

SKRIPSI

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN PIJAT PADA BAYI USIA 3-6 BULAN
DI AYRIN MOMS AND BABY CARE**



Oleh :

KLARITA LAIRENSIA RATU PA

NIM. P07124225126

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN PIJAT PADA BAYI USIA 3-6 BULAN
DI AYRIN MOMS AND BABY CARE**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Kebidanan Jurusan Kebidanan**

Oleh :

KLARITA LAIRENSIA RATU PA

NIM. P07124225126

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN PIJAT PADA BAYI USIA 3-6 BULAN
DI AYRIN MOMS AND BABY CARE**

OLEH:

**KLARITA LAIRENSIA RATU PA
NIM. P07124225126**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :


Bdn. Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb
NIP. 198108312002122001


Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST., MPH
NIP. 199002232020122008

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**


Bdn. Ni Ketut Somayanti, SST., M. Biomed
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN PIJAT PADA BAYI USIA 3-6 BULAN
DI AYRIN MOMS AND BABY CARE**

OLEH :

KLARITA LAIRENSIA RATU PA
NIM. P07124225126

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 26 MEI 2026

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|----------------------|---|
| 1. <u>Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed</u> | (Ketua Penguji) |  |
| 2. <u>Bdn. Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb</u> | (Sekretaris Penguji) |  |
| 3. <u>Drg. Asep Arifin Senjaya, M.Kes.</u> | (Anggota Penguji) |  |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


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

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN PIJAT PADA BAYI USIA 3-6 BULAN DI AYRIN MOMS
AND BABY CARE**

ABSTRAK

Masa bayi merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang dipengaruhi oleh kualitas tidur. Tidur yang tidak adekuat dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis bayi. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi melalui stimulasi taktil yang memberikan efek relaksasi dan membantu pengaturan pola tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat di *Ayrin Moms And Baby Care* Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 26 bayi usia 3–6 bulan yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi pijat diberikan sebanyak 6 sesi selama 3 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu dan durasi 30–45 menit per sesi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah intervensi pijat. Hasil *uji Wilcoxon* menunjukkan nilai $p \text{ value} < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa pijat bayi efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Kata Kunci: pijat bayi; kualitas tidur; bayi usia 3–6 bulan.

DIFFERENCES IN SLEEP QUALITY BEFORE AND AFTER INFANT MASSAGE IN BABIES AGED 3-6 MONTHS AT AYRIN MOMS AND BABY CARE

ABSTRACT

Infancy is an important period of growth and development that is influenced by sleep quality. Inadequate sleep may disrupt the physiological and psychological balance of infants. One of the non-pharmacological interventions that can be applied to improve infant sleep quality is infant massage through tactile stimulation, which provides relaxation effects and helps regulate sleep patterns. This study aimed to determine the differences in sleep quality among infants aged 3–6 months before and after receiving massage intervention at Ayrin Moms And Baby Care in 2026. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 26 infants aged 3–6 months selected using total sampling technique. The massage intervention was administered in 6 sessions over 3 weeks with a frequency of 2 sessions per week and a duration of 30–45 minutes per session. Data were collected using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. The results showed that most infants experienced improvement. The Wilcoxon test indicated a p -value < 0.05 , suggesting that infant massage is an effective non-pharmacological intervention to improving sleep quality among infants aged 3–6 months.

Keywords: *infant massage; sleep quality; infants aged 3–6 months.*

RINGKASAN PENELITIAN
PERBEDAAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
PIJAT PADA BAYI USIA 3-6 BULAN
DI AYRIN MOMS AND BABY CARE

Oleh : Klarita Lairensia Ratu Pa (NIM.P07124225126)

Masa bayi merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis bayi serta berdampak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa selanjutnya. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan stimulasi taktil yang memberikan efek relaksasi, membantu memperbaiki pola tidur, mendukung perkembangan fisik dan emosional, meningkatkan kenyamanan, serta membantu optimalisasi tumbuh kembang bayi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat pada bayi usia 3–6 bulan di *Ayrin Moms And Baby Care* Tahun 2026. Penelitian menggunakan *desain pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yang dilaksanakan pada bulan Maret–April 2026. Sampel penelitian berjumlah 26 bayi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi bayi usia 3–6 bulan yang mengalami gangguan kualitas tidur, tidak memiliki masalah kesehatan yang menjadi kontraindikasi pijat, mengikuti seluruh rangkaian intervensi, dan orang tua bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi bayi yang tidak mengalami gangguan tidur, memiliki kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan dilakukan pijat, serta orang tua yang tidak bersedia mengikuti penelitian. Intervensi pijat dilakukan oleh peneliti bersama pemijat yang telah mendapatkan pelatihan pijat bayi dan dilaksanakan sesuai *Standar Operasional Prosedur* (SOP). Pijat diberikan sebanyak 6 sesi dengan frekuensi 2 kali per minggu selama 3 minggu dan durasi 30–45 menit setiap sesi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang terdiri dari 7 item

pertanyaan. Hasil pengukuran kualitas tidur kemudian dikategorikan menjadi kualitas

tidur baik dan kualitas tidur kurang berdasarkan skor total seluruh indikator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kategori kurang yaitu sebanyak 21 bayi (80,8%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur kategori baik sebanyak 5 bayi (19,2%). Setelah diberikan intervensi pijat, terjadi peningkatan kualitas tidur dimana sebanyak 19 bayi (73,1%) berada pada kategori kualitas tidur baik dan 7 bayi (26,9%) masih berada pada kategori kualitas tidur kurang. Peningkatan tersebut merupakan hasil keseluruhan dari 7 indikator kualitas tidur yang meliputi durasi tidur malam, frekuensi terbangun, durasi terbangun, kondisi saat akan tidur, kemampuan kembali tidur, kondisi saat bangun pagi, dan kebugaran setelah bangun. Secara umum, bayi menunjukkan pola tidur yang lebih baik, lebih nyaman saat tidur, lebih mudah kembali tidur, serta tampak lebih segar setelah bangun.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -3,742 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pijat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di *Ayirin Moms And Baby Care*. Penulis menyarankan agar orang tua dapat menerapkan pijat bayi secara teratur sebagai salah satu upaya mendukung kualitas tidur, pertumbuhan, dan perkembangan bayi secara optimal.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Klarita Lairensia Ratu Pa

NIM : P07124225126

Program Studi : Sarjana Terapan

Kebidanan Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Jl. Tukad Gerinding, Gg. Badik No.28

No HP/Email : 085159776474/klaritaratupa14@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Ayrin Moms And Baby Care 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, 21 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Klarita Lairensia Ratu Pa

NIM.P07124225126

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Ayrin Moms And Baby Care”** sesuai rencana dan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan perkuliahan di Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Erika Yulita Ichwan., SST, M. Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar
3. Ibu Ayu selaku pimpinan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di *Ayrin Moms And Baby Care*
4. Bdn. Ni Wayan Suarniti, SST., M. Keb, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk proses bimbingan
5. Listina Ade Widya Ningtyas, S.ST., MPH selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk proses bimbingan
6. Orang tua, teman-teman, orang terkasih dan semua pihak yang memberi dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini
7. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah membantu hingga selesainya skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan dalam penyusunan selanjutnya. Terimakasih

Denpasar, Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Umum Bayi.....	5
B. Kualitas Tidur	6
C. Pijat Bayi	10
D. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur	20
BAB III KERANGKA KONSEP	22
A. KERANGKA KONSEP	22
B. DEFINISI OPERASIONAL.....	23
C. HIPOTESIS	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24

B. Alur Penelitian	25
C. Tempat dan Waktu	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Pengolahan dan Analisa Data	30
G. Etika Penelitian	33
 BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	38
 BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	 44
A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	44
 DAFTAR PUSTAKA	 46
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep.....	21
Gambar 2 Alur Penelitian	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	23
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden.....	35
Tabel 3 Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Intervensi Pijat.....	36
Tabel 4 Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Intervensi Pijat.....	36
Tabel 5 Perbedaan Kualitas Tidur sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Pijat	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 2 Rencana Anggaran Biaya Penelitian

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

Lampiran 4 Kunci Jawaban Kuesioner

Lampiran 5 Master Tabel

Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data