

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS LONGAT KECAMATAN  
PANYABUNGAN BARAT KABUPATEN  
MANDAILING NATAL  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**NUR CAHAYA GULTOM  
18060062P**



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA  
ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2020**

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS LONGAT KECAMATAN  
PANYABUNGAN BARAT KABUPATEN  
MANDAILING NATAL  
TAHUN 2020**

**OLEH**

**NURCAHAYA GULTOM  
18060062P**

**SKRIPSI**

*Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan*

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA  
ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN AKHIR (SKRIPSI)

Komisi Pembimbing Skripsi dengan ini menerangkan bahwa :

Judul Penelitian : Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020

Nama Mahasiswi : Nur Cahaya Gultom  
NIM : 18060062P  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui sesuai dengan ketentuan dan aturan penulisan Skripsi yang berlaku agar bisa dilanjutkan kepada tahap Ujian Akhir (Skripsi)

Padangsidempuan, 2020

Menyetujui untuk dipertahankan di hadapan Komisi Penguji  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan

Komisi Pembimbing

Sri Sartika Sari Dewi, SST, M.Keb  
NIDN. 01110048901

Lola Pebrianthy, SST, M.Keb  
NIDN. 0123029102

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Universitas Afa Royhan Kota Padang Sidempuan

Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb  
NIDN. 0122058903

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020

Nama Mahasiswi : Nur Cahaya Gultom  
NIM : 18060062P  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Komisi Pembimbing, komisi penguji dan Ketua Sidang pada Ujian Akhir (Skripsi) Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan dan Lulus Pada Tanggal

Menyetujui,

Komisi Pembimbing

Sri Sartika Sari Dewi, SST, M.Keb  
NIDN. 01110048901

Lola Pebrianthy, SST, M.Keb  
NIDN. 0123029102

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana

Dekan Fakultas Kesehatan  
Universitas Afa Royhan

Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb  
NIDN. 0122058903

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes  
NIDN. 0118108703

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswi : Nur Cahaya Gultom  
NIM : 18060062P  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan Bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020” adalah asli dan benar dari plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam perntyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi Akademi serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, Agsutus 2020  
Pembuat Pernyataan

Nur Cahaya Gultom  
NIM. 18060062P



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

Laporan Penelitian, 18 Agustus 2020

Nur Cahaya Gultom

Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020.

**Abstrak**

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. salah satu cara yaitu *baby massage*. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijat bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijat bayinya. *baby massage* adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat. Penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian 30 bayi usia 3-6 bulan, secara *total sampling*. *Variable independent baby massage* dan *variable dependent* kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi *baby massage* mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan  $pvalue = 0,02 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat.

Kata Kunci : *Baby Massage, kualitas tidur, usia 3-6 bulan*  
Daftar Pustaka : 24 (2010-2014)

**PROGRAM STUDY MIDWIFE FOR FACULTY OF HEALTH  
AT THE UNIVERSITY OF AUFA ROYHAN IN  
PADANG SIDIMPUAN**

Reaserch Report, 18 August 2020

Nurcahaya Gultom

*The Influence Of Baby Massage On Sleep Quality For Infants Aged 3-6 Monts In The Work Area Of The Longat Health Center UPTD West Panyabungan Barat Mandailing Natal Regency In 2020.*

**Abstract**

*Given the importance of sleep time for a baby's development, his sleep needs must be met so as not to adversely affect his development. The need for sleep is not only seen from the aspect of quantity but also in quality. If the quality of the baby's sleep is good, the baby's growth and development can be achieved optimally, one way is baby massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up, their concentration will be fuller. One way baby massage. Reaserch interviewd 10 infant mothers. It was found that 7 baby mothers never massaged their babies and 3 baby mothers never massaged their babies. Babies massage is a massage that is carried out more closly with fine strokes or tactile stimulation that is carried out on the surface of the skin, manipulation of tissues or organs in the body aims to produce an effect on the muscle nerves and respiratory system and improve blood circulation. This study aims to analyze the effect of baby massage on sleep quality for infants aged 3-6 monts in the UPTD Puskesmas Longat work Area. This reaserch used one group pretest-postest design. The study population was infants aged 3-6 months. The sample was 30 infants aged 3-6 months, with total sampling. Independent variable baby massage and dependent variable sleep quality for infants aged 3-6 months. The reasech instrument used a questionnaire. The resuts showed that the quality of sleep for infants aged 3-6 months before being given baby massage, the majority were less than 26 respondens (86,6%) and the quality of sleep for babies aged 3-6 months after baby massage was mostly good as many as 22 respondents (73,3%). Wilcoxon statistical test shows that the significant value of  $p\text{-value} = 0,02 < \alpha (0,05)$ , so that  $H_a$  is accepted. The conclusion of the study, which means that there is an effect of baby massage on sleep quality for infants aged 3-6 months in the UPTD Puskesmas Longat.*

**Keywords : Baby Massage, sleep quality, 3-6 months of age.**

**References : 24 (2010-2014)**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan hidayat-Nya hingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskersmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020”.

Skripsi ini sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi penelitian yang menjadi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Kebidanan di Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Dr. Anto, SKM, M.Kes, M.M, selaku Rektor Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
3. Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb, selaku Ketua Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
4. Sri Sartika Sari Dewi, SST, M.Keb, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing proposal penelitian ini
5. Lola Pebrianthy, SST, M.Keb, selaku selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan proposal ini

6. Ibu Milvariani Siregar, SKM. Msi, Selaku Kepala UPT Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat yang telah memberi izin kepada peneliti selama penelitian.
7. Para dosen dan staf di Lingkungan Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
8. Teristimewa untuk kedua orang tua saya beserta keluarga khususnya suami dan anak-anak tercinta, yang telah banyak memberikan motivasi untuk menyelesaikan studi ini.

Akhir kata penulis berharap proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pihak-pihak yang membutuhkan. Untuk itu, saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan yang lebih baik di masa yang akan datang aminnn.

Padangsidempuan, 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Profesi.....	5
1.4.2 Bagi Peneliti .....	5
1.4.3 Bagi Institusi .....	6
1.4.4 Bagi Masyarakat.....	6
1.4.5 Bagi Penulis Selanjutnya .....	6
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Bayi.....	7
2.1.1 Pengertian Bayi .....	7
2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi.....	7
2.2 Berat Badan Bayi .....	8
2.3 <i>Baby Massage</i> (Pijat Bayi) .....	10
2.3.1 Pengertian <i>Baby Massage</i> .....	10
2.3.2 Manfaat <i>Baby Massage</i> .....	10
2.3.3 Mekanisme Fisiologis Dasar <i>Baby Massage</i> .....	14
2.3.4 Persiapan Sebelum Memijat .....	15
2.3.5 Kontraindikasi <i>Baby Massage</i> .....	16
2.3.6 Teknik <i>Baby Massage</i> .....	16
2.4 Kerangka Konsep.....	32
2.5 Hipotesis Penelitian.....	33
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	34
3.2.2 Waktu Penelitian .....	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	35

3.3.1 Populasi Penelitian .....	35
3.3.2 Sampel Penelitian.....	36
3.4 Etika Penelitian .....	37
3.5 Instrumen Penelitian .....	38
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	38
3.7 Defenisi Operasional.....	39
3.8 Analisa Data .....	40
3.8.1 Analisa Univariat .....	40
3.8.2 Analisa Bivariat.....	40

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	
4.1.2 Analisa Univariat .....	
4.1.3 Analisa Bivariat.....	

#### **BAB V PEMBAHASAN**

5.1 Pembahasan .....	
5.1.1 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan Baby Massage .....	
5.1.2 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan Baby Massage .....	
5.1.3 Pengaruh baby massage terhadap Kulaitas tidur bayi 3-6 bln.....	

#### **BAB VI PENUTUP**

6.1 Kesimpulan .....	
6.2 Manfaat .....	

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nur Cahaya Gultom  
Tempat /Tanggal Lahir : Padangsidempuan, 05 April 1979  
Alamat : Jl. STAIM No 5 Hutabaringin  
No.Telp/HP : 0822 7394 8383  
Email : [ahmadhaikal091991@gmail.com](mailto:ahmadhaikal091991@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri IX Padangsidempuan , Lulus tahun 1992
2. SMP Negeri 2 Padangsidempuan, Lulus tahun 1995
3. SMA Negeri 3 Padangsidempuan, Lulus tahun 1998
4. Akbid Depkes RI Padangsidempuan, Lulus tahun 2001

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.3.6 Teknik <i>Baby Massage</i> .....	16
Skema 2.4 Skema Kerangka Konsep.....	32

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.2 Panduan Perkembangan Anak usia 0-1 Tahun.....	9
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	35
Tabel 3.7 DefenisiOperasional.....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden
2. Persetujuan Menjadi Responden
3. Surat Izin Survey Penelitian
4. Balasan Surat Izin Survey Penelitian
5. Lembar Konsultasi
6. Foto-foto Kegiatan

## **DAFTAR SINGKATAN**

1. UPTD : Unit Pelaksana Tugas Daerah
2. WHO : *World Health Organization*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2012).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Roesli, 2013).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang

masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et al*, 2011). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Profil Dinas kesehatan kota Jombang di laporkan data bayi usia 0 – 11 bulan pada tahun 2015 sebanyak 4.760 bayi (107,48%) (Ismael, 2011).

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* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang 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 ( Riksani, 2014). Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak. Menurut penelitian Dieter *et al* (2003), pijat dapat meningkatkan berat badan bayi sampai 47%.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Marta, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal pada bulan Januari 2020 diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi, 22 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia

3-6 Bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal ?”.

## **1.3 Tujuan Penlitan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat”.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a) Untuk mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat.
- b) Untuk mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat.
- c) Untuk menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Tahun 2020.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut :

### **1.4.1 Bagi Profesi**

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan terhadap *baby massage* sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan

memenuhi kebutuhan untuk melakukan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

#### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Dapat menambah wawasan khususnya tentang pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan., serta melatih peneliti dalam pembuatan proposal.

#### **1.4.3 Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang baby masase sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.

#### **1.4.4 Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat khususnya agar dapat melakukan sendiri pemijatan pada bayinya, karena sentuhan dari keluarga sendiri lebih bermanfaat bagi bayi.

#### **1.4.5 Bagi Penulis Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data atau informasi bagi pengembangan proposal penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar *Baby Massage***

##### **2.1.1 Pengertian *Baby Massage***

Menurut Roesli (2012) *baby massage* adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2011).

##### **2.1.2 Fisiologi Pijat Bayi ( *Baby Massage* )**

Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak di ketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, menurut Roesli (2011) antara lain :

###### **1. *Betha Endhorpin* Mempengaruhi Mekanisme Pertumbuhan**

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu *neurochemical betha-endorphine*, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

- a. Pijat bayi dapat memperlancar aliran darah sehingga asupan nutrisi tersebar baik keseluruh tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang.
  - b. Pijat bayi Merangsang sel-sel untuk mengeluarkan *endorphine* (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman).
  - c. Pijat bayi Merangsang *Humunculus Cerebri*, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak.
2. Aktivitas *Nervus Vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan
- Penelitian Field dan Schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat.
3. Aktivitas *Nervus Vagus* meningkatkan volume ASI
- Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.
4. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh
- Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan



menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

#### 5. Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electroencephalogram*).

### **2.1.3 Manfaat Pijat Bayi (*Baby Massage*) Secara Biokimia Dan Fisik Positif**

Efek biokimia yang positif dari pijat antara lain:

1. Menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan,
2. Meningkatkan kadar serotonin.

Selain efek biokimia, pijatan memberikan efek fisik / klinis sebagai berikut :

1. Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami).
2. Mengubah gelombang otak secara positif.
3. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
4. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.
5. Meningkatkan kenaikan berat badan.
6. Mengurangi depresi dan ketegangan.
7. Meningkatkan kewaspadaan.
8. Membuat tidur lelap.
9. Mengurangi rasa sakit.

10. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
11. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding).
12. Meningkatkan volume air susu ibu.

Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi:

1. Meningkatkan Berat Badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof. T. Field dan Scafidi (1986 dan 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20% - 47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1 – 3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2x seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol.

2. Meningkatkan Pertumbuhan

Schanberg (2013) melakukan penelitian pada tikus dan menemukan bahwa tanpa dilakukannya rangsangan raba / taktil pada tikus telah terjadi penurunan hormon pertumbuhan.

3. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Penelitian terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas, sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita AIDS.

4. Meningkatkan Konsentrasi Bayi Dan Membuat Bayi Tidur Lebih Lelap

Umumnya bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di Touch Research Institute Amerika dilakukan penelitian pada kelompok anak dengan pemberian soal

matematika. Selain itu dilakukan pemijatan pada anak-anak tersebut selama 2x15 menit, setiap minggunya selama jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% dari sebelum dipijat.

#### 5. Membina Ikatan Kasih Sayang Orang Tua Dan Anak (Bouding)

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik yang percaya diri.

#### 6. Meningkatkan produksi ASI

Berdasarkan penelitian Cyntia Mersmann, ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Pada saat menyusui bayinya, mereka merasa kuwalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara yang tidak disusukan. Jadi pijat bayi dapat meningkatkan volume ASI peras sehingga periode waktu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karyawan (Roesli, 2010).

### **2.1.4 Waktu Pemijatan**

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan.

Menurut Marta (2014) bayi dapat dipijat pada waktu–waktu yang tepat meliputi :

1. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
2. Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

#### **2.1.5 Tempat Pemijatan Bayi**

Tempat pemijatan bayi menurut Subakti dan Anggraini (2011) adalah:

- a. Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
- b. Ruangan kering dan tidak pengap
- c. Ruangan tidak berisik.
- d. Ruangan yang penerangannya cukup.
- e. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

#### **2.1.6 Persiapan Sebelum Memijat**

Sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal–hal berikut ini :

- a. Tangan dalam keadaan bersih dan hangat
- b. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
- c. Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap
- d. Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar
- e. Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
- f. Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang
- g. Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
- h. Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/ lotion*).

- i. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara (Roesli, 2011).

### **2.1.7 Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Melakukan Pemijatan**

1. Selama pemijatan dianjurkan melakukan hal-hal berikut :
  - a. Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
  - b. Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
  - c. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang terjadi.
  - d. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
  - e. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.
  - f. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkanlah sebelum melanjutkan pemijatan. Jika

bayi menangis lebih keras hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan saat ingin tidur.

- g. Memandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi (*baby oil*). Namun kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dengan minyak bayi.
  - h. Hindarkan mata bayi dari *baby oil* (Roesli 2011).
2. Selama pemijatan tidak dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut :
- a. Memijat bayi langsung setelah selesai makan
  - b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan Memijat bayi pada saat bayi tak mau dipijat
  - c. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi
  - d. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat (Roesli 2011).

### **2.1.8 Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi**

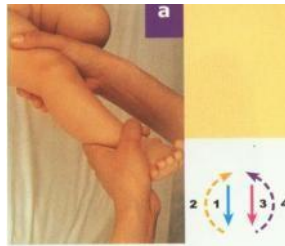
- a. 0-1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekatusapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- b. 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
- c. 3 bulan-3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Puri Mahayu, 2016).

### 2.1.9 Teknik *Baby Massage*

Setiap gerakan pada tahap pemijatan dapat diulang sebanyak enam kali (Roesli, 2017).

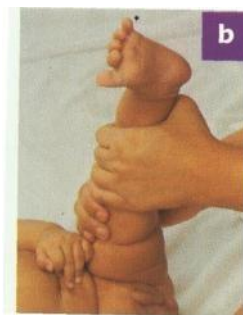
#### 1) Kaki

##### a. Gerakan Kebawah



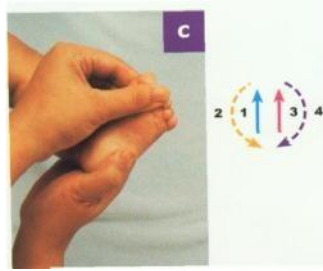
Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball. Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

##### b. Peras dan putar



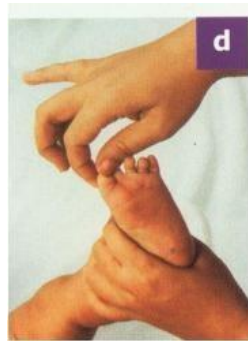
Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.

c. Telapak kaki



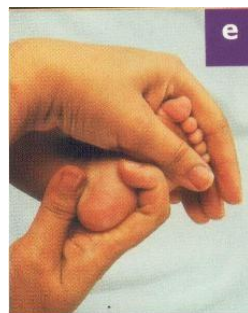
Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.

d. Tarik lembut jari



Pijatlah jari-jarinya satu per satu dengan memutar menjahui telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

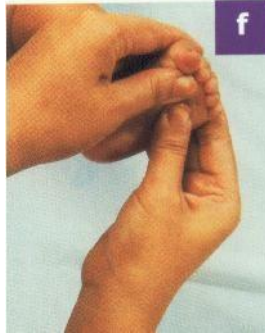
e. Gerakan perengangan (*stretch*)





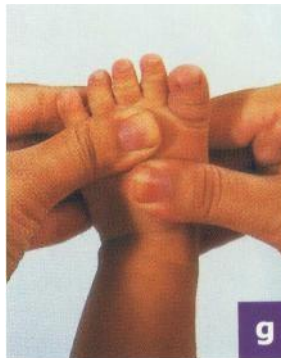
Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan jari-jari tangan lain regangan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumi

f. Titik tekan



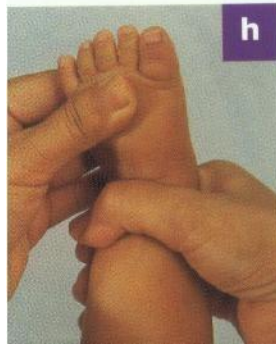
Tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.

g. Punggung kaki



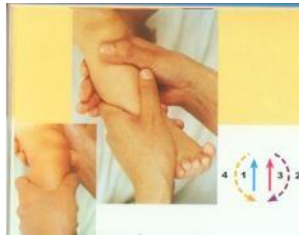
Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.

- h. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)



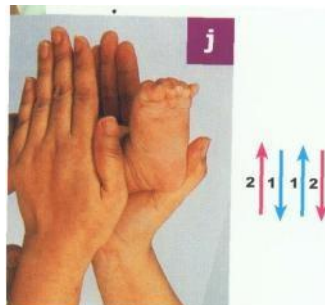
Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.

- i. Perahan cara swedia



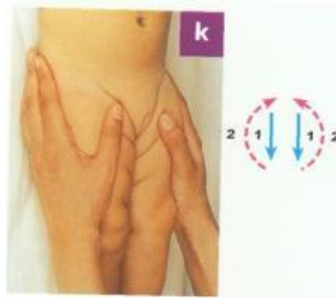
Peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

- j. Gerakan menggulung



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

k. Gerakan akhir



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

2) Perut

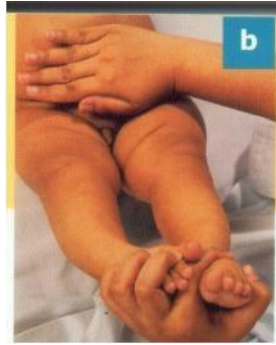
Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

a. Mengayuh sepeda



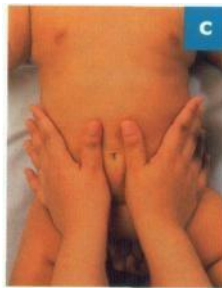
Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat



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

c. Ibu jari ke samping



Letakan kedua ibu jari di samping kanan-kiri perut. Gerakan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan-kiri.

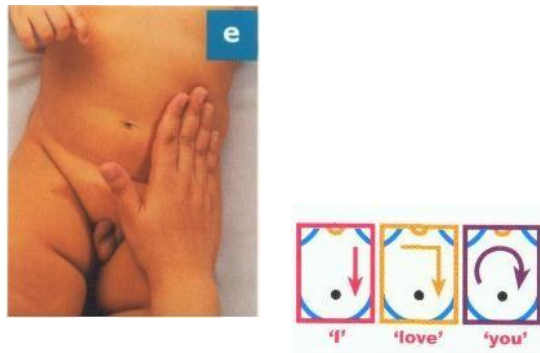
d. Bulan-matahari



Buatlah lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas,

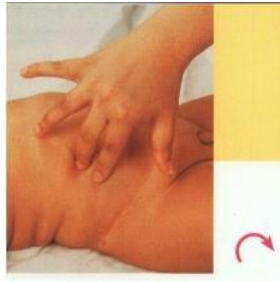
kemudian kembali ke daerah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari) beberapa kali. Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan). Lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari), sedangkan tangan kanan akan membuat setengah lingkaran (bulan).

e. Gerakan I Love You



”I” pijatlah perut bayi dari bagian kiri atas ke bawah dengan bentuk menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”. “LOVE” pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. “YOU” pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah

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



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

3) Dada

a. Jantung besar



Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak anda di tengah dada bayi/ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selakangan, lalu ke bawah membentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati.

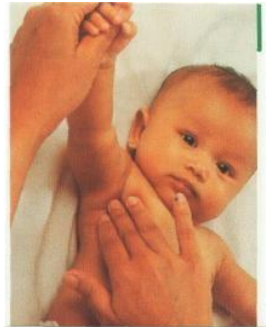
b. Kupu-kupu



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

4) Tangan

a. Memijat ketiak (*armpits*)



Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan. diderita anak.

b. Perahan cara india



Arah pemijatan cara india pijatan yang menjahui tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi. Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan. Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

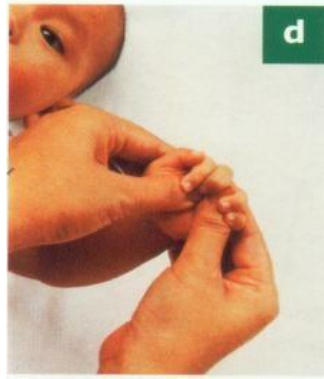
c. Peras dan putar (*squeeze and twist*)



Cara lain adalah dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

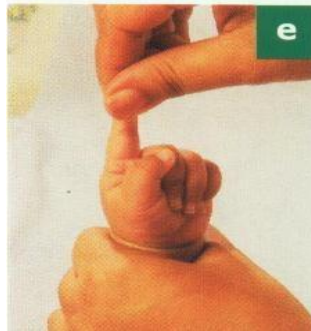


d. Membuka tangan



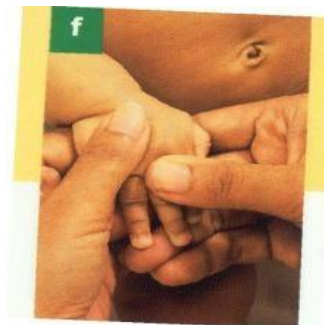
Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari. Dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.

e. Putar jari-jari



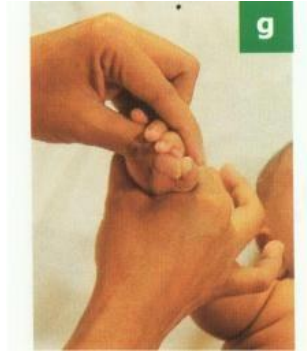
Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

f. Punggung tangan



Letakan tangan bayi di antara kedua tangan anda. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

g. Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)



Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

h. Perahan cara swedia



Arah pijatan cara swedia adalah dari pegelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

i. Gerakan menggulung



Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah

pergelangan tangan/jari-jari.

## 5) Muka

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka.

### a. Dahi: Menyetrika dahi (*open book*)



Letakan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekanan jari-jari anda dengan lembut dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.

### b. Alis: Menyetrika alis



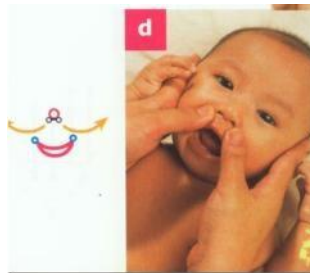
Letakan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.

## c. Hidung: senyum I



Letakan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan keatas seolah membuat bayi tersenyum.

## d. Mulut bagian atas: senyum II



Kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

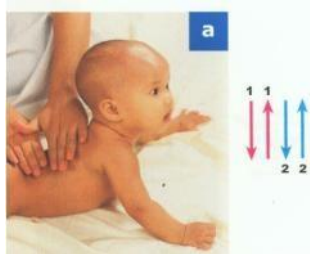
## e. Mulut bagian bawah: senyum III



Letakan kedua ibu jari di atas dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

## 6) Punggung

## a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)



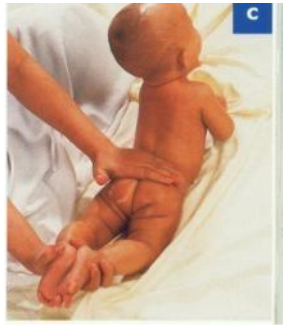
Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

## b. Gerakan menyetrika



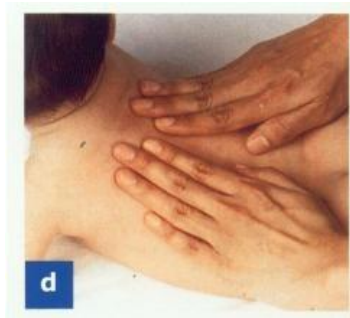
Pegang pantat bayi dengan tangan kanan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

c. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki



Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan samapai ke tumit bayi.

d. Gerakan Melingkar



Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari atas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.

### e. Gerakan Menggaruk



Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang samapai ke pantat bayi.

## 2.2 Konsep Kualitas Tidur

### 2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah Mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses- proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Candra, 2011).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami 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, 2012).

Para peneliti di *Carneigie Mellon University of Pennsylvania* menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, bayi 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.

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Sekartini, 2012).

### **2.2.2 Manfaat Tidur Bagi Bayi**

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Anggraini, 2012).

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan



berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Stirling, 2011).

### 2.2.3 Lama Tidur Bayi

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

Tabel 2.2.3 Kebutuhan Tidur Manusia

Kelompok Usia	Lama Tidur
0-2 bulan	18 Jam
3-12 bulan	15 jam
1-3 tahun	14 jam
3-5 tahun	13 jam
5-12 tahun	11 jam
12-18 tahun	10 jam
>18 tahun	7,5 jam

(Camaru, 2011)

### 2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu di antaranya sebagai berikut (Asmadi, 2012).

#### 1. Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

#### 2. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh

(tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

### 3. Stres Psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis.

### 4. Diet

Makanan yang banyak menandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang menandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.

### 5. Gaya hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak.

### 6. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur.

## 2.2.5 Siklus Tidur

Menurut Maryunani (2008), Tidur di bagi menjadi 2 siklus yaitu:

#### 1. Tidur REM (Tidur Aktif)

Karakteristik:

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

Tidur REM ditandai oleh adanya aktifitas. Banyak oksigen digunakan, supaya darah ke otak meningkat, temperatur meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktifitas. Sensori menstransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Maryuni, 2010).

## 2. Tidur Non-REM (Tidak Tenang)

Karakteristik :

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

Tidur REM ditandai oleh adanya aktifitas. Banyak oksigen digunakan, supaya darah ke otak meningkat, temperatur meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktifitas. Sensori menstransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Maryuni, 2010).

### 2.2.6 Mengukur Kualitas Tidur Bayi

Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala guttman untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0, sedangkan untuk pernyataan negatif bila di jawab ya nilainya 0 dan tidak jawabnya 1. Untuk mengetahui pola tidur dianalisis dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \quad \text{—}$$

Keterangan :

P : Nilai yang didapat.

F : Skor yang didapat.

N : Skor maksimal

Kriteria :

Baik dengan nilai 3 s/d 4 (75 % s/d 100%)

Kurang dengan nilai 0 s/d 2 (0% s/d 50%)

## **2.3 Konsep Bayi**

### **2.3.1 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, 2011).

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

### **2.3.2 Karakteristik Perkembangan Pada Masa 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 (Mansur, 2011).

## 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 diri terhadap lingkungannya. Sepanjang bulan pertama kehidupannya, kebanyakan refleks disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut, maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan.

## 3. Pola Tidur dan 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, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu selama 21 jam per hari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan.

## 4. Pola Makan dan 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 yang utama, karena ASI adalah susu yang bersih dan dapat dicerna serta mengandung zat antibodi.

## 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 yang dimiliki. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya, sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya sudah dapat diramalkan.

## 6. Perkembangan Intelegensi

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

## 7. Perkembangan Bahasa

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

## 8. Perkembangan Moral

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluri belaka (Mansur, 2011).

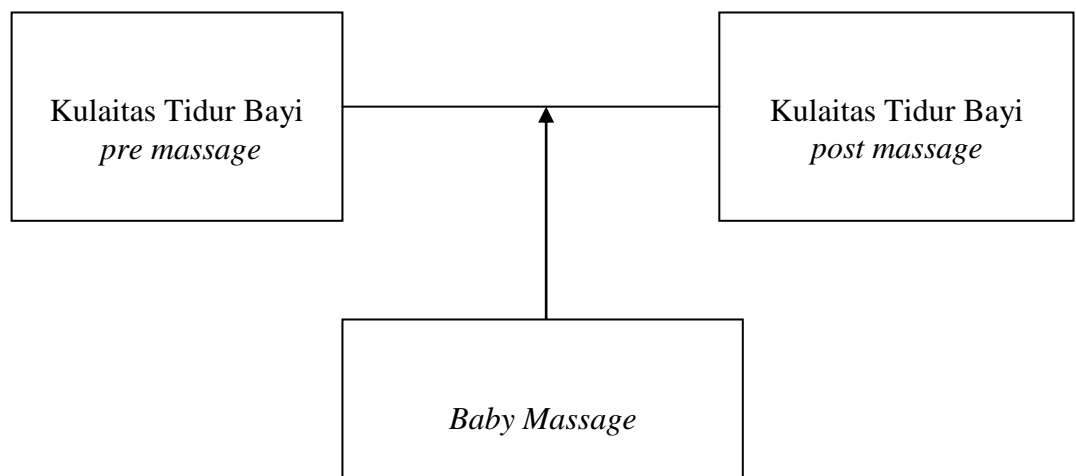
### 2.3.3 Psikologi Bayi

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

### 2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti (Notoadmodjo, 2012).

**Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Penelitian**



## 2.5 Hipotesis Penelitian

Menurut Notoadmodjo (2012) hipotesis dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Ada Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat.

H0 : Tidak ada pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Longat.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *eksperimental*. Penelitian *eksperimental* adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*, dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016).

Secara bagan, desain kelompok tunggal design *pretest* dan *prosttest* dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Rancangan Penelitian**

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Post test
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Pre test

X : Perlakuan

O2 : Post test

## 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

### 3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal.

### 3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan terhitung bulan Januari 2020 sampai dengan bulan Agustus 2020.

**Tabel 3.2.2 Waktu Penelitian**

Kegiatan	Waktu Penelitian							
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agt
Pengajuan Judul								
Penyusunan Proposal								
Seminar Proposal								
Pelaksanaan Penelitian								
Pengolahan data								
Seminar akhir								

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Semua ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Longat berjumlah 30 bayi.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal yang berjumlah 30 bayi. *Sampling* penelitian adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2010). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*non probability sampling*" dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2016).

Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan (Hidayat, 2010). Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain:
  - a. Bayi usia 3-6 bulan yang datang ke UPTD Puskesmas Longat.
  - b. Bayi usia 3-6 bulan yang sehat / tidak sakit (panas).
  - c. Ibu bayi usia 3-6 bulan yang bersedia menjadi responden.

2. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain:
  - a. Bayi usia 3-6 bulan yang sakit (panas).
  - b. Ibu bayi usia 3-6 bulan yang tidak bersedia menjadi responden.

### 3.4 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mendapatkan surat pengantar dari Fakultas Kesehatan Universitas Aifa Royhan Kota Padangsidimpuan. Penelitian dilakukan dengan menekankan pada etika yang meliputi :

- a. *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi responden)

Lembar persetujuan tersebut diberikan sebelum penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya, jika responden bersedia menjadi responden maka mereka harus menandatangani

- b. lembar persetujuan dan jika subjek tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak calon responden (Hidayat, 2017). *Anonymity* (tanpa nama)

Merupakan masalah etika dalam penelitian keperawatan dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan inisial atau kode pada lembar pengumpulan data.

- c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Merupakan masalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu *baby massage* menggunakan SOP teknik *baby massage* sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner (Dessy Maulidia, 2016). Kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang responden ketahui (Arikunto, 2006).

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2006).

### 3.6 Prosedur Pengumpulan Data

#### 1) Tahap persiapan

Penelitian ini dilaksanakan setelah peneliti mendapat persetujuan dari UPTD Puskesmas Longat. Ditahap awal penelitian dimulai dengan mengurus surat pengantar penelitian ke UPTD Puskesmas Longat. Setelah dilaporkan dan mendapat izin maka penelitian mulai melakukan kegiatan penelitian di lapangan.

#### 2) Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan dimulai dengan mengumpulkan responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi lalu membagi dalam matcing usia (bulan). Tahap selanjutnya menilai kualitas tidu si bayi dengan menggunakan kuesioner. Kemudian memberikan perlakuan terapi *Baby Massage* selama 10 menit bagi kelompok intervensi tanpa ada batasan waktu.

Peneliti dalam melakukan pijat benar-benar dilakukan secara pribadi dan profesional dalam menerapkan teori *Baby Massage* guna mendapatkan hasil yang akurat. Setelah dilakukan pemijatan, hari selanjutnya dilakukanlah penilaian kualitas tidur pada bayi kembali.

### 3) Penulisan laporan

Hasil dari pengumpulan data tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan dilihat persentasenya kemudian diuraikan dalam hasil penelitian dan penarikan kesimpulan.

Data-data hasil *check list* diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. *Editing*

Memeriksa data, memperjelas, serta melakukan pengecekan terhadap data yang telah dikumpulkan.

#### 2. *Coding*

Merupakan kegiatan kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisa data menggunakan komputer.

#### 3. *Entry Data*

Memasukkan data kedalam database komputer, dengan menggunakan program SPSS, kemudian membuat distribusi frekwensi sederhana.

#### 4. *Tabulating*

Mengelompokkan data sesuai variabel yang diteliti.

### 3.7 Defenisi Operasional

Defenisi Operasional mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2017). Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.7 Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

*Tabel 3.7 Defenisi Operasional*

Variabel	Defenisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
Variabel <i>Independent</i> : <i>baby massage</i>	Terapi sentuhan yang dilakukan lebih mendekati usapan- usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit	Tekhnik <i>baby massage</i> : Kaki Perut Dada Tangan Muka Punggung Gerakan- Gerakan Peregangan	SOP	-	-
Variabel <i>dependent</i> : kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan	Adanya peningkatan berat badan pada balita antara penimbangan bulan lalu dan bulan ini	Bayi tidur malam $\geq 9$ jam dan terbangun $\leq 3$ kali, dan lama terbangunnya $\leq 1$ jam dan bayi tidak rewel saat bangun.	Sleep Quality Index	Ordinal	Skor ya 1 dan tidak 0 Kriteria : 1. Baik (score 3 s/d 4) 2. Kurang (score 0 s/d 2)

### 3.8 Analisa Data

Menurut Notoadmodjo (2013) analisis suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain :

### 3.8.1 Analisis Univariat

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 3-6 bulan.

Kualitas tidur bayi Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala guttman untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0,

### 3.8.2 Analisa Bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), yaitu kriteria variabel *baby massage* dan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan *software* SPSS, dimana  $p < \alpha = 0,05$  maka ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat sedangkan  $p > \alpha = 0,05$  tidak ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di wilayah kerja Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan khusus. Data umum menyajikan umur, status kesehatan, Pernah mendapatkan *baby massage* sebelumnya. serta data khusus akan menampilkan data tentang pretest dan posttest “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan di wilayah kerja Puskesmas Longat.

##### **4.1.1 Gambaran umum Lokasi Penelitian**

UPT Puskesmas Longat terletak antara Koordinat Lintang : 0.809067, Bujur : 99.488619 yang merupakan daerah Kabupaten Mandailing Natal yang berlokasi di Jalan Lintas Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara dengan luas wilayah kerja  $\pm$  8.721.83 Ha.

Kategori UPT Puskesmas Longat berdasarkan karakteristik wilayah adalah kategori Pedesaan dan merupakan puskesmas rawat jalan dengan. Jarak tempuh masyarakat (kelurahan Longat) terdekat ke UPT Puskesmas Longat  $\pm$ 500 M sedangkan yang terjauh ( desa Runding ) ke UPT Puskesmas Longat  $\pm$  4 Km atau sekitar 20 menit dengan mengendarai sepeda Motor. Ada 3 (tiga) desa

yang sulit di tempuh melalui jalur kendaraan umum yaitu desa Runding yang dipenuhi jalan berlubang-lubang dan Licin, kemudian desa Batang Gadis dan batang Gadis Jae dipenuhi jalan kerikil dan bebatuan dan sangat jarang sekali angkutan umum masuk ke desa tersebut. Wilayah kerja UPT Puskesmas Longat terdiri dari 9 desa dan 1 kelurahan.

Batas-batas wilayah kerja sebagai berikut :

Utara : Berbatasan dengan sungai Batang Gadis wilayah Kecamatan Panyabungan.

Selatan : Berbatasan dengan wilayah Kecamatan panyabungan dan Kecamatan Batang Natal.

Barat : Berbatasan dengan wilayah Kecamatan Panyabungan Utara.

Timur Berbatasan dengan desa parbangunan (Kecamatan Panyabungan), desa Aek ngali, desa Roburan Lombang (kecamatan Panyabungan Selatan).

Jumlah penduduk di wilayah kerja UPT Puskesmas Longat Sebanyak 9946 jiwa yang terdiri dari laki-laki 4916 dan perempuan sebanyak 5030 jiwa.

#### **4.1.2 Hasil Analisa Univariat**

Data umum akan menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi dan status kesehatan bayi, pernah mendapatkan *Baby massage* sebelumnya di wilayah kerja Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal.

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia di wilayah Kerja Puskesmas Longat**

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
3 Bulan	7	23,3
4 Bulan	12	40
5 Bulan	5	16,7
6 Bulan	6	20
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan mayoritas usia bayi 4 bulan berjumlah 12 bayi (40%) sedangkan minoritas berusia 5 bulan (16,7%).

### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin di wilayah Kerja Puskesmas Longat**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan mayoritas bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 bayi (56,7%) sedangkan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 bayi (43,3%).

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan

**Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Status Kesehatan di wilayah Kerja Puskesmas Longat**

Status Kesehatan	Frekuensi	Persentase
Sehat	28	93,3
Sakit	2	6,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas bayi usia 3 – 6 bulan dalam kondisi sehat sebanyak 28 bayi (93,3%) sedangkan minoritas dalam kondisi kurang sehat sebanyak 2 bayi (6,7%).

#### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Sebelum *Baby Massage*

**Tabel 4.5** Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum *Baby Massage* di wilayah Kerja Puskesmas Longat

<b>Kualitas Tidur <i>Pre test</i></b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik	4	13,3
Kurang	26	86,6
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi kurang sebanyak 26 bayi (86,6%) dan minoritas bayi dengan kualitas tidur bayi sebanyak 4 bayi (13,3%).

#### 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Setelah *Baby Massage*

**Tabel 4.6** Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Setelah *Baby Massage* di wilayah Kerja Puskesmas Longat

<b>Kualitas Tidur <i>Post test</i></b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik	22	73,3
Kurang	8	26,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.6 Menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan Kualitas Tidur yang baik sebanyak 22 bayi (73,3%) dan minoritas dengan kualitas tidur kurang sebanyak 8 bayi (26,7%).

#### 4.1.3 Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan juli tahun 2020 pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Longat diperoleh data khusus sebagai berikut:

1. Kualitas Tidur bayi usia 3-6 bulan dilakukan dan tidak dilakukan *baby Massage*

**Tabel 4.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur di wilayah Kerja Puskesmas Longat**

Kualitas tidur sebelum dilakukan <i>Baby massage</i>	Kualitas Tidur Sesudah dilakukan <i>Baby Massage</i>				Jumlah		P
	Baik		Kurang		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	4	13,3	0	0	4	13,3	
Kurang	18	60	8	26,7	26	86,7	0,02
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>73,3</b>	<b>8</b>	<b>26,7</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.6 tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas Kualitas Tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* yaitu sebanyak 18 responden (60%).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $\rho$  value adalah  $0,02 < \alpha (0,05)$ . Hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pembahasan**

##### **5.1.1 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage***

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3- 6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 26 responden (86,6). Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Menurut Saputra (2012) tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 14 bayi usianya 4 bulan (40%).

Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini sesuai pendapat Dewi (2010) bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 30 bayi status kesehatannya adalah sehat sebanyak 28 bayi (93,3%). Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage*. Hal ini sesuai pendapat Wahyuni (2011) Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

### **5.1.2 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan setelah dilakukan *Baby Massage***

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 22 responden (73,3%).

Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2012) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih buger dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Menurut peneliti bayi yang berumur 6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Anggraini (2010) Bayi umur 3–6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan baby massage diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak.

Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby masssage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga



bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Menurut pendapat Anggraini (2006) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Baby massage dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010).

### **5.1.3 Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan**

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden kurang yaitu

sebesar 22 responden (73,3%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%).. Berdasarkan dari hasil data di atas dan menurut hasil uji statistik *Paired Sample T test* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat. Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). 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. (Anggraini, 2009). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Matalia (2012) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap

kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPT Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di UPT Puskesmas Longat sebelum dilakukan *baby massage* mayoritas kualitas tidur dalam kategori kurang sebanyak 26 bayi (86,6%).
2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di UPT Puskesmas Longat sesudah dilakukan *baby massage* mayoritas kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 22 bayi (73,3%).
3. Ada pengaruh *Baby massage* terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di UPT Puskesmas Longat dengan nilai *probabilitas* (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### **6.2 Manfaat**

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tolak ukur di UPT Puskesmas Longat dalam pelaksanaan *baby massage* dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai *baby massage*.

2. Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai acuan pengabdian bagi desa dan mahasiswa tentang pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

serta dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya *Baby Massage* kedalam kurikulum pendidikan kebidanan, sebagai tindakan mandiri bidan yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kebidanan.

### 3. Bagi Responden

Diharapkan orang tua bayi mengetahui manfaat dari *baby massage* serta mengerti langkah – langkah dalam pelaksanaan baby massage dan bisa melakukan *baby Massage* di rumah secara rutin pada Pagi hari dan Malam hari sebelum tidur, dengan frekuensi sebanyak 2x dalam 2 minggu selama 10-15 menit.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di wilayah kerja UPT Puskesmas Longat hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang kebidanan dapat mengembangkannya lebih lanjut.



### TABULASI DATA PENELITIAN

Data Umum			Data Khusus														
No	usia_bayi	jenis kelamin	status_kes	Kualitas Tidur sebelum Message							Kualitas Tidur sesudah Message						
				baby_message	p1	p2	p3	p4	Jlh score	Kualitas tidur	baby_message	p1	p2	p3	p4	Jlh score	Kualitas tidur
1	4 bulan	laki-laki	sehat	sudah	1	1	0	1	3	baik	sudah	1	1	1	1	4	Baik
2	4 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	0	1	1	2	kurang	belum	0	0	1	1	2	Kurang
3	3 bulan	laki-laki	sehat	belum	1	1	0	0	2	kurang	sudah	1	1	0	1	3	Baik
4	6 bulan	Perempuan	sehat	belum	1	1	0	0	2	kurang	sudah	1	1	0	1	3	Baik
5	6 bulan	laki-laki	sehat	belum	1	1	0	0	2	kurang	sudah	1	1	0	1	3	Baik
6	5 bulan	Perempuan	sehat	belum	1	0	0	1	2	kurang	sudah	1	0	1	1	3	Baik
7	4 bulan	laki-laki	sehat	belum	1	1	0	0	2	kurang	sudah	1	1	1	1	4	Baik
8	4 bulan	laki-laki	sehat	belum	1	0	1	1	3	baik	belum	1	0	1	1	3	Baik
9	3 bulan	laki-laki	sehat	belum	0	1	0	1	2	kurang	belum	0	1	1	1	3	Baik
10	4 bulan	laki-laki	sehat	belum	1	0	1	0	2	kurang	sudah	1	0	1	1	3	Baik
11	5 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	1	1	0	2	kurang	sudah	1	1	1	1	4	Baik
12	6 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	0	1	1	2	kurang	belum	0	1	1	1	3	Baik
13	6 bulan	laki-laki	sehat	belum	1	1	0	0	2	kurang	sudah	1	1	0	1	3	Baik
14	5 bulan	Perempuan	sehat	sudah	1	1	0	1	3	baik	sudah	1	1	0	1	3	Baik
15	6 bulan	laki-laki	sehat	belum	0	1	0	0	1	kurang	sudah	1	1	0	1	3	Baik
16	3 bulan	Perempuan	sehat	belum	1	0	0	0	1	kurang	belum	1	0	1	1	3	Baik
17	4 bulan	laki-laki	sehat	belum	0	1	0	1	2	kurang	sudah	1	1	1	1	4	Baik

18	3 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	1	1	0	2	kurang	belum	0	1	1	0	2	Kurang
19	4 bulan	laki-laki	sehat	belum	0	1	0	0	1	kurang	belum	0	1	1	0	2	Kurang
20	4 bulan	Perempuan	sehat	belum	1	0	1	0	2	kurang	sudah	1	0	1	1	3	Baik
21	4 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	0	1	1	2	kurang	belum	0	0	1	1	2	Kurang
22	5 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	0	0	0	0	kurang	belum	0	0	0	1	1	Kurang
23	4 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	1	0	0	1	kurang	sudah	0	1	1	1	3	Baik
24	5 bulan	Perempuan	sehat	belum	1	0	1	0	2	kurang	belum	1	0	1	0	2	Kurang
25	6 bulan	Perempuan	sakit	belum	0	1	0	1	2	kurang	belum	1	1	0	1	3	Baik
26	4 bulan	Perempuan	sehat	belum	1	1	0	1	3	baik	sudah	1	1	0	1	3	Baik
27	4 bulan	Perempuan	sakit	belum	1	0	0	1	2	kurang	belum	1	1	0	1	3	Kurang
28	3 bulan	laki-laki	sehat	belum	0	1	0	0	1	kurang	belum	0	1	0	0	1	Kurang
29	3 bulan	laki-laki	sehat	belum	1	0	0	1	2	kurang	sudah	1	1	1	1	4	Baik
30	3 bulan	Perempuan	sehat	belum	0	1	0	0	1	kurang	sudah	1	1	0	1	3	Baik



## Frequency Table

		usia_bayi	j_kelamin	status kes	pre_kualitas _tidur	baby_message	kualitas_tidur
N	Valid	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0

### USIA BAYI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3 bulan	7	23.3	23.3	23.3
	4 bulan	12	40.0	40.0	63.3
	5 bulan	5	16.7	16.7	80.0
	6 bulan	6	20.0	20.0	100.0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

### JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	13	43.3	43.3	43.3
	Perempuan	17	56.7	56.7	100.0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

### STATUS KESEHATAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sehat	28	93.3	93.3	93.3
	Sakit	2	6.7	6.7	100.0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

### PRE KUALITAS TIDUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	13.3	13.3	13.3
	Kurang	26	86.7	86.7	100.0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

### BABY MASSAGE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid eksperimen	17	56.7	56.7	56.7
Kontrol	13	43.3	43.3	100.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

### POST KUALITAS TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	22	73.3	73.3	73.3
Kurang	8	26.7	26.7	100.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 baby_message	1.43	30	.504	.092
post_kualitas_tidur	1.27	30	.450	.082

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 baby_message & post_kualitas_tidur	30	.690	.000

## Pre Kualitas Tidur\*Post Kualitas Tidur Crosstabulation

		post_kualitas_tidur		Total
		baik	kurang	
pre_kualitas_t baik dr	Count	4	0	4
	% within pre_kualitas_tdr	100.0%	.0%	100.0%
	% within post_kualitas_tidur	18.2%	.0%	13.3%
	% of Total	13.3%	.0%	13.3%
kurang	Count	18	8	26
	% within pre_kualitas_tdr	69.2%	30.8%	100.0%
	% within post_kualitas_tidur	81.8%	100.0%	86.7%
	% of Total	60.0%	26.7%	86.7%
Total	Count	22	8	30
	% within pre_kualitas_tdr	73.3%	26.7%	100.0%
	% within post_kualitas_tidur	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	73.3%	26.7%	100.0%

<b>Paired Sample T Test</b>								
	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
baby_mass age - post_kualit as_tidur	.167	.379	.069	.025	.308	2.408	29	.023

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asmadi. 2010. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
- Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Hidayat, AA. 2011. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Medise, 2011. Pola tidur bayi. Universitas Muhammadiyah <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliyian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta: ECG.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter dan Perry. 2010. Kualitas tidur bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Prasetyono, D.S. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Jogjakarta : BukuBiru
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Saputra. 2011. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
- Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.
- Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018

Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media. Subakti, A . 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media. Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.

Tarwoto. 2011. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.

Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.  
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 20/02/2017

Widiyanti, M. dkk. 2011. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/07/2020

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**  
(*INFORMED CONSENT*)

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini

Orang Tua dari :

Umur Bayi :

Pekerjaan Orang Tua :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan Judul : **“Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020”**.

Peneliti tersebut ialah :

Nama : Nurcahaya Gultom

NIM : 18060062P

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner sesuai dengan data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

....., .....2020

Yang membuat pernyataan,

\_\_\_\_\_

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NURCAHAYA GULTOM  
NIM : 18060062P  
Nama Pembimbing : 1. Sri Sartika Sari Dewi, SST, M.Keb  
2. Lola Pebrianthy, SST, M.Keb

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing

## LEMBAR KUESIONER

---

PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS LONGAT KECAMATAN PANYABUNGAN BARAT  
KABUPATEN MANDAILING

---

### Petunjuk Pengisian

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

### A. Data Umum

1. Responden
2. Usia Bayi
  - 3 bulan
  - 4 bulan
  - 5 bulan
3. Jenis Kelamin
  - Laki-laki
  - Perempuan
4. Status Kesehatan
  - Sehat
  - Sakit
5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?
  - Sudah
  - Belum

### B. DATA KHUSUS

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Apakah bayi tidur malam $\geq 9$ jam ?		
2	Apakah bayi tidur malam terbangun $\leq 3$ kali ?		
3	Apakah bayi terbangun lamanya $\leq 1$ jam pada malam hari ?		
4	Apakah bayi tidak terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		



DOKUMENTASI PELAKSANAAN *BABY MASSAGE*

