

pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan didesa cikubang

by Rita Rahmawati

Submission date: 18-Mar-2025 10:11AM (UTC+0700)

Submission ID: 2617845300

File name: FILE_RITA_RAHMAWATI.docx (447.33K)

Word count: 8492

Character count: 57623

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA BAYI USIA 1-6 BULAN DI POSYANDU
DESA CIKUBANG KECAMATAN TARAJU
KABUPATEN TASIKMALAYA
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

RITA RAHMAWATI
222207137

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu tidur dan istirahat. Tidur dan istirahat sangat penting bagi pertumbuhan bayi karena otak mereka mencapai puncak pertumbuhannya ketika tidur. Selain itu, tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak ketika mereka tidur daripada ketika mereka bangun (Anggraini & Sari, 2020).

Rangsangan untuk perkembangan otak adalah kecukupan tidur, yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Saat bayi tidur sangat penting bagi bayi karena saat itulah tubuh melepaskan sebagian besar hormon pertumbuhan (sekitar 75%). Proses perbaikan sel juga bekerja lebih efisien saat bayi tidur. Selain itu, pada tahun pertama kehidupannya, otak bayi mengalami pertumbuhan yang luar biasa, meningkat tiga kali lipat dari ukuran awalnya saat lahir (Amina et al., 2023).

Bayi sangat membutuhkan tidur. Proses perbaikan saraf otak dan produksi hormon pertumbuhan (sekitar 75%) terjadi saat tidur. Mengingat bayi tidur selama kurang lebih 60% dari waktunya, maka tidur yang berkualitas sangatlah penting. Pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi tiga kali lebih banyak. Kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan (Yulianingsih & Rasyid, 2020).

Angka kejadian gangguan tidur pada bayi di Indonesia tergolong signifikan, dengan sekitar 44,2% bayi menunjukkan gejala seperti sering terbangun di malam hari. Namun demikian, lebih dari 72% orang tua cenderung menganggap gangguan tidur pada bayi bukan sebagai masalah yang serius. Penting untuk dipahami bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan fisik bayi. Bayi yang mendapatkan tidur

yang cukup dan berkualitas cenderung lebih aktif, responsif, dan tidak mudah rewel.²³ Secara klinis, gangguan tidur pada bayi didefinisikan sebagai kondisi ketika bayi tidur kurang dari 9 jam pada malam hari, terbangun lebih dari 3 kali, dan mengalami periode terjaga selama lebih dari 1 jam (Artiani et al., 2023).

Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari.⁴ Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Duarba et al., 2023).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi baik dalam diri ataupun dari luar bayi itu sendiri di antaranya faktor: lingkungan, nutrisi, kondisi fisik, dan penyakit. Jika faktor-faktor ini tidak dapat ditangani sehingga membuat bayi kekurangan tidur yang akan berdampak buruk terhadap bayi pada fisik, emosi, kognitif dan gerak, dan bahkan keluarga juga, dimana akan menimbulkan stres (Sukmawati & Nur Imanah, 2020).

Upaya kebijakan dan tindakan pemerintah terkait penanganan tidur, tercantum dalam Kepmenkes RI Nomor HK.0107/MENKES/320/2020 Peraturan yang mengatur izin dan praktik bidan memberikan kewenangan kepada bidan untuk memantau tumbuh kembang bayi. Pemantauan ini dilakukan dengan deteksi dini potensi masalah dan pemberian stimulasi yang tepat. Pijat bayi adalah salah satu contoh stimulasi yang dapat diberikan oleh bidan untuk mendukung tumbuh kembang bayi.

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah kurang tidur bayi adalah pijat. Pijat bayi merupakan metode stimulasi yang efektif untuk mendukung tumbuh kembang bayi. Sentuhan lembut dalam pijat bayi memicu pelepasan hormon endorfin, yang berperan dalam meredakan rasa

sakit, menenangkan bayi, mengurangi tangisan, dan meningkatkan kualitas tidurnya. Pijat Pijat bayi bekerja dengan merelaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Pemijatan pada titik-titik refleks ³⁹ menyebabkan pembuluh darah melebar, sehingga meningkatkan aliran darah. Stimulasi kulit melalui sentuhan juga meningkatkan energi dan pengiriman oksigen ke otak, yang pada akhirnya meningkatkan fungsi sirkulasi dan pernapasan (Duarba et al., 2023).

⁴⁷ Penatalaksanaan pijat bayi di Indonesia masih banyak dilakukan oleh dukun bayi, dan tidak melakukan praktik pijat bayi mandiri di rumah. Sekitar 35% ibu memijat bayinya ke klinik baby spa. "Baby Spa" merupakan pijat bayi yang bertujuan untuk menstimulasi tumbuh kembang anak, dilakukan oleh tenaga terlatih, tetapi umumnya memiliki biaya yang relatif mahal sehingga kurang terjangkau bagi masyarakat menengah ke bawah (Syaroh et al., 2022).

Pijat bayi adalah bentuk terapi sentuh yang membangun komunikasi intim antara ibu dan anak. Sentuhan ini memiliki efek signifikan pada perkembangan fisik, emosional, dan kognitif bayi. Pijat meningkatkan kadar serotonin, neurotransmitter yang penting untuk memproduksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Akibatnya, bayi tidur lebih nyenyak dan lebih lama. Selain itu, peningkatan serotonin membantu mengurangi kadar hormon stres (adrenalin) sehingga bayi lebih rileks dan tidak mudah rewel. Terakhir, pijat menstimulasi nervus vagus, saraf yang berperan dalam pencernaan, sehingga meningkatkan nafsu makan bayi (Dewi, 2022).

³⁸ Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada 22 April 2024 terhadap 12 ibu yang memiliki bayi berusia 1-6 bulan di posyandu desa Cikubang, ditemukan bahwa 10 (83%) ibu menyatakan bayinya mengalami gangguan tidur. Dari 12 ibu tersebut, 10 (83%) belum mengetahui tentang praktek pijat bayi. Dua ibu menyatakan bahwa mereka sering membawa bayi mereka ke dukun untuk dipijat saat bayinya sakit.

PERPIJATKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

¹³ Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Bagaimana ⁷ Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di ⁴⁶ Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ²² pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi ³¹ usia 1-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi.
- c. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 1-6 sesudah diberikan pijat bayi.
- d. Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

¹⁴ Diharapkan dapat menambah pustaka dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian berikutnya agar lebih baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi yang digunakan untuk proses pembelajaran kebidanan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi.

b. Bagi Posyandu Desa Cikubang

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan di lokasi tersebut sebagai saran untuk mengadakan penyuluhan dan memberikan informasi praktik pijatan bayi kepada ibu yang memiliki bayi usia 1-6 bulan, sehingga bisa meningkatkan pelayanan posyandu.

c. Bagi Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 1-6 Bulan

Bisa memberikan informasi kepada ibu yang memiliki bayi berusia 1-6 bulan sebagai langkah pencegahan gangguan tidur pada bayi berusia 1-6 bulan dengan pijat bayi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian serta sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama dikampus.

| No | Judul | Metode dan Analisa | Hasil Penelitian | Perbedaan |
|----|--|---|---|---|
| 1. | 8 Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Oleh (Indraswari et al., 2021). | Penelitian ini menggunakan <i>Quasi-experiment</i> dengan <i>Pretest-posttest with control group design</i> . Populasi pada penelitian ini adalah bayi usia 3-12 bulan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> yang berjumlah 30 bayi yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Kelompok intervensi, intervensi pijat bayi sebanyak 2 kali dalam satu minggu. 3 ing dilakukan selama dua minggu. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner. Analisis data menggunakan uji <i>wilcoxon test</i> . | Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi dengan hasil $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. | Perbedaan terdapat pada judul, tempat penelitian, waktu penelitian, lembar kuesioner dan teknik pengambilan sampel. • Persamaan terdapat pada metode penelitian yaitu menggunakan <i>Quasi-experiment</i> dan Analisis data menggunakan uji <i>wilcoxon test</i> . |
| 2. | 2 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Oleh (Dhanayanti et al., 2022) | Penelitian ini <i>Quasi experiment</i> , satu kelompok desain <i>pretest-posttest</i> dengan jumlah sampel 13 bayi Berumur 3-6 bulan, diambil secara <i>consecutive sampling</i> . Intervensi pijat bayi sebanyak 2 kali dalam satu minggu Instrumen penelitian SOP dan kuesioner BISO. Pengujian data dilakukan dengan uji <i>Mc-Nemar</i> . | Hasil nilai signifikan P -value = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruhnya terhadap pijat terhadap kualitas tidur bayi. | Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada judul penelitian dan metode penelitian. Penelitian ini menggunakan metode desain <i>Quasi Eksperimen</i> . • Persamaan terdapat pada pemberian intervensi dan alat ukur. |

| No | Judul | Metode dan Analisa | Hasil Penelitian | Perbedaan |
|----|---|--|--|---|
| 3. | <p>10 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan</p> <p>Oleh (Angrami & Sari, 2020)</p> | <p>6 Penelitian ini menggunakan jenis penelitian <i>Pre-experimental</i> dengan desain <i>One Group Pretest Posttest</i>. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Intervensi pijat sebanyak 3x dalam seminggu selama 2 minggu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dengan program SPSS.</p> | <p>11 Didapatkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh p - value (0,002) < alpha ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Perbedaan terdapat pada judul, tempat penelitian, waktu penelitian, lembar kuesioner dan metode penelitian. Penelitian ini menggunakan metode desain <i>Quasi Eksperimen</i>. Persamaan terdapat pada Analisis data menggunakan uji <i>wilcoxon</i>. |
| 4. | <p>15 The efficacy of massage as a nightly bedtime routine on infant sleep condition and mother sleep quality: A randomized controlled trial</p> <p>Oleh (Rezaei et al., 2023).</p> | <p>7 This study is a pre-experimental, one-group pretest-posttest design with a total sample of 35 babies aged 1-6 months, taken by accidental sampling. The research instrument refers to the BISQ questionnaire which has previously been tested for validity by previous researchers. Data processing using SPSS with Wilcoxon statistical test.</p> | <p>8 The results showed that sleep quality babies improved after a baby massage from 5,6% of babies with good sleep quality to 57,2%, with statistical tests it was known that the significant value was p-value = 0,000. This showed that there is an influence on baby massage against sleep quality baby.</p> | <ul style="list-style-type: none"> The differences in this research in the research title and research methods: This research uses a quasi-experimental design method. The equation is found in data analysis using the Wilcoxon test. |

PEPERJASTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental Design*. Dengan teknik *Nonequivalent Control Group Design*, dalam Desain ini melibatkan dua kelompok, kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding (Sugiyono, 2022). Pada desain penelitian ini melibatkan kelompok intervensi yang menjalani penilaian pretes-postes dan menerima intervensi pijat bayi, serta kelompok kontrol yang hanya menjalani penilaian pretes-postes.

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian

| | | |
|----|---|----|
| 01 | X | 02 |
| 01 | | 02 |

Sumber: (Sugiyono, 2022)

Keterangan:

01 : *Prettest* kelompok eksperimen02 : *Posttest* kelompok eksperimen

X : Perlakuan

01 : *Prettest* kelompok kontrol02 : *Posttest* kelompok kontrol

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian ini dilakukan di posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

2. Waktu

Waktu Penelitian ini dilakukan pada 16-26 September 2024.

Tabel 3. 2 Timeline penelitian

| Tanggal | Nama Posyandu | Pretest | Intervensi | | Posttest |
|------------|---------------|---------|------------|------|----------|
| | | | Ke-1 | Ke-2 | |
| 16-09-2024 | Mawar 1 | ■ | ■ | | |
| 17-09-2024 | Anggrek | ■ | ■ | | |
| 18-09-2024 | Melati | ■ | ■ | | |
| 19-09-2024 | Tulip | ■ | ■ | | |
| 20-09-2024 | Mawar | | | ■ | |
| 21-09-2024 | Anggrek | | | ■ | |
| 22-09-2024 | Melati | | | ■ | |
| 23-09-2024 | Tulip | | | ■ | |
| | Mawar 1 | | | | ■ |
| 24-09-2024 | Anggrek | | | | ■ |
| 25-09-2024 | Melati | | | | ■ |
| 26-09-2024 | Tulip | | | | ■ |

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan subjek yang menjadi fokus studi. Populasi ini merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari individu atau elemen dengan karakteristik serupa yang telah ditentukan sebelumnya, dan dari mana kesimpulan penelitian akan ditarik (Notoatmodjo, 2018). **Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 1-6 bulan yang datang ke posyandu.** Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Terdapat 4 Posyandu. Posyandu Mawar 1 terdiri dari 8 orang, Posyandu Anggrek 6 orang, Posyandu Melati 8 orang, dan Posyandu Tulip 8 orang.

2. Sampel

Sampel adalah representasi kecil dari populasi yang lebih besar, yang mencerminkan karakteristik keseluruhan populasi tersebut. Ketika populasi sangat besar atau sumber daya terbatas, peneliti dapat menggunakan sampel yang representatif untuk membuat kesimpulan

UNIVERSITAS JEMBERAL ACHMAD YANI
PERUSAHAAN YOGYAKARTA

tentang populasi secara keseluruhan. Penting untuk memastikan sampel benar-benar mewakili populasi agar hasil penelitian akurat (Sugiyono, 2022). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi umur 1-6 bulan di desa cikubang tahun 2024.

Tenik pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 30 bayi yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Sampel penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 1-6 bulan di Desa Cikubang. Sampel yang diambil dari setiap posyandu dihitung dengan rumus strata:

Jumlah sampel tiap strata

$$= \frac{\text{Jumlah anggota strata}}{\text{Jumlah total anggota populasi}} \times \text{Jumlah sampel}$$

| | |
|------------------|--|
| Posyandu Mawar 1 | : $\frac{8}{30} \times 15 = 4$ (4 orang)= 1-3 bulan (1 orang) 4-6 bulan (3 orang) |
| Posyandu Anggrek | : $\frac{6}{30} \times 15 = 3$ (3 orang)= 1-3 bulan (1 orang) 4-6 bulan (2 orang) |
| Posyandu Melati | : $\frac{8}{30} \times 15 = 4$ (4 orang)= 1-3 bulan (2 orang) 4-6 bulan (2 orang) |
| Posyandu Tulip | : $\frac{8}{30} \times 15 = 4$ (4 orang)= 1-3 bulan (0 orang) 4-6 bulan (4 orang) |

Total jumlah: 30 bayi usia 1-6 bulan. Pembagian sampel kelompok intervensi dari setiap posyandu sesuai hasil perhitungan dari strata, Posyandu Mawar 1 diambil 4 orang, usia 1-3 bulan (1 orang) dan usia 4-6 bulan (3 orang). Posyandu Anggrek 3 orang, usia 1-3 bulan (1 orang) dan usia 4-6 bulan (2 orang). Posyandu Melati 4 orang, usia 1-3 bulan (2 orang) dan usia 4-6 bulan (2 orang). Posyandu Tulip 4 orang, usia 1-3 bulan (0 orang) dan usia 4-6 bulan (4 orang).

Pembagian sampel Kelompok kontrol, Posyandu Mawar 1 4 orang, usia 1-3 bulan (3 orang) dan usia 4-6 bulan (1 orang). Posyandu Anggrek 3 orang, usia 1-3 bulan (2 orang) dan usia 4-6 bulan (1 orang). Posyandu Melati 4 orang, usia 1-3 bulan (1 orang) dan usia 4-6 bulan (3 orang). Cara pembagian kelompok intervensi dengan kontrol yaitu dengan cara diundi pakai angka. Responden yang mendapatkan angka 1 itu artinya masuk kelompok intervensi, sedangkan responden yang mendapatkan angka 2 masuk kelompok kontrol.

Adapun untuk **kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:**

a. **Kriteria inklusi** penelitian ini antara lain:

- 1) Bayi usia 1-6 bulan yang datang ke Posyandu.
- 2) Bayi usia 1-6 bulan yang sehat.
- 3) Ibu bayi usia 1-6 bulan yang bersedia menjadi responden.

b. **Kriteria Eksklusi** penelitian ini antara lain:

- 1) Ibu yang tidak kooperatif
- 2) Bayi dengan infeksi kulit
- 3) Bayi yang melakukan imunisasi dalam waktu satu minggu ke depan
- 4) Terdapat balita lain di rumah yang sedang sakit.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan elemen-elemen yang sengaja dipilih dan diteliti secara mendalam oleh peneliti. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan informasi yang berguna sebagai dasar penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2022). Berikut jenis-jenis variabel penelitian:

1. Variabel independen

Variabel Independen atau variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau variabel yang menyebabkan perubahan terhadap variabel lainnya (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen pada penelitian ini adalah Pijat Bayi.

2. Variabel dependen

Variabel Dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau mengalami perubahan sebab adanya variabel bebas (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependen pada penelitian ini yaitu kualitas tidur bayi.

3. Variabel *Counfounding* (Perancu)

Variabel perancu merupakan variabel yang memiliki hubungan dengan variabel independen dan dependen, namun bukan merupakan variabel antara (Notoatmodjo, 2018). Variabel perancu pada penelitian ini yaitu usia dan jenis kelamin.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan, bertujuan untuk mengarahkan pada pengukuran atau observasi terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 3. 3 Definisi Operasional

| Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Kategori | Skala |
|--|--|--|--|---|
| Variabel Independen: Pijat Bayi | Gerakan usapan lembut pada tubuh bayi dimulai dari kaki, perut, dada tangan, wajah dan punggung bayi. Intervensi 2x seminggu selama 15-20 menit, pada hari ke 1 dan 3. | SOP | - | - |
| Variabel dependen: kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan | Kualitas tidur cukup dan tidak mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan terbangun lebih dari 1 jam. Pengisian kuisisioner BISQ hari ke 1 dan 8. | <i>Brief Infant Sleep Questionnaire</i> (BISQ) | Kriteria: •Masalah Berat •Masalah ringan •Tidak ada masalah | Ordinal Skor: 1-5 Skor: 6-10 Skor: 11-15 |

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

F. Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam studi ini untuk variabel independen adalah prosedur operasional standar (SOP) teknik pijat bayi, sementara untuk mengukur kualitas tidur, digunakan lembar kuesioner tertutup. Pengukuran kualitas tidur dapat dilakukan dengan kuesioner seperti Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) dapat dipakai untuk mengukur gangguan tidur pada anak, terutama bayi di bawah usia tiga tahun, karena telah divalidasi terhadap aktigrafi. Pertanyaan dalam BISQ meliputi usia dan jenis kelamin bayi, durasi tidur di malam (jam 19.00-07.00 WIB), durasi tidur bayi di siang hari (jam 07.00-19.00 WIB), jumlah terbangun di malam hari; durasi terjaga di malam hari (mulai jam 22.00-06.00 WIB), waktu tidur di malam hari, lama waktu bayi untuk terlelap, metode yang membuat bayi tertidur, tempat bayi tertidur, dan posisi tubuh bayi saat tertidur (Retnosari et al., 2021).

Hasil penilaian dari ke-5 komponen ini disebut dengan *global score*. Nilai terendah setiap komponen adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 3. Penghitungan skornya yaitu skor 11-15 tidak ada masalah, skor 6-10 masalah ringan, skor 1-5 masalah berat. Masalah ringan jika durasi tidur bayi di malam hari <9 jam, durasi tidur bayi di siang hari antara 2- 3 jam, durasi terjaga setelah bangun di malam hari bisa tidur kembali dalam waktu kurang dari 2 jam, jumlah terbangun di malam hari mencapai 2-3 kali, tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam dengan hari-hari sebelumnya. (Retnosari et al., 2021).

Gangguan kualitas tidur bayi dilihat dalam tiga aspek. Namun, jika bayi mengalami salah satu dari gejala ini, hal tersebut sudah masuk ke dalam gangguan kualitas tidur. Tiga aspek tersebut yaitu pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun/terjaga lebih dari 1 jam. Masalah ringan yaitu tidur yang tidak cukup meskipun tidak menyebabkan kelelahan ekstrem dapat menyebabkan masalah ringan seperti merasa terjaga di malam hari, tidur terputus, atau tidur yang tidak nyaman (Febriani & Munawarah, 2022). Kuesioner BISQ mengadopsi dari Anikmahatul Choiriah.

G. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti merencanakan pelaksanaan penelitian secara bertahap melalui serangkaian tahapan, yakni:

1. Persiapan

- a. Melakukan tinjauan literatur dari jurnal-jurnal terkait.
- b. Mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing.
- c. Melakukan konsultasi dengan pembimbing tentang judul yang telah diajukan.
- d. Setelah judul di ACC peneliti melakukan konsultasi dengan pembimbing untuk langkah-langkah selanjutnya dalam penyusunan proposal.
- e. Peneliti selanjutnya mengajukan surat izin studi pendahuluan penelitian di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- f. Peneliti memperoleh surat izin studi pendahuluan dengan nomor surat: KTI/159/Keb-S1/III/2024
- g. Peneliti datang ke Puskesmas Taraju dengan membawa surat izin dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk meminta persetujuan melakukan studi pendahuluan di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya.
- h. Setelah disetujui kemudian peneliti melakukan studi pendahuluan di salah satu posyandu yang ada didesa Cikubang dengan melakukan wawancara kepada ibu yang memiliki bayi mengenai kualitas tidur bayi.
- i. Menyusun proposal penelitian dan konsultasi dengan pembimbing serta melakukan revisi.
- j. Menyiapkan presentasi proposal penelitian melakukan ujian proposal penelitian yang telah disetujui dan ditanda tangani oleh dosen pembimbing.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

k. Setelah disetujui dosen pembimbing dengan dibukikan melalui tandatangan maka dilakukan ujian proposal. Ujian proposal dilakukan pada tanggal 27 Mei 2024

l. Melakukan revisi atau perbaikan proposal penelitian atas arahan pembimbing dan penguji.

m. Mengurus surat izin penelitian dengan Nomor: KTI/314/Keb-S1/VII/2024.

n. Mengurus surat izin penelitian ke Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik (Kesbangpol) dengan Nomor: B/070/1065/Wasnas.

o. Mengurus surat izin penelitian ke Dinas Kesehatan dengan Nomor: Ks.07.VII/55/Dinkes/2024.

p. Peneliti mengantarkan surat izin penelitian ke Puskesmas Taraju untuk melakukan penelitian di Posyandu Desa Cikubang.

q. Peneliti mendapatkan surat balasan dari Puskesmas Taraju dengan nomor: TU.01.02/0433/PKM.TRJ/2024.

r. Peneliti terjun penelitian setelah mendapatkan surat balasan dari Puskesmas Taraju.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Peneliti memulai dengan melakukan perkenalan.

b. Mendata bayi yang hadir di posyandu, dan jika memenuhi kriteria inklusi, mereka dapat menjadi responden.

c. Membagi kelompok intervensi dengan kontrol yaitu dengan cara diundi pakai angka. Responden yang mendapatkan angka 1 itu artinya masuk kelompok intervensi, sedangkan responden yang mendapatkan angka 2 masuk kelompok kontrol.

d. Menjelaskan maksud, tujuan, dan manfaat dari penelitian.

e. Memberikan informasi dan mendapatkan persetujuan dari responden (*informed consent*).

f. Mengisi identitas responden dan bayi.

g. Pada kelompok pertama yaitu kelompok intervensi responden diberikan penilaian Pretest-Posttest serta memperoleh intervensi pijat bayi

sebanyak 2 kali dalam seminggu dalam waktu 15-20 menit yang dilakukan selama satu minggu. Kelompok kedua sebagai kelompok kontrol yang hanya diberikan penilaian Pretest-Posttest tanpa diberikan perlakuan intervensi pijat bayi. Pijat dilakukan oleh peneliti dan rekan bidan 3 orang. Melakukan apersepsi teknik pijat bayi menggunakan video dengan tim H-3 penelitian.

h. Berikut jadwal pelaksanaan

Tabel 3. 4 Jadwal Pelaksanaan

| No | Kategori | Posyandu | Hari | | Jam | Posttes |
|----|---------------------|-------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------|
| | | | Ke-1 | Ke-2 | | |
| 1. | Kelompok Intervensi | Mawar 1 (4 orang) | Senin Pre-test dan intervensi | Jum'at Intervensi | 08.00 | Senin ke-2 (09.15) |
| | | Anggrek (3 orang) | Selasa Pre-test dan intervensi | Sabtu Intervensi | | 08.00 |
| 2. | | Melati (4 orang) | Rabu Pre-test dan intervensi | Minggu Intervensi | 08.00 | Rabu ke-2 (09.15) |
| | | Tulip (4 orang) | Kamis Pre-test dan intervensi | Senin ke-2 Intervensi | | 08.00 |
| 3. | | Mawar 1(4 orang) | Senin Pre-test | | 08.00 | Senin ke-2 (09.15) |
| 4. | Kelompok Kontrol | Anggrek (3 orang) | Selasa Pre-test | | 08.00 | Selasa ke-2 (09.15) |
| 5. | | Melati (4 orang) | Rabu Pre-test | | 08.00 | Rabu ke-2 (09.15) |
| 6. | | Tulip (4 orang) | Kamis Pre-test | | 08.00 | Kamis ke-2 (09.15) |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

- i. Responden mengumpulkan kuesioner yang telah diisi dan menyerahkan kepada penelitian.
 - j. Peneliti memeriksa untuk memastikan apakah semua responden sudah mengisi kuesioner.
 - k. Membagikan souvenir kepada responden penelitian sebagai ucapan terimakasih.
 - l. Peneliti mengolah data dengan menggunakan aplikasi SPSS statistics 27.
 - m. Peneliti membaca analisis data.
3. Penyusunan Laporan

Tahap akhir penelitian ini adalah tahap penyusunan laporan dengan mengolah dan menganalisis data menggunakan program komputer. Selanjutnya yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu:

- a. Hasil data yang sudah terkumpul, maka data akan dilakukan seperti *editing, coding*, memasukan data (*entry*), dan *tabulating*.
- b. Melakukan proses pembuatan BAB IV dan BAB V meliputi hasil, pembahasan, kesimpulan dan saran.
- c. Membuat hasil revisi mengenai perbaikan dari pembimbing.
- d. Melakukan seminar hasil ujian skripsi dan perbaikan dan pengumpulan hasil skripsi.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan

Proses pengolahan data dilakukan menggunakan komputer yang diolah menggunakan perangkat lunak komputer melalui tahapan-tahapan:

a. Editing

Editing, yaitu merupakan tahap dimana data yang diperoleh dari responden diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapannya.

b. Coding

Memberikan kode angka sesuai dengan petunjuk pada data yang telah terkumpul.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

- 1) Umur
 - a) Kode 1 = 1-3 Bulan
 - b) Kode 2 = 4-6 Bulan
- 2) Jenis Kelamin
 - a) Kode 1 = Perempuan
 - b) Kode 2 = Laki-laki
- 3) Kualitas Tidur
 - Kode 1 = Tidak Ada Masalah
 - Kode 2 = Masalah Ringan
 - Kode 3 = Masalah Berat

c. Memasukan (*Data Entry*)

Entri data adalah proses memasukkan data berupa jawaban responden dalam bentuk kode ke dalam program komputer, seperti SPSS for Windows.

d. Tabulating

Agar analisis data, pengolahan, dan penarikan kesimpulan menjadi lebih mudah, data dimasukkan dalam bentuk tabel distribusi.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan teknik analisis yang umum digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel dalam data penelitian, analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variable (Notoatmodjo, 2018). Analisis univariat pada penelitian ini yaitu variabel Pijat bayi dan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan. Dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi sebagai berikut:

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

Keterangan:

: Proporsi

: Jumlah karakteristik dari jumlah penelitian

: Jumlah sampel

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Dalam penelitian ini analisis bivariat yakni untuk menjelaskan dua variabel. Analisis bivariat dalam penelitian ini yaitu kriteria variabel Pijat Bayi dan kualitas tidur. Teknik analisis data bivariat menggunakan uji wilcoxon test untuk mengetahui perbedaan rata-rata dalam kelompok menggunakan uji *statistic Wilcoxon*. Karena skala datanya kategorik berpasangan. Uji *Wilcoxon* adalah uji non parametrik.

Dalam proses perhitungan dibantu program computer SPSS pada signifikan 0,05 sehingga penarikan kesimpulannya:

- 1) Apabila nilai $\rho < \alpha$ 0,05 maka H_0 diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel independent dengan variabel dependen.

I. Etika Penelitian

Kegiatan penelitian merupakan prinsip etis/moral yang berpegang teguh pada etika, karena subjek penelitian (manusia) memiliki hak asasi manusia (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini telah dilakukan proses ethical clearance di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan telah mendapatkan persetujuan etik penelitian nomor No.Skep/031/KEP/I/2025. Etika penelitian yang harus diperhatikan ialah sebagai berikut:

1. Menghormati/Menghargai Subjek (*Repect For Person*)

Peneliti memberitahu tujuan penelitian dan manfaat yang diperoleh serta dampak-dampak yang terjadi pada subjek. Setelah memberitahu hal tersebut peneliti memberikan lembar informed consent bagi subjek yang telah bersedia maka harus menandatangani dan lanjut ke proses penelitian, namun jika subjek menolak maka peneliti harus menghargai hak subjek dan penelitian kepada subjek tersebut tidak akan

dilakukan, tidak ada unsur pemaksaan untuk mengikuti proses penelitian.

2. Memiliki Prinsip Berbuat Baik (*Beneficence*)

Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan prosedur yang sudah ditetapkan seperti pemberian pijat bayi untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan dengan cara pemberian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan, untuk melihat peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan sehingga dapat bermanfaat bagi subjek dan peneliti.

3. Keadilan dalam Penelitian (*Justice*)

Prinsip adil mengandung hak subjek untuk mendapatkan perlakuan selama penelitian yaitu dengan seadil-adilnya. Prinsip ini yaitu memperlakukan subjek dengan adil sebelum, selama dan setelah berpartisipasi subjek dalam penelitian. Berlaku adil atau menyetarakan semua perlakuan saat dilakukan pemberian pijat bayi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Desa Cikubang

Desa Cikubang terletak di Kecamatan Taraju, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat, dengan jarak 5,9 km ke Puskesmas Taraju. Desa Cikubang terdiri dari 5 dusun yaitu, dusun bakompasir, citilu, karangsari, gunung sari dan pasir awi.

Bidan yang bertugas di desa ini adalah Bidan Indah Nurul Setiani, Amd.Keb. Di Desa Cikubang terdapat lima posyandu, yaitu Posyandu Mawar 1, Mawar 2, Melati, Anggrek, dan Tulip. Serta terdapat kampung KB yang berada di dusun bakompasir.

Pelayanan yang ada di posyandu desa cikubang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan bayi serta balita, imunisasi, pemberian obat cacing, dan pemeriksaan ibu hamil. Pelayanan pijat bayi belum tersedia di Posyandu Desa Cikubang, bahkan belum ada penelitian yang dilakukan mengenai pijat bayi di sana. Berdasarkan studi awal yang dilakukan terhadap ibu yang memiliki bayi berusia 1-6 bulan di posyandu desa Cikubang, ditemukan bahwa ibu menyatakan bayinya mengalami gangguan tidur, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Cikubang untuk mengetahui apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.

2. Analisis Univariat

Subjek penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 1-6 bulan berjumlah 30 ibu. Gambaran tentang karakteristik subjek penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan variabel dalam penelitian. Selanjutnya

a. Karakteristik Responden

Hasil dari analisis univariat ini membantu peneliti memahami profil responden dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam

tentang karakteristik responden yang disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

| Karakteristik | Kelompok | | | |
|----------------------|----------------|------------|-------------|------------|
| | Intervensi (f) | | Kontrol (f) | |
| | N | % | N | % |
| Usia | | | | |
| 1-3 Bulan | 4 | 26,7 | 8 | 53,3 |
| 4-6 Bulan | 11 | 73,3 | 7 | 46,7 |
| Jumlah | 15 | 100 | 15 | 100 |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Perempuan | 10 | 66,7 | 7 | 46,7 |
| Laki-Laki | 5 | 33,3 | 8 | 53,3 |
| Jumlah | 15 | 100 | 15 | 100 |

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel di atas maka diketahui hasil data usia kelompok intervensi sebanyak 4 (26,7%) berusia 1-3 bulan, dan 11 (73,3%) dengan usia 4-6 bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 8 (53,3%) usia 1-3 bulan dan 7 (46,7%) berusia 4-6 bulan.

Data jenis kelamin pada kelompok intervensi sebanyak 10 (66,7%) berjenis kelamin perempuan, dan 5 (33,3%) jenis kelamin laki-laki. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 7 (46,7%) jenis kelamin perempuan, dan 8 (53,3%) jenis kelamin laki-laki.

b. Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pijat Bayi

Tabel 4.2 Kualitas Tidur Bayi 1-6 Bulan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi

| Kualitas Tidur | | Kelompok | | | |
|----------------|-------------------|------------|------|---------|------|
| | | Intervensi | | Kontrol | |
| | | (f) | (%) | (f) | (%) |
| Pre | Tidak Ada Masalah | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Masalah Ringan | 14 | 93,3 | 14 | 93,3 |
| | Masalah Berat | 1 | 6,7 | 1 | 6,7 |
| Pos | Tidak Ada Masalah | 14 | 93,3 | 0 | 0 |
| | Masalah Ringan | 1 | 6,7 | 14 | 93,3 |
| | Masalah Berat | 0 | 0 | 1 | 6,7 |

Sumber: Data Primer 2024

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

Berdasarkan hasil table 4.2 data mengenai kualitas tidur terhadap 15 bayi usia 1-6 bulan di kelompok intervensi sebelum mendapatkan pijat bayi, diperoleh hasil yaitu 14 (93,3%) responden kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah berat. Sedangkan data kualitas tidur terhadap 15 bayi usia 1-6 bulan kelompok intervensi setelah diberikan pijat bayi, didapatkan hasil 14 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan.

3. Analisis Bivariat

a. Crosstab Karakteristik Dan Kualitas Tidur

Tabel 4.3 Crosstabulation Karakteristik Responden Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

| Karakteristik | Intervensi | | | | | | Kontrol | | | | | | Jumlah | | | |
|----------------------|-------------------|------|----------------|------|---------------|-----|-------------------|------|----------------|---|---------------|------|--------|-----|----|------|
| | Kualitas Tidur | | | | | | Kualitas Tidur | | | | | | | | | |
| | Tidak Ada Masalah | | Masalah Ringan | | Masalah Berat | | Tidak Ada Masalah | | Masalah Ringan | | Masalah Berat | | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | | |
| Pre | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Usia | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-3Bulan | 0 | 0 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 8 | 53,3 | 0 | 0 | 8 | 53,3 |
| 3-6Bulan | 0 | 0 | 10 | 66,7 | 1 | 6,7 | 11 | 73,3 | 0 | 0 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 | 7 | 46,7 |
| Total | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | 100 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | 100 |
| Jenis Kelamin | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Perempuan | 0 | 0 | 10 | 66,7 | 0 | 0 | 10 | 66,7 | 0 | 0 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 | 7 | 46,7 |
| Laki-laki | 0 | 0 | 4 | 26,7 | 1 | 6,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 8 | 53,3 | 0 | 0 | 8 | 53,3 |
| Total | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | 100 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | 100 |
| Pos | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Usia | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-3Bulan | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 8 | 53,3 | 0 | 0 | 8 | 53,3 |
| 3-6Bulan | 10 | 66,7 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 11 | 73,3 | 0 | 0 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 | 7 | 46,7 |
| Total | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | 100 |
| Jenis Kelamin | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Perempuan | 10 | 66,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 66,7 | 0 | 0 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 | 7 | 46,7 |
| Laki-laki | 4 | 26,7 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 8 | 53,3 | 0 | 0 | 8 | 53,3 |
| Total | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | 100 |

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan data crosstabulation usia bayi pada kelompok intervensi, pada usia 1-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi diperoleh data bahwa 4 (26,7%) responden mengalami kualitas tidur masalah ringan, sedangkan usia 4-6 bulan terdapat 10 (93,3%) responden

kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) kualitas tidur masalah berat. Setelah dilakukan pijat bayi pada usia 1-3 bulan terdapat peningkatan 4 (26,7%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, sedangkan pada usia 4-6 bulan terdapat peningkatan 10 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan.

Responden dalam kelompok intervensi, responden berjenis kelamin perempuan sebelum diberikan pijat bayi terdapat 10 (93,3%) responden mengalami kualitas tidur masalah ringan. Jenis kelamin laki-laki terdapat 4 (26,7%) responden kualitas tidur masalah ringan dan 1 (6,7%) kualitas tidur masalah berat. Setelah diberikan pijat bayi pada responden jenis kelamin perempuan terdapat 10 (93,3%) kualitas tidur tidak ada masalah sedangkan pada jenis kelamin laki-laki terdapat 4 (26,7%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan.

Berdasarkan data *crosstabulation* usia bayi pada kelompok intervensi, pada usia 1-3 bulan diperoleh data bahwa 8 (53,3%) responden kualitas tidur masalah ringan. Pada usia 4-6 bulan, terdapat 6 (40,0%) responden kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur berat.

Responden dalam kelompok kontrol responden berjenis kelamin perempuan diperoleh 6 (40,0%) responden kualitas tidur masalah ringan, 1 (6,7%) responden kualitas tidur berat, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki terdapat 8 (53,3%) responden kualitas tidur masalah ringan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

4. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya

Tabel 4. 4 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan

| | Kualitas Tidur | Kelompok | | P Value |
|------|----------------|---------------|--------------|---------|
| | | Intervensi | Kontrol | |
| Pre | Mean (SD) | 8.20 (1.568) | 7.07 (1.280) | 0,001 |
| | Median (Range) | 8,00 (5-10) | 7,00 (5-9) | |
| Post | Mean (SD) | 11.60 (1.502) | 7.20 (1.207) | |
| | Median (Range) | 11.00 (8-15) | 7.00 (5-9) | |

% Peningkatan kualitas tidur 41,46%

c

r: Data Primer, 2024

Hasil uji *Wilcoxon* Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi mempunyai nilai rata-rata kualitas tidur 8.20, nilai tertinggi 10 dan nilai terkecil 5. Sedangkan setelah diberikan pijat bayi mempunyai rata-rata kualitas tidur 11.60, nilai tertinggi 15 dan nilai terkecil 8. Hasil uji statistic menggunakan uji wilcoxon, diperoleh nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$). Artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalya. Menurut hasil uji coba mengenai % peningkatan kualitas tidur, data menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan hingga 41.46%.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan bahwa mayoritas usia responden pada kelompok intervensi 4-6 bulan sebanyak 11 (73,3%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas usia responden 1-3 bulan sebanyak 8 (53.3%). Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus dari lahir hingga

berusia 28 hari dan bayi dari 29 hari hingga 12 bulan (Indraswari et al., 2021). Semakin bertambah usianya, waktu tidur mereka juga berkurang. Usia sangat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi (Sinaga et al., 2022). Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh usia; seiring bertambahnya umur, kualitas tidurnya cenderung menurun (Anggraini & Sari, 2020).

Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur sepanjang malam pada umur 0 – 3 bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 95% diakhir tahun pertama. Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi (Sinaga et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Sukmawati & Nur Imanah, (2020) menyatakan bahwa 23% hingga 27% dari orang tua melaporkan masalah tidur bayi di 6 bulan pertama kehidupannya. Tidur memiliki peran penting dalam perkembangan bayi. Selama tidur, tubuh bayi melakukan perbaikan dan pemulihan, yang sangat penting untuk mengembalikan energi dan kesegaran setelah beraktivitas. Kondisi gangguan tidur pada bayi akan berdampak pada kesehatan bayi, dan mengganggu pertumbuhan bayi (Dhamayanti et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 responden menunjukkan mayoritas usia responden pada kelompok intervensi 4-6 bulan sebanyak 11 (73,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga et al., (2022) Umumnya, bayi mulai memiliki pola tidur yang teratur saat berusia 3-4 bulan. Memasuki usia 4-6 bulan, mereka menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitar. Saat rewel atau terlalu lelah, mereka cenderung sulit tidur. Kualitas dan durasi tidur yang optimal sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian telah dilakukan pada 30 bayi menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden pada kelompok intervensi perempuan sebanyak 10 (66,7%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 8 (53,3%). Berdasarkan responden jenis kelamin kelompok kontrol, jenis kelamin perempuan diperoleh 6 (40,0%) responden kualitas tidur masalah ringan, 1 (6,7%) responden kualitas tidur berat, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki terdapat 8 (53,3%) responden kualitas tidur masalah ringan. Aktivitas fisik yang lebih intens pada siang hari seringkali membuat bayi laki-laki kurang tidur dan lebih cepat merasa lelah dibandingkan bayi perempuan (Anggraini & Sari, 2020). Terdapat perbedaan kualitas tidur pada bayi berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan (Dhamayanti et al., 2022).

Bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan atraktif sehingga kemungkinan mengalami kelelahan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Oleh karena itu, potensi bayi laki-laki mengalami gangguan tidur juga lebih (Safitri et al., 2023).

Berdasarkan sebagaimana penelitian (Dewi, 2022) bayi berjenis kelamin perempuan lebih mengalami gangguan tidur dibandingkan anak berjenis kelamin laki-laki. Bayi perempuan cenderung lebih sering terjaga di malam hari dan lebih sering mengalami gangguan tidur ringan, sementara bayi laki-laki lebih cenderung tidur lebih nyenyak dan lebih lama dalam satu periode waktu.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 responden menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden pada

kelompok intervensi perempuan sebanyak 10 (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi, (2022) bayi berjenis kelamin perempuan lebih mengalami gangguan tidur dibandingkan anak berjenis kelamin laki-laki. Bayi perempuan cenderung lebih sering terjaga di malam hari dan lebih sering mengalami gangguan tidur ringan, sementara bayi laki-laki lebih cenderung tidur lebih nyenyak dan lebih lama dalam satu periode waktu. Faktor ini mungkin berhubungan dengan perbedaan dalam pola tidur atau respons terhadap rangsangan eksternal.

Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Pola asuh yang mendukung tidur yang aman, nyaman, dan teratur sangat penting bagi kualitas tidur bayi. Mengatur rutinitas tidur, menciptakan lingkungan tidur yang aman, serta responsif terhadap kebutuhan emosional dan fisik bayi dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak dan sehat (Supriatin et al., 2022).

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Sebelum diberikan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi responden mengalami gangguan kualitas tidur, diperoleh hasil yaitu 14 (93,3%) responden kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah berat. Masalah ringan yaitu tidur yang tidak cukup meskipun tidak menyebabkan kelelahan ekstrem dapat menyebabkan masalah ringan seperti merasa terjaga di malam hari, tidur terputus, atau tidur yang tidak nyenyak (Febriani & Munawarah, 2022).

Hasil penilaian dari ke-5 komponen kuesioner BISQ ini disebut dengan *global score*. Nilai terendah setiap komponen adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 3. Penghitungan skornya yaitu skor 11-15 tidak ada masalah, skor 6-10 masalah ringan, skor 1-5 masalah berat (Retnosari et

al., 2021). Masalah ringan jika durasi tidur bayi di malam hari <9 jam, durasi tidur bayi di siang hari antara 2- 3 jam, durasi terjaga setelah bangun di malam hari bisa tidur kembali dalam waktu kurang dari 2 jam, jumlah terbangun di malam hari mencapai 2-3 kali, tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam dengan hari-hari sebelumnya.

Tidur yang cukup merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan bayi. Selain sebagai stimulus untuk perkembangan otak, tidur juga krusial untuk kesehatan mental, emosional, fisik, dan sistem imun. Perubahan siklus tidur dapat mengganggu kualitas tidur bayi, namun pijat bayi bisa menjadi cara efektif untuk memperbaikinya (Dhamayanti et al., 2022).

Beberapa faktor berperan penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang, di antaranya adalah pemenuhan kebutuhan istirahat, kondisi lingkungan yang mendukung, kesehatan fisik yang baik, aktivitas olahraga yang teratur, nutrisi yang seimbang, serta kondisi kesehatan yang bebas dari penyakit. Pada bayi, gangguan tidur ditandai dengan terjaga lebih dari satu jam di malam hari (Indraswari et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Prastuti, (2020), Selain pertumbuhan fisik, kualitas tidur sangat memengaruhi perkembangan emosi bayi. Memastikan bayi mendapatkan tidur yang cukup, berkualitas, dan tidak terganggu akan membuatnya bangun dengan kondisi yang lebih baik. Oleh karena itu, keluarga perlu memahami dan memenuhi kebutuhan tidur bayi sesuai usia agar tumbuh kembangnya optimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlida & Iin Nilawati, (2022) hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar 60% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi responden mengalami gangguan kualitas tidur, diperoleh hasil yaitu 14 (93,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian

PERUSAHAAN
ACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI
YOGYAKARTA

Dhamayanti et al., (2022) kualitas tidur bayi terganggu, yang ditandai dengan kesulitan tidur, sering rewel saat akan tidur, serta tangisan dan kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun.

3. Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Sesudah diberikan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa kelompok intervensi setelah diberikan pijat bayi, didapatkan hasil 14 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan. Hal ini menjelaskan bahwa pijat bayi mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan.

Pijat bayi adalah metode non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi. Pijatan ini merangsang pelepasan hormon endorfin, yang mengurangi rasa sakit dan menenangkan bayi, sehingga mengurangi tangisan dan meningkatkan kualitas tidur. Pijat bayi membantu relaksasi lokal dan menyeluruh, melancarkan peredaran darah di area yang dipijat. Sentuhan pada kulit meningkatkan sirkulasi darah dan mengirimkan lebih banyak oksigen ke otak, yang meningkatkan sistem sirkulasi dan pernapasan (Duarba et al., 2023).

Pijat bayi, yang dilakukan dua kali seminggu selama 15-20 menit dengan gerakan lembut di seluruh tubuh (mulai dari kaki hingga punggung), telah terbukti meningkatkan kualitas tidur bayi berusia 1-6 bulan. Sentuhan ini, yang direspon bayi sebagai bentuk perlindungan dan cinta dari ibu, membuat mereka merasa nyaman dan tenang (Sinaga et al., 2022).

