



PENERAPAN PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS  
TIDUR BAYI DI DESA BALINGASAL

TRI HARYANTI

2021010076

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III  
TAHUN AKADEMIK  
2023/2024



**PENERAPAN PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS  
TIDUR BAYI DI DESA BALINGASAL**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk  
menyelesaikan Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma III

TRI HARYANTI

2021010076

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
TAHUN AKADEMIK  
2023/2024**

### **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Haryanti

NIM : 2021010076

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan buka merupakan pengambilan alihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 20 April 2024

Pembuat Pernyataan



Tri Haryanti

### **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Haryanti  
NIM : 2021010076

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

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

“Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Desa Balingasal” beserta perngkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 20 April 2024

Yang Menyatakan



Tri Haryanti

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah oleh Tri Haryanti NIM 2021010076 dengan judul “Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Desa Balingasal” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 24 April 2024

Pembimbing

Nurlaila,S.Kep.Ns.M.Kep

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Tri Haryanti NIM 2021010076 dengan judul "Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Desa Balingasal" telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 2 Mei 2024

Dewan penguji

Penguji ketua  
(Wuri Utami,M.Kep)

(.....)  
  
(.....)

Penguji anggota  
(Nurlaila,S.Kep.Ns.M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Koperawatan Program Diploma III



Hendri Samara Yuda,S.Kep.Ns.M.Kep

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
<b>BAB II TINJUAN LITERATUR .....</b>	<b>6</b>
A. Gangguan Pola Tidur.....	<b>6</b>
1. Definisi.....	6
2. Etiologi.....	6
3. Manifestasi Klinis .....	6
4. Pathway .....	8
B. Konsep Pijat Bayi.....	<b>9</b>
1. Definisi .....	9
2. Manfaat .....	9
3. Langkah – Langkah .....	12
C. Kualitas Tidur .....	<b>16</b>
1. Definisi.....	16
2. Faktor yang mempengaruhi .....	17

3. Dampak kurangnya kualitas tidur bayi .....	17
<b>D. Fokus Asuhan Keperawatan .....</b>	<b>19</b>
1. Pengkajian .....	19
2. Diagnosa .....	19
3. Intervensi .....	19
4. Implementasi .....	22
5. Evaluasi .....	22
6. Kerangka konsep .....	24
<b>BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....</b>	<b>25</b>
A. Desain Karya Tulis .....	25
B. Pengambilan Subjek .....	25
C. Lokasi dan waktu pengambilan kasus .....	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Instrument Studi Kasus.....	27
F. Langkah – langkah Pengambilan Data .....	27
G. Etika Studi Kasus .....	28
<b>BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Studi Kasus .....	30
B. Pembahasan .....	39
C. Keterbatasan Pemaparan Studi Kasus .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	42

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Pathway gangguan pola tidur.....	8
Gambar 2.2 langkah – langkah pijat bayi.....	12
Gambar 2.3 langkah – langkah pijat bayi.....	12
Gambar 2.4 langkah – langkah pijat bayi.....	12
Gambar 2.5 langkah – langkah pijat bayi.....	13
Gambar 2.6 langkah – langkah pijat bayi.....	13
Gambar 2.7 langkah – langkah pijat bayi.....	13
Gambar 2.8 langkah – langkah pijat bayi.....	14
Gambar 2.9 langkah – langkah pijat bayi.....	14
Gambar 2.10 langkah – langkah pijat bayi.....	14
Gambar 2.11 langkah – langkah pijat bayi.....	15
Gambar 2.12 langkah – langkah pijat bayi.....	15
Gambar 2.13 langkah – langkah pijat bayi.....	16
Gambar 2.14 langkah – langkah pijat bayi.....	16
Gambar 2.15 Kerangka Konsep.....	24

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Skoring rata – rata kualitas tidur .....	38
--	----



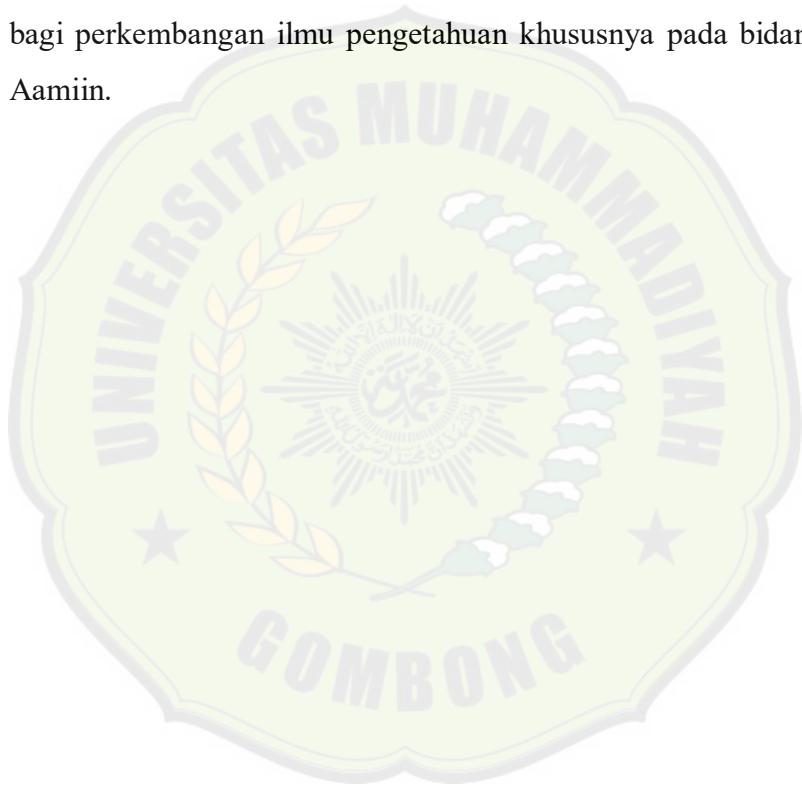
## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Pijat Bayi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Desa Balingasal”. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu di samping saya, memudahkan segala urusan sehari-hari dalam keadaan apapun.
2. Kedua orang tuaku yang tercinta, yang telah menjadi pahlawan dalam hidupku yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan nasehat dalam segala hal.
3. Keluarga yang tak henti-hentinya memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dr Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat selaku ketua rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan keperawatan.
5. Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III.
6. Nurlaila,S.Kep.Ns.M.Kep selaku dosen pembimbing terbaik dalam penulisan karya tulis ilmiah ini
7. Seluruh dosen DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Untuk sahabatku tersayang Alisa, Aulia, Uffa dan Okhta yang selalu memberikan motivasi untuk mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Kepada seluruh teman – teman kelas B Keperawatan 2021 karena sudah menemani penulis berjuang bersama di bangku perkuliahan selama 3 tahun
10. Penulis menyadari betul bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kesalahan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu masukan dan usulan sangat diharapkan untuk perbaikan di kemudian hari.
11. Penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang kesehatan. Aamiin.



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
KTI, April 2024  
Tri Haryanti<sup>1</sup>, Nurlaila<sup>2</sup>**

**ABSTRAK**

**PENERAPAN PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS  
TIDUR BAYI DI DESA BALINGASAL**

**Latar Belakang:** Tidur yaitu masalah yang sering terjadi pada bayi dibawah satu tahun. Bayi sering terbangun di malam hari, jika tidak segera ditangani maka akan berefek pada gangguan otak, serta tumbuh kembang bayi. Maka pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi merupakan solusi mengatasi bayi yang sering terbangun dimalam hari.

**Tujuan penelitian:** Menggambarkan pijat bayi usia 3-12 bulan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

**Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, laporan kasus pengumpulan data dengan wawancara dan kuisioner. Pijat bayi dilakukan satu kali sehari selama tiga hari. Responden penelitian dengan tiga bayi usia 5,3,9 bulan dan diukur dengan memberikan kuisioner BISQ (*A brief screening questionnaire*) untuk mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

**Hasil Studi Kasus :** Berdasarkan pengkajian didapatkan diagnosa keperawatan utama yaitu gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur. Implementasi yang dilakukan yaitu melakukan pijat bayi. Setelah dilakukan pijat bayi, didapatkan hasil bahwa kualitas tidur bayi mengalami peningkatkan sebanyak 5 skor, dengan nilai rata-rata sebelum dilakukan pijat bayi 9 menjadi 14 setelah dilakukan pijat bayi. Masalah gangguan pola tidur teratasi, planning yang dapat dilakukan yaitu melakukan pijat bayi secara mandiri.

**Kesimpulan:** Pijat bayi terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi

**Kata Kunci : Bayi, Kualitas tidur, Pijat bayi**

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**Scientific Paper, April 2024**  
**Tri Haryanti<sup>1</sup>, Nurlaila<sup>2</sup>**

**ABSTRACT**

**THE APPLICATION OF BABY MASSAGE TO IMPROVE QUALITY  
BABY SLEEPING IN *BALINGASAL* VILLAGE**

**Background:** Sleep is a problem that often occurs in babies under one year old. Babies often wake up at night, if not treated immediately it will have an effect on brain disorders and the baby's growth and development. So baby massage to improve the quality of baby's sleep is a solution for babies who often wake up at night.

**Research objective:** To describe massage for babies aged 3-12 months to improve the quality of babies' sleep.

**Research method:** This research uses descriptive methods, case reports collecting data using interviews and questionnaires. Baby massage is done once a day for three days. The research respondents were three babies aged 5, 3 and 9 months and were measured by giving the *BISQ* (A brief screening questionnaire) questionnaire to measure the quality of the baby's sleep before and after baby massage.

**Case Study Results:** Based on the assessment, the main nursing diagnosis was obtained, namely disturbed sleep patterns related to lack of sleep control. The implementation carried out was carrying out baby massage. After the baby massage was carried out, the results showed that the quality of the baby's sleep increased by 5 scores, with an average score before the baby massage being 9 to 14 after the baby massage. The problem of disturbed sleep patterns is resolved, the plan that can be done is to massage the baby independently.

**Conclusion:** Baby massage has been proven to improve the quality of baby's sleep.

**Keywords:** *Baby, Sleep quality, baby massage*

---

<sup>1</sup> Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup> Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Tahun-tahun awal bisa menjadi saat yang indah bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, dan tentunya memerlukan perhatian khusus. Tidur dan istirahat merupakan dua faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Perkembangan otak bayi akan mencapai potensi maksimalnya, sehingga tidur yang cukup akan sangat mempercepat tumbuh kembang bayi. Selain itu, tubuh bayi baru lahir yang sedang tidur mengeluarkan hormon perkembangan tiga kali lebih banyak dibandingkan saat bangun (Lutfiasari, 2019). Oleh karena itu, semakin banyak bayi tidur, maka pertumbuhan dan perkembangannya akan semakin lancar, serta semakin banyak waktu yang dimiliki tubuhnya untuk membangun kembali dan memperbaiki sel-selnya (Sukmawati & Imanah, 2020).

Bayi masih mengembangkan neuron, jadi tidur yang cukup sangat penting untuk perkembangan saraf, perkembangan sinapsis, dan pelepasan 75% hormon pertumbuhan secara dini. Selain itu, tidur sangat penting untuk pengembangan dan pemeliharaan fungsi sistem kekebalan tubuh, kesehatan mental, pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, pelatihan dan pembelajaran memori, dan pengembangan sistem saraf pusat (Istikhomah, 2020). Prasetyono (2017) menegaskan bahwa kualitas tidur bayi mempengaruhi tumbuh kembangnya. Seringkali para ibu menghadapi masalah anaknya menderita gangguan tidur. Pijat bayi tidak hanya merangsang pelepasan hormon endorfin yang membuat rileks dan menghilangkan rasa sakit, tetapi juga sering digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan dan kualitas tidur buruk pada bayi baru lahir. Ini akan membantu bayi rileks dan berhenti menangis. Peneliti menyebutkan ada cara untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, antara lain dengan memberikan stimulasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur (Supriatin, 2022)

Pijatan yang lembut akan mengendurkan otot-otot dan membantu bayi tenang dan istirahat dengan nyenyak. Pijat dapat membantu bayi beristirahat dengan lebih baik dan bangun dengan lebih fokus. Tercukupinya kebutuhan istirahat bayi melalui metode pijat disebabkan oleh peningkatan pelepasan serotonin yang terjadi selama pijatan. Ujung saraf di permukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan dan mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf. Sentuhan juga memperlancar peredaran darah, memberikan lebih banyak oksigen ke otak dan seluruh tubuh, meningkatkan vitalitas, memenuhi kebutuhan oksigen bayi selama istirahat, dan melancarkan sistem peredaran darah bayi. Sistem jantung, pernapasan, lambung, dan keamanan terlalu diperkuat. Perkembangan struktur otot dan kemampuan beradaptasi. Perawatan pijat bayi juga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak dan meningkatkan frekuensi mereka. Hal ini terjadi karena peningkatan sekresi serotonin. Serotonin merupakan zat yang paling banyak terlibat dalam pengaturan saat tidur. Serotonin, yang disintesis dari triptofan asam amino, diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP), kemudian menjadi N-asetilserotonin, dan akhirnya menjadi melatonin. Melatonin membuat perbedaan tidur lebih lama di malam hari. Biasanya karena lebih banyak melatonin diproduksi dalam kondisi redup dan lebih sedikit cahaya yang masuk ke mata. (Candraini, ET dan Fitriana, 2019)

Pijat bayi saat tidur bisa menjadi cara yang menenangkan untuk meredakan tekanan dan kegelisahan. Pijat akan mengendurkan otot-ototnya sehingga ia dapat duduk dan beristirahat. Ada makna yang lebih dalam di balik seorang ibu yang memijat anaknya. Karena pengaruhnya sangat besar terhadap ikatan batin antara ibu dan anak. Pijatan ibu dipandang oleh bayi sebagai sentuhan lembut dan sangat penting bagi perkembangan identitas bayi di masa depan. Dengan memberikan beban pada otot, maka akan meningkatkan aliran darah ke area tersebut serta mengatur dan memperbaiki posisi otot, sehingga organ tubuh dapat bekerja seproduktif mungkin. (Sadhya Rangkuti, 2021)

Sekitar 44,2% bayi baru lahir di Indonesia mengalami kegelisahan. Tetapi, lebih dari 72% orang tua menganggap pola tidur yang tidak teratur hanyalah masalah kecil dibandingkan masalah serius. Masalah tidur dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh, mengganggu fungsi sistem endokrin, dan menghambat tumbuh kembang bayi (Sukmawati, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan dalam jurnal Pediatrics pada tahun 2018 bahwa sekitar 33 persen peserta penelitian mengatakan mereka mengalami masalah tidur. Banyak anak di Indonesia yang merasa tidak nyaman tidur. Di Swiss, diperkirakan anak usia 3 tahun sebanyak 20% mengalami masalah istirahat, dan di Amerika Serikat, diperkirakan anak usia 1-3 tahun sebanyak 84% mengalami masalah istirahat. Kebanyakan dari mereka menderita efek gelisah dan terbangun di tengah malam saat ingin istirahat (Candraini, E.T. dan Fitriana, 2019).

Berdasarkan penelitian Sukmawati pada tahun 2020, responden yang merinci peningkatan kualitas tidur merinci manfaat pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayinya. Sebanyak 73,33% responden menyatakan istirahatnya nyenyak (Sukmawati, 2020).

Penulis mengilustrasikan dampak memijat bayi terhadap waktu istirahat anak yang diukur dengan tes investigasi Wilcoxon. Dalam pengujian perubahan jumlah istirahat beberapa waktu terakhir dan setelah anak dipijat, diperoleh skor Z sebesar -3,690b dengan nilai kepentingan 0,000. Karena signifikansi harga  $<$  maka jika harga asli 0,05 maka Ho ditolak dan H diterima. Artinya, waktu istirahat akan berubah total beberapa waktu terakhir dan setelah bayi dipijat. Perubahan normal lama istirahat setelah pemijatan dibandingkan dengan beberapa waktu terakhir pemijatan menjadi normal (13-15 jam). Artinya, penggunaan pijat bayi pada bayi dapat berdampak pada perubahan waktu istirahat bayi antara usia 3 hingga 12 bulan. Meski terapi kesehatan pijat bayi sudah dikenal luas, namun mungkin ada sebagian orang yang belum familiar dengan pijat bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi seberapa banyak bayi tidur meliputi kesehatan, lingkungan, keadaan psikologis, pola makan, gaya hidup, dan pengobatan.

Pijat bayi dilakukan seminggu sekali dengan jangka waktu ±30 menit per bulan. Hasil penelitian pada bulan Februari hingga Maret 2022 juga tampak berkurangnya waktu istirahat beberapa waktu setelah bayi dipijat dan adanya penambahan waktu istirahat setelah dilakukan pijat bayi. Munculnya perbedaan-perbedaan ini ditentukan melalui survei kepada responden dan dianalisis menggunakan tes faktual untuk menentukan perbedaan-perbedaan tersebut beberapa waktu lalu dan setelah pemijatan. Dari uraian di atas kita dapat menyimpulkan bahwa memijat bayi berdampak pada bertambahnya waktu istirahat. Oleh karena itu, pijat bayi dapat menjadi pengobatan non-obat pilihan untuk meningkatkan kualitas tidur. (Jayanti, Purwanti, 2023)

Penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian guna menyusun studi kasus yang diberi nama “Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Desa Balingasal” berdasarkan latar belakang informasi tersebut di atas.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimana Penerapan Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi ?”

## C. Tujuan

### 1. Tujuan umum

Menggambarkan penerapan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Desa Balingasal

### 2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian gangguan pola tidur pada bayi
- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur pada bayi
- c. Menggambarkan intervensi gangguan pola tidur pada bayi
- d. Menggambarkan implementasi gangguan pola tidur pada bayi

- e. Menggambarkan evaluasi gangguan pola tidur pada bayi
- f. Mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi
- g. Mengetahui kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi

#### **D. Manfaat**

Kami berharap studi kasus ini dapat bermanfaat bagi :

- 1. Masyarakat.

Meningkatnya keahlian memijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidurnya terutama bagi keluarga yang ingin dapat memijat bayinya sendiri karena sentuhan kekeluargaan sangat menyehatkan bagi bayi.

- 2. Demi kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan keperawatan.

Meningkatkan kualitas tidur dengan memperluas cakupan dan kontribusi ilmu teknologi di bidang keperawatan pijat bayi.

- 3. Penulis.

Mendapatkan lebih banyak pengetahuan dan keahlian dalam teknik pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aigustina, E. R. (2018). Inovasi Terapi Pijat Bayi Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Bayi (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang). *Karya Tulis Ilmiah, 1*(1).
- Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Keperawatan Anak, 1*(1).
- Jayanti, Purwanti, W. (2023). Pengaruh Penerapan Pijat Bayi (Baby Massage) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan di PMB Afita Delianah Duren. *Jurnal Kebidanan* 80-89.
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Perancangan, 3*(2), 155–164.
- Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 5*(1), 14–22. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Listi, F. R. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 5 Bulan Terhadap By. Z di PMB Marlina, SST., M. Kes. Bandar Lampung Tahun 2022. *Karya Tulis Ilmiah, July, 1*–23.
- Lutfiasari, D. (2019). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati, 4*(3), 97–99. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/659>
- Lutfifadilah, A. (2021). Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Pada By. H Di Pmb Nurhidayah Merbau Mataram Lampung Selatan. *Poltekkes Tanjungkarang, 1*, 1–22. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/599>
- Putri, D. A., & Ningsih, S. (2016). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Penelitian Kesehatan, 1*(1), 67–69.
- Saddiyah Rangkuti. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS), 1*(1), 34–42.

<https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.10>

Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (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.

Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>

Tang, A. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan Aco. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional indonesia.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi keperawatan Indonesia.Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

# LAMPIRAN

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PIJAT BAYI

No	Aspek Yang Dinilai
<b>A.</b>	<b>Fase Orientasi</b>
1.	Mengucapkan salam
2.	Memperkenalkan diri
3.	Menjelaskan tujuan
4.	Menjelaskan prosedur
5.	Menanyakan kesiapan klien
<b>B.</b>	<b>Fase Kerja</b>
1.	Mencuci tangan dengan benar
2.	Mengatur posisi klien
3.	Memasang perlak/pengalas
4.	Membuka pakaian klien
5.	Tuangkan minyak pada telapak tangan usapkan secara lembut pertama pada kaki dengan perahan cara india, peras dan putar, telapak kaki dengan dua ibu jari, jari kaki, peregangan, titik tekan, memijat punggung kaki, peras dan putar pergelangan kaki, perahan cara swedia, gerakan menggulung, gerakan mengusap kedua kaki
6.	Pada bagian perut dengan seperti menggayuh sepeda, menggayuh sepeda dengan kaki diangkat, ibu jari kesamping, gerakan pijat I love you, jeri-jari berjalan
7.	Bagian dada dengan jantung besar, gerakan kupu-kupu
8.	Tangan memijat ketiak, perahan cara india, peras dan putar, membuka tangan, putar jari-jari punggung tangan, peras dan putar pergelangan tangan, perahan swedia, gerakan menggulung
9.	Wajah pertama pada dahi, alis, hidung, mulut bagian atas, mulut bagian bawah, membuat lingkaran kecil pada rahang, belakang telinga
10.	Bagian punggung gerakan seperti kursi goyang, gerakan menyetrika, gerakan kombinasi, gerakan melingkar, gerakan menggaruk
11.	Pada kaki dengan relaksasi, tangan disilangkan, membentuk diagonal tangan dan kaki, menyilang kaki, menekuk kaki bergantian
12.	Mengelap kaki klien dengan air hangat
13.	Mengusap klien dengan handuk
14.	Memakai pakaian klien
15.	Merapikan alat
16.	Mencuci tangan
<b>C.</b>	<b>Fase Terminasi</b>
1.	Melakukan evaluasi tindakan
2.	Menyampaikan rencana tindak lanjut
3.	Berpamitan

**LAMPIRAN PSP**  
**PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)**

1. Perkenalkan saya Tri Haryanti mahasiswa berasal dari program DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus saya yang berjudul “Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Desa Balingasal”
2. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Desa Balingasal yang dapat memberi manfaat berupa peningkatan kualitas tidur bayi, dan studi kasus ini akan berlangsung selama 2 bulan.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara pemeriksaan fisik, wawancara, dan observasi Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena studi kasus ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada studi kasus ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan studi kasus ini silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp : 085702411398

PENELITI

(Tri Haryanti)

## **LAMPIRAN INFORMED CONSENT**

### **(PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan di lakukan oleh Tri Haryanti dengan Judul “Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Desa Balingasal”

Saya mememutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri , maka saya dapat mengundurkan sewaktu – waktu tanpa sanksi apapun.

Balingasal, 22 januari 2024

Yang memberikan persetujuan

Saksi

(.....)

Peneliti

(Tri Haryanti)

## Kuisisioner Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)

### SEBELUM DILAKUKAN INTERVENSI PIJAT BAYI

No	Ukuran tidur	3	2	1
		Tidak masalah	Masalah ringan	Masalah berat
1.	Durasi tidur malam Jam 19.00-07.00 WIB			
2.	Durasi tidur siang Jam 07.00-19.00 WIB			
3.	Jumlah kebangun saat tidur malam  Mulai jam 22.00-06.00 WIB lebih dari 3x dan lama kebangun 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			

Beri tanda (✓) jika jawaban Ya

Keterangan :

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 kebangun saat tidur malam (Mukai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3x dan lama terbangun lebih dari 1 jam
- Masalah berat : terbangun lebih dari 3x dan lama terbangun lebih dari 1 jam
  - Masalah ringan : terbangun kurang dari 3x dan lama terbangun kurang dari 1 jam
  - Tidak masalah : terbangun kurang dari 2x
4. Tidur tepat waktu malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
- Masalah berat : tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
  - Masalah ringan : tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
  - Tidak masalah : tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
5. Durasi terjaga selama jam malam (jumlah jam terbangun)
- Masalah berat : bisa tidur lagi setelah lebih dari 3 jam
  - Masalah ringan : bisa tidur lagi setelah lebih dari 2 jam
  - Tidak masalah : bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Skor penilaian :

