

SKRIPSI
PENGARUH INFANT MASSAGE TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 0-12 BULAN DI KLINIK GRIYA
BUNDA CERIA PALEMBANG
TAHUN 2025



KARIMA KESUMA
PO.7124224297

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

**PENGARUH INFANT MASSAGE TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 0-12 BULAN DI KLINIK GRIYA
BUNDA CERIA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



KARIMA KESUMA
PO.7124224297

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH INFANT MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 0-12 BULAN DI KLINIK GRIYA
BUNDA CERIA PALEMBANG
TAHUN 2025

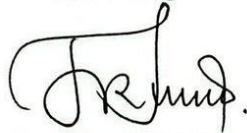
Disusun oleh :

Karima Kesuma

PO7124224297

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 03 Juni 2025

Pembimbing Utama,



Sri MARTINI, SPd, S.Kp, M.Kes
NIP. 196303131988032003

Pembimbing Pendamping,



DAHLIANA, SKM., S.Tr.Keb., M.Kes
NIP. 196912151990032004

Palembang, Juni 2025

Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan



DAHLIANA, SKM., S.Tr.Keb., M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH INFANT MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-12 BULAN DI KLINIK GRIYA BUNDA CERIA PALEMBANG TAHUN 2025

Disusun oleh :

KARIMA KESUMA
PO.71.24.22.42.97

Telah dipertahankan dalam seminar proposal skripsi
di depan Dewan penguji pada tanggal
03 JUNI 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Penguji

Sri Martini, Spd, S.Kp, M.Kes
NIP 196303131988032003


(.....)

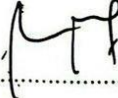
Anggota Penguji 1

Dr. Ira Kusumawaty, S.Kp, M.Kes, MPH (.....)
NIP : 197003201996032001



Anggota Penguji 2

Rina Nursanti, SKM, S.Tr. Keb., M.Kes (.....)
NIP : 197308051993012001



Palembang, Juni 2025
Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan


DAHLIANA, SKM., S.Tr.Keb., M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Karisma Kesuma

NIM : PO.71.24.22.42.97

Tanda Tangan :

Tanggal :

MOTTO DAM PERSEMBAHAN

Motto :

“ Dalam setiap kegagalan terdapat pelajaran berharga menuju keberhasilan ”

Persembahan :

1. Allah SWT , terima kasih atas rahmat dan karuniaNya yang telah memberiku Kesehatan, kesabaran serta kehidupan dengan penuh keyakinan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua Orangtua yang sangat aku sayangi dan kucintai (Suparno dan Darmawiyah) dan kedua Mertua saya (Gunawan dan Sujinah), serta Suami saya yang sangat sayangi (Pinky Prayogo Gunawan) serta anak saya yang menghibur saya (Kaneisyia Ghania Putri Gunawan) yang selalu mengiringi langkah kakiku dengan do'a yang tak henti-hentinya ia panjatkan untukku dan untuk masa depanku serta selalu ada dan menjadi penyemangatku.
3. Untuk diri saya sendiri terimakasih telah mau berjuang dan berjalan sampai saat ini sampai mampu berada dititik ini.
4. Teman-temanku semua D4 Kebidanan, terimakasih telah menemani hari-hariku dan kebersamaan kita selama kuliah ini.
5. Almameter yang menjadi kebangganku.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN

PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karisma Kesuma
NIM : PO.71.24.22.42.97
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Jurusan : D4 RPL Kebidanan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non- exclusive Royalty- Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH INFANT MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 0-12 BULAN DI KLINIK GRIYA BUNDA CERIA PALEMBANG
TAHUN 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan,

(Karima Kesuma)

Pengaruh Infant Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan Di Klinik Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2025

Karima Kesuma*, Sri Martini, Dahliana
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Palembang

Email : Rimakusuma002@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat dipengaruhi adanya faktor istirahat yaitu tidur. Pada saat bayi yang tidak tercukupi tidur waktu tidurnya maka akan berpengaruh pada imunitas sikecil, terganggunya proses tumbuh kembangnya pada organ otak, sehingga ditandai dengan bayi rewel, mengalami perut kembung, dan kurangnya asupan asi. Permasalahan tersebut dapat diatasi salah satunya yaitu infant massage atau pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati pengaruh infant massage terhadap kualitas tidur usia 0-12 bulan di klinik griya bunda ceria Palembang tahun 2025.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode one group pretest posttest dengan pendendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 30 bayi usia 0-12 bulan yang dipilih menggunakan Teknik sampling berdasarkan kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui observasi dan pengisian kuesioner oleh orangtua bayi, yang mencatat durasi dan kualitas tidur sebelum dan sesudah bayi menerima pijat. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil : hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi yang mendapatkan pijat secara rutin. Sebelum pijat bayi 93,3% bayi memiliki kualitas tidur buruk. Setelah pijat bayi dilakukan 86,7 % bayi menunjukan peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Analisis statistic menunjukan nilai $p < 0,05$, yang menegaskan hamper Sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pijat.

Kesimpulan : observasi ini menunjukan bahwa pijat bayi memiliki hubungan positif dengan peningkatan kualitas tidur usia 0-12 bulan. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pijat bayi dapat dijadikan bagian dari perawatan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan bayi.

Kata Kunci : Pijat bayi, kualitas tidur, observasi, bayi usia 0-12 bulan, Kesehatan bayi

The Impact of Infant Massage on Sleep Quality in Infants Aged 0-12 Months at
Griya Bunda Ceria Clinic, Palembang Year 2025

Karima Kesuma, Sri Martini, Dahliana
Undergraduate Midwifery Program Applied Study, Polytechnic of Health,
Palembang
Email: Rimakusuma002@gmail.com

ABSTRACT

Background: The growth and development of infants are significantly affected by the presence of rest factors, specifically sleep. If a baby lacks sufficient sleep, it can impact the child's immunity, interfere with the growth and development of the brain, resulting in signs like a fussy baby, bloating, and insufficient breast milk consumption. One issue that can be addressed is infant massage. The objective of this study is to examine the impact of infant massage on sleep quality in children aged 0-12 months at the Griya Bunda Ceria clinic in Palembang in 2025.

Technique: This research employs the one group pretest posttest design utilizing a quantitative strategy. The sample included 30 infants aged 0-12 months who were chosen through a sampling method according to specified inclusion criteria. Data were gathered through observation and the completion of questionnaires by the parents of the infant, who noted the length and quality of sleep before and after the baby had a massage. Data analysis was conducted univariately and bivariately employing the Wilcoxon test.

Findings: the findings of this research show that regular massage leads to improved sleep quality in infants. Prior to the baby massage, 93.3% of infants experienced inadequate sleep quality. Following the baby massage, 86.7% of infants displayed a notable improvement in sleep quality. Statistical analysis indicated a p value <0.05 , confirming that nearly all participants reported improved sleep quality following a massage.

Conclusion: This finding indicates that infant massage is positively associated with enhanced sleep quality for babies between 0-12 months old. This research offers empirical proof that baby massage can be incorporated into daily routines to enhance the health and well-being of infants.

Keywords: Infant massage, sleep improvement, observation, infants aged

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan Kepada tuhan Yang Maha Esa, Karena atas berkat dan RahmatNya, saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini. Penulis Proposal Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan pada program studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Muhammad Taswin S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku direktur poltekkes kemenkes palembang
2. Ibu Nesi Novita S.Sit, M.Kes selaku ketua jurusan kebidanan D3 kebidanan poltekkes kemenkes palembang
3. Ibu Dahliana, SKM,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku ketua program sarjana terapan kebidanan poltekkes kemenkes palembang
4. Ibu Sri Martini,SPd,S.Kp,M.Kes selaku dosen pembimbing utama
5. Ibu Dahliana, SKM,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping
6. Ibu Dr.Ira Kusumawaty,S.Kep, M.Kes, MPH selaku dewan penguji pertama
7. Ibu Rina Nursanti, SKM,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku dewan penguji dua
8. Klinik Griya Bunda Ceria berserta Staff
9. Kedua Orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa mendukung moril, biaya dan tenaga dalam mendukung anaknya menuntut ilmu
10. Keluarga tersayang di Jalur Banyuasin, suamiku Pingky Prayogo Gunawan dan satu buah hatiku, kaneyshia ghania putri gunawan yang serta rela kehilangan waktu bersama mamanya selama perkuliahan ini
11. Seluruh bapak/ibu dosen program sarjana terapan kebidanan poltekkes kemenkes palembang yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan selama masa kuliah

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat banyak keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga bisa bermanfaat dan memberikan informasi bagi pembaca.

Palembang. Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vii
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	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.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Pijat Bayi (Infant Massage).....	6
B. Kualitas Tidur	22
C. Kerangka Teori	32
D. Hipotesis	32
E. Keaslian Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	38
E. Kerangka Operasional.....	40
G. Instrumen Penelitian	41
H. Kerangka Konsep.....	41

I.	Cara Pengumpulan Data.....	41
J.	Cara Pengolahan dan Analisa Data.....	42
K.	Etika Penelitian	45
L.	Rencana Kegiatan	46
M.	Alur Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
A.	Hasil Penelitian	48
B.	Pembahasan.....	53
C.	Keterbatasan Penelitian.....	56
D.	Keunggulan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		57
A.	Kesimpulan	57
B.	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN.....		62
BIODATA		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	32
Gambar 2. Skema Desain Penelitian (Sugiyono, 2013)	36
Gambar 3. Kerangka Operasional	40
Gambar 4. Kerangka Konsep	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pijat Bayi.....	21
Tabel 2. Keaslian Penelitian	33
Tabel 3. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
Tabel 4. Rencana Kegiatan Penelitian	46
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Konsumsi	48
Tabel 6. Distribusi frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Diberikan Pijat Bayi (Infant Massage).....	49
Tabel 7. Distribusi frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sesudah Diberikan Pijat Bayi (Infant Massage).....	49
Tabel 8. Rata-rata Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi (Infant Massage).....	50
Tabel 9. Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 10. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi (infact massage)	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Informed Consent.....	63
Lampiran 2. Lembar Kuesioner.....	65
Lampiran 3. Observasi.....	67
Lampiran 4. SOP Infant Massage.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi adanya faktor istirahat yaitu tidur, pada saat inilah terjadi *repair neuro brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi, oleh karena itu kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga, akan tetapi kebutuhan tidur setiap bayi berbeda-beda tergantung usianya, seperti halnya usia bayi 0-6 bulan (darah ifalahma et al, 2019).

Pada bayi baru lahir, misalnya, kebutuhan tidur antara 18-20 jam selama 24 jam, biasanya dalam setiap 1-4 jam diikuti 1-2 jam bangun, untuk perbandingan jumlah jam tidur siang dan malam hampir sama, sedangkan bayi yang usianya 3 bulan membutuhkan 14-15 jam tidur dalam satu hari. untuk bayi usia 4 bulan, total waktu yang dibutuhkan untuk tidur sebanyak 13-14 jam, kemudian usia 6 bulan membutuhkan waktu 11 jam untuk tidur pada malam hari dan 2-3 jam pada siang hari. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Pada saat bayi yang tidak tercukupi waktu tidurnya maka akan berpengaruh pada menurunnya imunitas sikecil, terganggunya proses tumbuh kembangnya pada organ otak, yang berpengaruh pula pada proses kemampuan berfikirnya dimasa yang akan datang, sehingga ditandai dengan bayi rewel (menangis), mengalami perut kembung, kurangnya asupan asi. Hal tersebut dikarenakan pada saat tidur hormone pertumbuhan lebih banyak bekerja.

Permasalahan tersebut dapat diatasi salah satunya yaitu infant massage atau pijat bayi (Muawanah S, 2019).

Baby massage atau infant massage biasa merupakan salah satu bentuk pendekatan ibu dimana terdapat sentuhan komunikasi yang dapat menyebabkan bayi merasa nyaman sehingga bayi akan tidur lebih lelap, aliran darah serta pernapasan mengalami peningkatan, focus bayi akan bertambah, meningkatkan kasih sayang antara ibu dan bayi sehingga pembentukan produksi susu mengalami peningkatan dan serta sangat penting bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya (Wulandar S, 2022).

Sentuhan saat dilakukan pijat bayi akan merangsang sekresi hormone serotonin, yang merupakan salah satu zat neuro transmitter utama dalam upaya agar agar bisa tertidur dengan menghambat system pengaktivasi retikularis maupun otak yang lain. Pijat bayi yang dilakukan pada malam hari juga punya manfaat tersendiri yaitu terjadi peningkatan produksi hormone melatonin, saat tidak ada cahaya matahari produksi hormone melatonin akan semakin baik. Hormon melatonin sangat berfungsi untuk membentuk tidur lebih lama dan nyenyak didukung juga dengan rutin menyusui (Novi yanti et al, 2021).

Di Indonesia banyak bayi yang memiliki masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% dari 385 subyek terdiri dari 198 anak laki-laki dan 187 anak perempuan rata-rata usia 12 bulan yang mengalami gangguan tidur. angka prevalensi stunting menurut UNICEF tahun 2023 sebanyak 149 juta sebesar 6,3%, Indonesia ditargetkan mencapai angka 21,6%, disumatera selatan berdasarkan data SGGI 2023 berada diangka 24,8 % sementara target di tahun 2024 sebagaimana 14,33%, cakupan stunting sumsel ditahun 2023 sebesar 20,3%.

Cakupan asi eksklusif indonesia sebesar 60,7% sedangkan dikota palembang cakupan sebesar 74,6%. (Saidah, Lidia, & Fauziah, 2020).

Pada pemberian baby massage terdapat beberapa cara yaitu: pertama memberikan Gerakan taktil, Gerakan sentuhan dapat membuat bayi merasa tenang. Terdapat rekomendasi fisioterapis dimana tingkatan pemberian dalam menyentuh akan semakin bertambah pada arah jantung, diutamakan pada lengan, bahu, tangan, kaki, betis serta paha. Pemberian taktil menciptakan peredaran darah limfatik. Peredaran darah serta limfatik yang tidak terdapat hambatan akan menyebabkan peningkatan pembentukan dan penguraian zat-zat pada tubuh bayi, yang menciptakan rasa damai dan nyama. Kedua Latihan meremas (squeeze) mempengaruhi kelancaran aliran darah serta memperkuat otot bayi. Tujuan dari peremasan tersebut yaitu membantu peningkatan peredaran darah serta kelenjar. Pada saat diberikan Gerakan squeezee melatih otot bayi supaya bekerja serta merasakan kenyamanan pada saat laatiha. Ketiga Tindakan sentuhan memutar, Tindakan tersebut menciptakan kontraksi pada jaringan otot. Manfaat dari Gerakan tersebut, tidak lain adalah peningkatan aliran darah serta pelebaran pembuluh darah. Massage dan gerakan memutar digunakan untuk merangsang lebih banyak kerja otot serta saraf (Pamungkas, Amini, & Rahmawati, 2020).

Hasil studi yang telah dilakukan oleh Noviyanti et al. (2021) berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat menunjukan hasilnya peningkatan kualitas tidur bsyi yang dipijat lebih baik dibanding yang tidak dipijat terdapat peningkatan kualitas tidur 70% pada bayi yang dipijat, bayi yang dipijat terlihat lebih tenang, lebih nyenyak tidur, dan lebih lelap sehingga kebutuhan tidur

untuk bayi terpenuhi yang selanjutnya dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Minimal setelah dilakukan pijat bayi ada perubahan kualitas tidur menjadilebih baik yaitu tidur minimal 9 jam tidak terbangun pada malam hari > 3 kali dan lama ≤ 1 jam (Noviyanti et all 2021).

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Infant Massage terhadap Kualitas Tidur Di Klinik Griya Bunda Ceria Kota Pakembang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini “Bagaimanakah Pengaruh Infant Massage terhadap Kualitas Tidur di Klinik Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2025”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui “Pengaruh Infant Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Klinik Griya Bunda Ceria Kota Palembang Tahun 2025”

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kualitas tidur bayi sebelum dilakukan infant massage di Klinik Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2025
- b. Diketahui kualitas tidur bayi sesudah dilakukan infant massage di Klinik Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2025
- c. Diketahui Efektivitaas kualitas tidur bayi dilakukan infant massage di Klinik Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2025

D. Manfaat Penelitian**a. Bagi peneliti**

Mendapatkan pengalaman meneliti dan menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang pengaruh infant massage terhadap kualitas tidur bayi

b. Bagi Tempat Klinik Griya Bunda Ceria

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh infant massage terhadap kualitas tidur bayi

c. Bagi Institusi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi menambah ilmu pengetahuan mengenai pengaruh infant massage terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan

d. Bagi Responden (Ibu yang mempunyai bayi usia 0-12 bulan)

Diharapkan Mendapatkan Pengetahuan tentang pengaruh Infant Massage Terhadap Kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan.