



**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL
LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN DI TPMB HENI WINARTI**

KARYA ILMIAH AKHIR PROFESI BIDAN

**Disusun oleh:
NADYA ALIFAH PUTRI
202407005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**



**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL
LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN DI TPMB HENI WINARTI**

KARYA ILMIAH AKHIR PROFESI BIDAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Bidan

**Disusun oleh:
NADYA ALIFAH PUTRI
202407005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nadya Alifah Putri
NIM : 202407005
Tanda Tangan :



Tanggal : 20 Februari 2026



HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI TPMB HENI WINARTI

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
diujikan pada tanggal

Pembimbing

(Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb)

Mengatahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi

(Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir profesi bidan ini diajukan oleh :

Nama : Nadya Alifah Putri

NIM : 202407005

Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi

Judul KIA : Efektivitas Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di TPMB Heni Winarti. Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar profesi bidan pada Program Studi Pendidikan Bidan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

(.....)

Khulasoh, S. Tr. Keb., M. Keb

(.....)

Mengatahui,
Ketua Program Studi Profesi Bidan
Program Profesi



(Hastin Ika Indhyastuti, S.Si.T., M.P.H)

Ditetapkan di
Tanggal

: Gombong, Kebumen

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

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nadya Alifah Putri

NIM : 202407005

Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Profesi Bidan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI TPMB
HENI WINARTI**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Cipta Royalti Noneksektif ini Universitas Muhammadiyah Gombong, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkatan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong,
Pada Tanggal,
Yang menyatakan



Nadya Alifah Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir **"EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI TPMB HENI WINARTI"** di salah satu bidan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat profesi bidan pada program studi pendidikan bidan program profesi Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Hastin Ika Indriyastuti, M.P.H Selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong, dan selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dukungan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga laporan ini dapat terselesaikan.
3. Khulasoh, S. Tr. Keb., M. Keb selaku ketua penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga laporan ini dapat terselesaikan.
4. Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dukungan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga laporan ini dapat terselesaikan.
5. Selaku pembimbing lahan tempat penelitian yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga KIA ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
7. Sahabat dan teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Penelitian ini.

Gombong, 26 Februari 2026



Nadya Alifah Putri

INTISARI
EFEKTIVITAS PIJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL
LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN DI TPMB HENI WINARTI
Nadya Alifah Putri, Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

Latar Belakang : Tidur dapat membantu perkembangan otak bayi baru lahir, mempertahankan dan mengendalikan semua bakat luar biasa ini. Menurut beberapa penelitian, anak-anak memang mengalami masalah tidur. Selain pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis, bidan dapat membantu mengatasi gangguan tidur. Memijat bayi dengan minyak esensial lavender merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mereka tidur lebih nyenyak. Salah satu strategi untuk membantu bayi baru lahir rileks dan tidur nyenyak adalah dengan memijatnya.

Tujuan : Untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB Heni Winarti

Metode: Peneliti menggunakan metodologi kuantitatif deskriptif berdasarkan desain studi kasus untuk mengkaji dampak pijat dengan minyak lavender esensial terhadap kualitas tidur bayi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-12 bulan di TPMB Heni Winarti, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-12 bulan yang berjumlah 5 orang dengan teknik pengambilan purposive sampling. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, dan lembar BISQ.

Hasil : Setelah dilakukan penerapan pijat dengan essensial oil lavender selama 3 kali seminggu selama 2 minggu, 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 bayi dengan essensial oil lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Kata kunci : Pijat bayi, Essensial oil lavender, Kualitas tidur, Bayi

Kepustakaan : 55 sumber (tahun 2020-2025)

Jumlah halaman : xi + 111 halaman + 54halaman

¹Judul

²Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

ABSTRACT
THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER ESSENTIAL OIL
MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF INFANTS
AGED 3-12 MONTHS AT TPMB HENI WINARTI
Nadya Alifah Putri, Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

Background : Sleep can help newborns develop their brains, maintaining and controlling all of these extraordinary talents. Several studies have shown that children do experience sleep problems. In addition to pharmacological and non-pharmacological treatments, midwives can help address sleep disorders. Massaging babies with lavender essential oil is one non-pharmacological approach to help them sleep better. One strategy to help newborns relax and sleep soundly is massage.

Objective : To improve the sleep quality of infants aged 3-12 months at TPMB Heni Winarti

Methods : Researchers used a descriptive quantitative methodology based on a case study design to examine the impact of massage with lavender essential oil on infant sleep quality. The population of this study was all infants aged 3-12 months at the Heni Winarti Childcare Center (TPMB), while the sample consisted of five infants aged 3-12 months, selected using a purposive sampling technique. Data were obtained through interviews, observations, and literature review. The instruments used were a respondent consent form and a BISQ questionnaire.

Results : After applying massage with lavender essential oil three times a week for two weeks, all participants experienced an improvement in sleep quality, from a sufficient 6 hours of sleep per night to a good 9 hours of sleep per night.

Conclusion : Applying massage with lavender essential oil to infants is effective in improving sleep quality in infants aged 3-12 months.

Keywords : Baby massage, Lavender essential oil, Sleep quality, Infant

Bibliography : 55 sources (2020-2025)

Number of pages : xi + 111 pages + 54 pages

¹Title

²Student of the Midwifery Professional Education Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Gombong

³Lecturer, Muhammadiyah University of Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
INTISARI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....	38
A. Desain Karya Ilmiah Akhir	38
B. Subjek Penelitian	38
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus	39
D. Definisi Operasional	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Langkah Pengambilan Data	41
G. Etika Studi Kasus	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Profil Lahan Praktik.....	45
B. Ringkasan Proses Asuhan Kebidanan.....	45
C. Hasil Penerapan Tindakan Kebidanan	56
D. Pembahasan.....	58
E. Keterbatasan Studi Kasus.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perahan India	10
Gambar 2. Peras dan Putar.....	20
Gambar 3. Telapak Kaki.....	20
Gambar 4. Tarikan lembut jari.....	21
Gambar 5. Gerakan peregangan.....	21
Gambar 6. Titik tekan.....	21
Gambar 7. Punggung kaki	22
Gambar 8. Perah dan putar pergelangan kaki	22
Gambar 9. Perahan swedia	22
Gambar 10. Gerakan menggulung	23
Gambar 11 gerakan akhir.....	23
Gambar 12. Mengayuh sepeda.....	24
Gambar 13. Gerakan sepeda kaki diangkat	24
Gambar 14 bulan matahari	25
Gambar 15. Gerakan <i>I Love U</i>	25
Gambar 16. Gelembung atau jari-jari berjalan	26
Gambar 17. Jantung besar	26
Gambar 18. Kupu-kupu	26
Gambar 19. Memijat ketiak.....	27
Gambar 20. Perahan india	27
Gambar 21. Peras dan putar.....	28
Gambar 22. Membuka tangan.....	28
Gambar 23. Putar jari-jari.....	28
Gambar 24. Punggung tangan.....	29
Gambar 25. Peras dan putar pergelangan tangan.....	29
Gambar 26. Perahan swedia	29
Gambar 27. Gerakan menggulung	30
Gambar 28. Menyetrika dahi	30
Gambar 29. Menyetrika alis	31
Gambar 30. Senyum 1	31
Gambar 31. Senyum II	31
Gambar 32. Senyum III	32
Gambar 33. Lingkaran kecil di rahang	32
Gambar 34. Belakang telinga.....	32
Gambar 35. Gerakan maju mundur.....	33
Gambar 36. Gerakan menyetrika	33
Gambar 37. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki	34
Gambar 38. Gerakan melingkar.....	34
Gambar 39. Gerakan menggaruk	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Tidur Anak	9
Tabel 2. Definisi Operasional.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. SOP Pijat Bayi dengan Essensial Oil Lavender
- Lampiran 3. Lembar Informend Consent
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner Alat Ukur Kualitas Tidur
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan anak bergantung pada tidur, di antara kebutuhan dasar lainnya. Anak-anak dengan kesulitan tidur dapat menunjukkan perubahan perilaku dan emosi, mengantuk di siang hari, memiliki rentang perhatian yang lebih pendek, merasa lebih lelah, kurang aktif, dan memiliki daya ingat yang lebih buruk. Tidur dapat membantu perkembangan otak bayi baru lahir, mempertahankan dan mengendalikan semua bakat luar biasa ini. Menurut beberapa penelitian, anak-anak memang mengalami masalah tidur (Kusuma, 2024).

Sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur pada tahun 2012, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebagaimana dijelaskan dalam laporan Kalsum (2021). Persentase ibu yang melaporkan bayi mereka mengalami masalah tidur berulang adalah 32% menurut penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne, Australia (Masaji, 2022). Sekitar 44,2% bayi di Indonesia menderita gangguan tidur termasuk terbangun berkali-kali sepanjang malam. Sekartini menemukan bahwa dari 285 bayi, 51,3% mengalami gangguan tidur seperti terbangun lebih dari tiga kali dengan periode terjaga lebih dari satu jam pada usia rata-rata 6 bulan (Alam, 2024). Temuan menunjukkan bahwa dari 385 peserta, 51,3% bayi baru lahir mengalami kesulitan tidur setidaknya selama 42 jam. Hampir setengah dari seluruh bayi di Jawa Tengah menderita beberapa jenis masalah tidur pada tahun 2018, dengan gejala termasuk insomnia dan terbangun di malam hari lainnya (Nugroho dkk., 2023). Populasi bayi di Puskesmas Ayah 1 sebanyak 219, sedangkan di Desa Jatijajar terdapat 45 bayi mengalami gangguan tidur sebanyak 15%.

Gangguan fisiologis dan mental dapat diakibatkan oleh kualitas tidur yang sedikit atau buruk. Kelelahan, kelemahan, koordinasi *neuromuskular* yang berkurang, daya tahan tubuh yang berkurang, dan aktivitas sehari-hari

yang berkurang merupakan beberapa konsekuensi fisiologis. Emosi yang lebih tidak menentu, kekhawatiran, ketidakmampuan untuk fokus, berkurangnya kapasitas kognitif, dan berkurangnya pengalaman hidup merupakan beberapa dampak psikologisnya (Kusuma, 2024).

Selain pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis, bidan dapat membantu mengatasi gangguan tidur. Memijat bayi dengan minyak esensial lavender merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mereka tidur lebih nyenyak. Salah satu strategi untuk membantu bayi baru lahir rileks dan tidur nyenyak adalah dengan memijatnya. Pijat untuk bayi memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk tidur yang lebih nyenyak, lebih sedikit tangisan, dan penurunan kadar hormon stres kortisol, menurut meta-analisis *Cochrane*. Hal ini karena sistem saraf bayi akan merespons positif sentuhan dan stimulasi pijatan, mengirimkan sinyal ke hipotalamus bahwa itu adalah pengalaman yang menyenangkan (Alam, 2024). Konsultasi dengan psikolog atau dokter anak, perawatan perilaku, dan terapi pengobatan merupakan bagian dari upaya implementasi program kesehatan pemerintah (Alam, 2024).

Dalam hal membantu bayi tidur lebih nyenyak, aromaterapi merupakan pilihan pengobatan alternatif yang aman. Bunga lavender kecil berwarna ungu merupakan bahan baku minyak esensial lavender. Aromaterapi dengan sifat menenangkan dan *anti-neurodepresan*, lavender memiliki aroma yang lembut. Efek menenangkan pada sistem saraf pusat dan otot disebabkan oleh kualitas aromaterapi lavender, yang mengandung *linalool asetat*. Efek menenangkan minyak lavender termasuk peningkatan gelombang alfa. Menurut Sumarni dan Injiyahi (2024), minyak esensial lavender direkomendasikan sebagai minyak penenang karena kemampuannya membantu mengatur detak jantung, meredakan ketegangan, sakit kepala, kecemasan, dan kejang otot, sekaligus menyeimbangkan kesehatan tubuh.

Keunikan studi ini terletak pada metodologi dan latarnya. Peneliti di TPMB Heni Winarti melakukan survei pendahuluan terhadap 10 bayi

berusia 3 hingga 12 bulan. Dari bayi-bayi tersebut, 6 bayi melaporkan mengalami masalah tidur, menurut hasil BISQ. Enam bayi yang mengisi survei hanya memiliki sedikit masalah tidur.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk untuk melakukan penelitian di TPMB Heni Winarti tentang Efektivitas Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di TPMB Heni Winarti.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah “Bagaimana Efektivitas Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di TPMB Heni Winarti ?” didasarkan pada konteks masalah yang disebutkan di atas.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan pijat bayi dengan essensial oil lavender untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum mendapatkan pijat bayi dengan essensial oil lavender.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah mendapatkan pijat bayi dengan essensial oil lavender.
- c. Mengetahui efektivitas pijat bayi dengan essensial oil lavender untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para ibu yang memiliki bayi berusia antara tiga dan dua belas bulan mendapatkan tidur malam

yang lebih nyenyak dengan memijat bayi baru lahir mereka menggunakan minyak lavender essensial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Selain memberikan pengetahuan bagi mahasiswa, penelitian ini digunakan sebagai sumber literatur atau informasi untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Bidan

Pijat bayi dengan minyak esensial oil lavender essensial untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan dapat terinspirasi oleh penelitian ini, yang dapat menghasilkan pengetahuan baru dan perawatan lebih lanjut di bidan ini.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk penelitian selanjutnya yang mengkaji efektivitas pemijatan bayi baru lahir dengan minyak lavender essensial untuk meningkatkan kualitas tidur mereka, terutama pada rentang usia tiga sampai dua belas bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, A. D., Rini, A. S., & Anggrean, M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Lavender Dan Pijat Bayi Dengan Baby Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Tpmbs Kecamatan Cianjur Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 17492–17501.
- Anggraeni, L. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Pada Mata Kuliah Hubungan Internasional. *Media Komunikasi Fis*, 11(1), 1–15.
- Ayu, S. D. (2022). *Penerapan Baby Massage Dengan Virgin Coconut Oil (Vco) Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Bayi A Di Pmb Rina Zulida, S.Tr. Keb Lampung Selatan*. Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
- Cholifah, N., Islami, & Aini, N. N. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 6 Bulan Di Cekolah Cikgu Baby & Mom Care Kudus. 14(1), 338–340.
- Dewi, R., & Larasati, T. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan The Effect Of Baby Massage With Lavender Oil Essensial On The Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Juni 2023* |Vol, 14(1).
- Eber, E., & Fabio Midulla. (2021). *Ers Handbook Of Paediatric Respiratory Medicine* (E. Eber & F. Midulla (Eds.); 2nd Ed.). European Respiratory Society.
- Fatiha, A. R. (2021). Baby Massage Dengan Pemberian Lavender Oil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Terhadap By.S Di Pmb Triana Firlyanti Lampung Selatan. In *Politeknik Kesehatan Tanjung Karang*. Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
- Fitri, H. N., Zuliyana, Sari, S. I. P., Fitria, S., Wardani, D. W. K. K., Suarniti, N. W., Hindratni, F., Ningsih, I. S., Veri, N., Mutiah, C., Indrayani, S., & Surisna Okrianti. (2023). *Pijat Dan Spa Bayi (Baby Massage Dan Baby Spa)* (M. Martini (Ed.); 1st Ed.). Media Sains Indonesia.
- Gulo, W. (2020). *Metodologi Penelitian* (1st Ed.). Grasindo.
- Gyadi, A., Vallen, N., Puspita, I., & Oktiningrum, M. (2023). Pengaruh Back Massage Dengan Lavender Essential Oil Pada Kualitas Tidur. 1(1), 198–209.
- Heryana, A. (2020). *Etika Penelitian*. 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>

- Himawati, L., & Febrinasari, I. P. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Dan Binahong Pada Ibu Nifas Dengan Luka Jahitan Perineum Di Puskesmas Taroh I. *Tsjkeb_Jurnal*, 6(2), 1–7. [Http://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscbid/Article/View/305](http://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscbid/Article/View/305) [%0ahttps://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscbid/Article/View/305](https://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscbid/Article/View/305)
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di Pmb Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia Of Journal*, 3(2), 195–200.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/Ja.V7i1.3180>
- Kusuma, D. P., Surakarta, U. A., Kapulogo, J., & Griyan, N. (2024). *Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Selain Dengan Metode Baby Massage Penambahan Essential Oil Lavender Juga Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Bayi Karena Minyak Esensial I*. 2(3).
- Mahareni, S., Sukowati, F., & Ulfiana, E. (2020). Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Musik Klasik. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 57–63.
- Masaji, B., & Yağları, M. (2022). *Baby Massage And Massage Oils : Are They Safe ?* 10(1), 32–37. <https://doi.org/10.21765/Pprjournal.1030271>
- Mutiara, A. (2021). Penerapan Aromaterapi Sereh (Citronella Oil) Sebagai Stimulasi Peningkatan Nafsu Makan Anak Balita. In *Politeknik Kesehatan Tanjung Karang* (Vol. 4, Issue 80). Poltekkes Tanjung Karang.
- Nugroho, K. D., Hartini, S., & Kurniawati, I. (2023). Pengaruh Baby Massage Dan Therapy Music Lullaby Terhadap Kualitas Tidur Neonatus Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Nursing Update*, 14(3), 476–486. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Nuraida, N., & Herawati, N. (2022). Sosialisasi Dan Pelatihan Pijat Bayi Menuju Bayi Sehat Desa Penyengat Olak. *Indonesia Berdaya*, 3(4), 1121–1128. <https://doi.org/10.47679/Ib.2022356>
- Pijat, P., Dengan, B., Essensial, M., Terhadap, M., Tidur, K., Usia, B., Selatan, L., Studi, P., Program, K., Program, D. A. N., Profesi, P., Profesi, P., & Guna, S. (2021). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb Eka Budi Lestari Lampung Selatan*.

- Ramdani, N., Yulianti, A., & Yuliadarwati, N. M. (2022). Literature Review: Hubungan Posisi Tidur Terhadap Risiko Kejadian Plagiocephaly Pada Bayi. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(3), 461–468. [Zhttps://Doi.Org/10.54082/Jupin.103](https://doi.org/10.54082/Jupin.103)
- Raniah, N., Kusumawaty, I., & Setiawati, D. (2021). The Effect Of Massage For Babies Aged 3-6 Months With Lavender Essential Oil And Lavender Aromatherapy On The Duration Of Infant Sleep In The Midwife's Independent Practice. *Journal Of Maternal And Child Health Sciences (Jmchs)*, 1(2), 81–86. [https://Doi.Org/10.36086/Jakia.V1i2.967](https://doi.org/10.36086/Jakia.V1i2.967)
- Saminan, N. F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi Dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40–47.
- Santy, E., Siti Canrda Sari, U., & Maulina, P. (2022). Perubahan Pola Tidur Bayi Usia 3 Sampai 12 Bulan Dengan Baby Spa. *Mikia: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal And Neonatal Health Journal)*, 89–94. [https://Doi.Org/10.36696/Mikia.V3i2.25](https://doi.org/10.36696/Mikia.V3i2.25)
- Setiana, A. (2021). *Riset Terapan Kebidanan; Buku Lovrinz Publishing* (A. Rahmawati (Ed.); 1st Ed.). Lovrinz Publishing.
- Sofiyana, M. S., Sukhori, Aswan, N., Munthe, B., Wijayanti, L. A., Suparman, A. R., Suaidah, I., Herman, & Nikma Fitrisari. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (1st Ed.). Glonal Eksklusif Teknologi.
- Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. [https://Doi.Org/10.54877/Stethoscope.V2i2.852](https://doi.org/10.54877/Stethoscope.V2i2.852)
- Sumarni, S., & Injiyahi, N. (2024). Penerapan Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Buluspasantren, Kebumen. *Jurnal Kesehatan Dan Science*, Xx(1), 858–4616. [https://Jurnal.Stikesbch.Ac.Id/Index.Php/Jurnal/Article/View/127/154](https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/127/154)
- Ubaidillah, M. I. (2020). *Pengaruh Senam Lansia Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*.
- Wijayanti, I., Susanti, Kurniati, N., Elfina, Hutomo, C. S., Ambarwati, K., Simanjuntak, H., Ivantarina, D., Purnama, Y., Argaheni, N. B., & Putri, N. R. (2023). *Aplikasi Terapi Komplementer Di Kebidanan* (Oktavianis & R. M. Sahara (Eds.); 1st Ed.). Global Eksekutif Teknologi.

Wolla, E. M. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ny. C. L Yang Menderita Tumor Paru Di Ruang Teratai Rsud. Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Mei 2019. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang*, 91(5), 1–224.

Yogi, P. (2020). Instrumen Penelitian. In *Journal Metode Penelitian*.



LAMPIRAN

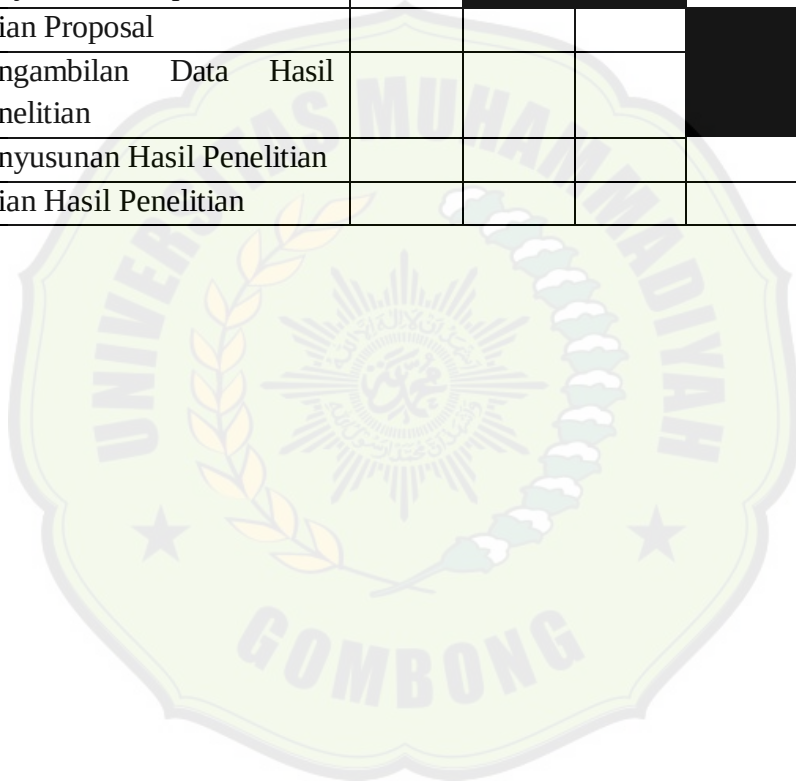


Lampiran 1

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil KIA Profesi Bidan TA 2024/2025

No	Kegiatan	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September
1	Penentuan Judul						
2	Penyusunan Proposal						
3	Ujian Proposal						
4	Pengambilan Data Hasil Penelitian						
5	Penyusunan Hasil Penelitian						
6	Ujian Hasil Penelitian						



Lampiran 2

SOP Pijat Bayi dengan Essensial Oil Lavender

PENGERTIAN	Tindakan pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan (taktil) yang dilakukan di permukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah
MANFAAT	1. Menurunkan kadar hormon stress (catecholamine) 2. Meningkatkan kadar serotonin. 3. Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari system immunitas (sel pembunuh alami). 4. Mengubah gelombang otak secara positif. 5. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan. 6. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan. 7. Meningkatkan kenaikan berat badan. 8. Mengurangi depresi dan ketegangan. 9. Meningkatkan kesiagaan. 10. Membuat tidur lelap. 11. Mengurangi rasa sakit. 12. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut). 13. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding) 14. Meningkatkan volume air susu ibu.
PERALATAN	Handuk, Baju ganti dan Essensial oil lavender
	A. Tahap Pra Interaksi 1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan alat B. Tahap Orientasi 1. Memberi salam kepada klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan atau ketersediaan klien C. Tahap Kerja 1. Kaki a. Perahan cara india Langkah yang pertama adalah basahi tangan menggunakan essensial oil lavender 7-10 tetes kemudian pegang kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul softball. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.  b. Peras dan putar Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dan dimulai dari pangkal paha searah mata kaki.

	
	c. Telapak kaki Gunakanlah essensial oil lavender 7-10 tetes untuk mengurut telapak kaki bayi. Urut telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, imulai sengan tumit kaki menuju jari-jari diselutuh telapak kaki.  d. Tarikan lembut jari Pijat jari satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang pada tiap ujung jari.  e. Gerakan pereganggan (<i>stretch</i>) Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari kearah tumit. Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki kea  f. Titik tekan Tekan - tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari - jari.



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



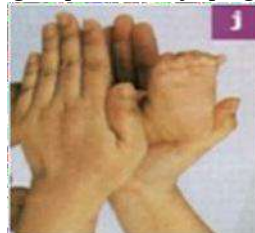
- h. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)
Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari - jari lainnya dipergelangan kaki bayi.



- i. Perahan cara swedia
Pegang pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan secara bergantian dari pergelangan tangan.



- j. Gerakan menggulung
Pegang pangkal paha dengan kedua tangan. Buat gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



- k. Gerakan Akhir
Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan 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.



2. Perut

a. Mengayuh sepeda

Basahilah tangan dengan essensial oil lavender 7-10 tetes untuk memijat bagian perut. Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

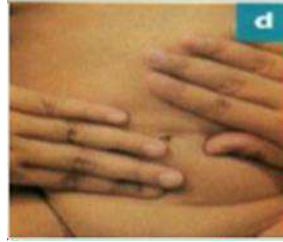
Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari - jari kaki.



c. Bulan Matahari

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kearah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari (M)) 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 (B)), lakukan kedua gerakan ini bersama - sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari) sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah melingkar (bulan).



d. Gerakan I-Love_U

I, Pijat perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I".

Love, Pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.

You, Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.



e. Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking fingers*)

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



3. Dada

a. Jantung besar

Gunakanlah kembali essensial oil lavender 7-10 tetes untuk memudahkan pemijatan. Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan ditengah dada bayi atau di ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



b. Kupu-kupu

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



4. Tangan

a. Memijat ketiak (*armpits*)

Gunakanlah essensial oil lavender secukupnya. Buat gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Apabila ada pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.



b. Perahan cara india

Arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi 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 gerakkan 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.



- c. Peras dan putar
Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.



- d. Membuka tangan
Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari perelangan tangan ke arah jari-jari.



- e. 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.



- f. Punggung tangan
Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.



- g. Peras dan putar pergelangan tangan
Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



- h. 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.
1) Gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.
2) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.



- i. Gerakan menggulung
Peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuk gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan atau jari-jari.



5. Muka

- a. Dahi : menyetrika dahi (open book)
Letakkan jari - jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekankan jari -jari dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
Gerakan kebawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran - lingkaran kecil didaerah pelipis, kemudian gerakkan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata.



- b. Alis : menyetrika alis
Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mlai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.



- c. Hidung : senyum I
Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



- d. Mulut bagian atas : senyum II
Letakkan kedua ibu jari diatas mulut dibawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi senyum.



- e. Mulut bagian bawah : senyum III
Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas kearah pipi seolah membuat bayi senyum.



- f. Lingkaran keil di rahang (*small circles around jaw*)
Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi.



- g. Belakang telinga
Dengan mempergunakan ujung - ujung jari, berikan tekanan lembut daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.



6. Punggung
- a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)
Teteskan secukupnya essensial oil lavender pada kedua tangan. Tengkurapkan bayi melintang didepan dengan kepala disebelah kiri dan kaki disebelah kanan. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerkan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai kepantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.



- b. Gerakan menyetrika
Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



- c. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki
Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumbit kaki bayi.
- d. Gerakan melingkar
Dengan jari-jari kedua tangan, buatlah gerakan- gerakan melingkar kecil - kecil mulai dari batas temgkuk turun kebawah disebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat. Mulai dengan lingkaran - lingkaran kecil didaerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar didaerah pantat.



- e. Gerakan menggaruk
Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk kebawah memanjang sampai kepantat bayi.



Lampiran 3
Lembar Informend Consent

**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM
PENELITIAN**

Judul Penelitian :
Efektivitas Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di PMB Heni Winarti

Saya (Nama Lengkap) :
a. Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas. b. Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini. c. Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima d. Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian e. Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	-

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	
--------------------------------	--	------------------	--

Lampiran 4

Lembar Kuesioner

KUESIONER ALAT UKUR KUALITAS TIDUR A BRIEF SCREENING QUESTIONNAIRE (BISQ)

Tandai hanya satu pilihan (yang paling benar)

Nama Responden:..... Tanggal:.....

Peran Responden ☐ Ayah ☐ Ibu ☐ Kakek/Nenek ☐ Lainnya:

Nama anak: Tanggal Lahir: Bulan..... Hari: Tahun:

Jenis Kelamin: ☐ Laki-Laki ☐ Perempuan

Urutan kelahiran anak: ☐ Tertua ☐ Tengah ☐ Termuda

Pengaturan Tidur:

- ☐ Box bayi di ruang yang terpisah ☐ Box bayi di kamar orang tua
☐ Box bayi di tempat tidur orang tua ☐ Box bayi di kamar dengan saudara
☐ Lainnya:.....

Paling sering dalam posisi apa anak anda tidur ?

☐ Di perut ☐ Di samping ☐ Di punggung

Berapa banyak waktu yang anak anda habiskan untuk tidur sepanjang MALAM (antara jam 7 malam dan 7 pagi)? Jam:..... Menit:

Berapa banyak waktu yang anak anda habiskan untuk tidur sepanjang HARI (antara jam 7 pagi dan 7 malam)? Jam:..... Menit:.....

Jumlah rata-rata anak anda terbangun saat tidur per malam:.....

Berapa banyak waktu yang anak anda habiskan terjaga pada malam hari (dari jam 10 malam hingga jam 6 pagi)? Jam:..... Menit:.....

Berapa lama waktu yang diperlukan untuk menidurkan bayi anda di malam hari? Jam:..... Menit:.....

Bagaimana bayi anda tertidur?

- ☐ Keadaan makan ☐ Keadaan terguncang ☐ Keadaan didekap
☐ Di tempat tidur saat sendiri ☐ Di tempat tidur di dekat orang tua

Kapan bayi biasanya tertidur saat malam hari:

Jam:..... Menit:.....

Apakah anda menganggap tidur anak anda sebagai suatu masalah?

- ☐ Sebuah masalah yang sangat serius ☐ Masalah kecil
☐ Tidak masalah sama sekali

Gangguan tidur apabila ditemukan 1 atau lebih keadaan:

- ☐ Lama tidur malam (mulai pukul 19.00 sampai pukul 07.00) kurang dari 9 jam
☐ Terbangun pada malam hari (mulai pukul 22.00 sampai pukul 06.00) lebih dari 3 kali
☐ Lama terbangun lebih dari 1 jam pada malam hari

Kesimpulan: ☐ Tidur normal ☐ Tidur terganggu

Lampiran 5

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG FAKULTAS ILMU KESEHATAN PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412
---	--

Nama Mahasiswa : Nadya Alifah Putri

NIM : 202407005

Pembimbing : Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
13 / 25 02	Konsul Tema		
05 / 25 05	Konsul Judul		
18 / 25 06	Konsul BAB 1,2,3		
23 / 25 06	Revisi BAB 1,2,3		
30 / 25 06	ACC Turnitin		

Mengetahui ,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi
 Bidan Program Profesi



Hasni Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong
54412

Nama Mahasiswa : Nadya Alifah Putri

NIM : 202407005

Pembimbing : Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
24/25 07	ACC penelitian	Nadya	Fitria
19/25 08	Konvui BAB 4 & 5	Nadya	Fitria
04/25 09	ACC Sidang	Nadya	Fitria
05/26 02	Revisi BAB 4 & 5	Nadya	Fitria
20/26 02	ACC	Nadya	Fitria

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi
Bidan Program Profesi



Hastuti Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong
54412

Nama Mahasiswa : Nadya Alifah Putri
NIM : 202407005
Pembimbing : Khulasoh, S. Tr. Keb., M. Keb

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
17/25 07	Revisi BAB 1. 2. 3	Nadya	[Signature]
22/25 07	Revisi BAB 2. 3	Nadya	[Signature]
23/25 07	ACC	Nadya	[Signature]
26/25 09	Revisi BAB 4 & 5	Nadya	[Signature]
09/25 10	ACC	Nadya	[Signature]

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi
Bidan Program Profesi



Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H

Lampiran 6

Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1671.5/IL.3.AU/PN/VIII/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 22 Agustus 2025

Kepada :
Yth. TPMB Heni Winarti, Amd.Keb

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Nadya Alifah Putri
NIM : 202407005
Judul Penelitian : Efektivitas Pijat Bayi dengan Essensial Oil Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di TPMB Heni Winarti
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 7

Lembar Pernyataan Similarity



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:

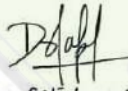
Judul : EFEKTIVITAS PJAT BAYI DENGAN ESSENSIAL OIL LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI TPMB HENI WINARTI
Nama : Nadya Alifah Putri
NIM : 202407005
Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
Hasil Cek : 28%

Gombong, 19 September 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(...Desy Setijawati...)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 8
Dokumentasi





