

**SKRIPSI**  
**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN**  
**SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN**  
***BABY MASSAGE***

**Studi Dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan**  
**Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb**  
**Tahun 2025**



**Oleh :**  
**SANG AYU YUNDA SETIA DEWI**  
**NIM. P07124221049**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**  
**DENPASAR**  
**2025**

**SKRIPSI**  
**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN**  
**SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN**  
***BABY MASSAGE***

**Studi Dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan**  
**Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb**  
**Tahun 2025**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**  
**Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi**  
**Jurusan Kebidanan**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Oleh :**  
**SANG AYU YUNDA SETIA DEWI**  
**NIM. P07124221049**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**  
**DENPASAR**  
**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

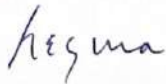
**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN  
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN  
*BABY MASSAGE***

Studi Dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan  
Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb  
Tahun 2025

**OLEH :  
SANG AYU YUNDA SETIA DEWI  
NIM. P07124221049**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



drg. Regina Tedjasulaksana, M.Biomed  
NIP. 196102041989022001

Pembimbing Pendamping :



Ni Wayan Suarniti S.ST., M.keb  
NIP. 198108312002122001

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed  
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI  
PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN  
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN  
*BABY MASSAGE***

Studi Dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan  
Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb  
Tahun 2025

Oleh :

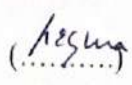
**SANG AYU YUNDA SETIA DEWI**  
NIM.P07124221049

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SENIN**

**TANGGAL : 26 MEI 2025**

**TIM PENGUJI :**

- |    |                                              |              |                                                                                       |
|----|----------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Gusti Ayu Marhaeni, SKM, M.Biomed            | (Ketua)      |  |
| 2. | Drg. Regina Tedjasulaksana, M.Biomed         | (Sekretaris) |  |
| 3. | Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.SiT.,<br>M.Kes | (Anggota)    |  |

**MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed**  
NIP. 19690421198903200

## **DIFFERENCES IN SLEEP QUALITY OF BABIES AGED 3-12 MONTHS BEFORE AND AFTER GIVEN BABY MASSAGE**

### **ABSTRACT**

*Lack of sleep was considered one of the main sources of disease burden in low- and middle-income countries. One of the factors that affected infant growth and development was sleep, but it was estimated that more than 72% of parents did not consider sleep disturbances in infants to be a problem. Sleep quality was influenced by several factors, including adequate rest, environment, physical activity, nutrition, and illness. This study aimed to find out the difference in sleep quality of infants aged 3–12 months before and after receiving baby massage therapy at the Independent Midwife Practice of Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. The research used a pre-experimental method with a one-group pre-test post-test design and no control group. A non-probability sampling approach with purposive sampling was applied. The sample consisted of 32 infants aged 3–12 months. The analysis showed that before receiving baby massage therapy, 4 infants (12.5%) had good sleep quality, and 28 infants (87.5%) had poor sleep quality. After the massage, 21 infants (65.6%) had good sleep quality, and 11 infants (34.4%) had poor sleep quality. Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, the p-value was  $0.000 < 0.050$ , so it was concluded that there was a significant difference in the sleep quality of infants aged 3–12 months before and after receiving baby massage therapy at the Independent Midwife Practice of Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.*

*Keywords :Sleep Quality; Babies Age 3-13 Months; Baby Massage*

## **PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN *BABY MASSAGE***

### **ABSTRAK**

Kurang tidur dianggap sebagai salah satu sumber utama beban penyakit di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur, namun diperkirakan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kebutuhan istirahat yang cukup, lingkungan, latihan fisik, gizi, dan penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb. Jenis penelitian *pre-experiment* dengan desain *one-group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol, pendekatan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 32 bayi usia 3-12 bulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *baby massage* pada bayi, 4 anak (12,5%) memiliki kualitas tidur baik dan 28 anak (87,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Setelah menerima *baby massage*, 21 anak (65,6%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan 11 anak (34,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *p-value* adalah  $0,000 < 0,050$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Kata Kunci : Kualitas Tidur; Bayi Usia 3-12 Bulan; *Baby Massage*

**RINGKASAN PENELITIAN**  
**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN**  
**SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN**  
***BABY MASSAGE***

Oleh : Sang Ayu Yunda Setia Dewi

Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb pada tanggal 5-9 November 2024. Peneliti melakukan wawancara kepada delapan ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 6 dari 8 (67%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, ketika bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali, sedangkan 2 dari 8 (33%) ibu yang rutin membawa anaknya untuk *baby massage* mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak rewel saat menjelang tidur malam dan saat terbangun tengah malam karena haus, bayi dengan cepat kembali tertidur. Dari hasil wawancara pada terapis terdapat 10-15 orang per bulan ibu yang mengeluh bayinya mengalami gangguan tidur sehingga ibu memerlukan bidan untuk melakukan *baby massage*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage*. Jenis penelitian *pre-experiment* dengan desain *one-group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol, pendekatan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 13 April 2025. Sampel terdiri dari 32 bayi usia 3 sampai 12 bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner *pre-test* kemudian dilakukan intervensi yaitu melakukan *baby massage* sebanyak 6 kali, 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit, kemudian dilakukan *post-test* pada hari pertama minggu keempat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa bayi memiliki kualitas tidur yang baik sebelum diberikan *baby massage*, ada 4 bayi (12,5%) dengan kualitas tidur baik dan 28 bayi (87,5%) dengan kualitas tidur buruk. Setelah mendapatkan *baby massage*, jumlah bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 21 orang (65,6%), dan kategori

buruk sebanyak 11 orang (34,4%). Nilai *p-value* antara  $0,000 < 0,050$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan

Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Peneliti memberikan pendapat bahwa bayi yang telah mendapat terapi *baby massage* akan tampak lebih segar, lebih sehat dan lebih bersemangat, lebih banyak makanan yang akan diserap oleh tubuh termasuk ASI, bayi juga akan memiliki kekebalan yang lebih baik. Dilakukan stimulus *baby massage* dapat memacu perkembangan sel-sel otak bayi agar perkembangan lebih maksimal (Saidah dkk., 2020). Diharapkan pada terapis untuk memberikan pemahaman dan edukasi kepada orang tua tentang bagaimana pentingnya *baby massage* untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan kualitas tidur pada bayi kemudian dapat memberikan teknik pemijatan pada bayi sehingga orang tua bayi paham dan diharapkan dapat melakukan *baby massage* di rumah secara rutin.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kualitas Tidur Bayi 3-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Diberikan *Baby Massage*”** yang dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb tepat pada waktunya. Tujuan penelitian ini sebagai prasyarat menyelesaikan skripsi dalam mata kuliah skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Peneliti menyadari skripsi ini dapat diselesaikan berdasarkan masukan dari berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. Sri Rahayu, STr. Keb.,S. Kep, Ners.,M.Kes, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed, sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Keb, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kemenkes Denpasar.
4. drg. Regina Tedjasulaksana, M. Biomed, sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ni Wayan Suarniti S.ST., M.keb, sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi

7. Seluruh keluarga besar Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb yang telah menjadi objek penelitian peneliti dalam skripsi ini.

8. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.

9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2025

Peneliti

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sang Ayu Yunda Setia Dewi  
NIM : P07124221049  
Program Studi : Sarjana Terapan  
Jurusan : Kebidanan  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Alamat : Br. Menak Desa Tulikup, Kec. Gianyar, Kab.  
Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum dan Sesudah diberikan *Baby Massage* di Praktek Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang** lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 19 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Sang Ayu Yunda Setia Dewi

P07124221049

## DAFTAR ISI

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN.....                 | i   |
| HALAMAN JUDUL.....                        | ii  |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                   | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                    | iv  |
| KATA PENGANTAR.....                       | v   |
| DAFTAR ISI.....                           | vii |
| DAFTAR GAMBAR.....                        | ix  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                     | x   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                    | 1   |
| A. Latar Belakang .....                   | 1   |
| B. Rumusan Masalah .....                  | 3   |
| C. Tujuan Penelitian.....                 | 4   |
| 1. Tujuan umum .....                      | 4   |
| 2. Tujuan khusus.....                     | 4   |
| D. Manfaat Penelitian.....                | 4   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....              | 6   |
| A. Definisi Kualitas Tidur Bayi.....      | 6   |
| B. Konsep Bayi .....                      | 13  |
| C. Pijat Bayi.....                        | 14  |
| BAB III KERANGKA KONSEP .....             | 29  |
| A. Kerangka Konsep .....                  | 29  |
| B. Variabel dan Definisi Operasional..... | 30  |
| C. Hipotesis Penelitian.....              | 31  |
| BAB IV METODE PENELITIAN.....             | 32  |
| A. Rancangan penelitian .....             | 32  |
| B. Alur penelitian.....                   | 33  |
| C. Tempat dan waktu penelitian.....       | 34  |
| D. Populasi dan sampel .....              | 34  |
| E. Jenis dan teknik pengumpulan data..... | 36  |
| F. Alat ukur / instrumen penelitian ..... | 38  |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| G. Pengolahan dan analisa data .....        | 33 |
| H. Etika penelitian .....                   | 36 |
| BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... | 45 |
| A. Hasil penelitian .....                   | 45 |
| B. Pembahasan .....                         | 48 |
| C. Kelemahan penelitian.....                | 56 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....             | 57 |
| A. Simpulan .....                           | 57 |
| B. Saran .....                              | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                         | 59 |
| LAMPIRAN                                    |    |

## DAFTAR GAMBAR

|           |                            |    |
|-----------|----------------------------|----|
| Gambar 1. | Kerangka Konsep .....      | 23 |
| Gambar 2. | Rancangan Penelitian ..... | 26 |
| Gambar 3. | Alur Penelitian.....       | 27 |

## DAFTAR TABEL

|         |                                                                                                           |    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 | Pola Tidur Bayi Usia 0-24 Bulan .....                                                                     | 10 |
| Tabel 2 | Definisi Operasional .....                                                                                | 23 |
| Tabel 3 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....                                                        | 27 |
| Tabel 4 | Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum<br>Diberikan <i>Baby Massage</i> .....                        | 39 |
| Tabel 5 | Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah<br>Diberikan <i>Baby Massage</i> .....                        | 40 |
| Tabel 6 | Analisis Bivariat Perbedaan Kualitas Tidur<br>Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Baby<br/>Massage</i> ..... | 40 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Rencana Anggaran Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Kuesioner
- Lampiran 4. Kunci Jawaban Kuesioner
- Lampiran 5. Surat Kelayakan Etik
- Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian Di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri  
Widi Antari, S.Tr.Keb
- Lampiran 7. *Job Sheet Baby Massage*
- Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian