). Musik Klasik Mozart dalam Pijat Bayi terhadap Frekuensi Bangun Bayi di Malam Hari Bayi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
<http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (n.d.). *PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN*. 25–32.
- Arianata, S. (2012). *Perbandingan pola tidur bayi yang mendapatkan pijat bayi dan baby spa pada bayi usia 3 - 12 bulan di klinik srikandi rumah bunda yogyakarta*.
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati. (2019). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16–20. Google scholar
- Handayani, N., Azza, A., & Rhosma, S. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung*.
- Masriadi. (2021). Efektivitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0-1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal PERANCANGAN*, 2(2), 155–164.
- Minarti, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur*, 7(6), 1–25.
- Mutyah, D., & Anggraeni, D. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya. *Publikasi Riset Kesehatan untuk Daya Saing Bangsa*, ISSN 2581, 8.

- Nughraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
file:///C:/Users/jhon/Downloads/64-123-1-SM.PDF
- PALDI, A. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Rayakabupaten Bengkayan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rambe, K. S. (2019). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di desa pasar latong kecamatan lubuk barumun kabupaten padang lawas tahun 2019 kumala sari rambe*. 3(4), 71–77.
- Rambe, K. S., & Imelda, E. R. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(3), 556–559.
<https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i3.903>
- Rismawati, Nahira, & Nuraeni. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi- Kassi Makassar. *Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora UIT, 2009*.
- Simanungkalit, H. M. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 4(2), 18. <https://doi.org/10.35963/midwifery.v4i2.128>
- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31.

Suryati, S., Rizqiyah, N., & Oktavianto, E. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan*, 8(1), 75. <https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215>



LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

No	Hari	Tanggal	Kegiatan	Jumlah Bayi
1.	Senin	05 Juli 2021	Pengkajian, Inform consent, observasi	4
2.	Selasa	06 Juli 2021	Intervensi pijat	2
3.	Rabu	07 Juli 2021	Intervensi pijat, observasi	1
4.	Kamis	08 Juli 2021	Intervensi pijat, observasi	1
5.	Jumat	09 Juli 2021	Intervensi pijat, observasi	2
6.	Sabtu	10 Juli 2021	Intervensi pijat, observasi	1
7.	Minggu	11 Juli 2021	Intervensi pijat, observasi	1
8.	Senin	12 Juli 2021	Observasi	1

Sumber : (Data Primer, 2021)

Lampiran 2. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.453.6/II.3.AU/F/KEPK/VI/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Penceliti utama
Principal In Investigator

Fifit Novitasari

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

**" PENERAPAN PIJAT BAYI USIA 3-10 BULAN UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI "**

**'APPLICATION OF BABY MASSAGE AGED 3-10
MONTHS TO IMPROVE BABY'S SLEEP QUALITY'**

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Juni 2021 sampai dengan tanggal 24 September 2021.

This declaration of ethics applies during the period June 24, 2021 until September 24, 2021.

June 24, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.ST.M.P.H

Lampiran 3. Instrumen (Lembar Persetujuan Menjadi Responden, SOP)

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) : Ny E
Umur : 35 tahun
GPA : P₃A₀
Alamat : Pejagan RT 01 RW 02
Pekerjaan : Guru
No.Telepon/ HP : 085 866 218807

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan "Penerapan Pijat Bayi Usia 3-10 Bulan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen,

2021

Saksi


(Khamid Khabibi)

Responden


(Evi Laili Afriliani)

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) : Ny S
Umur : 29 tahun
GPA : P.A.
Alamat : RT 05 RW 03 Pegagoan
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
No.Telepon/ HP : 089514168281

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan "Penerapan Pijat Bayi Usia 3-10 Bulan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 2021

Saksi


(Tri Julia)

Responden


(Septi Muji .F.)

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) : Ny D
Umur : 30 tahun
GPA : 2A₀
Alamat : RT 04 RW 03 Pejagaan
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
No.Telepon/ HP : 083863620483

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan “Penerapan Pijat Bayi Usia 3-10 Bulan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi”.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen,

2021

Saksi


(..... Hendri)

Responden


(..... OKTA)

Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) : Ny T
Umur : 32 tahun
GPA : P.Ao
Alamat : Pegadon Rt 03 Rw 03
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
No.Telepon/ HP : 0822 2809 2186

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan "Penerapan Pijat Bayi Usia 3-10 Bulan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi".

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 2021

Saksi

Responden

()

(
Tri Gunarsih)

Standar Operasional Prosedur

Kegiatan
1. Persiapan Petugas • Cuci tangan sebelum mulai memijat • Kuku harus pendek, lepas perhiasan yang dapat melukai kulit bayi • Duduk pada posisi nyaman dan tenang 2. Persiapan Ruang dan Alat • Ruangan hangat tapi tidak pengap, kering ,tanpa aroma menyengat dan cukup penerangan • Suasana tenang dan memutar musik klasik • Permukaan kain yang rata, lembut dan bersih • Baby oil/ lotion • Baju, popok, handuk 3. Persiapan Bayi • Bayi tidak dalam kondisi lapar, 1/2 jam setelah makan, tidak mengantuk/ tidur • Bayi tidak sakit • Bayi tidak rewel atau bayi mau dipijat.
a Kaki (1) Perahan cara india Pegang kaki bayi pada pangkal paha.

(2) Peras dan putar

Peras dan putar dari pangkal paha ke mata kaki dengan lembut

(3) Telapak kaki

Pijat telapak kaki bayi dengan ibu jari secara bergantian.

(4) Titik tekanan

Tekan telapak kaki dengan kedua ibu jari dari tumit ke jari-jari secara bersamaan.

(5) Punggung kaki

Pijat punggung kaki dari pergelangan kaki ke jari-jari dengan kedua ibu jari.

(6) Peras dan putar pergelangan kaki

Gerakan memeras dengan ibu jari dan jari-jari lainnya di pergelangan kaki bayi.

(7) Perahan cara swedia

Gerakan tangan dari pergelangan kaki ke pangkal paha secara bergantian.

(8) Gerakan menggulung

Gerakan menggulung dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan.

(9) Gerakan akhir

Semua gerakan sudah selesai, satukan kedua kaki bayi. Pada saat yang sama letakkan tangan di pantat dan pangkal paha. Tekan lembut dari paha ke pergelangan kaki dan gosok kaki bayi

b. Perut

Catatan : hindari pemijatan tulang rusuk atau ujung tulang rusuk

(1) Mengayuh sepeda

Pijat perut bayi dengan tangan kiri dan kanan secara bergantian dari atas ke bawah.

(2) Ibu jari kesamping

Tempatkan dua ibu jari di sisi kiri dan kanan pusar. Gerakkan ibu jari ke tepi kiri dan kanan perut.

(3) Gerakan i love you

Gerakan i gunakan jari-jari tangan kanan untuk memijat perut bayi ke bawah dari pojok kiri atas hingga membentuk huruf "i". Dengan memijat perut bayi hingga membentuk huruf "L" terbalik (dari kanan atas ke kiri atas, lalu dari kiri atas ke kiri bawah), membentuk gerakan "U" terbalik dengan memijat perut bayi, dari kanan bawah ke atas, lalu ke kiri, ke bawah, dan terakhir ke perut kiri bawah.

c. Dada

(1) Kupu-kupu

Gerakkan silang dari tengah dada ke bahu kanan.

d. Tangan

(1) Perahan cara india

Gerakan tangan kanan dari pundak ke arah pergelangan tangan dan sebaliknya.

(2) Peras dan putar

Dengan memeras dan memutar lengan bayi dengan lembut dari pundak ke pergelangan tangan.

(3) Membuka tangan

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

(4) Punggung tangan

Usap punggung tangan bayi dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

(5) Perahan cara swedia

Gerakan tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian dari pergelangan tangan kanan ke arah pundak

e. Muka

(1) Dahi : menyetraka dahi

Mulailah dari bagian tengah dahi lalu tekan perlahan jari ke sisi kiri dan kanan, seperti menyetraka dahi.

(2) Alis : menyetraka alis

Gunakan kedua ibu jari untuk memijat lembut alis dan kelopak mata atas dari tengah ke samping, seperti menyetraka alis.

(3) Hidung : senyum 1

Letakan kedua ibu jari di tengah alis, tekan ibu jari ke bawah dari tengah alis ke tepi hidung, ke arah pipi, lalu gerakkan ke kiri dan ke kanan, seolah membuat bayi tersenyum.

(4) Mulut bagian atas : senyum 2

Gerakan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

(5) Mulut bagian bawah : senyum 3

Tekan kedua 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

Pijat bayi maju mundur dari bawah leher ke pantat bayi, kemudian ke leher dengan kedua tangan.

(2) Gerakan menyetrika

Pijat ke bawah dari leher hingga menyentuh tangan yang memegang bagian pantat, seolah menyetrika punggung.

(3) Gerakan menyetrika

Pegang kaki bayi dengan tangan kanan dan gerakkan menyetrika hingga tumit bayi.

(4) Gerakan melingkar

Mulai dengan lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.

(5) Gerakan menggaruk

Gerakan menggaruk meluas ke bagian pantat bayi

Lampiran 4. Lembar Informed consent

Partisipan 1

LEMBAR

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny. E

Umur : 35 tahun

GPA : P3A0

Alamat : Pejagoan, Rt 01 Rw 02

Pekerjaan : Guru

No.Telepon/ HP : 085866218807

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan **“Penerapan Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan”**.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 05 Juli 2021

Saksi

Responden


(Fhamid Kharibi)


(Esi Zani Afrizyanti)

LEMBAR

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny. S

Umur : 29 tahun

GPA : P1A0

Alamat : Pejagoan, Rt 05 Rw 03

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

No.Telepon/ HP : 089514168281

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan **“Penerapan Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan”**.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 05 Juli 2021

Saksi

Responden


(Tri Julia)


(Septi Muji .F.)

Partisipan 3

LEMBAR

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny. O

Umur : 30 tahun

GPA : P1A0

Alamat : Pejagoan, Rt 04 Rw 03

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

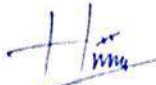
No.Telepon/ HP : 083863620483

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan **“Penerapan Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan”**.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 05 Juli 2021

Saksi


(..... Hendri)

Responden


(..... OKTA)

LEMBAR

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny. T

Umur : 32 tahun

GPA : P1A0

Alamat : Rt 03 Rw 03, Pejagoan

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

No.Telepon/ HP : 082228092186

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia)* untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Fifit mahasiswi Diploma III Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong dengan judul Penerapan **“Penerapan Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan”**.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 05 Juli 2021

Saksi

()

Responden

(
Tri Gunarsih)

Lampiran 5. Hasil Analisa Data

Sebelum dilakukan intervensi pijat

Lembar 3. Kuisioner BISQ

By M

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	()	(✓)	()
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	()	(✓)	()
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	()	(✓)	()
4.	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	()	(✓)	()

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	()	☒	()
----	--	-----	-------------------------------------	-----

Keterangan :

10 = Masalah ringan

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
- b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
- c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam

2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
- b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
- c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam

3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)

- a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
- b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
- c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali

4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)

- a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam

- b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam

- c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya

5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)

- a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
- b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
- c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lembar 3. Kuisisioner BISQ

By N

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	()	(✓)	()
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	()	(✓)	()
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	()	()	(✓)
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	()	(✓)	()

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	()	☒	()
----	--	-----	-------------------------------------	-----

Keterangan :

g = Masalah ringan

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
 - b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
 - c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam
2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
 - c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam
3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)
 - a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 - b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali
4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
 - a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)
 - a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
 - c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lembar 3. Kuisisioner BISQ

By F

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	()	(✓)	()
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	()	(✓)	()
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	()	()	(✓)
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	()	(✓)	()

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	()	✓	()
----	--	-----	---	-----

Keterangan :

9 = Masalah ringan

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
 - b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
 - c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam
2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
 - c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam
3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)
 - a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 - b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali
4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
 - a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)
 - a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
 - c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lembar 3. Kuisioner BISQ

By A

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	()	(✓)	()
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	()	()	(✓)
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	()	(✓)	()
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	()	(✓)	()

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	()	✓	()
----	--	-----	---	-----

Keterangan :

9 = Masalah ringan

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
 - b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
 - c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam
2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
 - c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam
3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)
 - a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 - b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali
4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
 - a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)
 - a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
 - c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Sesudah dilakukan Intervensi Pijat

Lembar 3. Kuisisioner BISQ

By M

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	(✓)	()	()
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	(✓)	()	()
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	(✓)	()	()
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	(✓)	()	()

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	(✓)	()	()
----	--	-----	-----	-----

Keterangan :

15. = Tidak ada masalah

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
- b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
- c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam

2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
- b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
- c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam

3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)

- a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
- b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
- c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali

4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)

- a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam

- b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam

- c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya

5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)

- a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
- b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
- c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lembar 3. Kuisisioner BISQ

By N

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	(✓)	()	()
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	(✓)	()	()
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	()	(✓)	()
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	(✓)	()	()

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	(✓)	()	()
----	--	-----	-----	-----

Keterangan :

$$12 + 2 = 14 = \text{Tidak ada masalah}$$

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
- b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
- c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam

2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
- b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
- c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam

3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)

- a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
- b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
- c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali

4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)

- a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam

- b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam

- c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya

5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)

- a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
- b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
- c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lembar 3. Kuisisioner BISQ

By F

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	☒	☐	☐
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	☒	☐	☐
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	☐	☒	☐
4	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	☒	☐	☐

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	(✓)	()	()
----	--	-----	-----	-----

Keterangan :

$12 + 2 = 14$ Tidak ada masalah

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
- b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
- c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam

2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)

- a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
- b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
- c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam

3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)

- a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
- b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
- c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali

4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)

- a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam

- b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam

- c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya

5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)

- a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
- b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
- c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lembar 3. Kuisisioner BISQ

By A

No	Ukuran Tidur	3 Tidak Masalah	2 Masalah Ringan	1 Masalah Berat
1.	Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)	☒	☐	☐
2.	Durasi tidur siang (07.00-19.00 WIB)	☐	☒	☐
3.	Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)	☒	☐	☐
4.	Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)	☒	☐	☐

5.	Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)	✓	()	()
----	--	---	-----	-----

Keterangan :

$12 + 2 = 14$ Tidak ada masalah

1. Durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 3 jam semalam
 - b. Masalah ringan : Tidur 6 jam semalam
 - c. Tidak masalah : Tidur 9 jam semalam
2. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00 WIB)
 - a. Masalah berat : Tidur kurang dari 2 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur 2 jam
 - c. Tidak masalah : Tidur siang 4 jam
3. Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam)
 - a. Masalah berat : Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 - b. Masalah ringan : Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Terbangun dari 2 kali
4. Tidur tepat waktu malam hari (Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
 - a. Masalah berat : Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 - c. Tidak masalah : Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
5. Durasi terjaga selama jam malam (Jumlah jam terbangun)
 - a. Masalah berat : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
 - b. Masalah ringan : Bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
 - c. Tidak masalah : Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbingan



**PROGRAM STUDY KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : FIFIT NOVITASARI
NIM : B1801440
NAMA PEMBIMBING : HASTIN IKA INDRIYASTUTI,S.SiT.,MPH

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	6/2021 02	- Konsul / ajukan judul KTI (judul belum disetujui oleh pembimbing) - Untuk memenuhi jurnal sesuai dengan panduan 8 jurnal nasional dan 2 jurnal Internasional	
2	6/2021 02	- Konsul / ajukan judul KTI (judul sudah disetujui oleh pembimbing) - Melengkapi jurnal sesuai panduan dan judul KTI yang kemudian lanjut untuk BAB I	
3.	9/2 - 21	- JUDUL "PENERAPAN PEMIJATAN BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI"	
4.	26/ - 21	- Konsul BAB 1 - Melengkapi BAB 1 dan bayi - humbang masalah dan penanganannya	
5	09/03 2021	- Revisi BAB I	



**PROGRAM STUDY KERIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : FIFIT NOVITASARI
NIM : B1801440
NAMA PEMBIMBING : HASTIN IKA INDRIYASTUTLS.SiT.,MPH

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
6.	26 / 03 2021	Konsul BAB 1-3	
7.	8 / 04 2021	Revisi BAB 1-3	
8.	12 / 04 2021	Acc	



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : FIFIT NOVITASARI
NIM : B1801440
NAMA PEMBIMBING : Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT, MPH

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	19 Juli 2021	Konsul KTI BAB IV dan BAB V	
2.	25 Juli 2021	Revisi KTI BAB IV dan BAB V	
3.	26 Juli 2021	Revisi KTI BAB IV dan BAB V (ACC)	
4.	3 Agustus 2021	Revisi siding KTI	
5.	5 Agustus 2021	Revisi sidang KTI	

6.	6 Agustus 2021	Konsul Abstrak	
7.	7 Agustus 2021	Revisi Abstrak	
8.	13 Agustus 2021	KTI dan Abstrak (ACC)	

