

**KARYA TULIS ILMIAH**



**PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 1-6 BULAN  
DI PMB YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT**

**Disusun oleh:**

**Puji Purwanti  
B2019011**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III  
TAHUN 2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 1-6 BULAN  
DI PMB YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT**

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

**Disusun oleh:**

**Puji Purwanti  
B2019011**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III  
TAHUN 2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 1-6 BULAN  
DI PMB YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT**

Disusun oleh:

**Puji Purwanti**

**B2019011**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian KTI

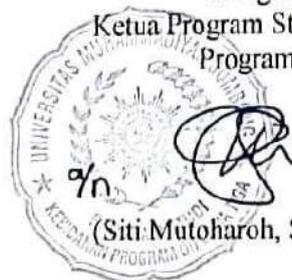
Oleh:

Pembimbing : Juni Sofiana, S.ST., M.Keb

Tanggal : 21/6/2022

Tandatangan : 

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan  
Program DIII



(Siti Mutoharoh, S.S.T., M.P.H)

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 1-6 BULAN  
DI PMB YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Puji Purwanti

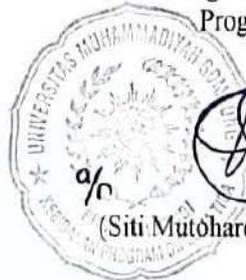
B2019011

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
Pada tanggal  
21/6/2022

1. Eka Novyriana, S.ST., MPH (.....)

2. Juni Sofiana, S.ST., M.Keb (.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan  
Program DIII



(Siti Mutoharoh, S.S.T., M.P.H)

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulis 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.

Gombong, 29 Juni 2022



Puji Purwanti

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

---

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

Nama : Puji Purwanti  
NIM : B2019011  
Program Studi : DIII Kebidanan  
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah )

Dengan 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:

**“Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, 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.

Kebumen, Juli 2021  
Yang Menyatakan



(Puji Purwanti)

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 1-6 BULAN  
DI PMB YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT<sup>1</sup>**

**Puji Purwanti<sup>2</sup>, Juni Sofiana, S.ST., M.Keb<sup>3</sup>**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Bayi dengan gangguan kualitas tidur di Indonesia sebanyak 42,2%, gangguan kualitas tidur terjadi karena 72% orang tua tidak memperhatikan kualitas tidur anaknya, serta tidak menganggap sebagai suatu masalah. Kualitas tidur yang kurang baik pada bayi dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, fungsi kekebalan tubuh menjadi lemah dan terhambatnya pengaturan sistem hormon. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi yaitu dengan pijat bayi.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi yang berusia 1-6 bulan.

**Metode:** Metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus, pengumpulan data menggunakan kuesioner. Partisipannya adalah 3 bayi yang memenuhi kriteria inklusi, penelitian dilakukan 1 minggu 1 kali selama 2 minggu.

**Hasil:** Setelah dilakukan pemijatan pada minggu pertama sebanyak 1 responden kualitas tidurnya cukup, 2 responden kualitas tidurnya kurang dan pada minggu kedua sebanyak 1 responden kualitas tidurnya cukup, 2 responden kualitas tidurnya baik.

**Kesimpulan:** Adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi.

**Kata Kunci** : Kualitas tidur, tidur, pijat bayi

**Kepustakaan** : 19 pustaka (2012-2022)

**Jumlah halaman** : xiv, 60, 37 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa prodi DIII Kebidanan

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Gombong

## SCIENTIFIC PAPERS

### INFLUENCE OF INFANT MASSAGE APPLICATION ON BABY SLEEP QUALITY AGED 1-6 MONTHS AT PMB YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT<sup>1</sup>

Puji Purwanti<sup>2</sup>, Juni Sofiana, S.ST., M.Keb<sup>3</sup>

#### ABSTRACT

**Background:** Babies with sleep quality disorders in Indonesia are 42.2%, sleep quality disorders occur because 72% of parents do not pay attention to the quality of their children's sleep, and do not consider it a problem. Poor sleep quality in infants can cause stunted growth, weakened immune function and inhibition of hormone system regulation. One way to improve the quality of sleep in babies is with baby massage.

**Objective:** To determine the effect of applying infant massage on sleep quality in infants aged 1-6 months.

**Methods:** The method used by the author in this study was a quantitative descriptive method with a case study approach, data obtained from a questionnaire. The participants were 3 infants who met the inclusion criteria, the study was conducted 1 week 1 time for 2 weeks.

**Results:** After massage in the first week 1 respondent had sufficient sleep quality, 2 respondents had poor sleep quality and in the second week 1 respondent had sufficient sleep quality, 2 respondents had good sleep quality.

**Conclusion:** There was an increase in sleep quality after baby massage.

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

**Literature** : 19 libraries (2012-2022)

**Number of pages** : xiv, 60, 37 attachments

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Midwifery Program of Diploma III

<sup>3</sup>Lecturer of Universitas Muhammadiyah University of Gombong

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan”.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, dukungan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Hj. Herniyatun, S. Kep. Ners, Sp. Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Ibu Siti Mutoharoh, S.S.T., M.P.H selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Juni Sofiana, S.ST., M.Keb selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan dan arahan kepada penulis dari awal hingga selesainya penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat waktu.
4. Ibu Eka Novyriana, S.ST., MPH selaku penguji yang telah memberikan bimbingan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Bidan Yustin Tresnowati, S.SiT selaku pembimbing klinik yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Terkhusus kepada kedua orang tua penulis yang telah mendidik dan mendukung serta dorongan.

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini karena adanya keterbatasan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kita semua.

Gombong, 29 Juni 2022



(Penulis)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS .....	v
INTISARI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	5
C. Manfaat .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Bayi.....	7
B. Tidur .....	7
C. Pijat Bayi .....	12
D. Kerangka Teori .....	38
E. Kerangka Konsep .....	39
F. Hipotesis .....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Subjek Penelitian.....	40
C. Fokus Penelitian .....	41
D. Definisi Operasional .....	41
E. Instrumen.....	42
F. Metode Pengumpulan Data .....	42

G. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	42
H. Analisis Data.....	43
I. Etika Penelitian.....	46
<b>BAB IV MANAJEMEN KASUS,HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A. Manajemen Kasus .....	48
B. Hasil.....	52
C. Pembahasan .....	54
D. Keterbatasan Studi Kasus .....	59
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	



## DAFTAR TABEL

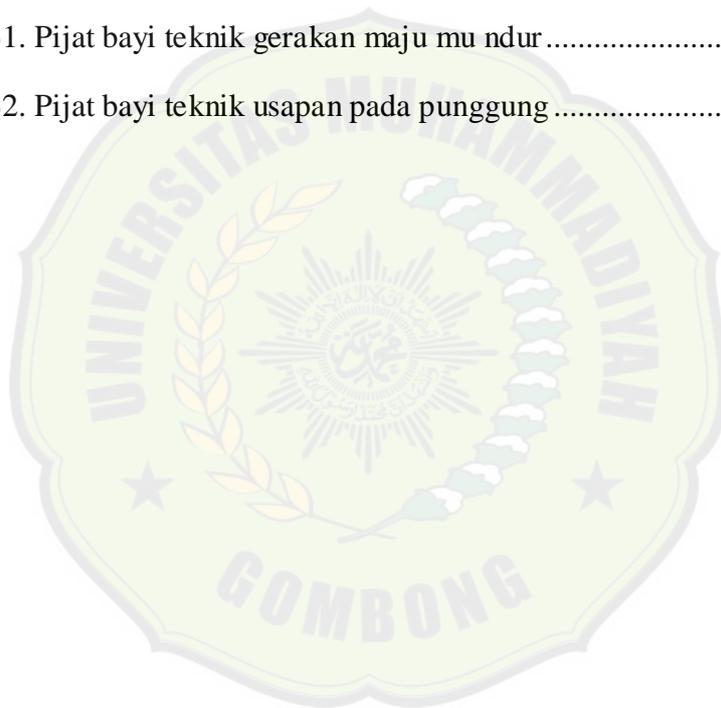
Tabel 1. Definisi Operasional.....	41
Tabel 2. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur .....	52
Tabel 3. Sebelum dilakukan pijat bayi .....	53
Tabel 4. Sesudah dilakukan pijat bayi .....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pijat kaki bayi .....	19
Gambar 2. Pijat bayi teknik memerah susu.....	20
Gambar 3. Pijat bayi pada telapak kaki.....	20
Gambar 4. Pijat bayi pada kaki jari.....	21
Gambar 5. Pijat bayi pada punggung kaki .....	21
Gambar 6. Pijat bayi pada betis.....	22
Gambar 7. Pijat bayi pada paha.....	22
Gambar 8. Pijat bayi teknik mengayuh sepeda .....	23
Gambar 9. Pijat bayi pada perut .....	24
Gambar 10. Pijat bayi teknik bulan matahari.....	24
Gambar 11. Pijat bayi teknik jari kesampig.....	25
Gambar 12. Pijat bayi gerakan teknik i love you .....	25
Gambar 13. Pijat bayi teknik gerakan jari berjalan.....	26
Gambar 14. Pijat bayi pada dada.....	27
Gambar 15. Pijat bayi teknik gerakan jantung .....	27
Gambar 16. Pijat bayi gerakan menyilang .....	28
Gambar 17. Pijat bayi pada tangan.....	28
Gambar 18. Pijat bayi teknik india.....	29
Gambar 19. Pijat bayi pada ketiak .....	29
Gambar 20. Pijat bayi pada pergelangan tangan .....	30
Gambar 21. Pijat bayi pada telapak tangan .....	30
Gambar 22. Pijat bayi pada jari.....	31
Gambar 23. Pijat bayi teknik gerakan menggulung .....	31

Gambar 24. Pijat bayi pada muka .....	32
Gambar 25. Pijat bayi pada dahi .....	33
Gambar 26. Pijat bayi pada alis.....	33
Gambar 27. Pijat bayi pada dagu .....	34
Gambar 28. Pijat bayi teknik lingkaran kecil dirahang.....	34
Gambar 29. Pijat bayi pada belakang telinga .....	35
Gambar 30. Pijat bayi pada punggung .....	36
Gambar 31. Pijat bayi teknik gerakan maju mundur.....	36
Gambar 32. Pijat bayi teknik usapan pada punggung .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal penelitian
- Lampiran 2. Surat keterangan lulus uji etik
- Lampiran 3. Instrumen
- Lampiran 4. Lembar informed consent
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Lembar Konsultasi bimbingan



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

Awal kelahiran bayi merupakan dasar pertama kehidupan manusia, dimana pertumbuhan dan perkembangan merupakan faktor untuk menghubungkan ke tahap selanjutnya. Tahap ini sangat bergantung pada orang tua untuk memenuhi kebutuhan dasar tumbuh kembangnya (Arimurti, Setyaningsih, and Zahrah 2021).

Tumbuh kembang, adalah suatu kegiatan untuk menemukan secara dini adanya penyimpangan pemantauan (status gizi kurang atau buruk, anak pendek), penyimpangan perkembangan (terlambat bicara), dan penyimpangan mental emosional anak (gangguan konsentrasi dan hiperaktif). tumbuh kembang bertujuan untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta menemukan secara dini adanya gangguan tumbuh sehingga dapat ditindaklanjuti agar hasilnya lebih baik (Merida and Fatya 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) Semakin meningkatnya mengenai masalah tumbuh kembang pada anak berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak biasanya dimulai sejak bayi lahir dengan cukup bulan akan tetapi akan mengalami mengenai perubahan fisik dengan kekurangan gizi dan keterbelakangan perkembangan sosial dan motorik pada pertumbuhan dan perkembangan di masa yang akan datang. WHO ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Kesehatan, Vol. 10 No. 2 (2021). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x

DOI 10.37048/kesehatan.v11i1.424 28 (2020) juga melaporkan mengenai prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/SouthEast Asia Regional (SEAR) salah satunya adalah Indonesia yang masuk kedalam Negara prevalensi tertinggi yaitu 28,7% urutan ketiga mengenai balita yang mengalami masalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Merida and Fatya 2021).

Bayi yang berusia 0-12 bulan merupakan masa yang penting bagi tumbuh kembangnya, oleh karena itu diperlukan perhatian secara menyeluruh (Nugraheni 2018). Di periode ini, pertumbuhan dan pematangan akan cepat berlangsung secara berkesinambungan, khususnya terhadap peningkatan peran struktur saraf (K. Ekayani, 2021). Jumlah mortalitas bayi (AKB adalah jumlah angka bayi yang mengalami kematian) sebelum benar-benar berumur 1 tahun dihitung per 1000 kelahiran hidup (UNICEF 2020).

Menurut data Bank Dunia, angka kematian bayi global pada tahun 2019 mencapai 28,2 per 1000 kelahiran hidup (World Bank 2020). Hasil penelitian demografi dan kesehatan di Indonesia, jumlah AKB pada tahun 2017 yaitu sejumlah 24 per 1000 angka kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia 2018). Sedangkan di Provinsi Jawa Tengah, 69,9% bayi meninggal (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019). Angka kematian bayi pada tahun 2020 di Kabupaten Kebumen adalah 136 kematian bayi dari total 19.548 kelahiran hidup atau 7,0/1000 kelahiran hidup. Kematian bayi di Kelurahan Rowokele kurang lebih 4/1000 kelahiran hidup (Dinkes Kebumen 2020).

Menurut WHO, sebagian besar kematian bayi sekitar 75 persen, hal itu terjadi dalam minggu pertama kehidupan, dan kurang lebih terdapat 1.000.000

bayi meninggal pada 2 jam awal setelah dilahirkan. Ini termasuk kelahiran belum cukup bulan, kelahiran dengan penyulit (asfiksia/gagal bernafas) dan infeksi cacat lahir, beberapa hal tersebut merupakan faktor penyebab utama kematian neonatal pada tahun 2017 (WHO 2020). Faktor yang menyebabkan kematian bayi antara lain rendahnya berat badan saat lahir, adanya infeksi postpartum (tetanus neonatorum, sepsis), dan asfiksia. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi penyebab paling langsung kematian bayi, termasuk rendahnya berat badan saat kelahiran bayi, kelahiran belum cukup bulan, infeksi neonatal, dan bayi asfiksia (Riza, Hayati, and Setiawan 2019).

Sebagian besar bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur, kurang lebinya ada 42,2%. Tetapi, bahkan setara atau melebihi dari 72 persen ortu bayi tidak menghiraukan masalah tidur bayi menjadi suatu permasalahan. Walaupun dijadikan persoalan, orang tua beranggapan hal tersebut merupakan permasalahan kecil. Namun, hal itu menghambat pertumbuhan pada anak, fungsi kekebalan tubuh menjadi lemah, dan menghambat pengaturan sistem hormon (Haerani et al. 2019).

Durasi tidur pada bayi baru yang berusia 0-5 bulan kebanyakan tidurnya sekitar 16-20 jam dalam satu hari dikelompokkan menjadi 4-5 tahap dikarenakan bayi baru lahir menghadapi kehidupan barunya melalui tidur kurang lebinya 80-90%. Saat hampir berusia 2 bulan, bayi tidurnya sudah semakin banyak di malam hari dari pada tidur pada siang hari. Seorang bayi berusia sekitar umur 3 bulan mulai tidur kurang lebih 15-17 jam, dengan durasi tidur pada siang hari 8 jam dan durasi tidur pada malam hari 9 jam.

Ketika bertambahnya usia bayi maka durasi tidurnya menjadi berkurang. Saat usia 3-6 bulan, durasi tidur pada siang hari menurun, sekitar 3 kali dan akan terus menurun. Jumlah keseluruhan durasi tidurnya sekitar 13-15 jam dalam sehari. Bayi saat berusia 6 bulan, kebiasaan tidurnya hampir menyerupai orang dewasa (Prayang and Yanti 2021).

Angka kematian pada bayi dapat dihindari apabila keadaan bayinya sehat dan berkualitas (tumbuh kembang bayi maksimal). Beberapa cara yang dapat dilakukan masyarakat untuk meningkatkan tumbuh kembang bayi yaitu dengan pemberian rangsangan melalui sentuhan atau pijatan ke bayi (Junawati and Gumilang Pratiwi 2021).

Pijat bayi adalah salah satu cara yang menyenangkan untuk mengatasi ketegangan dan kerewelan bayi. Karena pijatan yang lembut akan membantu meregangkan otot-otot, maka menjadi tenang dan tertidur. Pijat yang dilakukan langsung oleh ibu bayi juga sangat berpengaruh pada ikatan batin atau kejiwaan antara ibu dengan bayinya. Pada bayi, sentuhan pijatan yang dilakukan ibu seperti sentuhan yang sangat penting karena untuk penciptaan pribadinya di masa yang akan datang. Pijatan yang dilakukan pada bagian jaringan otot, pada sirkulasi darah yang dapat meningkat menuju jaringan otot atau letak otot yang dapat dikembalikan ke kondisi awal dan diperbaiki, maka hal itu dapat menambah fungsi organ tubuh secara optimal (Saddiyah Rangkuti 2021).

Manfaat pijat tidak untuk bayi saja, namun pijat juga merupakan alat untuk membantu menghilangkan stres dan alat untuk menumbuhkan ikatan emosional antara orang tua dan juga ikatan antara orang tua dan bayinya. Manfaat lain

dari memijat bayi adalah untuk meningkatkan percaya diri pemijat dalam merawat bayinya (Saddiyah Rangkuti 2021).

Berdasarkan data diatas sudah menjelaskan bahwa masalah kesehatan di Indonesia adalah salah satu permasalahan yang serius dan harus secepatnya diperbaiki. Salah satu diantaranya yaitu dengan cara melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Oleh karena itu penulis menerapkan inovasi pengaruh penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan.

## **B. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui tentang pengaruh penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi yang berusia 1-6 bulan.

### 2. Tujuan Khusus

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

## **C. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi atau sumber informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya dan bahan bacaan bagi mahasiswa.

#### b. Bagi Penulis

Penelitian ini digunakan untuk meningkatkan, menambah pengetahuan peneliti dan aplikasi dari ilmu yang didapat selama perkuliahan.

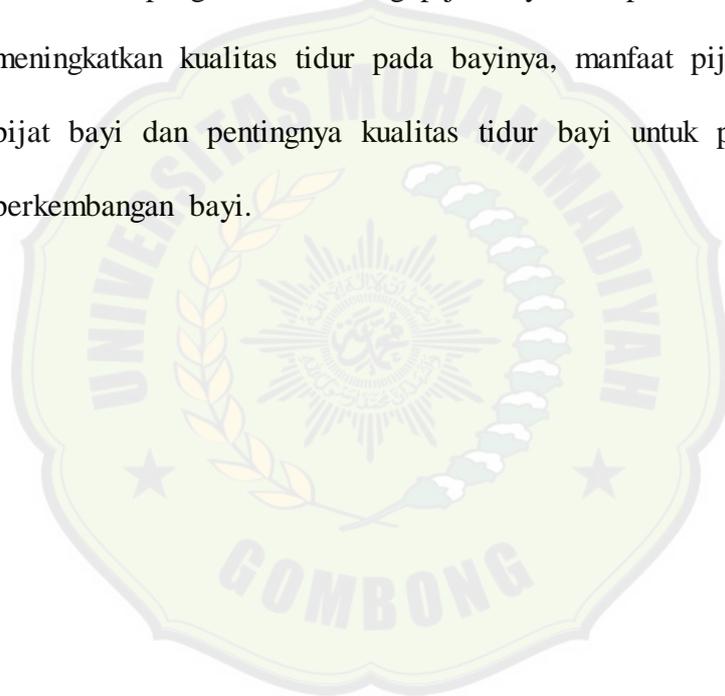
## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Bidan

Sebagai bahan referensi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan praktis ibu tentang cara meningkatkan kualitas tidur pada bayi, manfaat pijat untuk bayi dan cara melakukan pijat pada bayi.

### b. Bagi Orang Tua

Menambah pengetahuan tentang pijat bayi dan praktis ibu tentang cara meningkatkan kualitas tidur pada bayinya, manfaat pijat bayi, tahapan pijat bayi dan pentingnya kualitas tidur bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Winda, and Hasanah Pratiwi Harahap. 2021. "Perbandingan Waktu Tidur Dan Frekuensi Menyusu Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Yang Mendapatkan Pijat Bayi." *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* 5(1): 100–106.
- Ahlian, Anzar, and Retno Wulan. 2021. "Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia Dibawah Dua Tahun Di Desa Winong Pati." 12(1): 26–28.
- Arimurti, I. Septi, P. Handayani Setyaningsih, and F.Nur Zahrah. 2021. "HEALTH EDUCATION : BABY MASSAGE IN PMB BD . ERMIAYATI Yang Sedang Imunisasi Di PMB Bd . Ermiyati Sawangan Depok . Pada Tahap Pelaksanaan , Bayi Selama Kurang Lebih 60 Menit . Tahap Evaluasi Kegiatan Dilakukan Sebelum Dan Sesudah Kepada Peserta . Hasil : H." 2(1): 20–27.
- Cahyani, Mailiza, and Betty Prastuti. 2020. "Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 4(2): 39–45.
- Dewi, Sri, and Arinil Hidayah. 2019. "IBM Pelatihan Pijat Bayi Bagi Kader Posyandu Balita Di Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara." 4(2): 72–81.
- Dinkes Kebumen. 2020. "Profil Kesehatan Kab Kebumen 2020." : 1–174.
- Eka, Ningrum W., and Arif. Pristianto. 2021. "Eka Widya Ningrum, 2) Arif Pristianto." 5(1): 1–6.

- Haerani, Jusni, Anggi Ashari, and Dahlia Malandani. 2019. "Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Treatment Baby Spa." *Jmns* 2(2): 6–11. <http://e-journal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/26>.
- Junawati, Dina, and Intan Gumilang Pratiwi. 2021. "Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan." *Jurnal Kebidanan* 10(2): 111–15.
- K. Ekayani, N. Putu. 2021. "STIMULASI PERKEMBANGAN DAN PIJAT BAYI DALAM MENCAPAI TUMBUH KEMBANG OPTIMAL DI DESA KARANG BAYAN." *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1): 45–51.
- Merida, Yunri, and Nurul Hanifa Fatya. 2021. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tumbuh Kembang Bayi." 10(2): 27–32.
- Nurhudariani, Rose, Yeni Dwi Ratnasari, Sonhaji Sonhaji, and Siti Nur Umariyah Febriyanti. 2021. "Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan." *Jurnal SMART Kebidanan* 8(1): 6.
- Pratiwi, Tiara. 2021. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan." *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(1): 9.
- Prayang, Marren, and Juli Yanti. 2021. "Jurnal Kebidanan Terkini ( Current Midwifery Journal ) UNTUK KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB HASNA DEWI KOTA PEKANBARU TAHUN 2020 ( Maternal Midwifery Care for Babies with Massage for Baby Sleep Quality at Independent Midwife

Practice HASNA DEWI , Pekanbaru Ci.” 01: 1–10.

Riza, Yeni, Ridha Hayati, and Wawan Setiawan. 2019. “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan* 6(1): 20.

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.

Saputro, Heri, and Choridhatul Bahiya. 2021. “The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months.” *Journal for Research in Public Health* 2(2): 2685–5275.

Sukmawati, Ellyzabeth, and Norif Didik Nur Imanah. 2020. “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13(1): 11–17.

Suralaga, Cholisah, Risza Choirunissa, and Eneng Cahyawati. 2022. “The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months In Posyandu In Rancabango Village , In The Working Area Of Cipanas Public Health Center , Garut.” 9(1): 66–71.



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

**JADWAL PENELITIAN**  
**PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN**  
**DI PMB YUSTIN TRESNOWATI, S.SiT**  
**KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2022**

Kegiatan	Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>a. Penyusunan Proposal KTI</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																		
<b>b. Seminar Proposal KTI</b>													X															
<b>c. Revisi Seminar Proposal</b>														X														
<b>d. Perizinan Penelitian</b>															X													
<b>e. Pelaksanaan Penelitian</b>														X	X	X												
<b>f. Pengelolaan Data</b>																			X									
<b>g. Penyusunan Laporan KTI</b>																			X									
<b>h. Sidang Hasil KTI</b>																				X								
<b>i. Revisi Laporan Hasil KTI</b>																					X	X	X	X	X			

*Lampiran 3. Lembar Informed Consent*

**LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN**

Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Usia 1-6 Bulan (Di Desa Rowokele, Kabupaten Kebumen)

Peneliti : Puji Purwanti

Peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, serta bersedia berperan dalam penelitian ini.

Responden

( )

## LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan (Di  
Desa Rowokele, Kabupaten Kebumen)

Peneliti : Puji Purwanti

Peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, serta bersedia berperan dalam penelitian ini.

Responden

  
( Siti Halimah )

2

**LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN**

Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan (Di  
Desa Rowokele, Kabupaten Kebumen)

Peneliti : Puji Purwanti

Peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, serta bersedia berperan dalam penelitian ini.

Responden

  
( Nur Hatimakun )

3

**LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN**

Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan (Di  
Desa Rowokele, Kabupaten Kebumen)

Peneliti : Puji Purwanti

Peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, serta bersedia berperan dalam penelitian ini.

Responden



( Wulandari )

## LEMBAR KUESIONER

---

### PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

---

#### Petunjuk Pengisian

1. Tanyakan pada petugas jika ada pertanyaan yang belum dimengerti.
2. Berikan jawaban dengan memberikantanda centang (√) pada jawaban yang paling sesuai.
3. Nomor Responden diisi oleh petugas.