Kualitas tidur tidak masalah : 11-15

Kualitas tidur masalah ringan : 6-10

Kualitas tidur masalah berat : 1-5

#### SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI PIJAT BAYI

No	Ukuran tidur	3	2	1
		Tidak masalah	Masalah ringan	Masalah berat
1.	Durasi tidur malam Jam 19.00-07.00 WIB			
2.	Durasi tidur siang			

	Jam 07.00-19.00 WIB			
3.	Jumlah kebangun saat tidur malam  Mulai jam 22.00-06.00 WIB  lebih dari 3x dan lama kebangun 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			

Beri tanda (✓) jika jawaban Ya

Keterangan :

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 kebangun saat tidur malam (Mukai jam 22.00-06.00 WIB) lebih dari 3x dan lama terbangun lebih dari 1 jam
  - a. Masalah berat : terbangun lebih dari 3x dan lama terbangun lebih dari 1 jam
  - b. Masalah ringan : terbangun kurang dari 3x dan lama terbangun kurang dari 1 jam
  - c. Tidak masalah : terbangun kurang dari 2x

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

Skor penilaian :

Kualitas tidur tidak masalah : 11-15

Kualitas tidur masalah ringan : 6-10

Kualitas tidur masalah berat : 1-5



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412

Website : <https://library.unimugo.ac.id/>

E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc

NIK : 96009

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Desa Balingasal

Nama : Tri haryanti

NIM : 2021010076

Program Studi : D3 Keperawatan

Hasil Cek : 19%

Gombong, 24 April 2024

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Pustakawan  
  
(Desy Setiyawati, M.A...)

  
(Sawiji, M.Sc)



**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**2023/2024**

**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : Tri Haryanti  
NIM : 2021010076  
Dosen Pembimbing : Nurlaila,S.Kep.Ns.,M.Kep.

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	11 Oktober 2023	Konsul judul		
2.	16 Oktober 2023	Bab I Revisi penulisan,jurnal terbaru		
3.	18 Oktober 2023	Revisi bab I Lanjut bab II		
4.	3 November 2023	Bab II Revisi evaluasi, tambahan gambar, kerangka konsep, penulisan daftar pustaka		
5.	8 November 2023	Revisi bab II Lanjut bab III		

Universitas Muhammadiyah Gombong

Universitas Muhammadiyah Gombong

6.	11 November 2023	Bab III Revisi desain karya tulis, definisi operasional		
7.	14 November 2023	Revisi bab III ACC Uji plagiat		
8.	19 Maret 2024	Bab IV&V Perbaikan bab IV Perbaiki kesimpulan sesuai tujuan Tambah keterbatasan		
9.	22 Maret 2024	Perbaikan penulisan Perbaikan BAB V		
10.	28 Maret 2024	Perbaikan bab V kesimpulan dan saran		
11.	26 April 2024	Konsul abstrak Uji plagiat		
12.	3 Juli 2024	ACC ujian hasil		

Mengetahui

Ketua Program Studi Kependidikan Program Diploma III



Hendri Tamara Kurnia, Kep.Ns.M.Kep

Universitas Muhammadiyah Gombong

Universitas Muhammadiyah Gombong



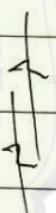
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2023/2024

**LEMBAR KONSULTASI**

**ABSTRAK KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Tri Haryanti  
NIM : 2021010076  
Nama Pembimbing : Khamim Mustofa., M.Pd

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Rabu, 15 Mei 2024	Konsul Abstrak		
2.	Kamis, 16 Mei 2024	ACC Abstrak		

Mengetahui

Ketua Program Studi Program Diploma III



(Hendri Lumbara Yuda, M.Kep)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Universitas Muhammadiyah Gombong

## Dokumentasi



