

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS LABUAN RASOKI**

SKRIPSI

**Disusun Oleh :
NOVIA SWANDA SINAGA
NIM . 17010023**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN 2021**

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI DI WILAYAH KERJAPUSKESMAS
LABUAN RASOKI TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

**NOVIA SWANDA SINAGA
NIM . 1701002359995**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDEMPUNAN**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PANGARUH BABY MASSAGE TERHADAP
KUALITAS TIDUR BAYI DI WILAYAH PUSKESMAS LABUAN
RASOKI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

Skripsi ini telah diseminarkan dan dipersebarluaskan dihadapan
Tim Penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Anfa Rengas
Di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, Oktober 2021

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Ns. Mei Adalina Harahap, M.Kes

Nurul Hidayah Nasution, SKM, M.Kes

Ketua Program Studi

Keperawatan Program Sarjana

Ns. Nurfa Masrizal Daulay, M.Kep

Dekan Fakultas Kesehatan

Ariful Hidayat, SKM, M.Kes

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novia Swanda Simpa

NIM : 17010023

Program Studi : Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Laham Rakki Tahun 2021" benar benar diri plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka akan saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padanglumpuan, Oktober 2021

Pemada



Novia Swanda Simpa

IDENTITAS PENULIS

Nama : Novia Swanda Sinaga

NIM 17010023

Tempat/Tgl Lahir : Bogor, 17 November 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Merdeka Gg. Lancat No. 16 Kota Padangsidempuan

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 200115/23 Kota Padangsidempuan 2011
2. SMP Negeri 3 Kota Padangsidempuan 2014
3. SMA Negeri 4 Kota Padangsidempuan 2017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “**Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki**”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Dalam proses penyusunan skripsi atau penelitian ini peneliti banyak mendapatkan 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, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep, selaku ketua program studi keperawatan program sarjana fakultas kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
3. Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Nurul Hidayah Nasution, SKM. M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep, selaku ketua penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
6. Ayus Diningsih, S.Pd, M.Si, Selaku anggota penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
7. Giopani Simbolon,SKM Selaku Kepala Puskesmas Labuan Rasoki di Kota Padangsidempuan.
8. Seluruh Dosen program Studi keperawatan program sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

9. Dan yang teristimewah kepada kedua orang tua beserta adik-adik saya yang telah memberikan dukungan secara moril maupun material, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
10. Kepada teman-teman mahasiswa/i yang telah memberikan semangat dan dukungan selama awal perkuliahan hingga sampai saat ini saya bisa menyelesaikan proposal penelitian ini.

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

Padangsidempuan, September 2021

Peneliti

Laporan Penelitian, 09 September 2021
Novia Swanda Sinaga

**Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Labuan Rasoki Kota Padangsidempuan.**

Abstrak

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. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun. Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun hampir atau bahkan lebih 72% orang tua 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 sistem endokrin. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki Padangsidempuan dengan 20 responden. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah *uji wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi dengan hasil nilai $p = ,000$ atau $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : *Baby Massage, Kualitas Tidur.*

Daftar pustaka : 25 (2010-2021)

**NURSING PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN**

Report of the Research, September 2021

Novia Swanda Sinaga

**The Effect of Baby Massage Towards Baby Sleep Quality In Wilayah Kerja
Puskesmas Labuan Rasoki Kota Padangsidimpuan.**

Abstract

Infancy is golden age for growth and child development so need to get special attention. One factor which influences baby growth is sleep and rest. Good sleep is very important for baby growth because during sleep the baby's brain growth reached its peak. Besides that, while sleeping baby's body produces hormones three times more growth when the baby sleeps compared to when the baby is awake. Many babies have sleep problems in Indonesia, which is about 44.2%. But almost or even more 72% of parents did not consider sleep disorders in babies as a problem. Even though it was considered a problem, they just think as a minor problem. In fact, sleep problems can interfere with the baby's growth, cause function vulnerable immune system, and interfere with regulation endocrine system. This type of research is use plan quasi-experimental research with research design one group pretest-posttest. The Research conducted in Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki Kota Padangsidimpuan. with 20 respondents. The statistical test used in this study is the Wilcoxon test. The Research result shows that there is an effect of Baby Massage on baby sleep quality with the result p value = ,000 or < 0.05 which means there is the effect of baby massage on infant sleep quality. See the results of this study it is hoped that the baby who has do baby massage so you can keep doing baby massage regularly, so that it can improve the baby's sleep quality.

Keywords : Baby Massage, Sleep Quality.

Bibliography : 25 (2010-2021)

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
IDENTITAS PENULIS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Praktis	4
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Kualitas Tidur	6
2.1.1 Pengertian Tidur.....	6
2.1.2 Kualitas Tidur Bayi.....	6
2.1.3 Manfaat Tidur Bayi.....	7
2.1.4 Lama Tidur Bayi	7
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	8
2.1.6 Pola Tidur Bayi	10
2.1.7 Mengukur Kualitas Tidur Bayi	10
2.2 Konsep Bayi	11
2.2.1 Pengertian Bayi	11
2.2.2 Karakteristik Perkembangan Bayi	12
2.2.3 Psikologi Bayi	14
2.3 Baby Massage	14
2.3.1 Pengertian Baby Massage	14
2.3.2 Manfaat Baby Massage	14
2.3.3 Saat Yang Tepat Untuk Baby Massage.....	15
2.3.4 Persiapan Peralatan Baby Massage.....	16
2.3.5 Baby Massage Sesuai Umur.....	16
2.3.6 Kapan Tidak Boleh Melakukan Baby Massage	17
2.3.7 Langkah-Langkah Baby Massage	17
2.4 Kerangka Konsep	27
2.5 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	29

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	30
3.2.2 Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.3.1 Populasi	31
3.3.2 Sampe.....	31
3.4 Etika Penelitian	31
3.5 Alat Pengumpulan Data	33
3.5.1 Bahan dan Alat.....	33
3.5.2 Instrumen	33
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	33
3.7 Defenisi Operasional.....	41
3.8 Rencana Analisa.....	42
3.8.1 Pengolahan Data	42
3.8.2 Analisa Data	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN	47
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	47
4.2 Hasil Analisa Data.....	47
4.2.1 Hasil Analisa Univariat	47
4.2.2 Hasil Analisa Bivariat	49
4.2.3 Uji Wilcoxon	49
BAB 5 PEMBAHASAN	50
5.1 Gambaran Karakteristik	50
5.2 Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan <i>Baby Massage</i>	51
5.3 Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan <i>Baby Massage</i>	52
5.4 Pengaruh <i>Baby Massage</i> terhadap kualitas tidur bayi.....	4
BAB 6 PENUTUP.....	56
6.1 Kesimpulan	56
6.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Izin Survei dari Universitas Afa Royhan
Lampiran 2	: Balasan Surat Izin Survei dari Puskesmas Labuan Rasoki
Lampiran 3	: Surat Izin Penelitian dari Universitas Afa Royhan
Lampiran 4	: Balasan Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan
Lampiran 5	: Balasan Surat Izin Penelitian dari Puskesmas Labuan Rasoki
Lampiran 6	: Lembar persetujuan Responden
Lampiran 7	: Surat Pernyataan Responden
Lampiran 8	: Lembar Kuesioner
Lampiran 9	: Lembar Observasi
Lampiran 10	: Master Tabel Lembar Konsultasi
Lampiran 11	: Uji Statistic
Lampiran 12	: Lembar Konsultasi
Lampiran 13	: Dokumentasi





DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	30
-----------------	----



DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Tabel Kebutuhan Tidur	8
3.1 Tabel Desain Penelitian	29
3.2 Tabel Rencana Kegiatan	30
3.3 Tabel Defenisi Operasional.....	42
4.2 Tabel Distribusi frekuensi karakteristik.....	45
4.3 Tabel Hasil Analisis Kualitas Tidur Bayi Sebelum Intervensi	46
4.4 Tabel Hasil Analisis Kualitas Tidur Bayi Sesudah Intervensi	47
4.5 Tabel Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Intervensi	48
4.6 Pengaruh Sebelum dan Sesudah dilakukan Baby Massage	49



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. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina,2010)

Tidur merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi. Tidur adalah kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Hidayat, 2012).

Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock 2012 di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Sementara para peneliti Cincinnati Children's Hospital Medical Center menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat dewasa. Salah satu

penyebab kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat harus ditanamkan sejak bayi (S.Abddurrahman,2015)

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia,yaitu sekitar 44,2%. Namun hampir atau bahkan lebih 72% orang tua 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 sistem endokrin (Trivedi,2015;Permata2017).

Hasil penelitian dari Shofa dkk tahun 2014 rata-rata kualitas tidur bayi 3-6 bulan sebelum dipijat bayi adalah 6,88 sesudah dipijat bayi adalah 8,75 ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan Purwokerto Kecamatan Bonang Demak pvalue 0,000 . Hasil penelitian Angestu Erlawati,Ika Oktaviani,dan Yuliawati tahun 2017 diperoleh rata-rata lama tidur bayi sebelum diperlakukan pijat bayi adalah 12,88 jam,rata-rata lama tidur bayi sesudah diperlakukan pijat bayi adalah 14,32 jam. Menurut hasil penelitian Harianah Akib dan Nuning Dwi Meriana tahun 2018 dari penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan didapatkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember dengan rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi 12,52 jam/hari dan sesudah dilakukan 14,43jam/hari. Menurut hasil penelitian Ellyzabeth Sukmawati dan Norif Didik Nur Imanah tahun 2020 didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu semula 60% mempunyai kualitas tidur buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah peminjatan.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage. Baby massage adalah gerakan asupan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Baby massage merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. (Liaw,2000 dalam Hikmah ,2010) Baby massage merupakan salah satu cara menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Roesli,2013)

Survei awal yang dilakukan Di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki pada tanggal 15 February 2021. Berdasarkan data bayi 1 tahun terakhir tahun 2020 sebanyak 103 orang dengan laki-laki berjumlah 38 orang dan perempuan 65 orang. Dari data bayi bulan Januari – Maret terdapat jumlah bayi 20 orang dengan laki-laki berjumlah 8 orang dan perempuan 12 orang. Dengan mewawancarai 5 orang tua bayi yang berusia 3-12 bulan diperoleh data 80% ibu mengatakan bahwa bayinya sulit tidur pada malam hari, lebih dari 3x terbangun saat malam hari, bayi tidur pada malam hari kurang dari 9 jam, dan hanya 20% ibu bayi mengatakan bayi yang mempunyai tidur normal yaitu dengan rata-rata 14 jam perhari. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik, untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “ Apakah ada Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki” ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh perawatan Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki”?

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik bayi terhadap pengaruh baby massage terhadap *kualitas tidur bayi*
2. Mengidentifikasi *kualitas tidur bayi* sebelum dilakukan terapi baby massage
3. Mengidentifikasi *kualitas tidur bayi* sesudah dilakukan terapi baby massage
4. Mengidentifikasi pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Praktis

Penelitian dengan judul Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi, menambah perkembangan pengetahuan khususnya tentang keperawatan anak.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

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

2. 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.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil Penelitian ini 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 Kualitas Tidur

2.1.1 Pengertian 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 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 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, 2016)

2.1.2 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, Tamtomo, Salimo, 2016). Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya keesokan harinya (Dewi, Aminin dan Gunnara, 2014) Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik, dan kekebalan tubuh (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016).

Tidur yang nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, Bayi yang tidur lebih lama,

pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al.,2017).

2.1.3 Manfaat Tidur Bayi

Bukan tanpa alasan mengapa tidur bayi sangat disarankan untuk dipenuhi. Itu karena tidur memiliki deretan manfaat 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 (Ifalagma,2016). Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Kusumastuti, Tamtomo, and Salimo,2016). Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental,emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Kusumastuti, Tamtomo, and Salimo,2016).

2.1.4 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,2011)

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

2.1.5 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,2010)

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,2010).

2. Aktivitas fisik

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bayi melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan diberikan perawatan pijat bayi dapat memberikan sensasi dan pijatan menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Pijatan yang diberikan setelah bayi berenang dan mensekresi hormon melatonin yang dapat menstimulus tidur lebih lelap. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah tidur siang dan malam (Ubaya, 2010)

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 esensial yang sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi, terutama triptofan. Triptofan 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 di malam hari sebaiknya

dihentikan setelah gigi bayi muncul (sekitar 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,2010)

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 mengganggu tidur bayi (Ubaya,2010)

2.1.6 Pola Tidur Bayi

Tahapan tidur pada anak dan orang dewasa ternyata terdapat pula pada bayi baru lahir, yaitu tidur tenang atau nonREM dan tidur aktif atau REM. Pada bayi normal, anak dan orang dewasa mempunyai periode REM dan nonREM yang berubah-ubah beberapa kali selama tidur malam hari (Medise,2011)

2.1.7 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 , 2005 ,Kozier. ,dkk ,2004 dalam Agustin 2012).

Kualitas tidur dipengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga termasuk kewaspadaan mental, produktivitas, keseimbangan emosi, kreativitas, tanda vital fisik dan bahkan berat badan (Smith, 2012 dalam William 2012). 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 (Wahyuni, 2008 dalam Ubaya, 2010). 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 (Ubaya, 2010).

2.2 Konsep Bayi

2.2.1 Pengertian 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, 2010). Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola perilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk (Mansur, 2011).

2.2.2 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. Perkembangan 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.

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.

4. Pola makan minum

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 antibiotik.

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.

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.

7. Pola Bahasa

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala 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.

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 dorongan naluri belaka (Mansur, 2011)

2.2.3 Psikologi Bayi

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

2.3 Baby Massage

2.3.1 Pengertian Baby Massage

Baby Massage adalah pijatan 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.

2.3.2 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 perkembangan 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

(Anggaraini,2011)

2.3.3 Saat Yang Tepat untuk *Baby Massage*

Pemijatan dapat 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 (2012) waktu yang terbaik baby massage (Pijat bayi) dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini :

- a. 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.

- b. 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 tersejyem 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 mengganggu.

2.3.4 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

2.3.5 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

sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

2. Bayi umur 1-3 bulan disarankan diberi gerakan halus diseratai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.
3. Bayi umur 3-6 bulan, pemijatan ini setelah bayi melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak terlalu lemah untuk dipijat. Bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah di atur jadwal minum dan tidurnya sementara setelah 6 bulan maka tehnik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda
4. Bayi umur 6 bulan – 3 tahun disarankan agar gerakan dilakukan dengan tekanan lebih meningkat. Total waktu pemijatkan disarankan 15 menit (Dewi,2010)

2.3.6 Kapan tidak boleh 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 (Walker, 2011)

2.3.7 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. Total waktu pematangan disarankan 15 menit. Lumurkan sesering 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 usap rambutnya. Gerakan pembuka ini untuk memberitahukan bahwa waktu pemijatan akan segera dilakukan padanya.

Secara umum, pemijatan sebaiknya dimulai dari kaki bayi. Sebab umumnya 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 diakhiri pada bagian punggung (Prasetyono, 2013)

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

a. Kaki

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,2013).

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,2013)

3. 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,2013).

4. Punggung Kaki

Gunakan kedua ibu jari untuk membuat lingkaran 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,2013).

5. 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,2013).

6. 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,2013).

b. Perut

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

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 dari atas sampai ke jari-jari kaki.Terkahir 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,2013).

2. Bulan-Matahari Disebut gerakan bulan-matahari karena gerakan yang harus dibentuk adalah membuat lingkaran dengan ujung-ujung jari tangan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) sesuai arah jarum jam, kemudian kembali ke arah kanan bawah (seperti bentuk 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,2013).

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 membayangkan ada gambar jam pada perut bayi. Perut bayi bagian paling atas dianggap jam 12, bagian perut bawah dianggap 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) (Prasetyono,2013).

4. Gerakan I Love You

Posisikan bayi terlentang dengan bertelanjang dada. Gerakan pertama membentuk huruf "I" dengan melakukan asupan mulai dari dada kiri atas turun sampai rusuk 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 ke rusuk 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, berusaha memalingkan kepala, memukul kepala, sebaiknya hentikan dulu. Mungkin dia sedang tidak nyaman karena tekanan yang terlalu kuat atau sebab lain (Prasetyono, 2013).

5. Gerakan Jari Berjalan

Dikatakan dengan gerakan jari berjalan karena penekanan bertumpuk pada pergerakan kelima ujung jari. Namun demikian, penekanan harus 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 teknik jari 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, 2013).

c. Dada

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,2013).
2. Menyilang Gerakan menyilang dimullai dari tangan kanan yang memijat menyilang dari ulu hati ke arah bahu kiri dan kebalik ke arah ulu hati (Prasetyono,2013)
3. Lingkaran kecil Buatlah gerakan lingkaran kecil disekitar puting susu (Prasetyono,2013).

d. Tangan

1. Perlahan cara India tehnik perlahan cara india bermanfaat untk relaksasi otot dan arahnya menjauhi tubuh.Caranya, peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan mulai dari pundak seperti memegang gagang senter. Kemudian,gerakkan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang memerah susu sapi. Atau,kedua lengan bayi mulai dari pundak hingga pergelangan tangan (Prasetyono,2013).
2. Memijat Ketiak Biasanya wilayah bagian ketiak ini merupakan wilayah sensitif. Ketika jari menyentuh wilayah ini, bayi akan menolak bukan kerana 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 (Prasetyono,2013).

3. Pegelangan Tangan pemijatan pegelangan tangan ini dimulai dari pegelangan tangan (siku) kearah pundak. Atau,dengan kedua tangan lakukan gerakan memeras, memutar dan memijit secara lembut pada lengan bayi di mulai dari pegelangan tangan ke pundak. Pijatam ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru (Prasetyono,2013).

4. Telapak Tangan

Dengan kedua ibu jari, pijatlah tangan seolah membuat lingkaran-lingkaran kecil dari pegelangan tangan ke arah jari-jemari. Sedangkan keempat jari lainnya memijat punggung tangan (Prasetyono,2013).

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 (Prasetyono,2013).

6. Gerakan akhir sama seperti gerakan akhir yang dilakukan pada pemijatan kaki (Prasetyono,2013)

e. Muka

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” (Prasetyono,2013)

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 (Prasetyono,2013).

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 (Prasetyono,2013).

4. Daggu pijatan

Pada daggu ini atau rahang bawah, pegang pipi kiri dan kanan dengan kedua tangan dan kedua jari diletakkan ditengah daggu bawah mulut selanjutnya adalah menekan dua ibu jari pada daggu, lalu kesamping menuju arah pipi bawah atau samping mulut (Prasetyono,2013).

5. Lingkaran kecil dirahang

Gunakan jari telunjuk kedua tangan Anda untuk membuat lingkaran

kecil di seputar wilayah rahang bayi, Berhati-hatilah mungkin di wilayah ini rahang bayi sedikit sensitive menerima tekanan yang agak sedikit keras. Kerena itu, tekanan hendaknya dibuat selembut mungkin hingga tidak merasakan sakit (Prasetyono, 2013).

6. Belakang Telinga

Dengan tekanan lembut, gerakan jari-jari kedua tangan anda mulai dari belakang telinga membentuk lingkaran kecil diseluruh kepala (Prasetyono, 2013).

f. Punggung

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 mundur kedua telapak tangan. Lalu kembali dari bawah leher sampai ke pantat bayi (Prasetyono, 2013).

2. Usapan punggung

Tahan bokong bayi dengan tangan kanan, lalu dipijat punggung bayi dengan telapak tangan kiri anda mulai dari leher sampai bokong dimana tangan kanan berada. Gerakan selajutnya, pegang kedua pergelangan bayi dengan tangan kanan anda, kemudia usap dimulai dari pinggang hingga tumit (Putri, 2009).

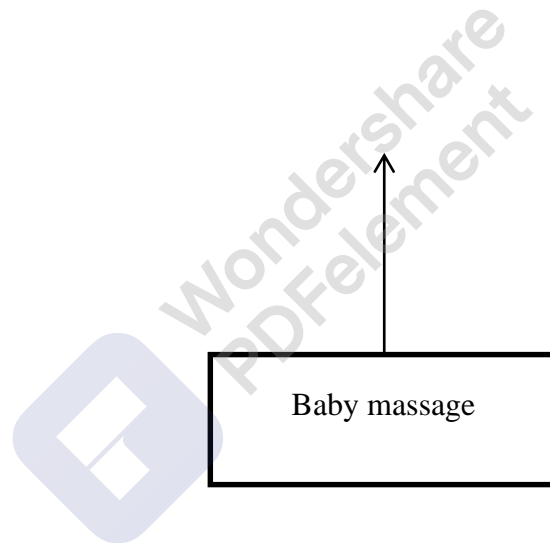
2.4 Kerangka konseptual

Kerangka konsep adalah mode konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa factor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat, 2015). Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok Eskperimen

Pre Test

Post Test



(Skema 2.1 Kerangka konsep)

2.5 Hipotesis

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

H₀ : Tidak ada Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki di Kota Padangsidempuan Tahun 2021.

H_a : Ada Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki di Kota Padangsidempuan Tahun 2021.



BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian Desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Metode penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* merupakan metode inti dari model penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif.

Desain Penelitian adalah keseluruhan rencana untuk membuat pertanyaan penelitian, termasuk spesifikasi dalam menambah integritas penelitian. Desain penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan percobaan tidak murni dengan penelitian klinis tetapi melakukan perlakuan tehnik pendekatan dengan terapi non farmakologis yaitu baby massage. Penelitian ini menggunakan *One group pretest-posttest*. Pada desain ini dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, agar dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2014). Penerapan dalam penelitian ini berupa observasi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan baby massage dan setelah dilakukan *baby massage*.

Tabel 3.1 Desain Penelitian one group pretest-posttest design

<i>Kelompok</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-test</i>
Quasi Eksperimen	01	X	02

3.3 Populasi dan Sampel penelitian

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,2010)

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah bayi yang berusia 3 bulan sampai 12 bulan pada bulan Februari-April Di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki dengan jumlah populasi dalam survey awal sebanyak 20 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Nazir,2011). Pada penelitian ini sampelnya adalah semua ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki kota Padangsidempuan .

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 Ilmu Keperawatan Stikes 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 peneliti 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 nocere* (yang paling utama jangan merugikan), resiko fisik, psikologis, dan sosial hendaknya diminimalisir sedemikian mungkin.

3.5 Alat Pengumpulan Data

Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah:

3.5.1 Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, alas yang empuk dan lembut misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut, handuk atau lap, baju ganti untuk mengganti baju lama usai pemijatan, minyak untuk memijat (*baby oil*, minyak telon, *lotion* dan minyak zaitun) untuk memijat.

3.5.2 Instrumen

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya baik (cermat, lengkap dan sistematis) sehingga lebih mudah diolah, instrument penelitian berupa angket, checklist, kuesioner pedoman wawancara, pedoman pengamatan, alat pemeriksaan laboratorium (Saryono, 2011). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu baby massage menggunakan SOP tehnik Baby Massage sedangkan kualitas tidur menggunakan lembar kuisisioner (Fauziah Rohmawati, 2018)

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

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

1. Mengurus perijinan surat pengantar penelitian ke Kantor Dinas Kesehatan, Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik dan Puskesmas Labuan Rasoki Kota Padangsidempuan.
2. Mengurus perizinan penelitian dan pengambilan data di Kantor Dinas Kesehatan, Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik dan Puskesmas Labuan Rasoki Kota Padangsidempuan.
3. Melakukan studi pendahuluan.

4. Melengkapi proposal penelitian sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian.
5. Menjelaskan pada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilakan untuk menandatangani informed consent.
6. Mengisi kuisioner tentang kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage*.
7. Melakukan baby massage pada pagi hari 3x seminggu.

Setiap gerakan yang diberikan pada masing-masing tehnik dapat diulang sebanyak lima sampai enam kali tergantung kebutuhan yaitu :

A. Kaki

- a. 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,2013).

b. 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,2013)

c. 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,2013).

d. Punggung Kaki

Gunakan kedua ibu jari untuk membuat lingkaran 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,2013).

e. 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,2013).

f. 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,2013).

B. Perut

- a. Untuk pemijatan di daerah perut,hindari pemijatan tulang rusuk. Selain itu jangan lalkukan pemojatan pada bagian perut ini setelah selesai makan.
- b. 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. Terkahir 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, 2013).

- c. Bulan-Matahari Disebut gerakan bulan-matahari karena gerakan yang harus dibentuk adalah membuat lingkaran dengan 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, 2013).
- d. 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) (Prasetyono,2013).

- e. Gerakan I Love You posisikan bayi terlentang dengan bertelanjang dada. Gerakan pertama membetuk huruf “I” dengan melakukan asupan mulai dari dada kiri atas turun sampai rusuk 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 rusuk 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, berusaha memalingkan kepala, memukul kepala, sebaiknya hentikan dulu. Mungkin dia sedang tidak nyaman karena tekanan yang terlalu kuat atau sebab lain (Prasetyono,2013).
- f. Gerakan Jari Berjalan dikatakan dengan gerakan jari berjalan karena penekanan bertumpuk pada pergerakan kelima ujung jari. Namun demikian, penekanan harus 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 teknik jari 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,2013).

C. Dada

- a. 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,2013).
- b. Menyilang Gerakan menyilang dimullai dari tangan kanan yang memijat menyilang dari ulu hati ke arah bahu kiri dan kebalik ke arah ulu hati (Prasetyono,2013)
- c. Lingkaran kecil Buatlah gerakan lingkaran kecil disekitar puting susu (Prasetyono,2013).

D. Tangan

- a. Perlahan cara India tehnik perlahan cara india bermanfaat untk relaksasi otot dan arahnya menjauhi tubuh.Caranya, peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan mulai dari pundak seperti memegang gagang senter. Kemudian,gerakkan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang pemerah susu sapi. Atau,kedua lengan bayi mulai dari pundak hingga pergelangan tangan (Prasetyono,2013).
- b. Memijat Ketiak Biasanya wilayah bagian ketiak ini merupakan wilayah sensitif. Ketika jari menyentuh wilayah ini, bayi akan menolak bukan kerana 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 (Prasetyono, 2013).

- c. Pegelangan Tangan pemijatan pegelangan tangan ini dimulai dari pegelangan tangan (siku) ke arah pundak. Atau, dengan kedua tangan lakukan gerakan memeras, memutar dan memijit secara lembut pada lengan bayi di mulai dari pegelangan tangan ke pundak. Pijatam ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru (Prasetyono, 2013).
- d. Telapak Tangan Dengan kedua ibu jari, pijatlah tangan seolah membuat lingkaran-lingkaran kecil dari pegelangan tangan ke arah jari-jemari. Sedangkan keempat jari lainnya memijat punggung tangan (Prasetyono, 2013).
- e. 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 (Prasetyono, 2013).
- f. Gerakan akhir sama seperti gerakan akhir yang dilakukan pada pemijatan kaki (Prasetyono, 2013)

E. Muka

- a. 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 membasuh muka. Cara seperti ini dapat dilakukan sambil bermain “ciluk-ba”

(Prasetyono,2013)

- b. 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 (Prasetyono,2013).
 - c. 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 (Prasetyono,2013).
 - d. Dagu pijatan pada dagu ini atau rahang bawah, pegang pipi kiri dan kanan 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 (Prasetyono,2013).
 - e. Lingkaran kecil dirahang Gunakan jari telunjuk kedua tangan Anda untuk membuat lingkaran kecil di seputar wilayah rahang bayi, Berhati-hatilah mungkin di wilayah ini rahang bayi sedikit sensitive menerima tekanan yang agak sedikit keras. Karena itu, tekanan hendaknya dibuat selembut mungkin hingga tidak merasakan sakit (Prasetyono,2013).
 - f. Belakang Telinga Dengan tekanan lembut, gerakan jari-jari kedua tangan anda mulai dari belakang telinga membentuk lingkaran kecil diseluruh kepala (Prasetyono,2013).
- F. Punggung
- a. 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 mundur kedua telapak tangan. Lalu kembali dari bawah leher sampai ke pantat bayi (Prasetyono,2013).

- b. 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 (Putri,2009).
8. Setelah dilakukan baby massage selama 3 dalam seminggu maka responden mengisi kuisisioner kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *baby massage*.
9. Setelah kuisisioner terkumpul maka dilakukan pengolahan data.
10. Lalu melakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

3.7 Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah defenisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang yang didefenisikan tersebut (Nursalam, 2011).

Tabel 3.3 Definisi Operasional.

Variabel	Defenisi	Parameter	Instrument	Skala	Kriteria/skor
Independent : Baby Massage	Terapi sentuhan yang dilakukan lebih mendekati asupan-asupan halus atau rangsangan raba(taktil) yang dilakukan di permukaan kulit.Dilakukan pada 3x seminggu dalam waktu seminggu	1. Pra interaksi 2. Orientasi 3. Kerja 4. Terminasi	SOP	-	-
Dependent : Kualitas tidur bayi	Keadaan fisiologis bayi yang memiliki kualitas tidur cukup dan tidak mengalami gangguan tidur	Bayi tidur malam ≥ 9 jam, terbangun $\leq 3x$, dan lama terbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun.	Kuesioner	Nominal	Skor : Pernyataan positif : Ya : 1 Tidak :2 Pernyataan negatif Ya : 0 Tidak : 1 Kriteria Baik : 76 % - 100% Cukup : 56% - 75% Kurang : <56%

3.8 Rencana Analisa

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,2010).

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,2010).

1) Data umum

a) Responden

Responden 1 = 1

Reponden 2 = 2

Responden n = n

b) Usia Bayi

3-6 bulan = 1

7-9 bulan = 2

10-12 bulan = 3

c) Jenis Kelamin

Laki-laki = 1

Perempuan = 2

d) Status Kesehatan

Sakit = 1

Sehat = 2

e) Bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage

Sudah = 1

Belum = 2

c. Tabulating

Tabulating adalah membuat penilaian data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang telah diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo,2010). Tabulasi dalam penelitian ini mengelompokkan dengan membuat tabel distribusi frekuensi.

