HUBUNGAN *BABY MASSAGE* DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI KLINIK SEHATI *HOMECARE* DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

OLEH
PUTRY KHAFIFAH SIREGAR
21060071

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

HUBUNGAN *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI KLINIK SEHATI *HOMECARE* DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

SKRIPSI

OLEH
PUTRY KHAFIFAH SIREGAR
21060071

Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan di Kota Padang Sidempuan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian	:	Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025
Nama Mahasiswa	:	Putri Khafifah Siregar
NIM	:	21060071
Program Studi	:	Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan Komisi Pembimbing, komisi Penguji dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dan dinyatakan LULUS pada tanggal, 21 Juli 2025.

Menyetujui,
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Hoirunnisah Tanjung, S.Tr.Keb, M.Keb	**Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb**
NUPTK. 0660772673230242	**NUPTK. 18547668230292**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana	Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
Bd. Nurelilasari Siregar, M. Keb	**Arinil Hidayah, SKM. M.Kes**
NUPTK. 1854767668230292	**NUPTK. 8350765666230243**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Putry Khafifah Siregar

NIM : 21060071

Tempat/Tanggal Lahir : Padangsidimpuan, 19 Mei 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

No. Telp/HP : 081360393972

Email : putrykhafifah@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD N 200111 Padangsidimpuan : Lulus Tahun 2015
2. Smp N 3 Padangsidimpuan : Lulus Tahun 2018
3. Sma N2 Padangsidimpuan : Lulus Tahun 2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putry Khafifah Siregar

NIM : 21060071

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul "Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Sehati Homecare Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024." adalah asli dan bebas dari plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, Juli 2025
Pembuat Pernyataan



Putri Khafifah Siregar
NIM. 21060071

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan Penelitian, Juli 2025
Putry Khafifah
Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi di Klinik Homecare Sehati Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Abstrak

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya pada usia 3–6 bulan yang merupakan masa emas. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah baby massage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemberian baby massage dengan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Klinik Sehati Homecare Kota Padangsidimpuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3–6 bulan yang mendapatkan terapi baby massage di Klinik Sehati Homecare. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas bayi yang rutin menerima baby massage memiliki kualitas tidur yang cukup. Sebaliknya, bayi yang tidak rutin dipijat cenderung memiliki kualitas tidur yang tidak cukup. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara baby massage dan kualitas tidur bayi. Pemberian baby massage secara rutin terbukti berhubungan signifikan dengan peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi sederhana yang efektif, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh orang tua di rumah.

Kata Kunci : Baby Massage,Tidur Bayi,Kualitas Tidur, Bayi 3–6 Bulan
Daftar Pustaka: 29 (2016-2023)

MIDWIFERY STUDY PROGRAM OF BACHELOR'S PROGRAM
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY
IN PADANGSIDIMPUAN CITY

Research Report, July 2025
Putry Khafifah

The Relationship Between Baby Massage and Infant Sleep Quality at the Sehati Homecare Clinic in Padangsidimpuan City in 2024

Abstract

Sleep quality is an important aspect in supporting infant growth and development, especially during the golden age of 3–6 months. One non-pharmacological method proven to improve infant sleep quality is baby massage. This study aims to determine the relationship between baby massage and sleep quality in infants aged 3–6 months at the Sehati Homecare Clinic in Padangsidimpuan City. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The population in this study were all infants aged 3–6 months who received baby massage therapy at the Sehati Homecare Clinic. The sampling technique used total sampling with a total of 30 respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using a chi-square test. The results showed that the majority of babies who regularly received baby massage had adequate sleep quality. Conversely, babies who did not receive regular massage tended to have inadequate sleep quality. The statistical test results showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant relationship between baby massage and infant sleep quality. Regular baby massage has been shown to be significantly associated with improved sleep quality in infants aged 3–6 months. Infant massage can be used as a simple, effective, safe intervention that can be performed independently by parents at home.

Keywords : Baby Massage, Infant Sleep, Sleep Quality, Infants 3–6 Months
Bibliography : 29 (2016-2023)

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat menyusun proposal dengan judul "**Hubungan *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Sehati *Homecare* Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2025"** sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di Program Studi kebidanan program sarjana di Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan laporan peneliti ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes, sebagai Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.
2. Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb sebagai Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan, selaku pembimbing pendamping meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan proposal ini.
3. Hoirunnisah Tanjung, S.Tr.Keb, M.Keb, selaku Pembimbing pendamping , yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan proposal ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.

5. Teristimewa kepada kedua orang tua saya yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materi kepada saya dalam penyusunan laporan penelitian ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan yang selalu membantu dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan peneliti ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kebidanan. Amin

Padangsidimpuan, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN AKHIR (SKRIPSI) ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitan 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Manfaat Teoritis 4
1.4.2 Manfaat Praktis 4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Konsep Dasar Bayi 6
2.1.1. Defenisi Bayi 6
2.1.2. Karakteristik Perkembangan Bayi 6
2.1.3. Psikologi Bayi 8
2.2 Baby Massage 9
2.2.1. Defenisi Baby Massage 9
2.2.2. Manfaat Baby Massage 9
2.2.3. Saat Yang Tepat untuk *Baby Massage* 10
2.2.4. Persiapan Peralatan *Baby Massage* 11
2.2.5. Baby Massage Sesuai Umur 11
2.2.6. Waktu Untuk Tidak Melakukan Baby Massage 12
2.2.7. Langkah-langkah Baby Massage 12
2.3 Konsep Dasar Kualitas Tidur 22
2.3.1. Defenisi Tidur 22
2.3.2. Kualitas Tidur Bayi 22
2.3.3. Manfaat Tidur Bayi 22
2.3.4. Lama Tidur Bayi 23
2.3.5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 24
2.3.6. Pola Tidur Bayi 26
2.3.7. Mengukur Kualitas Tidur Bayi 27
2.4 Kerangka Konsep 28
2.5 Hipotesis Penelitian 28
3.8 Pengolahan dan Analisa Data 34
3.8.1 Pengolahan Data 34
3.8.2 Analisa Data 35
BAB 4 HASIL PENELITIAN 36
4.1 Distribusi Karakteristik Bayi di Homecare Sehati Padangsidimpuan 36

4.2 Distribusi Karakteristik *Baby Massage* di Homecare Sehati Padangsidimpuan 37
4.3 Distribusi Karakteristik Kualitas Tidur Bayi 37
4.4 Hubungan *Baby Massage* Dengan kualitas Tidur Bayi di Klinik Homecare Sehati Kota Padangsidimpuan tahun 2024 38
BAB 5 PEMBAHASAN 39
5.1 Karakteristik Responden 39
5.2 *Baby Massage* 41
5.3 Kualitas Tidur Bayi 42
5.4 Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi 44
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 46
6.1 Kesimpulan 46
6.2 Saran 47

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia 24
Tabel 3.1 Waktu Penelitian 30
Tabel 3.2 Defenisi Operasional 33
Tabel 4.1 Distribusi Karasteristik Bayi Di Sehati Homecare Padangsidimpuan 38
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Baby Massage Di Homecare Sehati Padangsidimpuan 39
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Kualitas Tidur Bayi 39
Tabel 4.4 Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur 40

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Pijat Kaki Bayi 13
Gambar 2.2 Pijat Perut Bayi 15
Gambar 2.3 Pijat Dada Bayi..... 17
Gambar 2.4 Pijat Lengan Bayi 18
Gambar 2.5 Pijat Muka Bayi..... 20
Gambar 2.6 Pijat Punggung Bayi..... 21
Gambar 2.7 Kerangka Konsep 28

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
DINKES	: Dinas Kesehatan
PROVSU	: Provinsi Sumatera Utara

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Survey pendahuluan dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 2. Surat Balasan Survey Pendahuluan Dari Tempat Penelitian
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian Dari Tempat Penelitian
Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden *(informed consent)*
Lampiran 7. Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 8. Master Data
Lampiran 9. Hasil Output SPSS
Lampiran 10. Lembar Konsultasi
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya.Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Vina, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Widyanti, 2021). Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahan nya pada malam hari kebanyakan bayi sulit untuk tidur.

World Health Organization (WHO) di tahun 2020 melaporkan data bayi yang mengalami masalah tidur sekitar 33% (WHO, 2020). Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. Cara nonfarmakologis lebih minim efek samping dari pada secara farmakologis. Salah satu cara nonfarmaklogis untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah dengan baby massage (Yessi, 2022). Berdasarkan data di Melbourne Australia di dapatkan hasil 42,21% terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi (Dalil, H et al, 2022).

Data Kementrian Kesehatan RI (2023), banyak bayi yg memiliki masalah tidur yaitu sekitar 44,2% (Kemenkes RI, 2023). Namun terdapat 73,92% orangtua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggap sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi

kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi system endokrin (Permata, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Medan, dengan jumlah data yang diperoleh 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42,52% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam. Night waking di definisikan sebagai bangun dan menangis satu kali atau lebih antara tengah malam sampai – jam 05:00 pagi, paling sedikit 4 malam dalam seminggu atau 4 minggu sebulan. Kira-kira 25% gangguan tidur terjadi pada bayi antara umur 3 bulan-6 bulan, prevalensi ini menjadi 50% pada bayi (Dinkes Provsu, 2023).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan baby massage. Baby massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang di pijat akan dapat tidur lelap (Riskani, 2020). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, berkembangan dan juga pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2023).

Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan Baby Massage. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut

karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Roesli, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Shofa (2023) rata-rata kualitas tidur bayi 3-6 bulan sebelum dilakukan baby massage adalah 6,88% sesudah dilakukan pemijatan adalah 8,75% ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan pvalue 0,000. Rata-rata lama tidur bayi sebelum dilakukan baby massage adalah 12 jam, setelah dilakukan baby massage lama tidur bayi semakin meningkat sampai 14 jam / hari.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan di Klinik Sehati Homecare di kota Padangsidimpuan pada bulan September sampai bulan November 2024 diperoleh data 35 bayi yang berkunjung untuk melakukan perawatan Baby Spa, Hydroterapy, Baby Massage, 10 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur dimalam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya.

Terdapat 10 bayi yang telah melakukan baby massage, diantaranya 7 orangtua bayi telah mengetahui baby massage berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi, sedangkan 3 diantaranya orangtua bayi belum mengetahui pengaruh baby massage.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

"Apakah ada Hubungan *Baby Massage* Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan"?

1.3 Tujuan Penelitan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi di Klinik Sehati Homecare Pasid di Kota Padangdisimpuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan.
b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur bayi Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan.
c. Untuk menganalisis hubungan terapi *baby massage* dengan kualitas tidur bayi di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan dalam kebidanan terutama untuk hubuungan baby massage dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai pengetahuan dan pengalaman, serta menerapkan ilmu-ilmu kesehatan yang telah didapat selama pendidikan Di Universitas Aufa Royhan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu contoh intervensi mandiri tenaga medis dalam penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dengan menggunakan pijat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta referensi ilmiah pada penelitian lebih lanjut untuk menyempurnakan pembahasan dan penggunaan perlakuan atau metode lain untuk meningkat kualitas tidur bayi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Bayi

2.1.1. Defenisi Bayi

Masa Bayi berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan pertama kehidupan setelah periode baru lahir selama dua minggu. Masa bayi sering dianggap sebagai keadaan tidak berdaya dimana bayi setiap hari belajar untuk semakin mandiri, sehingga di akhir masa bayi dikenal sebagai anak kecil yang baru belajar berjalan (Jhaquin, 2020). Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola prilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk (Mansyur, 2021).

2.1.2. Karakteristik Perkembangan Bayi

1. Perkembangan fisik

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

2. Perkembangn refleks

Pada masa bayi terlihat gerakan-gerakan spontan, yang disebut refleks. Refleks adalah gerakan-gerakan bayi yang bersifat otomatis dan tidak terkoordinasi sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu serta memberi bayi respons penyesuaian refleks disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut,maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan (Prasetyono, 2020).

3. Pola tidur bangun

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-17 jam sehari,walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit,sekitar 10 hingga 11 jam perhari dan ada pula lebih lama,yaitu selama 21 jam perhari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan (Prasetyono, 2020)

4. Pola makan minum

Wondershare PDFelement 12 Remove Watermark Perkembangan fisik bayi bergantung pada makanan yang baik selama 2 tahun pertama. Bayi membutuhkan makanan yang mengandung sejumlah protein,kalori, vitamin dan mineral. Bagi bayi usia 6 bulan pertama, ASI merupakan sumber makanan dan energi utama, karena ASI adalah susu yang bersih dan dapat dicerna serta mengandung antibiotic (Prasetyono, 2020)

5. Pola Buang Air

Buang air yang terkendali atau terlatih merupakan suatu bentuk keterampilan fisik dan motorik yang harus dicapai oleh bayi. Kemampuan untuk mengendalikan buang air ini sangat bergantung pada kematangan otot dan

motivasi. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya,sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan,interval buang airnya akan terkendali (Prasetyono, 2022).

6. Pola Intelegensi

Sejak tahun pertama dari usia anak,fungsi intelegensi sudah mulai tampak dalam tingkah lakunya, umpamanya dalam tingkah laku motorik dan berbicara. Anak yang cerdas akan menunjukkan gerakan-gerakan yang lancar, serasi dan terkoordinasi (Prasetyono, 2020).

7. Pola Bahasa

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejolak fisiologis dan perilaku yang tampak. Untuk memahami secara pasti mengenai kondisi emosi bayi bukanlah hal mudah,sebab informasi mengenai aspek emosi yang subjektif hanya dapat diperoleh dengan intropeksi,sedangkan bayi masih sangat muda tidak dapat menggunakan cara tersebut dengan baik (Prasetyono, 2020).

8. Pengembangan Moral

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik dan apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh domonan naluriah belaka (Mansur, 2021)

2.1.3. Psikologi Bayi

Bayi yang secara emosi stabil dan nyaman biasanya akan lebih mudah di berikan asupan makanan sehingga pertumbuhan fisiknya bagus, lebih mudah di ajak berkomunikasi sehingga informasi masuk dapat memperkaya pengetahuannya, lebih kreatif, lebih tenang dan sebagainya. Untuk menata emosi

nayi beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua sejak bayi di kandungan maupun setelah dilahirkan. Jika ibu membiarkan emosinya meledak-ledak, marah, takut, sedih atau bahkan terlalu gembira akan berpengaruh pada pertumbuhan psikis bayi karena ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya (Mansyur, 2021).

2.2 Baby Massage

2.2.1. Defenisi Baby Massage

Baby Massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipuasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system peprnafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Mansyur, 2020)

2.2.2. Manfaat Baby Massage

1. Membuat bayi semakin tenang
2. Meningkatkan kualitas tidur
3. Memperbaiki konsentrasi bayi
4. Meningkatkan produksi ASI, bayi yang tidur efektif ketika bangun akan membawa energi yang cukup untuk beraktifitas,dengan aktivitas yang optimal bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat.
5. Membantu meringankan ketidaknyamanan dalam pencernaan dan tekanan emosi
6. Membantu perkemngan otak dan sistem syaraf
7. Meningkatkan gerakan peristaltic untuk pencernaan
8. Menstimulasi aktivitas nergus vagus dan perbaikan pernapasan
9. Memperkuat sistem kekebalan tubuh

10. Mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh
11. Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel
12. Meningkatkan kepercayaan ibu
13. Memudahkan orang tua mengenali bayinya (Mansyur, 2020)

2.2.3. Saat Yang Tepat untuk *Baby Massage*

Pemijatan dapar dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi) , pemijatan dilakukan 15 menit setelah makan dan malam hari (menjelang tidur). Sedangkan menurut Roesli (2021) waktu yang terbaik baby massage (Pijat bayi) dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini :

1. Pagi Hari : Pemijatan dapat dilakukan pagi sebelum mandi, sebab sisa- sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi.
2. Malam hari : Pemijatan pada malam hari sangatlah baik. Sebab setelah pemijatan,biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Suasana yang tenang dan nyaman adalah saat yang tepat melakukan pijatan. Kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman antara lain adalah saat bayi ceria saat kondisi perut yang sudah terisi makanan atau membuat suasana hati pemijat sendiri harus tenang, menampilkan mimik wajah terseyum dan menebar kasih sayang serta bisa memutar music klasik.

Ruangan yang nyaman untuk melakukan pemijatan pada bayi adalah ruangan yang hangat tetapi tidak panas, ruangan yang kering dan tidak pengap, ruangan

tidak berisik,ruangan yang penerangannya cukup dan ruangan tanpa aroma menyengat dan menggangu.

2.2.4. Persiapan Peralatan *Baby Massage*

Sebelum melakukan baby massage , sebaiknya siapkan peralatan yang di butuhkan antara lain :

1. Alas yang empuk dan lembut
2. Handuk dan lap lembut untuk bayi
3. Popok untuk menutup bagian tubuh bayi
4. Baju ganti untuk mengganti baju lama usai pemijatan
5. Minyak untuk memijat
6. Air dan waslap (Dewi, 2022).

2.2.5. Baby Massage Sesuai Umur

1. Bayi umur 0-1 bulan, untuk bayi berumur 0-1 bulan disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati asupan-asupan halus. Perlu diingat bahwa Wondershare PDFelement 1
2. 6 Remove Watermark sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
3. Bayi umur 1-3 bulan disarankan diberi gerakan halus diseratai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.
4. Bayi umur 3-6 bulan, pemijatan ini setelah bayi melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak terlalu lemah untuk dipijat. Bayi pada bylan ke 3 dan ke 4 mudah di atur jadwal minum dan tidurnya sementara setelah 6 bulan maka tehnik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda.

5. Bayi umur 6 bulan – 3 tahun disarankan agar gerakan dilakakukan dengan terkanan lebih meningkat. Total waktu pemijatkan disarankan 15 menit (Dewi, 2023).

2.2.6. Waktu Untuk Tidak Melakukan Baby Massage

1. Jangan memijat jika bayi tidak sehat.
2. Jangan pernah memijat bayi jika tidak ingin dipijat
3. Jangan pijat bayi dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena akan memperburuk keadaan kulitnya.
4. Jika bayi baru di imunisasi tunggu 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping.
5. Hindari daerah memar,bengkak, meradang atau sensitif akut.

2.2.7. Langkah-langkah Baby Massage

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang harus diperhatikan.

a. Bayi umur 0-1 Bulan

Gerakan yang dilakukan lebih mendekati asupan-asupan halus. Sebelum tali pusar bayi dilepas,sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

b. Bayi umur 1-3 Bulan

Gerakan memijat dilakukan dengan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

c. Bayi umur 3 bulan- anak umur 3 tahun

Seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang makin meningkat. Totak waktu pematan disarankan 15 menit. Lumurkan seserng mungkin minyak

atau baby oil atau lotion yang lembut sebelum dan selama pemijatan. Setelah itu, lakukan gerakan pembukaan berupa sentuhan ringan disepanjang sisi muka bayi atau usapla rambutnya. Gerakan pembuka ini untuk memberitahukan bahwa waktu pemijatan akan segera dilakukan padanya.

Secara umum, pemijatan sebaiknya dimulai dari kaki bayi. Sebab umunya bayi lebih menerima apabila dipijit pada daerah kaki. Permulaan seperti ini akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijit sebelum bagian lain disentuh. Itu sebabnya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, kemudian perut dada tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung (Prasetyono, 2022).

Berikut beberapa pedoman tehnik pemijatan bayi yang dapat dipergunakan sebagai dasar pijat bayi. Setiap gereakan yang diberikan pada masing-masing tehnik dapat diulang sebanyak lima sampai enam kali tergantung kebutuhan yaitu:

a. Kaki



Gambar 2.1 Pijat kaki bayi

1. Memerah Susu

Dalam tehnik ini, peganglah kaki bayi pada pergelangan kaki seperti memegang tongkat pemukul. Kemudian gerakan tangan ke pergelangan kaki secara bergantian seperti memerah susu, atau dengan arah yang sama, gunakan

kedua tangan secara bersamaan mulai dari pangkal paha dengan gerakan memeras, memijat dan memutar kedua kaki bayi secara lembut (Prasetyoni, 2020).

2. Telapak Kaki

Untuk memijat telapak kaki bayi, caranya yakni tidak di pijat-pijat tetapi diurut menggunakan ibu jari secara bersamaan pada seluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari (Prasetyono, 2021).

a. Jari

Ingat bahwa tulang pada ruas jari kaki bayi masih belum kuat, karena itu pijatan jari kaki satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki dan akhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujung jari (Prasetyono, 2022).

b. Punggung Kaki

Gunakan kedua ibu jari untuk membuat lungkaran disekitar kedua mata kaki sebelah dalam dan luar. Kemudian urutlah dengan lembut seluruh punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari pergelangan kaki ke arah jari. Tehnik lain yakni dengan membuat gerakan yang membentuk lingkaran-lingkaran kecil dengan kedua ibu jari secara bersamaan di daerah mata ke jari kaki (Prasetyono, 2022).

c. Betis

Pada bagian betis kaki dengan salah satu tangan anda,kemudian remas-remas dari pangkal lutut menuju pergelangan kaki. Gerakan ini dapat diulang berkali-kali (Prasetyono, 2022).

d. Gerakan akhir

Bagian akhir ini semua kaki dipijat , yakni dengan merapatkan kedua kaki bayi,lalu letakkan kedua tangan secara bersamaan pada pangkal paha. Kemudian, lakukan usapan-usapan dengan lembut dan halus pada kedua kaki bayi dari atas ke bawah (Prasetyono, 2022).

b. Perut

Untuk pemijatan di daerah perut, hindari pemijatan tulang rusuk. Selain itu jangan lakukan pemijatan pada bagian perut ini setelah selesai makan.



Gambar 2.2 Pijat perut bayi

1. Mengayuh pedal sepeda.

Pemijatan perut ini dilakukan dengan menggerakkan kedua tangan kebawah secara bergantian seperti mengayuh pedal sepeda. Arah pijatan dimulai dari atas kebawah perut. Gerakan berikutnya, jepit kedua pegelangan kaki bayi dengan tangan kiri, lalu angkat kedua kaki tersebut lurus sedikit diatas perut. Sedangkan untuk tangan kanan bisa langsung dilakukan gerakan mengusap-usap perut daru atas sampai ke jari-jari kaki. Terakhir untuk melemaskan otot-otot perut dan pangkal paha, kedua lutut ditekuk pelan-pelan dan dengan lembut menuju ke permukaan perut bayi. Atau masing-masing tangan Anda memegang pegelangan kaki, kemudian gerakkan kedua kaki bayi secara bergantian seperti sedang mengayuh sepeda. (Prasetyono, 2022).

2. Bulan-Matahari

Disebut gerakan bulan-matahari karena gerakan yang harus dibentuk adalah membuat lingkaran dangan ujung-ujung jari tangan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) sesuai arah jarum jam, kemudian kembali ke arah kanan bawah (seperti bantuk bulan) diikuti oleh tangan kiri yang selalu membuat bulatan penuh (seperti bentuk matahari) Lakukan kedua gerakan ini secara bersamaan dengan tangan kiri membuat gerakan lingkaran penuh dan tangan kanan membuat setengah lingkaran (Prasetyono, 2022).

3. Ibu Jari Kesamping

Dalam gerakan ini, pertama-tama perut bayi pada bagiannya tekan masing-masing ibu jari diantara pusar perut. Kemudian, gerakkan kedua ibu jari tersebut menyamping ke arah tepi perut kanan dan kiri. Cara lain adalah dengan mebayangkan ada gambar jam pada perut bayi. Perut bayi bagian paling atas dianggap jam 12, bagian perut bawah di anggap jam 6, lalu buat gerakan berikut : buat lingkaran searah jarum jam dengan tangan kanan Anda dibantu dengan tangan kiri dimulai pada jam 8 (di daerah usus buntu).

4. Gerakan *I Love You*

Posiskan bayi terlentang dengan bertelanjang dada. Gerakan pertama membetuk huruf “I” dengan melakukan asupan mulai dari dada kiri atas turun sampai kerusuk kiri. Gerakan kedua, bentuk huruf “L” dengan melakukan asupan mulai dari dada kanan atas turun ke rusuk atas lalu disambung rusuk kiri. Gerakan ketiga, bentuk huruf “U” dengan asupan dari dada kanan atas turun kerusuk kanan, disambung sampai rusuk kiri lalu diteruskan ke dada kiri atas. Hati-hati jika melakukan pemijatan pada daerah dada dan perut. Jangan sampai terlalu

menekan perut. Beberapa dokter tidak menyarankan pemijatan pada bagian perut, karena bisa mengganggu organ dalam bayi. Perhatikan juga reaksi yang timbul selama proses. Jika bayi tampak gelisah, berusahalah memalingkan kepala, memukul kepala, sebaiknya hentikan dulu. Mungkin dia sedang tidak nyaman kerena tekanan yang terlalu kuar atau sebab lain (Prasetyono, 2022).

5. Gerakan Jari Berjalan

Dikatakan dengan gerakan jari berjalan karena penekanan bertumpuk pada pergerakan kelima ujung jari. Namun demikian, penekanan haru perut dilakukan dengan cara yang sangat hati-hati. Jangan menekan perut dengan jari-jari terlalu keras karena akan menimbulkan rasa sakit dan mungkin berbahaya sekali bila mengenai tulang rusuknya, Berikut cara memijat dengan tehnik jadri berjalan pada perut. Letakkan ujung-ujung jari pada perut bayi bagian kanan bawah dan buatlah gerakan dengan tekanan sesuai arah jarum jam dari kiri bawah guna memindahkan gelembung-gelembung udara yang terselip di balik kulit. Dengan kedua telapak tangan, buatlah gerakan dari tengah dada ke samping luar seolah sedang meratakan lipatan kertas (Prasetyono, 2022).

c. Dada



Gambar 2.3 Pijat dada bayi

1. Gerakan Jantung tehnik ini yaitu dengan membuat gerakan yang membentuk gambar jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua tangan anda di ulu

hati, setelah itu,gerakan tangan ke atas tulang selangka dan berakhir ke posisi semula di bawah ulu hati. Gerakan tadi seolah membuat gambar jantung (Prasetyono,2022).

2. Menyilang Gerakan menyilang dimullai dari tangan kanan yang memijat menyilang dari ulu hati ke arah bahu kiri dan kebali ke arah ulu hati (Prasetyono, 2022)
3. Lingkaran kecil Buatlah gerakan lingkaran kecil disekitar putting susu (Prasetyono, 2022).

d. Tangan



Gambar 2.4 Pijat lengan bayi

1. Perlahan cara India tehnik perlahan cara india bermanfaat unutk relaksasi otot dan arahnya menjauhi tubuh.Caranya, peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan mulai dari pundak seperti memegang gagang senter. Kemudian,gerakkan tengan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang memerah susu sapi. Atau, kedua lengan bayi mulai dari pundak hingga pergelangan tangan.
2. Memijat Ketiak Biasanya wilayah bagian ketiak ini merupakan wilayah sensitif. Ketika jari menyentuk wilayah ini, bayi akan menolak bukan kerena sakit, tetapi mungkin dia merasa geli dan senang karena menganggapnya

sedang bermain. Gerakan memijat ketiak ini, pertama angkat tangan bayi dengan salah satu tangan anda,kemudian, buatlah gerakan memijat pada wilayah ini,lalu menurunkan hingga ke bagian tulang rusuk dan perut. Yang perlu diperhatikan adalah bila wilayah ketiak ini terdapat benjolan atau terdapat pembengkakan kelenjar jangan memijat pada wilayah ini.

3. Pegelangan Tangan

   Pemijatan pergelangan tangan ini dimulai dari pergelangan tangan (siku) kearah pundak. Atau,dengan kedua tangan lakukan gerakan memeras, memutar dan memijit secara lembut pada lengan bayi di mulai dari pergelangan tangan ke pundak. Pijatam ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

4. Telapak Tangan

   Dengan kedua ibu jari, pijatlah tangan seolah membuat lingkaran- lingkaran kecil dari pergelangan tangan ke arah jari-jemari. Sedangkan keempat jari lainnya memijat punggung tangan.

5. Jari Pijat

   Jari bayi satu-persatu menuju ujung jari dengan gerakan memutar. Akhiri gerakan ini dengan tarikan pada tiap ujung jari. Dalam tarikan ujung jari ini, anda bisa menyembunyikan suara “tak” dari lidah, sehingga bila si bayi mendengar suara itu dia akan tampak gembira.

6. Gerakan akhir sama seperti gerakan akhir yang dilakukan pada pemijatan kaki.

e. Muka



Gambar 2.5 Pijat muka bayi

1. Membasuh muka

   Tutuplah wajah bayi dengan kedua telapak tangan anda dengan lembut sambil bicara pada bayi secara halus. Gerakan kedua tangan Anda kesamping pada kedua sisi wajah bayi seperti gerakan membasih muka. Cara seperti ini dapat dilakukan sambil bermain “ciluk-ba”.

2. Dahi Arah

   Gerakan memijat dahi seperti arah membasuh muka. Caranya, letakkan jari-jari kedua tangan Anda pada pertengahan dahi. Tekan dengan lembut bagian ini mulai dari tengah dahi bayi kearah samping kanan dan lingkaran kecil di pelipis, kemudian gerakan kearah dalam daerah pelipis dibawah mata.

3. Alis Memijat

   Bagian alis mata caranya ialah dengan meletakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata. Lalu,pijat bagian atas mata/alis mulai dari tangan kesamping searah dengan bulu rambut alis.

4. Dagu pijatan

   Pada dagu ini atau rahang bawah, pegang pipi kiri dab janan dengan kedua tangan dan kedua jari diletakkan ditengah dagu bawah mulut selanjutnya

adalah menekan dua ibu jari pada dagu,lalu kesamping menuju arah pipi bawah atau samping mulut

5. Lingkaran kecil dirahang

   Gunakan jari telunjuk kedua tangan Anda untuk membuat lingkaran kecil di seputar wilayah rahang bayi. Berhati-hatilah mungkin diwilayah ini rahang bayi sedikit sensitive menerima tekanan yang agak sedikit keras. Kerena itu, tekanan hendaknya dibuat selembut mungkin hingga tidak merasakan sakit.

6. Belakang Telinga

   Dengan tekanan lembut, gerakan jari-jari kedua tangan anda mulai dari belakang telinga membentuk lingkaran kecil diseluruh kepala.

f. Punggung



Gambar 2.6 Pijat punggung bayi

1. Gerakan maju mundur (Kuda Goyang)

   Bayi ditidurkan tengkurap posisi kepala disebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda. Lalu pijatlah punggung bayi hingga ke belakang leher dengan gerakan maju dan mungdur kedua telapak tangan. Lalu kembali dari bawah leher sampai ke pantat bayi.

2. Usapan punggung

   Tahan bokong bayi dengan tangan kanan,lalu dipijat punggung bayi dengan telapak tangan kiri anda mulai dari leher sampai bokonh dimana tangan kanan berada. Gerakan selajutnya,pegang kedua pergelangan bayi dengan tangan kanan anda,kemudia usap dimulai dari pinggang hingga tumit.

2.3 Konsep Dasar Kualitas Tidur

2.3.1. Defenisi Tidur

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat bayi tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada di dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung cepat ketika bayi tertidur dari pada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3x dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalahma, 2023).

2.3.2. Kualitas Tidur Bayi

Bayi tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Kusumastuti, 2021).

2.3.3. Manfaat Tidur Bayi

Bukan tanpa alasan mengapa tidur bayi sangat disarankan untuk dipenuhi. Itu karena tidur memiliki deretan manfaar untuk tumbuh kembang bayi. Jika pada orang dewasa saat tidur adalah waktu bagi untuk meregenerasi dan mengganti sel-

sel yang rusak dengan sel-sel baru yang lebih fresh, maka bagi bayi , tidur adalah saatnya sel-sel tubuh tumbuh dan berkembang. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak.

Selain itu hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada di dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur dari pada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalahma, 2023). Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Kusumastuti, 2022). Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental,emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Kusumastuti, 2022).

2.3.4. Lama Tidur Bayi

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

Tabel 2.1 Kebutuhan tidur manusia (Camaru, 2021)

NO.	KELOMPOK USIA	LAMA TIDUR
1.	0-2 Bulan	18 Jam
2.	2-12 Bulan	15 Jam
3.	1-3 Tahun	14 Jam
4.	3-5 Tahun	13 Jam
5.	5-12 Tahun	11 Jam
6.	12-18 Tahun	10 Jam
7.	> 18 Tahun	7,5 Jam

2.3.5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Adekuat atau tidak adekuatnya kualitas tidur bayi tidak terjadi begitu saja; Ada faktor-faktor yang bersumbangsiih mempengaruhi kualitas tidur bayi. Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat teroenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diyakini berperan dalam memperngahuti kualitas tidur bayi yaitu diantaranya sebagai berikut, (Ubaya, 2021).

1. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Lingkungan fisik tempat bayi tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Pengaturan lingkungan tidur yang meliputi tata cahaya,ventilasi,tata warna,suhu dan juga keadaan boksnya. Hindarkan juga suara bising yang membuatnya mudah terjaga. Jangan gunakan pewangi ruangan dan obat pengusir nyamuk yang bisa membuatnya sesak. Untuk menghindari bayi dari gigitan nyamuk sebaiknya disiasati dengan menggunakan kelambu (Ubaya, 2022).

2. Aktivitas fisik

Keletihan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihar bayi melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan diberikan perawatan pijat bayi dapat memberikan sensasi dan pijatan menghilangkan lelah,melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Pemijatan yang diberikan setelah bayi berenang dan mensekresi hormon metatonin yang dapat

menstimulus tidur lebih lelap. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah tidur siang dan malam (Ubaya, 2022).

3. Nutrisi

Faktor penting untuk memaksimalkan periode emas pertumbuhan otak adalah terpenuhinya nutrisi dan kecukupan tidur bayi. ASI terbukti mengandung alfa protein yang cukup tinggi, alfa protein merupakan protein utama pada whey protein yang merupakan protein halus dan mudah dicerna. Alfa protein kaya akan asam amino essensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Tripofan adalah asam amino yang berperan dalam proses neurotransmitter dan pengatur pola hidup (neurobehavioral) dimana salah satu fungsinya adalah mengatur pola tidur. Bayi yang sulit tidur atau sering terbangun dari tidurnya karena belum kenyang. Karena itu,penuhi kebutuhan makan dan minum bayi sebelum tidur. Jika kebutuhan fisiknya dipenuhi maka bayi tidak lagi sering terbangun di tengah malam.

Yang perlu diperhatikan , ditinjau dari kesehatan gigi,kebiasaan memberikan susu dimalam hari sebaiknya dihentikan setelah gigi bayi muncul (sekitat usia 6 bulan setelah masa ASI eksklusif). Sebagai gantinya, berikan air putih jika ia memang haus atau tenangkan bayi agar tidur kembali. Selain itu, memberikan makanan terlalu banyak pada bayi terutama susu akan membuat kantong kemih kencang pada malam harinya dan keadaan ini akan membuat bayi lebih sering terbangun (Ubaya, 2022).

4. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri,ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur. Pada bayi adanya gangguan atau rasa sakit pada

gigi,telinga, kulit dan saluran napas,saluran cerna,saluran kemih, oto atau tulangnya dapat menggangu tidur bayi (Ubaya, 2022).

2.3.6. Pola Tidur Bayi

Menurut Maryunani (2023), tidur dibagi menjadi 2 siklus yaitu :

1. Tidur REM (Tidur Aktif)

Karakteristik :

a. Ekspirasi dan nadi yang tidak teratur
b. Pergerakan tubuh
c. Pergerakan mata yang cepat dan singkat

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

2. Tidur non-REM (Tidak Tenang)

Karakteristik

a. Selama tidur non-REM, denyut jantung dan pola nafas teratur. Saat siklus ini terjadi restorasi fungsi tidur.

Terdapat 4 tahap tidur Non-REM yaitu :

1. Tahap I : Mengantuk, terjadi penurunan kesadaran terhadap dunia luar.
2. Tahap II : Mudah dibangunkan
3. Tahap III : Tidur terjadi lebih dalam, nafas dan denyut jantung sangat stabil, otot relaksasi, gelombang otak sangat lambat.

4. Tahap IV : Tidur yang paling dalam, sangat sulit dibangunkan, kecuali dengan stimulasi yang kuat, anak dapat berpindah dari satu tempat ketempat lain tanpa terbangun.

2.3.7. Mengukur Kualitas Tidur Bayi

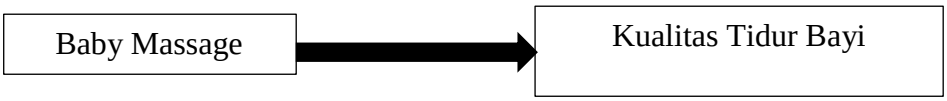
Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seorang tertidur,yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun dengan jumlah nREM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi atau faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Candra, 2022).

Kualitas tidur diperngaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga termasuk kewaspadaan mentalm produktivitas,keseimbangan emosi,kreativitas, tanda vital fisik dan bahkan berat badan (Candra, 2022). Kualitas tidur yang buruk juga dipengaruhi pada perkembangan fisik tapi juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi dikatakan tidak adekuat jika mengalami gangguan tidur dengan kriteria jika pada malam hari jumlah waktu tidur kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam.

Selama tidur bayi terlihat selalu rewel,menangis, dan sulit tidur kembali. Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu,ia akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel,dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya (Candra, 2022).

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah mode konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seseorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat, 2019). Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.7 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari masalah atau pertanyaan penelitian. Hhipotesis pada penelitian ini adalah :

a. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak ada hubungan *baby massage* dengan kualitas tidur bayi di klinik Sehati *Homecar*e di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

b. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada hubungan *baby massage* dengan kualitas tidur bayi di Klinik Sehati *Homecare* di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (non-eksperimental), yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemberian *baby massage* dengan kualitas tidur bayi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dimana data mengenai *baby massage* dan kualitas tidur bayi dikumpulkan pada waktu yang sama.

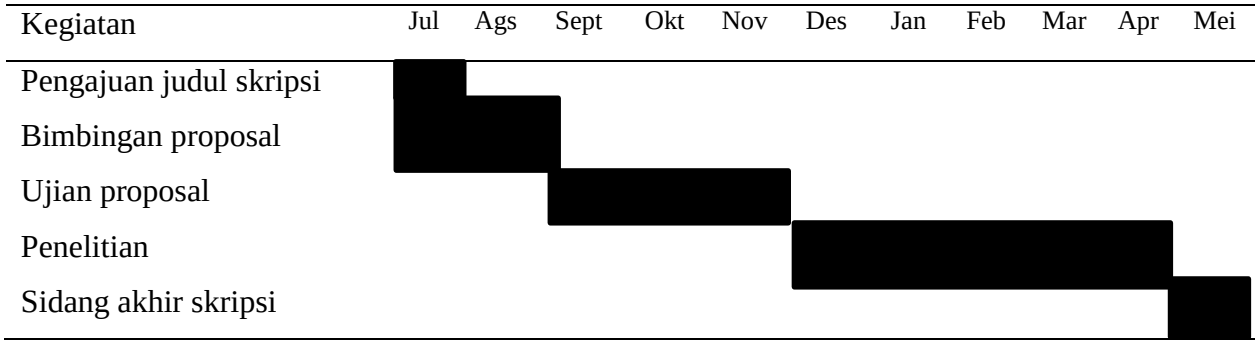
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan tahun 2024.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli 2024 s/d Mei tahun 2025.



3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subyek yang mempunyai komunitas dan

karakteristik tertentu yang di tetapkan untuk mempelajari dan ditarik kesimpulannya (Notoadmojo, 2019). Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi yang berusia 3 bulan sampai 6 bulan Di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2018). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total sampling*, yaitu berjumlah 30 bayi yang berusia 3-6 bulan yang melakukan baby massage di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan.

3.4 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, etika merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk di perhatikan. Hal ini disebabkan karena penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia. Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan. Setelah surat izin diperoleh peneliti melakukan observasi kepada responden dengan memperhatikan etika sebagai berikut:

1. Lembar persetujuan responden (*informed consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian melalui lembar persetujuan. Sebelum memberikan lembar persetujuan, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan peneliti serta dampaknya bagi responden. Bagi responden yang bersedia di minta untuk menandatangani lembar persetujuan. Bagi responden yang tidak bersedia, peneliti tidak memaksa dan harus menghormati hak-hak responden.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Peneliti memberikan jaminan terhadap identitas atau nama responden dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Akan tetapi peniliti hanya menuliskan kode atau inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah diperoleh dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, dimana hanya kelompok data tertentu saja yang di laporkan pada hasil penelitian.

4. Non-Maleficience (Asas Tidak Merugikan)

Setiap tindakan harus berpedoman pada prinsip primum non ocere (yang paling utama jangan merugikan), resiko fisik, psikologis, dan sosial hendaknya diminimalisir sedemikian mungkin.

3.5 Defenisi Operasional

Defenisi Operasional adalah unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana cara menentukan variabel dan mengukur suatu variabel. Defenisi operasional ini dibuat untuk memberikan pemahaman yang sama tentang pengertian variabel yang diukur dan untuk menentukan metodologi yang digunakan dalam menganalisis data. Pada penelitian ini adapun defenisi operasional sebagai berikut:

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Variabel Independent : *Baby massage*	Terapi sentuhan pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan	SOP dan kuesioner	Ordinal	Rutin = Skor 7-12 Tidak rutin = Skor 1-6

	halus atau rangsangan yang dilakukan dipermukaan kulit atau organ tubuh yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah pada bayi.			
Variabel Dependent : Kualitas Tidur Bayi	Kualitas tidur merujuk pada seberapa baik dan cukupnya tidur yang didapat oleh bayi.	Kuesioner	Ordinal	Cukup = Skor 15-20 Tidak cukup = 5-10

3.6 Instrument Penelitian

Instrument penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner yang diadopsi dari penelitian terdahulu yaitu penelitian Nurcahaya (2020) yang berjudul Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020. Kuesioner ini sudah valid berdasarkan hasil Uji Statistik Paired Sample T test diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka dapat disimpulkan seluruh pertanyaan valid dan realiabel.

3.7 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah awal dalam mendapatkan data penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan tahap sebagai berikut :

1. Peneliti mengurus perizinan surat pengantar penelitian kepada Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan.

2. Peneliti mengantarkan surat permohonan izin penelitian ke klinik Sehati Homecare Padangsidimpuan. Setelah diberikan izin, peneliti melakukan penelitian Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik Sehati Homecare.
3. Setelah mendapatkan calon responden, peneliti melakukan pendekatan kepada calon responden untuk memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
4. Apabila responden bersedia mengikuti kegiatan penelitian, maka responden dipersilahkan untuk menandatangani lembar pernyataan persetujuan menjadi responden.
5. Peneliti melakukan pengambilan data awal, dilakukan 5 menit. Data ini digunakan sebagai data pre-test.
6. Selanjutnya peneliti mengajarkan *Baby Massage* pada responden dan dipastikan dilakukan dengan benar. *Baby Massage* dilakukan selama 30 menit, untuk memantau perkembangan kualitas tidur, baby massage dilakukan selama 4 minggu.
7. Setelah *Baby Massage* dilakukan maka dipantau Kualitas Tidur Bayi. Data ini selanjutnya dijadikan post-test.
8. Setelah semua pertanyaan dalam kuesioner telah diisi oleh responden, maka peneliti mengumpulkan kembali kuesioner penelitian tersebut dan melakukan terminasi dengan responden.
9. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengumpulan data kemudian peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data.

3.8 Pengolahan dan Analisa Data

3.8.1 Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul dalam tahap pengumpulan data perlu dilakukan pengolahan data dengan tahapan sebagai berikut :

a. Editing

Editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian. Langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan-kesalahan data yang telah dikumpulkan dan untuk memonitori jangan sampai terjadi kekosongan dari data yang dibutuhkan (Notoatmodjo, 2019).

b. Coding

Coding adalah pekerjaan memindahkan data dari daftar yang akan memberikan informasi diubah menjadi bentuk angka untuk mempermudah perhitungan selanjutnya. Coding dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dari hasil kuesioner yang telah dilakukan pada kelompok intervensi atau bayi yang dilakukan massage untuk mempermudah dalam pengolahan data yang tetap berpedoman pada definisi operasional (Notoatmodjo, 2018).

c. Tabulating

Tabulating adalah membuat penelitian data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang telah diinginkan oleh peneliti. Tabulasi dalam penelitian ini mengelompokkan dalam membuat table distribusi frekuensi.

d. *Scoring*

Scroring yang dilakukan saat entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (Hidayat, 2018).

e. Entry

Entry adalah kegiatan memasukkan data hasil penelitian ke dalam tabel kemudian diolah dengan menggunakan komputer.

3.8.2 Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoadmodjo, 2020) yaitu variabel baby massage dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skor kuesioner untuk pernyataan cukup dengan skor 15-20 dan tidak cukup dengan skor 5-10.

b. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasin (Notoadmojo, 2020), yaitu kriteria variabel *baby massage* dan kualitas tidur bayi. Untuk mengukur variabel *Baby massage* di gunakan alat ukur kuesioner dengan pernyataan rutin dengan skor 7-12 dan tidak rutin dengan skor 1-6. Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan *Uji Chi-Square* dengan *software* SPSS, dimana *p value* < 0,05 maka ada hubungan *baby massage* dengan kualitas tidur bayi di klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Distribusi Karakteristik Bayi di Homecare Sehati Padangsidimpuan

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi

Karakteristik Responden	*f*	%
Usia Ibu		
21 tahun	2	6,7
23 tahun	3	10,0
24 tahun	1	3,3
25 tahun	6	20,0
27 tahun	12	40,0
28 tahun	1	3,3
30 tahun	5	16,7
Total	**30**	**100**
Pendidikan		
SD	-	-
SMP	-	-
SMA	14	46,7
D3/S1	16	53,3
Total	**30**	**100**
Pekerjan		
IRT	14	46,7
Bekerja	16	53,3
Total	**30**	**100**
Umur bayi		
3 bulan	10	33,3
4 bulan	8	26,7
5 bulan	4	13,3
6 bulan	8	26,7
Total	**30**	**100**
Jenis kelamin		
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Total	**30**	**100**

Tabel 4.1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik usia ibu mayoritas berusia 27 tahun yaitu sebanyak 12 orang (40,0%), diikuti usia 25 tahun yaitu sebanyak 6 orang (20,0%), usia 30 tahun sebanyak 3 (16,7%), usia 23 tahun sebanyak 3 (13,3%), usia 21 tahun sebanyak 2 orang (6,7%) dan usia 28 tahun

sebanyak orang (3,3%). Mayoritas pendidikan ibu adalah D3/S1 yaitu sebanyak 16 (53,30%) dan SMA sebanyak 14 (46,7%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja yaitu sebanyak 15 orang (53,3%). Karakteristik umur bayi mayoritas berumur 3 bulan yaitu sebanyak 10 orang (33,3%), bayi berumur 4 bulan sebanyak 8 orang (26,7%), 6 bulan sebanyak 8 orang (26,7%), dan bayi berumur 5 bulan sebanyak 4 orang (13,3%). Mayoritas jenis kelamin bayi adalah perempuan yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan bayi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (46,7%).

4.2 Distribusi Karakteristik *Baby Massage* di Homecare Sehati Padangsidimpuan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Baby Massage

Baby Massage	*f*	%
Rutin	19	63,3
Tidak rutin	11	36,7
Total	**30**	**100**

Berdasarkan tabel 4.2 di atas diketahui mayoritas baby massage adalah dilakukan secara rutin yaitu sebanyak 19 orang (63,30%) dan yang dilakukan secara tidak rutin adalah sebanyak 11 orang (36,7%).

4.3 Distribusi Karakteristik Kualitas Tidur Bayi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur	*f*	%
Cukup	19	63,3
Tidak cukup	11	36,7
Total	**30**	**100**

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas bayi dengan kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan kualitas tidur tidak cukup sebanyak 11 orang (36,7%).

4.4 Hubungan *Baby Massage* Dengan kualitas Tidur Bayi di Klinik Homecare Sehati Kota Padangsidimpuan tahun 2024

Untuk melihat hubungan pola asuh orangtua dengan masalah kesehatan mental remaja menggunakan uji statistik *chi-square* dengan menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4 Hubungan *Baby Massage* Dengan Kualitas Tidur

	Kualitas Tidur				
Baby Massage	Cukup	Tidak cukup	Total	%	*p value*
Rutin	19	0	19	63,3%	0.000
Tidak rutin	0	11	11	36,7%	
Jumlah	19	11	30	100	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa bayi dengan pemberian baby massage rutin mendapatkan kualitas tidur yang cukup yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan bayi dengan pemberian baby massage yang dilakukan tidak rutin mendapatkan kualitas tidur yang tidak cukup yaitu sebanyak 11 orang (36,7%). Hasil analisa menggunakan uji *chi-square* didapatkan *p value* 0,00 < (0,05) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *baby massage* dengan kualitas tidur bayi di Klinik Homecare Sehati Kota Padangsidimpuan.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas usia ibu berada pada rentang 27 tahunyaitu sebanyak 10 orang (40%). Usia ini termasuk dalam kategori dewasa muda, yang secara psikologis dinilai telah memiliki tingkat kematangan emosional dan kognitif dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Penelitian oleh Mansyur (2021) menyatakan bahwa ibu berusia antara 25–30 tahun umumnya sudah lebih siap secara mental dan pengetahuan dalam memberikan stimulasi perkembangan pada bayi, termasuk dalam praktik *baby massage.* Kematangan usia ini juga berpengaruh terhadap keterampilan pengasuhan serta pengambilan keputusan dalam merawat anak, termasuk memperhatikan kualitas tidur bayi.

Mayoritas ibu dalam penelitian ini memiliki pendidikan tinggi (D3/S1), yakni sebesar 53,3%. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya berkaitan dengan tingkat literasi kesehatan yang lebih baik. Ibu dengan latar pendidikan tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya stimulasi nonfarmakologis untuk mendukung tumbuh kembang anak, termasuk *baby massage*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Riskani (2020) yang menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan tinggi lebih cenderung melakukan intervensi seperti pijat bayi secara rutin karena memiliki pengetahuan yang cukup mengenai manfaatnya. Pendidikan yang baik juga berpengaruh pada pemilihan cara pengasuhan yang tepat dan responsif terhadap kebutuhan bayi.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja yaitu sebanyak 15 orang (53,3%). Ibu yang bekerja umumnya memiliki tantangan waktu dalam merawat anak, namun di sisi lain, mereka juga memiliki akses informasi dan sumber daya yang lebih baik. Hal ini memengaruhi pilihan mereka dalam memberikan perawatan berkualitas kepada bayinya, termasuk menyempatkan waktu untuk melakukan baby massage.

Studi oleh Permata (2022) menemukan bahwa ibu bekerja dengan tingkat stres yang terkelola dengan baik tetap dapat berkontribusi secara positif terhadap kualitas pengasuhan. Hal ini terlihat dari pemanfaatan waktu luang yang efektif, seperti memberikan stimulasi pijat bayi secara rutin untuk mendukung kualitas tidur anak. Permata (2022)

Karakteristik umur bayi dalam penelitian ini, sebagian besar bayi berada pada usia 3 bulan yaitu sebanyak 10 orang (33,3%). Pada usia ini, bayi mulai mengalami perkembangan ritme sirkadian, yang artinya pola tidur bayi mulai terbentuk lebih teratur dibandingkan saat baru lahir. Usia 3–6 bulan adalah masa kritis untuk pembentukan kualitas tidur jangka panjang.

Shofa (2023) mengungkapkan bahwa pada usia 3–6 bulan, bayi menunjukkan respons positif terhadap intervensi baby massage yang dilakukan secara konsisten, karena sistem saraf pusat mulai berkembang pesat, dan bayi mulai merespons sentuhan dengan lebih baik, sehingga berdampak langsung pada pola tidur mereka. Shofa (2023).

Mayoritas jenis kelamin bayi adalah perempuan yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan bayi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (46,7%). Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tanggapan bayi terhadap baby massage

berdasarkan jenis kelamin. Namun, penelitian oleh Widyanti (2021) menyatakan bahwa bayi perempuan cenderung memiliki pola tidur malam yang lebih stabil dibandingkan bayi laki-laki, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik. (Widyanti, 2021).

Karakteristik responden seperti usia ibu, pendidikan, dan pekerjaan berperan besar dalam penerapan intervensi seperti baby massage. Ibu yang memiliki usia matang, pendidikan tinggi, dan pekerjaan cenderung lebih proaktif dalam mencari alternatif perawatan nonfarmakologis yang efektif dan aman. Kondisi ini memperkuat hasil bahwa mayoritas ibu melakukan baby massage secara rutin dan berdampak positif terhadap kualitas tidur bayi.

Hal ini diperkuat oleh Candra (2021) yang menyatakan bahwa kualitas perawatan bayi sangat dipengaruhi oleh latar belakang sosiodemografis ibu, yang mencakup tingkat pendidikan, usia, dan pekerjaan. Ketiganya berkontribusi dalam kemampuan ibu memahami kebutuhan perkembangan anak dan mengambil tindakan preventif serta promotif secara mandiri. Candra (2021)

5.2 *Baby Massage*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Sehati Homecare Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024, diperoleh data bahwa dari 30 responden sebanyak 19 bayi (63,3%) mendapatkan *baby massage* secara rutin, sedangkan 11 bayi (36,7%) menerima *baby massage* tidak secara rutin. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah menerapkan praktik pijat bayi secara konsisten dalam rutinitas perawatan harian mereka. Konsistensi ini sangat berpengaruh dalam memberikan efek optimal terhadap relaksasi dan kenyamanan bayi, termasuk dalam perbaikan kualitas tidur.

Frekuensi pemberian baby massage dalam penelitian ini dilakukan minimal 3-4 kali seminggu. Pijat bayi yang dilakukan secara teratur mampu merangsang sistem saraf bayi, meningkatkan sirkulasi darah, serta memperbaiki kualitas sistem pencernaan dan pernapasan. Dampak ini kemudian berkontribusi pada kemampuan bayi untuk tidur lebih nyenyak dan tidak mudah terbangun. (Dewi, L., dkk. (2020).

Penerapan *baby massage* secara rutin dalam penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Roesli (2021), yang menyatakan bahwa *baby massage* sebaiknya dilakukan secara rutin sebagai bagian dari stimulasi tumbuh kembang bayi, dan dilakukan minimal dua hingga tiga kali dalam seminggu untuk mendapatkan manfaat yang optimal. (Roesli, M. (2021).

Penelitian ini juga didukung dari hasil penelitian Riskani (2020) yang menyebutkan bahwa bayi yang dipijat selama 15–30 menit per hari menunjukkan peningkatan kualitas tidur, penurunan tangisan malam hari, serta waktu tidur siang yang lebih panjang dibandingkan bayi yang tidak dipijat. (Riskani. (2020).

Distribusi frekuensi dalam penelitian ini juga mencerminkan adanya kesadaran ibu yang tinggi terhadap pentingnya sentuhan dan kelekatan emosional dalam proses tumbuh kembang bayi. Pijat bayi tidak hanya dilihat sebagai praktik perawatan fisik, melainkan juga sebagai sarana interaksi emosional yang memperkuat ikatan antara ibu dan bayi.

5.3 Kualitas Tidur Bayi

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur bayi di Klinik Sehati Homecare Kota Padangsidimpuan tahun 2024, ditemukan bahwa sebagian besar bayi memiliki

kualitas tidur yang cukup, yaitu sebanyak 19 bayi (63,3%). Sementara itu, sebanyak 11 bayi (36,7%) menunjukkan kualitas tidur yang tidak cukup.

Tidur merupakan komponen penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya pada masa usia 3–6 bulan yang dikenal sebagai masa transisi pola tidur dari acak menuju lebih teratur. Kualitas tidur yang baik pada bayi dapat diartikan sebagai kondisi di mana bayi tidur dalam durasi yang cukup, tidak sering terbangun, dan dapat kembali tidur dengan mudah saat terjaga. [(Kusumastuti, T., Tamtomo, B. A. (2021)].

Pada penelitian ini, mayoritas bayi memiliki kualitas tidur yang cukup yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dimana bayi yang memilki tidur yang cukup cenderung memiliki tidur yang lebih panjang dan tenang pada malam hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyanti (2021) yang menyatakan bahwa bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung menunjukkan perilaku yang lebih tenang, tidak mudah rewel, serta lebih aktif dalam berinteraksi sosial dengan lingkungan. [(Widyanti (2021)].

Dalam penelitian ini, bayi yang memiliki kualitas tidur tidak cukup menunjukkan beberapa gejala, seperti sering terbangun pada malam hari, sulit tidur kembali setelah terjaga, dan menangis saat tidur, yang berdampak negatif pada aktivitas mereka di siang hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Permata (2022) yang menyatakan bahwa bayi dengan pola tidur terganggu memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah regulasi emosi, sistem kekebalan tubuh yang lemah, serta keterlambatan perkembangan fisik. [(Permata (2022)].

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas bayi telah mencapai kualitas tidur yang cukup baik, terutama sebagai hasil dari intervensi dari *baby massage*, yang dilakukan secara teratur, meskipun sebagian kecil bayi dalam penelitian ini masih menunjukkan kualitas tidur tidak cukup, faktor tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh frekuensi pemberian *baby massage* yang tidak konsisten, atau faktor lingkungan dan kesehatan lainnya.

5.4 Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi

Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa bayi dengan pemberian baby massage rutin mendapatkan kualitas tidur yang cukup yaitu sebanyak 19 responden (63,3%) dan bayi dengan pemberian baby massage yang dilakukan tidak rutin mendapatkan kualitas tidur yang tidak cukup yaitu sebanyak 11 responden (36,7%). Hasil analisa menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai p = 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara pemberian baby massage dengan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan baby massage secara rutin cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan perlakuan secara rutin. Sebanyak 80% bayi yang menerima baby massage secara rutin memiliki kualitas tidur yang cukup, sedangkan 20% bayi yang tidak menerima baby massage rutin justru memiliki kualitas tidur yang kurang.

Dengan demikian pemberian *baby massage* terbukti secara fisiologis mampu merangsang sistem saraf parasimpatis bayi yang berfungsi mengurangi stres dan membuat bayi lebih tenang, sehingga berdampak pada pola tidur yang lebih stabil.

Kualitas tidur bayi tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga frekuensi terbangun, lamanya terjaga, dan kemudahan untuk kembali tidur, yang semuanya menunjukkan perbaikan pada bayi yang rutin dipijat. (Dewi, L., dkk.,2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Shofa (2023), yang juga menemukan adanya peningkatan signifikan pada kualitas tidur setelah dilakukan intervensi baby massage. [(Shofa (2023)].

Intervensi berupa baby massage memberikan efek langsung terhadap tubuh bayi, seperti peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot, yang secara tidak langsung memudahkan bayi untuk tertidur lebih cepat. Sentuhan lembut dalam baby massage merangsang produksi hormon melatonin, yang mengatur siklus tidur dan bangun bayi secara alami. (Ifalahma, S. 2023).

Pemberian *baby massage* juga bukan sekedar bentuk perawatan, melainkan bagian dari stimulasi tumbuh kembang bayi, termasuk dalam membentuk pola tidur sehat. Temuan ini konsisten dengan data WHO (2020) dan Kemenkes RI (2023), yang menekankan pentingnya intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. (WHO, 2020). Penelitian ini menggaris bawahi bahwa pentingnya edukasi kepada orang tua, khususnya ibu, mengenai manfaat dan teknik yang tepat dalam melakukan *baby massage*.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Pada penelitian ini responden dalam rentang usia 20-30 tahun. Mayoritas pendidikan ibu adalah D3/S1 yaitu sebanyak 16 (53,30%) dan SMA sebanyak 14 (46,7%). Karakteristik umur bayi mayoritas berumur 3 bulan yaitu sebanyak 10 orang (33,3%), dan minoritas berumur 5 bulan sebanyak 4 orang (13,3%). Mayoritas jenis kelamin bayi adalah perempuan yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan bayi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (46,7%).
2. Mayoritas pemberian *baby massage* pada penelitian ini dilakukan secara rutin yaitu sebanyak 19 responden (80,0%) dan yang dilakukan secara tidak rutin adalah sebanyak 11 responden (20,0%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas bayi dengan kualitas tidur cukup yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan kualitas tidur tidak cukup sebanyak 11 orang (36,7%).
4. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan nilai signifikan *(p value)* hubungan *baby massage* dengan kualitas tidur bayi 3-6 bulan sebesar 0,00 sehingga lebih kecil dari nilai *alpha* = 0,05. Hal ini berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *baby massage* dengan kualitas tidur bayi 3-6 bulan di Klinik Homecare Sehati di Padangsidimpuan Tahun 2024.

6.2 Saran

a. Bagi Peneliti

Disarankan kepada peneliti untuk mengembangkan penelitian serupa dengan menggunakan metode eksperimental atau intervensi untuk mengetahui efektivitas baby massage secara lebih mendalam terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk dapat memberikan edukasi kepada orang tua tentang manfaat *baby massage* sebagai salah satu terapi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diketahui masih banyak faktor-faktor lain yang membentuk kualitas tidur buruk pada bayi. Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti topik yang sama untuk melanjutkan penelitian ini dengan menambah variabel lain yang terkait seperti durasi, frekuensi, dan teknik baby massage yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, IF. (2019). *Terapi Komplementer dalam Kebidanan*: Yogyakarta:Pustaka Baru Press

Candra. D. S. (2021). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women's Health*, *3*(2), 153-158.

Dalili, H. et al. (2016). "*Effects of baby massage on neonatal jaundice in healthy Iranian infants: A pilot study," Infant Behavior and Development*, 42, pp. 22– 26. doi:10.1016/j.infbeh.2015.10.009

Dewii L, dkk, (2020), Skripsi Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3- 6 bulan diPoliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kabupaten Demak, *Jurnal Stikes Karya Husada Semarang.*

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021*. Medan : Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera utara.

Ifalahma,S. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (J-KESMAS) Vol. 07, No. 1, Mei 2021, Halaman 913 e-ISSN: 2541-4542. DOI: http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1 Journal homepage: https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/index

Jhaquin, T. (2020). *Terapi pijat untuk bayi dan anak-anak* . Elsevier.

Kementrian Kesehatan word republik Indonesia, profil Kesehatan Indonesia 2022. *Perkembangan bayi death notification*, 2022.

Kusumastuti,Tamtomo B. A, (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura*. http://eprints.ums.ac.id/48047/1/NASKAH %20PUBLIKASI.pdf

M. Sugiyono, R. S. (2020). *Masalah Tidur pada Anak.* Sari Pediatri, 138-142.

Mansyur, U. (2021). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Mansyur, U., Aminin, F. and Gunnara, H. (2014) "*The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat*

Nazir. (2018). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika

Notoatmodjo, S. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Permata, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap peningkatan lama Tidur malam pada Bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-45.

Prasetyono, (2019). *Buku Pintar Bayi.* Jakarta: Pustaka Bunda.

Prasetyono, A. S. (2019) "*Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di KelurahanKadipiro Banjarsari Surakarta*," INFOKES, 6(2), pp. 1–4. Available at:https://www.ejurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/143.

Profil Kesehatan Indonesia Tahun (2022). Jakarta, bandung, Medan, Palembang, Batam. Kementrian Kesehatan Indonesia.

Riskani. (2020). Pijat bayi dan perkembangan pola tidur . *Jurnal Kedokteran Tidur Klinis* , 7(6), 580-585.https ://doi.org /10.5664 / jcsm.1784

NA (2019). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi: Studi pada bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas X*, Jakarta

Roesli, M. (2021). *Analisis pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan di desa Kertosari kecamatan Singorojo kabupaten Kendal* [skripsi]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.

Shofa, dkk (2022). Pijat bayi dan pengaruhnya terhadap pola tidur pada bayi: Tinjauan sistematis. *Jurnal Pendidikan Perinatal* , 13(3), 41-46.

Ubaya, A., Ohlsson, A., Lacy, J. & Horsley, A. (2023). *Massage for promoting growth and development of preterm and/or low birth weight (review)*. The Cochrane Library, Issue

Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. & Horsley, A. (2020). *Massage for promoting growth and development of preterm and/or low birth weight (review).* The Cochrane Library,Issue

Wahyuni, Sekartini R. (2021). *Gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun di lima kota diIndonesia.* Sari pediatri. 2021;7:188-93

Walker et al, (2019). Reliability and Validity of the *Turkish Version of "Brief Infant Sleep Questionnaire and Daily Sleep Log". International Journal of Caring Sciences*, 11(3), 1822-1829.

Walker. (2018). *Pedoman Pijat Bayi*. Edisi Revisi. Jakarta. Trubus Agriwidya.

WHO (2020). *More than 1,2 million adolescents die every year, nearly all preventable*. WHO: Media Centre.

Widyanti, M. (2021). Tidur dan Tumbuh Kembang Bayi: Kajian Empiris Pola Tidur Ideal pada Usia Dini. Jurnal Kesehatan Anak Indonesia, 6(2), 101–108.

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019,17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 650/FKES/UNAR/E/PM/IX/2024 Padangsidimpuan, 10 September 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Klinik Bidan, Sehati Homecare Pasid
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Putri Khafifah Siregar
NIM : 21060071
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Pendahuluan di Klinik Bidan, Sehati Homecare Pasid untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

KLINIK SEHATI HOMECARE
jl,Slamet Riyadi. Kampung Teleng. Kota Padangsidimpuan
Telp: 082297620512

Nomor :

Lampiran : -

Hal : **Balasan Izin Survey Pendahuluan**

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat saudara perihal IZIN Survey Penelitian untuk menyelesaikan kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan diKota Padangsidimpuan. Di Klinik Sehati HomeCare di Kota Padangsidimpuan Oleh :

Nama : Putri Khafifah Siregar

Nim : 21060071

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Maka dengan ini telah memberikan izin kepada Mahasiswa tersebut untuk melakukan Survey Pendahuluan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidimpuan, 18 Deseember 2024

(Bdn Asma Wati Lubis, S.Keb. CMT. CAY)

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019,17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e -mail: aufa.royhan@yahoo.com http//: unar.ac.id

Nomor : 459/FKES/UNAR/I/PM/VI/2025 Padangsidimpuan, 12 Juni 2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Klinik Sehati Homecare
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Putri Khafifah Siregar
NIM : 21060071
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Penelitian di Klinik Sehati Homecare untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan

Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
NUPTK. 7444766667237082

KLINIK SEHATI HOMECARE
jl,Slamet Riyadi. Kampung Teleng. Kota Padangsidimpuan
Telp: 082297620512

Nomor :

Lampiran : -

Hal : **Balasan Izin Penelitian**

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat saudara perihal IZIN Survey Penelitian untuk menyelesaikan kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan diKota Padangsidimpuan. Di Klinik Sehati HomeCare di Kota Padangsidimpuan Oleh :

Nama : Putri Khafifah Siregar

Nim : 21060071

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Maka dengan ini telah memberikan izin kepada Mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidimpuan, 18 Juni 2025

(Bdn Asma Wati Lubis, S.Keb. CMT. CAY)

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Responden Penelitian

Di Klinik Sehati Homecare

Dengan Hormat.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan.

Nama : Putri Khafifah Siregar

Nim : 21060071

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul " Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024"

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi yang dilakukan melalui kuesioner. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan.

Saya tangani lembaran persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaannya dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Putri Khafifah Siregar

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan yang bernama Putri Khafifah Siregar dengan judul " Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Sehati Homecare di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024". Saya memahami dan mengerti bahwa penelitian ini tidak berdampak buruk terhadap saya, maka dari itu saya bersedia menjadi responden peneliti.

Padangsidimpuan, 2024

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN BABY MASSAGE DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI DI HOMECARE SEHATI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024

Petunjuk pengisian :

Berilah penilaian atas masing-masing pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda cek list pada kolom pilihan yang sesuai menurut saudara/i.

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Inisial/Nama Ibu :
2. Umur Ibu : ..... tahun
3. Pendidikan Terakhir :
   ( ) SD ( ) SMA
   ( ) SMP ( ) D3/S1
4. Pekerjaan Ibu :
   ( ) IRT
   ( ) Bekerja
   ( ) Lainnya
5. Umur Bayi : .... bulan
6. Jenis Kelamin Bayi :
   ( ) Laki-laki
   ( ) Perempuan

B. KUESIONER BABY MASSAGE

1. Frekuensi layanan baby massage dari homecare :
   ( ) Jarang
   ( ) 1-2 kali per minggu
   ( ) 3-5 kali per minggu
   ( ) Setiap hari
2. Lama waktu setiap sesi baby massage oleh petugas homecare :
   ( ) <10 menit
   ( ) 10-20 menit
   ( ) >20 menit
3. Apakah Anda juga melakukan baby massage secara mandiri di luar layanan homecare?
   ( ) Tidak
   ( ) Ya

C. KUESIONER KUALITAS TIDUR BAYI

1. Total durasi tidur malam bayi Anda :
   ( ) 6 jam
   ( ) 6-8 jam
   ( ) 9-10 jam
   ( ) >10 jam
2. Seberapa sering bayi Anda terbangun saat tidur malam?
   ( ) >5 kali
   ( ) 3-4 kali
   ( ) 1-2 kali
   ( ) Tidak pernah
3. Durasi tidur siang rata-rata bayi dalam sehari :
   ( ) Tidak tidur siang
   ( ) <1 jam
   ( ) 1-2 jam
   ( ) >2 jam
4. Apakah bayi tampak lebih tenang atau gelisah menjelang tidur malam?
   ( ) Sangat gelisah
   ( ) Cukup gelisah
   ( ) Jarang gelisah
   ( ) Tenang
5. Setelah dilakukan baby massage oleh homecare, apakah bayi anda tidur lebih nyenyak?
   ( ) Tidak tahu
   ( ) Tidak ada perubahan
   ( ) Cukup nyenyak
   ( ) Ya, sangat nyenyak

MASTER DATA																	
HUBUNGAN BABY MASSAGE DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI DI KLINIK HOMECARE SEHATI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024																	
No	DATA RESPONDEN						KUESIONER BABY MASSAGE			KUESIONER KUALITAS TIDUR BAYI							
	NM	UI	PD	PK	UB	JK	P1	P2	P3	P1	P2	P3	P4	P5	skor	KTG1	KTG2
1	LA	2	3	2	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	25	1	1
2	NT	2	4	2	5	2	3	3	1	3	3	3	3	3	22	1	1
3	AS	2	3	1	3	1	3	3	1	3	4	4	4	4	26	1	1
4	DY	2	4	2	4	2	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
5	IR	2	3	1	4	2	3	3	1	3	4	4	4	4	26	1	1
6	AY	2	4	2	6	2	3	3	2	4	3	4	4	3	26	1	1
7	MP	2	3	1	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	27	1	1
8	AH	2	4	2	6	2	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
9	PI	2	3	2	3	2	3	3	1	3	4	4	4	3	25	1	1
10	PS	2	3	2	3	1	3	3	1	3	4	4	4	4	26	1	1
11	RT	2	4	1	3	1	3	3	2	3	4	4	4	4	25	1	1
12	CA	2	4	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	25	1	1
13	VR	2	4	1	6	2	3	3	1	3	4	4	4	4	26	1	1
14	DW	2	3	2	4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
15	SR	2	4	1	3	2	3	3	1	3	4	4	4	4	26	1	1
16	ED	2	3	1	6	1	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
17	FG	2	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
18	AF	2	4	2	3	2	3	3	3	1	4	4	4	4	26	1	1
19	KL	2	4	2	6	1	3	3	1	3	4	4	4	4	26	1	1
20	UW	2	3	2	4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
21	NR	2	3	1	6	2	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
22	MS	2	3	1	6	2	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
23	HU	2	4	2	4	1	3	3	2	3	4	4	4	4	27	1	1
24	RM	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	27	1	1
25	DR	2	3	2	4	1	3	3	2	3	4	4	4	4	27	1	1
26	JI	2	3	1	6	1	2	1	2	1	1	2	2	2	13	2	2
27	NA	2	4	2	5	1	2	2	1	1	2	2	2	2	14	2	2
28	AD	2	3	2	5	2	2	1	2	1	2	2	2	2	14	2	2
29	WA	2	4	2	5	1	3	2	3	4	3	4	4	4	27	1	1
30	HY	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	27	1	1

Keterangan :

NM : Nama Inisial Responden
UI = Usia Ibu
1. < 20 tahun
2. 20-30 tahun
3. > 30 tahun
PD : Pendidikan
1. SD
2. SMP
3. SMA

PK : Pekerjaan
1. IRT
2. Bekerja

UB : Usia Bayi
3 = 3 bulan
4 = 4 bulan
5 = 5 bulan
6 = 6 bulan

JK : Jenis Kelamin
1. Laki-laki
2. Perempuan

KTG1 : Kategori Baby Massage
1. Rutin
2. Tidak rutin
KTG2 : Kategori Kualitas Tidur
1. Cukup

Hasil Output SPSS

Frequency Table

umuribu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21 tahun	2	6,7	6,7	6,7
	23 tahun	3	10,0	10,0	16,7
	24 tahun	1	3,3	3,3	20,0
	25 tahun	6	20,0	20,0	40,0
	27 tahun	12	40,0	40,0	80,0
	28 tahun	1	3,3	3,3	83,3
	30 tahun	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	14	46,7	46,7	46,7
	D3/S1	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	14	46,7	46,7	46,7
	Bekerja	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

umurbayi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	3 bulan	10	33,3	33,3	33,3
	4 bulan	8	26,7	26,7	60,0
	5 bulan	4	13,3	13,3	73,3
	6 bulan	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

jeniskelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	14	46,7	46,7	46,7
	Perempuan	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

babymassage

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	Cumulative *Percent*
Valid	Rutin	19	63,3	63,3	63,3
	Tidak rutin	*11*	*36,7*	*36,7*	*100,0*
	Total	30	100,0	100,0	

kualitastidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	19	63,3	63,3	63,3
	Tidak cukup	11	36,7	36,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
babymassage * kualitastidur	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

babymassage * kualitastidur Crosstabulation

			kualitastidur		
			Cukup	Tidak cukup	Total
babymassage	Rutin	Count	19	0	19
		% within babymassage	100,0%	0,0%	100,0%
		% within kualitastidur	100,0%	0,0%	63,3%
		% of Total	63,3%	0,0%	63,3%
	Tidak rutin	Count	0	11	11
		% within babymassage	0,0%	100,0%	100,0%
		% within kualitastidur	0,0%	100,0%	36,7%
		% of Total	0,0%	36,7%	36,7%
Total		Count	19	11	30
		% within babymassage	63,3%	36,7%	100,0%
		% within kualitastidur	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	63,3%	36,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	30,000[a]	1	,000		
Continuity Correction[b]	25,848	1	,000		
Likelihood Ratio	39,429	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	29,000	1	,000		
N of Valid Cases	30				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,03.

b. Computed only for a 2x2 table

DOKUMENTASI PENELITIAN





Peneliti mengunjungi responden Di Klinik Sehati Homecare

Kota Padangsidimpuan





Peneliti menjelaskan pengisian kuesioner kepada responden





Peneliti sedang melakukan kuesioner responden

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putri Khafifah Siregar
NIM : 21060071
Nama Pembimbing :1. Khoirunnisa Tanjung, Str, Keb, M. Keb
2. Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	04-07 2025	perbaikan di bab 4, dan menambah responden.		
2.	07-07-2025	perbaikan di bab 5		
3.	09-07-2025	perbaikan di bab 6		
4.	10-07-2025	ACC		
5.	04-07-2025	perbaikan di bab 6		
6.	07-07-2025	perbaikan di bab 5, cara penulisan		
7.	09-07-2025	perbaikan cara penulisan di abstrak		
8.	10-07-2025	ACC		

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : **Putri Khafifah Siregar**
NIM : 21060071
Nama Pembimbing :1. Hoirunnisah Tanjung, S.Tr.Keb, M.Keb
2. Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	25-11-2024		Perbaikan Bab II dan Bab III, Serta melengkapi sop dan perbaikan Defenisi operasional	
2.	27-11-2024		Acc dosen pembimbing II	

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : **Putri Khafifah Siregar**
NIM : 21060071
Nama Pembimbing :1. Hoirunnisah Tanjung. S.Tr.Keb. M.Keb
2. Bd. Nurelilasari Siregar. M.Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	12-08-2024		BAB I, Penulisan.	
2.	02-09-2024		BAB II, III	
3.	15-11-2024		DO, Kuesioner	
4.	03-12-2024		Daftar pustaka	