#### A. Data Umum

1. Responden

2. Usia Bayi

1-2 bulan

3-4 bulan

5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

Laki-laki

Perempuan

4. Status Kesehatan

Sehat

Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

Sudah

Belum

## B. Data Khusus

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq 9$ jam ?		
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq 3$ kali ?		
3	Apakah bayi terbangun $\leq 1$ jam pada malam hari?		
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		



LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

1. Responden /

2. Usia Bayi

1-2 bulan

3-4 bulan

5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

Laki-laki

Perempuan

4. Status Kesehatan

Sehat

Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

Sudah

Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PLAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

1. Responden

2. Usia Bayi

1-2 bulan

3-4 bulan

5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

Laki-laki

Perempuan

4. Status Kesehatan

Sehat

Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

Sudah

Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PUAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

1. Responden /

2. Usia Bayi

- 1-2 bulan  
 3-4 bulan  
 5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

- Laki-laki  
 Perempuan

4. Status Kesehatan

- Sehat  
 Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

- Sudah  
 Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyann	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PUJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

1. Responden 2

2. Usia Bayi

- 1-2 bulan  
 3-4 bulan  
 5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

- Laki-laki  
 Perempuan

4. Status Kesehatan

- Sehat  
 Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

- Sudah  
 Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyann	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?		✓
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?		✓
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari?	✓	
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		✓

Part

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

1. Responden 2

2. Usia Bayi

1-2 bulan

3-4 bulan

5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

Laki-laki

Perempuan

4. Status Kesehatan

Sehat

Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

Sudah

Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Post

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

- 1. Responden 2
- 2. Usia Bayi

- 1-2 bulan
- 3-4 bulan
- 5-6 bulan

- 3. Jenis Kelamin
- Laki-laki
- Perempuan

- 4. Status Kesehatan
- Sehat
- Sakit

- 5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?
- Sudah
- Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	✓	
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?		✓
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari?		✓
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		✓

2

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

1. Responden 3

2. Usia Bayi

- 1-2 bulan  
 3-4 bulan  
 5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

- Laki-laki  
 Perempuan

4. Status Kesehatan

- Sehat  
 Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

- Sudah  
 Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	✓	
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?	✓	
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari?		✓
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?	✓	

Post

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

Petunjuk Pengisian

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

A. Data Umum

- 1. Responden 3
- 2. Usia Bayi

- 1-2 bulan
- 3-4 bulan
- 5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

- Laki-laki
- Perempuan

4. Status Kesehatan

- Sehat
- Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

- Sudah
- Belum

B. Data Khusus

No	Pertanyann	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	✓	
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?	✓	
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari ?		✓
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		✓

2017

## LEMBAR KUESIONER

### PENGARUH PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN

#### Petunjuk Pengisian

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

#### A. Data Umum

1. Responden 3

2. Usia Bayi

- 1-2 bulan  
 3-4 bulan  
 5-6 bulan

3. Jenis Kelamin

- Laki-laki  
 Perempuan

4. Status Kesehatan

- Sehat  
 Sakit

5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?

- Sudah  
 Belum

#### B. Data Khusus

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah bayi tidur malam $\geq$ 9 jam ?	✓	
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq$ 3 kali ?	✓	
3	Apakah bayi terbangun $\leq$ 1 jam pada malam hari ?		✓
4	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		✓

Lampiran 4.. SOP

PENGERTIAN	Tindakan pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah.
MANFAAT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan kadar hormon stress (catecholamine)</li> <li>2. Meningkatkan kadar serotonin.</li> <li>3. Meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari system immunitas (sel pembunuh alami).</li> <li>4. Mengubah gelombang otak secara positif.</li> <li>5. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.</li> <li>6. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.</li> <li>7. Meningkatkan kenaikan berat badan.</li> <li>8. Mengurangi depresi dan ketegangan.</li> <li>9. Meningkatkan kesiagaan.</li> <li>10. Membuat tidur lelap.</li> <li>11. Mengurangi rasa sakit.</li> <li>12. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).</li> <li>13. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding)</li> <li>14. Meningkatkan volume air susu ibu.</li> </ol>
PERALATAN	Handuk, baju ganti dan minyak bayi ( <i>baby oil/ lotion</i> )
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>A. Tahap Pra Interaksi             <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Mencuci tangan</li> <li>8. Menyiapkan alat</li> </ol> </li> <li>B. Tahap Orientasi             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam kepada klien</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan</li> <li>3. Menanyakan persetujuan atau ketersediaan klien</li> </ol> </li> <li>C. Tahap Kerja             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaki                 <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perahan cara India Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul <i>softball</i>. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>



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

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari – jari diseluruh telapak kaki.



d. Tarikan lembut jari

Pijatlah jari – jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.



e. Gerakan peregangan (*stretch*)

Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari – jari ke arah tumit. Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki.



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 kakidari pergelangan kaki kearah 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. Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kakidari pergelangan kaki kearah jari – jari secara bergantian.



j. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)

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



k. Gerakan peregangan (*stretch*)

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.



l. Perahan cara Swedia

Peganglah pergelangan tangan bayi.

Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan.



m. Gerakan menggulung

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



n. Gerakan akhir

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



2. Perut

a. Mengayuh sepeda

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 bawah 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

Pijatlah 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 ngan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari – jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung – gelembung udara.



3. Dada

a. Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda 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*)

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.



##### b. Perahan cara India

Arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pijatan 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 kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak pergelangan tangan. 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

Pilapangan dengan kedua ibu jari, dari Pergelangan 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 pijatancara 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 gerakan 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, mulai dari tengah kesamping 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 ke arah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



d. Mulut bagian atas: senyum II

Letakkan kedua ibu jari di atas mulut dibawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



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 ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



f. Lingkaran kecil dirahang (*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 ke arah pertengahan dagu dibawah dagu.



6. Punggung

a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

Tengkurapkan bayi melintang didepan dengan kepala disebelah kiri dan kaki disebelah kanan. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan 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.



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

c. 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.



d. Gerakan menggaruk

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



Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian

**TABULASI DATA PENELITIAN**

No. Resp	DATA UMUM				DATA KHUSUS															
	Umur	Jenis Kelamin	Status Kesehatan	Pijat Bayi	KUALITAS TIDUR SEBELUM PIJAT BAYI								KUALITAS TIDUR SESUDAH PIJAT BAYI							
					1	2	3	4	JML SKOR	Persen	Kriteria	Kode	1	2	3	4	JML SKOR	Persen	Kriteria	Kode
1	3	2	1	2	1	1	1	0	3	75	Cukup	2	1	1	1	1	Baik	100	Baik	1
2	2	2	1	1	0	1	0	1	2	50	Kurang	3	1	1	1	1	4	100	Baik	1
3	1	1	1/	2	1	0	1	0	2	50	Kurang	3	1	0	1	1	3	75	Cukup	2

*Lampiran 6.. Dokumentasi*







UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PERPUSTAKAAN  
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412  
Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>  
E-mail : [lib.unimugo@gmail.com](mailto:lib.unimugo@gmail.com)

### SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., 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 : Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Di  
PMB YUSTIN TRESNOWATI, S. SiT  
Nama : Puji Purwanti  
NIM : B2019011  
Program Studi : D3 Kebidanan  
Hasil Cek : 17%

Gombong, 21 Juni 2022

Pustakawan

  
(Puji Purwanti, S. SiT)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT

  
(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Puji Purwanti  
NIM : B2019011  
NAMA PEMBIMBING : Juni Sofiana, S.ST., M. Keb

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	23 Februari 2022	Konsul Judul "Hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan keefektifan mengikuti penyuluhan tertulis mengenai tau lumbuh kembang bayi".	 Juni Sofiana, S.ST., M. Keb
2.	29 Februari 2022	Konsul Jurnal	 Juni Sofiana, S.ST., M. Keb
3.	1 Maret 2022	Konsul Jurnal	 Juni Sofiana, S.ST., M. Keb
4.	8 Maret 2022	Coran Judul "Pengaruh penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan".	 Juni Sofiana, S.ST., M. Keb

5.	19 Maret 2022	Konsul BAB 1,2 63	 Juni Sofiana, S.ST., M. Leb
6.	4 April 2022	Revisi BAB 1,2 & 3	 Juni Sofiana, S.ST., M. Leb
7.	6 April 2022	Turnitin	 Juni Sofiana, S.ST., M. Leb
8.	13 April 2022	ACC	 Juni Sofiana, S.ST., M. Leb
9.	14 April 2022	Ujian Proposal	 Juni Sofiana, S.ST., M. Leb
10.	23 Mei 2022	Revisi post ujian proposal	 Eka Nuryiana, S.ST., MPH.
11.	27 Mei 2022	ACC	 Eka Nuryiana, S.ST., MPH

12.	14 Juni 2022	Konsul BAB 4.15	 Juni Sofiana, S.ST., M.KeB
13.	18 Juni 2022	Revisi BAB 4.15	 Juni Sofiana, S.ST., M.KeB
14.	20 Juni 2022	Turnitin	 Juni Sofiana, S.ST., M.KeB
15.	21 Juni 2022	ACC	 Juni Sofiana, S.ST., M.KeB
16.	9 Agustus 2022	Konsul Abstrak	 Juni Sofiana, S.ST., M.KeB
17.	10 Agustus 2022	Revisi Abstrak	 Juni Sofiana, S.ST., M.KeB
18.	10 Agustus 2022	ACC	 Juni Sofiana, S.ST., M.KeB