100 %	= Seluruhnya
76% - 99%	= Hampir seluruhnya
51% - 75 %	= Sebagian besar dari responden
50%	= Setengah responden
26% - 49%	= Hampir dari setengahnya
1% - 25%	= Sebagian kecil dari responden
0%	= Tidak ada satupun dari responden

(Arikunto,2010)

d. Scoring

Scoring yang di lakukan saat *entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana(Hidayat, 2007).

Pernyataan Positif

Ya : Skor 1

Tidak : Skor 0

Pernyataan Negatif

Ya : Skor 0

Tidak : Skor 1

e. Entry

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

3.8.2 Analisa Data

a. Analisis Univariate

Analisis Univariate dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010) yaitu variabel *Baby Massage* dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala Guttman untuk pernyataan positif bila dijawab ya nilai 1 dan untuk tidaka nilai nya 0, sedangkan 1 dan untuk tidak nilai nya 0, sedangkan pernyataan negatif bila dijawab ya nilainya 0 dan tidak jawabnya 1.

Untuk mengetahui pola tidur dianalisis dengan rumus :

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

p : Nilai yang didapat

F : Skor yang didapat

N : Skor maksimal

Kriteria :

Baik (76% - 100%)

Cukup (56% - 75%)

Kurang (<56%)

(Nursalam,2013)

b. Analisis Bivariate

Analisa Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), yaitu kriteria variabel *Baby Massage* dan kualitas tidur bayi.

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan *Software SPSS*, dimana $\rho < \alpha = 0,05$ Maka Ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki Kota Padangsidempuan, sedangkan $\rho > \alpha = 0,05$ Tidak ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki Kota Padangsidempuan.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum dan Tempat Penelitian

Labuan Rasoki adalah salah satu desa di Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara kota Padangsidimpuan, Sumatera, Indonesia. Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara dengan luas wilayah 159,31 km² dengan jumlah penduduk 33,496 jiwa. (RTRW Kota Padangsidimpuan 2013-2023) . Di wilayah Labuan Rasoki terdapat pelayanan kesehatan setiap bulan kegiatan posyandu bayi, dan posyandu lansia masing-masing dibantu perawat dan bidan.

4.2 Hasil Analisa Data

4.2.1 Analisa Univariat

Analisa univariat dilakuakn terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo,2010). Hasil penelitian yang berjudul “pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja puskesm mas labuan rasoki” di peroleh dengan cara melakukan observasi dan pengukuran secara langsung kepada orang tua responden yang berada di wilayah Labuan Rasoki yaitu sebanyak 20 orang bayi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden di desa Labuan Rasoki, maka diperoleh data karakteristik responden mencakup umur,jenis kelamin,status kesehatan dan bayi yang sudah mendapatkan baby massage.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik bayi di wilayah kerja puskesmas Labuan Rasoki tahun 2021.

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur		
3-6 Bulan	10	50%
6-9 Bulan	6	30%
9-12 Bulan	4	20%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	40%
Perempuan	12	60%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berumur 3-6 bulan yaitu 10 responden (50%), sebagian besar bayi berjenis kelamin perempuan yaitu 12 responden (60%).

Tabel 4.2 Hasil analisis Kualitas tidur bayi sebelum intervensi pada Kelompok eksperimen di Wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki tahun 2021.

Kualitas tidur Pre-Test	Frekuensi	Persentase%
Kurang	12	60%
Cukup	7	35%
Baik	1	5%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sebelum dipijat nilai rata-rata yang di dapatkan adalah 12 responden dengan persentase 60% bayi mengalami gangguan tidur.

Tabel 4.3 Hasil analisis Kualitas tidur bayi sesudah intervensi pada Kelompok eksperimen di Wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki tahun 2021.

Kualitas tidur Post-Test	Frekuensi	Persentase%
Kurang	0	0%
Cukup	3	15%
Baik	17	85%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sesudah dipijat nilai rata-rata yang di dapatkan adalah 17 responden dengan persentase 85% bayi mengalami kualitas tidur yang baik.

4.2.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat akan menguraikan ada tidaknya perbedaan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan baby massage. Analisa bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan Uji bivariat yang digunakan adalah Uji Wilcoxon dengan software SPSS.

4.2.3 Uji Wilcoxon

Tabel 4.5 Pengaruh Sebelum dan Sesudah dilakukan Baby Massage Pada Kelompok Eksperimen.

Variabel	Mean	Selisih Mean	SD	Min	Max	P-value	N
Kualitas Tidur Pre	1,45		,605	1	3		20
Kualitas Tidur Post	2,85	1,4	,366	2	3	,000	20

Berdasarkan tabel 4.4 dari hasil Uji Wilcoxon data diperoleh nilai Z hitung yaitu nilai perubahan besar -3,826 yaitu nilai absolut Z hitung $<0,05$ dengan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ dimana kurang dari batas penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi untuk pre test dan post test adalah adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Karakteristik

Setelah dilakukan penelitian selama 7 hari yang dilaksanakan di desa Labuan Rasoki dimana survei awal yang dilakukan dengan mewawancarai 5 orang orang tua bayi yang berusia 3-12 Bulan diperoleh data 80% bahwa bayinya sulit tidur pada malam hari, lebih dari 3x terbangun saat malam hari, bayi tidur kurang dari 9 jam. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan melakukan *Baby Massage*.

Berdasarkan teori dari pengamat T.Field yang dikutip dr. J Devid Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris dalam makalah berjudul *Touch Therapy : Science Confirms Intinch*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidur nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, Bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh. (Walker et al.,2017).

Melalui *Baby Massage* memberikan sentuhan disertai dengan pernakanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat dipermukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Rangsangan ini dapat menenangkan, menyamankan bayi, mengomunikasikan cinta meningkatkan kualitas tidur bayi.

Berdasarkan jurnal sebelum nya dari hasil penelitian penelitian Angestu Erlawati, Ika Oktaviani, dan Yuliawati tahun 2017 peneliti menyatakan bahwa pijat

bayi sangat penting diberikan kepada bayi karena dapat meningkatkan lama tidurnya dimana tidur bayi tidak menjadi rewel dan lebih nyaman.

Praktek pijat pada bayi sudah menjadi tradisi pada beberapa wilayah di dunia misalnya wilayah India, Bangladesh, Nepal dan juga di Indonesia. Praktek pijat bayi telah dilakukan dan menjadi tradisi pada masyarakat India, Bangladesh, Nepal dan sekitarnya. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan manfaat dari pijat bayi antara lain peningkatkan berat badan bayi, memperbaiki perilaku tidur bayi, memperbaiki pola makan bayi dan beberapa manfaat pijat lainnya (Kulkarni et.al,2010).

Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi bagi orang dalam yang dikembangkan dalam merangsang dan perkembangan (Prasetyo,2017). Orang tua diharapkan dapat melakukan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga mereka dapat mendukung program Indonesia sehat dengan mempromosikan upaya promotif dan preventif dengan pembedayaan masyarakat (Utami,2015) . Pijat bayi adalah alat yang berguna untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi (Gnazzo et.al,2015).

5.2 Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Baby Massage

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat dari jenis kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki sebelum dilakukan baby massage sebagian besar kualitas tidur bayi kurang berjumlah 12 bayi (60%), 7 Bayi (35%) mengalami kualitas tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik berjumlah 1 bayi (5%). Hal ini menyebabkan kualitas tidur bayi kurang yaitu diakibatkan aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung

(Banyak nyamuk). Serta bayi ingin buang air kecil ,buang air besar , dan minta minum susu sehingga bayi terbangun yang mengakibatkan kualitas tidurnya buruk.

Kualitas tidur bayi yang tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikap keesokan harinya. Bayi yang tidur tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni,2008).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan. Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan dimana bayi sudah dapat dilakukan pemijatan pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Kualitas tidur yang tidak baik itu dapat dikarenakan lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit.

Faktor usia juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, semakin bertambah usia maka kualitas tidurnya semakin berkurang. Bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan berbeda (Dewi,2010).

5.3 Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 17 Responden (85%). Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat

pada soal nomor 1 merupakan pernyataan positif yaitu “Apakah bayi tidur malam >9 Jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 1 pada soal nomor satu.

Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih buruk keesokan harinya. (Sekartini, 2012). Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman, dan mengurangi frekuensi menangis (Roesli, 2013). Rasa nyaman pada bayi setelah dipijat itu seperti apa yang dijelaskan dalam konsep Teori Kenyamanan (*Theory of Comfort Katherine Kolcaba*) yang menjelaskan konsep teori kenyamanan adalah kebutuhan kenyamanan, *intervening variables* peningkatan kenyamanan *health seeking behavior* (HSBs) dan integritas institusional. Pijat termasuk dalam intervensi kenyamanan (*Confort measures*) yaitu intervensi yang sengaja dirancang untuk meningkatkan kenyamanan klien atau keluarga (Kolcaba, 2003 dalam Herlina 2012).

Menurut peneliti jam tidur memiliki peranan penting dalam meningkatkan imunitas bayi dan peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi. Berdasarkan data dan teori *baby massage* dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga tidur bayi terpenuhi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi optimal. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik sesuai usianya akan sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Hasil penelitian sebelumnya dari penelitian Harianah Akib dan Nuning Dwi Meriana tahun 2018 menyimpulkan bahwa bayi yang sudah dilakukan *baby massage* sebagian besar kualitas tidurnya baik.

5.4 Pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* hampir dari keseluruhan responden mengalami kualitas tidur yang baik yaitu 17 bayi (85%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari data di atas diperoleh p-value sebesar 0,000 dimana p-value <0,05 sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima yang artinya baby massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh bahwa ada efek baby massage mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi (Kusumastuti, Tamtomo, and Salimo, 2016). Ada efek pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur yang lebih nyenyak/restoratif (Field, 2017). Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian dalam tidur bayi ke periode nokturnal pada bayi cukup (Figueiredo et al, 2017) Pijat bayi dapat mengurangi tangisan bayi (Prasetyo, 2017).

Disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.

Berdasarkan data diatas, pijat bayi merupakan salah satu cara agar meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat digunakan atau diterapkan terutama bagi ibu, karena hasil dari dilakukan pijat bayi dilakukan dengan pijat bayi

dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini sebabkan pemberian tehnik pijat bayi dilakukan dengan baik dan benar akan memberikan manfaat berupa kondisi relaks dan peningkatan kenyamanan sehingga dengan mudah responden dapat tertidur dan kebutuhan tidurnya terpenuhi. *Baby Massage* juga membantu meminimalkan hormon stress yang mengganggu kebutuhan tidurnya.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki tahun 2021” , maka dapat disimpulkan :

1. Hasil penelitian karakteristik responden mayoritas paling banyak berumur 3-6 bulan yaitu 10 bayi,dan responden terbanyak adalah perempuan yaitu 12 bayi, dengan status kesehatan 100% sehat, dan terdapat 16 bayi yang sudah mendapatkan *baby massage*.
2. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage* di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki adalah sebagian besar kurang.
3. Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *baby massage* di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki adalah sebagian besar baik.
4. Ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penelitian ajukan saran sesuai dengan hasil penelitiannya sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan informasi dan pengetahuan khususnya kepada ibu yang memiliki bayi dan dapat menerapkan ilmu-ilmu kesehatan ini terutama tentang *baby massage*.

2. Bagi Perawat atau Bidan Desa

Diharapkan Perawat atau Bidan mengikuti Pelatihan Baby Massage dapat mengaplikasikan dan mengajarkan pada ibu dalam melakukan baby massage yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan bisa menjadi salah satu contoh inntervensi mandiri tenaga medis melakukan secara mandiri di praktek/klinik.

3. Bagi Peniti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan lebih lanjut mengenai Pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi,dan peneliti selanjutnya menggunakan variabel berat badan bayi. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang keperawatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S. M. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilaango Kabupaten Gorontalo.
- Dewi, 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 Village of Tanjungpinang in 2014,*” *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), pp. 230–235. doi: 10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235
- Hidayat, A. A. 2012. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Hikmah, Ema. 2010. Pengaruh Terapi Sentuhan Terhadap Suhu Dan Frekuensi Nadi Bayi Prematur Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi RSUD Kabupaten Tangerang. Thesis tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Anak Universitas Indonesia.
- Ifalahma, A. S. (2016) “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta,” *INFOKES*, 6(2), pp. 1–4. Available at: <https://www.ejurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/143>.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. (2016) “Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months,” *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), pp. 161–169. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.03.03.
- Liaw, J.J. 2000. *Tactile Stimulation And Preterm Infant*, (online), (<http://journals.Iww.com.jpnnjournal/abstract/2000/06000/TactileStimulationandPretermInfants.7.aspx>, diakses 18 November 2020)
- Notoadmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo. (2012) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Permata, A. (2017) “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan,” *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, X(2), pp. 37–45. Available at: <http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/download/80/70/>.
- Roesli. 2013. Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi. Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. (2013). Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya, Anggota IKAPI.
- Saryono.(2011).Metode Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.

Shofa L, dkk, 2014, Skripsi Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3- 6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kabupaten Demak, Jurnal Stikes Karya Husada Semarang.

Trivedi, D. (2015) "*Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months,*" *Primary health care research & development*, 16(1), pp. 3–4. doi: 10.1017/S1463423614000462.

Ubaya LR. Analisis pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6-12 bulan di desa Kertosari kecamatan Singorojo kabupaten Kendal [skripsi]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2010.

Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*, (online), diakses 11 Januari 2020)

WHO (2012), *World Health Organization*, Jurnal Pediatrics



LAMPIRAN



UNIVERSITAS AUPA BOYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN
Jalan Pendidikan Kef. Kesehatan Lela, Kota Padangsidimpuan 22111
 Telp. (0758) 7700011 Fax. (0758) 77000
 e-mail: fakultas@unibaupad.com | www.unibaupad.com

Nomor : 322/KE/SK/UNBAUP/PM/CI/2021
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Survey/ Penelitian

Padangsidimpuan, 9 Desember 2020

Kepada Yth.
 Kepala Puskesmas Tabukan Rantau
 Di
Padangsidimpuan

Dengan Surat


Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa Boyhan Di Kota Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar survey mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nova Susana Dimpas
 NIM : 171101013

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Ditujukan Izin Survey Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Tabukan Rantau untuk penelitian Skripsi dengan Judul "Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Masyarakat Terhadap Kualitas Tindakan Baby di Wilayah Kerja Puskesmas Tabukan Rantau".

Dititipkan kami mohon kerahmatan dan bantuannya agar kami dapat meneruskan.



UNIVERSITAS AUPA BOYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
 NAMA : N. SUSANA DIMPAS
 NIM : 171101013



DIREKSI KEPERAWATAN DAN ILMU KEPERAWATAN
UPTD PUSKESMAS LABUHAN RASOKI
Desa Labuhan Rasoki
KECAMATAN PRADANGSIMPAN YENYUGARA



Nama:
Lampiran:
Hal:

005. 01/00.2.8/2022
Survei Penyakit

Padangsimpun, 14 Januari 2021

Keranda YB
Dewan Pakar Kesehatan
Universitas Asia Tenggara
Kota Padangsimpun
Dl
Padangsimpun

Dengan hormat,

Berkas ini merupakan surat yang telah diterbitkan dengan nomor 1245/PERMUTIAH/PMAS/2021, tertanggal 11 Januari 2021 mengenai Survei Penyakit bagi mahasiswa /

No.	NAME	NIK	JUDUL
1.	MEVIA PRATIWI SISRIAN	17070825	Penyakit Batu Nier dan Batu Empedu Kandung Empedu dan Batu Saluran Kencing Pada Profesi Labuhan Rasoki Tahun 2021

Survei penyakit kami lakukan memberikan informasi analisis penyakit di area untuk meningkatkan Survei Penyakit di Profesi Labuhan Rasoki sehingga lebih mudah preventif dan kuratif yang berlaku.

Dengan surat kabaran ini dari kami, semoga berprestasi dan dapat berprestasi. Terima kasih.



UPTD Puskesmas Labuhan Rasoki

SURATI SIMONSON, SKM
KEPERAWATAN



DmAS KESEHATAN

1" Toroor

: 070 @kS/ 202 I

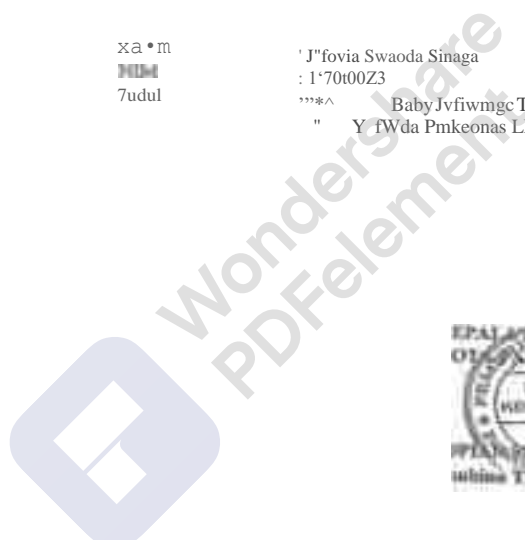
P d ugsidimpua, I? Agnews 2021

Kepada Yth:

Membahagikan Surat Dan Dekan Universitas Airlangga Pedagogis
Fakultas Kesehatan dan Riset : 61373021/USAA/PPM/VK001 tanggal 03
Agustus 2021 tentang Penunjukan Tesis Penelitian, maka dengan ini Ditau Kesehatan

xa • m
NIM
7udul

' J"fovia Swada Sinaga
: 1'70t00Z3
" Y fWda Pmkeonas LMxdum TUuoki Tabun 2021'.



**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN SETELAH
MENDAPATKAN PENJELASAN (INFORMED CONSENT)**

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai maksud dan tujuan dilakukannya penelitian ini, maka saya bersedia anak saya menjadi responden pada kegiatan penelitian yang akan dilakukan oleh saudari Novia Swanda Sinaga mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aupa Royhan peminatan Keperawatan Anak.

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa paksaan dari siapapun.

Padangsidempuan, 2021

Responden

(.....)

Nama & Tanda Tangan

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Telepon :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, dengan ini saya menyatakan anak saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki Tahun 2021”

Adapun bentuk ketersediaan saya ini adalah :

1. Orang tua bayi Melakukan baby massage dengan tata caranya.
2. Pengisian kuisioner sebelum dan sesudah baby massage sampai peneliti selesai.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan, 2021

Mengetahui Peneliti

Responden Peneliti

Novia Swanda Sinaga

Nama & Tanda Tangan

Lembar Observasi

Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki Tahun 2021

Kelompok

Sampel Peneliti	Pre-Test	Post-Test
Responden 1	Cukup	Baik
Responden 2	Cukup	Baik
Responden 3	Cukup	Baik
Responden 4	Kurang	Baik
Responden 5	Kurang	Baik
Responden 6	Kurang	Baik
Responden 7	Kurang	Baik
Responden 8	Baik	Baik
Responden 9	Kurang	Cukup
Responden 10	Cukup	Baik
Responden 11	Cukup	Baik
Responden 12	Kurang	Baik
Responden 13	Kurang	Baik
Responden 14	Cukup	Baik
Responden 15	Kurang	Baik
Responden 16	Cukup	Baik
Responden 17	Kurang	Baik
Responden 18	Kurang	Cukup
Responden 19	Kurang	Baik
Responden 20	Kurang	Cukup

Umur	Jenis Kelamin	PRE TEST					POST TEST				
		1	2	3	4	Total	1	2	3	4	Total
5 Bulan	Laki-laki	1	1	0	1	3	1	1	1	1	4
4 Bulan	Perempuan	1	1	0	1	3	1	1	1	1	4
10 Bulan	Perempuan	1	1	1	0	3	1	1	1	1	4
11 Bulan	Laki-laki	1	0	0	1	2	1	1	1	1	4
5 Bulan	Laki-laki	0	1	1	0	2	1	1	1	1	4
5 Bulan	Laki-laki	1	0	0	1	2	1	1	1	1	4
8 Bulan	Perempuan	1	1	0	0	2	1	1	1	1	4
4 Bulan	Laki-laki	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4
6 Bulan	Laki-laki	1	1	0	0	2	1	1	0	1	3
3 Bulan	Perempuan	1	1	0	1	3	1	1	1	1	4
9 Bulan	Laki-laki	0	1	1	1	3	1	1	1	1	4
7 Bulan	Laki-laki	1	1	0	0	2	1	1	1	1	4
8 Bulan	Perempuan	0	1	0	1	2	1	1	1	1	4
6 Bulan	Perempuan	1	1	1	0	3	1	1	1	1	4
10 Bulan	Perempuan	0	1	0	1	2	1	1	1	1	4
4 Bulan	Perempuan	1	1	1	0	3	1	1	1	1	4
7 Bulan	Perempuan	1	1	0	0	2	1	1	1	1	4
12 Bulan	Perempuan	0	1	0	0	1	1	1	0	1	3
9 Bulan	Perempuan	0	1	0	0	1	1	1	1	1	4
4 Bulan	Perempuan	1	0	0	1	2	1	1	1	1	4

MASTER DATA**Statistics**

		Usia	Jenis_Kelamin
N	Valid	20	20
	Missing	0	0

1. Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	50.0	50.0	50.0
	2	6	30.0	30.0	80.0
	3	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

2. Jenis Kelamin

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	40.0	40.0	40.0
	2	12	60.0	60.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Sebelum	Mean	1,45	,135	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,17	
		Upper Bound	1,73	
	5% Trimmed Mean	1,39		
	Median	1,00		
	Variance	,366		
	Std. Deviation	,605		
	Minimum	1		
	Maximum	3		
	Range	2		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	1,003	,512	
	Kurtosis	,189	,992	
	Sesudah	Mean	2,85	,082
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2,68	
		Upper Bound	3,02	
5% Trimmed Mean		2,89		
Median		3,00		
Variance		,134		
Std. Deviation		,366		
Minimum		2		
Maximum		3		
Range		1		
Interquartile Range		0		
Skewness		-2,123	,512	
Kurtosis		2,776	,992	

Uji Wilcoxon

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	1 ^a	5,50	5,50
Positive Ranks	19 ^b	10,76	204,50
Ties	0 ^c		
Total	20		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

	Post - Pre
Z	-3,826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.




LEMBAR KONSULTASI

Nama: Yusuf Izzahda Saipul
 NIM: 10010023
 Dosen Pembimbing: 1. Dr. Siti Adhina Hidayat, M. Kes
2. Dandi Hilalul Fauzan, S. Kom

No	Tempat	Tanggal	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Gesri, 4 Nov Gresik 2020	Sabtu 11	Bahasa AG (Persekolah) Bahasa AG (Persekolah)	<i>[Signature]</i>
2.	Gesri, 05 Nov Gresik 2020	Senin 11	Persekolah I	<i>[Signature]</i>
3.	Gesri, 11 Nov Gresik 2020	Senin 11	Persekolah II	<i>[Signature]</i>
4.	Gesri, 11 Nov Gresik 2020	Senin 11	Persekolah I Persekolah II Persekolah III Persekolah IV Persekolah V Persekolah VI Persekolah VII Persekolah VIII Persekolah IX Persekolah X Persekolah XI Persekolah XII Persekolah XIII Persekolah XIV Persekolah XV Persekolah XVI Persekolah XVII Persekolah XVIII Persekolah XIX Persekolah XX Persekolah XXI Persekolah XXII Persekolah XXIII Persekolah XXIV Persekolah XXV Persekolah XXVI Persekolah XXVII Persekolah XXVIII Persekolah XXIX Persekolah XXX Persekolah XXXI Persekolah XXXII Persekolah XXXIII Persekolah XXXIV Persekolah XXXV Persekolah XXXVI Persekolah XXXVII Persekolah XXXVIII Persekolah XXXIX Persekolah XL Persekolah XLI Persekolah XLII Persekolah XLIII Persekolah XLIV Persekolah XLV Persekolah XLVI Persekolah XLVII Persekolah XLVIII Persekolah XLIX Persekolah L Persekolah LI Persekolah LII Persekolah LIII Persekolah LIV Persekolah LV Persekolah LVI Persekolah LVII Persekolah LVIII Persekolah LIX Persekolah LX Persekolah LXI Persekolah LXII Persekolah LXIII Persekolah LXIV Persekolah LXV Persekolah LXVI Persekolah LXVII Persekolah LXVIII Persekolah LXIX Persekolah LXX Persekolah LXXI Persekolah LXXII Persekolah LXXIII Persekolah LXXIV Persekolah LXXV Persekolah LXXVI Persekolah LXXVII Persekolah LXXVIII Persekolah LXXIX Persekolah LXXX Persekolah LXXXI Persekolah LXXXII Persekolah LXXXIII Persekolah LXXXIV Persekolah LXXXV Persekolah LXXXVI Persekolah LXXXVII Persekolah LXXXVIII Persekolah LXXXIX Persekolah XL	<i>[Signature]</i>
5.	Gesri, 20 April Gresik 2020	Senin 20 21 22	Persekolah I Persekolah II Persekolah III Persekolah IV Persekolah V Persekolah VI Persekolah VII Persekolah VIII Persekolah IX Persekolah X Persekolah XI Persekolah XII Persekolah XIII Persekolah XIV Persekolah XV Persekolah XVI Persekolah XVII Persekolah XVIII Persekolah XIX Persekolah XX Persekolah XXI Persekolah XXII Persekolah XXIII Persekolah XXIV Persekolah XXV Persekolah XXVI Persekolah XXVII Persekolah XXVIII Persekolah XXIX Persekolah XXX Persekolah XXXI Persekolah XXXII Persekolah XXXIII Persekolah XXXIV Persekolah XXXV Persekolah XXXVI Persekolah XXXVII Persekolah XXXVIII Persekolah XXXIX Persekolah XL Persekolah XLI Persekolah XLII Persekolah XLIII Persekolah XLIV Persekolah XLV Persekolah XLVI Persekolah XLVII Persekolah XLVIII Persekolah XLIX Persekolah L Persekolah LI Persekolah LII Persekolah LIII Persekolah LIV Persekolah LV Persekolah LVI Persekolah LVII Persekolah LVIII Persekolah LIX Persekolah LX Persekolah LXI Persekolah LXII Persekolah LXIII Persekolah LXIV Persekolah LXV Persekolah LXVI Persekolah LXVII Persekolah LXVIII Persekolah LXIX Persekolah LXX Persekolah LXXI Persekolah LXXII Persekolah LXXIII Persekolah LXXIV Persekolah LXXV Persekolah LXXVI Persekolah LXXVII Persekolah LXXVIII Persekolah LXXIX Persekolah LXXX Persekolah LXXXI Persekolah LXXXII Persekolah LXXXIII Persekolah LXXXIV Persekolah LXXXV Persekolah LXXXVI Persekolah LXXXVII Persekolah LXXXVIII Persekolah LXXXIX Persekolah XL	<i>[Signature]</i>
6.	Gesri, 25 April Gresik 2020	Senin 25 26 27	Persekolah I Persekolah II Persekolah III Persekolah IV Persekolah V Persekolah VI Persekolah VII Persekolah VIII Persekolah IX Persekolah X Persekolah XI Persekolah XII Persekolah XIII Persekolah XIV Persekolah XV Persekolah XVI Persekolah XVII Persekolah XVIII Persekolah XIX Persekolah XX Persekolah XXI Persekolah XXII Persekolah XXIII Persekolah XXIV Persekolah XXV Persekolah XXVI Persekolah XXVII Persekolah XXVIII Persekolah XXIX Persekolah XXX Persekolah XXXI Persekolah XXXII Persekolah XXXIII Persekolah XXXIV Persekolah XXXV Persekolah XXXVI Persekolah XXXVII Persekolah XXXVIII Persekolah XXXIX Persekolah XL Persekolah XLI Persekolah XLII Persekolah XLIII Persekolah XLIV Persekolah XLV Persekolah XLVI Persekolah XLVII Persekolah XLVIII Persekolah XLIX Persekolah L Persekolah LI Persekolah LII Persekolah LIII Persekolah LIV Persekolah LV Persekolah LVI Persekolah LVII Persekolah LVIII Persekolah LIX Persekolah LX Persekolah LXI Persekolah LXII Persekolah LXIII Persekolah LXIV Persekolah LXV Persekolah LXVI Persekolah LXVII Persekolah LXVIII Persekolah LXIX Persekolah LXX Persekolah LXXI Persekolah LXXII Persekolah LXXIII Persekolah LXXIV Persekolah LXXV Persekolah LXXVI Persekolah LXXVII Persekolah LXXVIII Persekolah LXXIX Persekolah LXXX Persekolah LXXXI Persekolah LXXXII Persekolah LXXXIII Persekolah LXXXIV Persekolah LXXXV Persekolah LXXXVI Persekolah LXXXVII Persekolah LXXXVIII Persekolah LXXXIX Persekolah XL	<i>[Signature]</i>

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Nuria Suciada Yungga
 NIM : 17010623
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Mts Adeline Harahap, M. Kiri
 2. Nurul Hidayah Fauziah, M.KM

No	Tanggal	Topik	Masalah Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
3.	Jum, 25 April 2021	bab 1 bab 4 bab 5	Update data perusahaan - Perbaikan penomoran tabel ke gambar - Update data populasi ke tempat - Perbaikan tabel - Update data ke tabel - Update data ke tabel	
4.	Jum, 25 April 2021	bab 1 bab 4 bab 5	Update data perusahaan - Perbaikan penomoran tabel ke gambar - Update data populasi ke tempat - Perbaikan tabel - Update data ke tabel - Update data ke tabel	
5.	Jum, 25 April 2021	bab 1 bab 4 bab 5	Update data perusahaan - Perbaikan penomoran tabel ke gambar - Update data populasi ke tempat - Perbaikan tabel - Update data ke tabel - Update data ke tabel	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Noreta Simandjaja

Nim : 17010023

Dosen Pembimbing : 1. Ns. Mei Adelin Harahap, M.Kes

2. Nurul Hidayah Nazution, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	05 Sep 2021 (Rm. 3)	SKS U, V, W	Intake	[Signature]
2	06 Sep 2021 (Rm. 3)	SKS 4-6	2.00 Skripsi	[Signature]
3	09 Sep 2021	SKS IV Pembelian Nasabah	[Signature]	[Signature]
4	09 Sep 2021	SKS	Fitri Siring Hari	[Signature]