Menurut Masrifah & Wieminaty, (2023) memijat bayi dengan lembut dapat meredakan ketegangan otot dan membuat bayi lebih tenang dan kalem. Pijat bayi akan melepaskan oksitosin dan endorfin, yang dapat membantu bayi tidur lebih lama. Endorfin adalah hormon yang menghilangkan rasa sakit dan menghilangkan ketidaknyamanan, dan

oksitosin mengurangi tingkat stres di otak, membuat bayi lebih tenang dan rileks.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Dhamayanti et al., (2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi. Hal ini terindikasi dari naiknya skor kualitas tidur mereka. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Safitri et al., (2023) Pijat bayi memberikan dampak positif pada kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% bayi memiliki kualitas tidur yang baik setelah dipijat, 20% memiliki kualitas tidur yang cukup, dan tidak ada yang kualitas tidurnya kurang. Pijat bayi juga efektif meningkatkan kualitas tidur bayi yang sebelumnya kurang atau cukup menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden di Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya, menunjukkan bahwa kelompok intervensi setelah diberikan pijat bayi, didapatkan hasil 14 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian Dhamayanti et al., (2022) menjelaskan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidurnya menjadi baik, dilihat dari peningkatan skor kualitas tidur. Menurut penelitian Indraswari et al., (2021) Pijat bayi dapat membuat bayi lebih rileks, sehingga tidurnya lebih berkualitas. Tidur yang nyenyak ini membantu bayi belajar pola tidur yang baik, yang penting untuk mendapatkan istirahat yang cukup dan teratur (Indraswari et al., 2021).

4. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon rank test*, menunjukkan bahwa nilai signifikan $p \text{ value} = 0,001 > 0,05$, yang berarti pijat bayi secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan. Pijat bayi yang diberikan dua kali dalam satu minggu selama 15-20 menit memberikan rasa nyaman dan tenang bagi bayi. Menurut penelitian Indraswari et al., (2021), Pemijatan yang dilakukan sejak bayi lahir secara

teratur, dilakukan 2 kali seminggu dalam waktu 15-20 menit membuat bayi beristirahat dengan efektif yang membuatnya memiliki energi yang cukup untuk beristirahat setelah bangun dari tidurnya.

Tujuh puluh persen bayi mempunyai kebiasaan untuk tidur sepanjang malam pada umur 0 – 3 bulan, 85% pada umur 6 bulan dan 95% diakhir tahun pertama. Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi (Sinaga et al., 2022).

Pijat bayi bisa dilakukan segera setelah bayi lahir, jika pemijatan dilakukan lebih dini, bayi akan mendapatkan manfaat dan keuntungan yang lebih besar. Pada usia 0-1 bulan, kulit bayi masih sangat sensitif dan belum sepenuhnya berkembang. Oleh karena itu, pijat bayi sebaiknya dilakukan dengan sangat lembut dan hanya jika bayi dalam keadaan tenang. Pada fase Usia 1-3 bulan, pijat bayi dapat memberikan manfaat yang lebih besar, pijatan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan berat badan, kualitas tidur dan membantu perkembangan fisik bayi. Bayi berusia 3 bulan hingga 3 tahun, pijatan dapat dilakukan lebih sering dan dengan variasi teknik yang lebih banyak. Pijat pada usia ini tidak hanya membantu pertumbuhan fisik tetapi juga perkembangan motorik dan emosional. Pijat yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres pada bayi (Dhamayanti et al., 2022).

Pijat bayi bukan hanya memberikan sentuhan yang menenangkan dan menghilangkan rasa lelah, tetapi juga membantu melancarkan aliran darah serta menciptakan suasana relaks. Efek pijatan ini memicu pelepasan hormon melatonin yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, membuatnya tidur lebih nyenyak, baik siang maupun malam (Indraswari et al., 2021).

Pijat bayi merupakan usapan lembut dan perlahan di seluruh tubuhnya, mulai dari kaki hingga punggung. Sentuhan ini secara alami

dirispond bayi sebagai tanda perlindungan, kasih sayang, dan perhatian dari ibunya, sehingga membuatnya merasa nyaman dan tenang (Sinaga et al., 2022). Salah satu keuntungan memijat bayi adalah efek relaksasinya. Relaksasi ini memfasilitasi tidur yang lebih lelap dan membantu bayi belajar tentang ritme tidur yang teratur, yang penting untuk mendapatkan tidur yang berkualitas dan cukup (Indraswari et al., 2021).

Pijat bayi atau stimulasi merupakan terapi sentuh. Melalui sentuhan pada kulit berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak. Melalui pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat (Dewi, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan hasil Indraswari et al., (2021) penelitian dilakukan di Klinik wilayah kota Bogor Tahun 2022, dengan hasil uji Wilcoxon test p value 0,001 ($p < 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dhamayanti et al., (2022) Berdasarkan hasil penelitian, pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, dengan signifikansi statistik yang sangat tinggi ($p = 0,000$). Hal ini mengindikasikan bahwa pijat bayi berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur bayi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 30 responden menunjukkan mayoritas usia responden kelompok intervensi 4-6 bulan sebanyak 11 (73,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga et al., (2022) Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari

pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 responden menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden pada kelompok intervensi perempuan sebanyak 10 (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi, (2022) bayi berjenis kelamin perempuan lebih mengalami gangguan tidur dibandingkan anak berjenis kelamin laki-laki. Bayi perempuan cenderung lebih sering terjaga di malam hari, lebih sering mengalami gangguan tidur ringan, sementara bayi laki-laki lebih cenderung tidur lebih nyenyak dan lebih lama dalam satu periode waktu. Faktor ini mungkin berhubungan dengan perbedaan dalam pola tidur atau respons terhadap rangsangan eksternal.

Salah satu penyebab yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Pola asuh yang mendukung tidur yang aman, nyaman, dan teratur sangat penting bagi kualitas tidur bayi. Mengatur rutinitas tidur, menciptakan lingkungan tidur yang aman, serta responsif terhadap kebutuhan emosional dan fisik bayi dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak dan sehat (Supriatin et al., 2022).

Nutrisi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Asupan nutrisi utama, yaitu pemberian ASI yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat membuat bayi usia 0-6 bulan untuk tidur dengan nyenyak ASI merupakan satu-satunya jenis nutrisi yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual, dengan kandungan nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, ASI juga bermanfaat untuk tidur bayi (Riska Handayani, 2020).

Perbedaan signifikan dalam kualitas tidur bayi teramati melalui lembar observasi sebelum dan sesudah pemijatan. Data menunjukkan

bahwa kualitas tidur cenderung meningkat pada hari keempat setelah bayi dipijat pada bayi usia 1-6 bulan di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024 Intervensi pijat bayi selama dua kali seminggu, dengan durasi 15-20 menit setiap sesi, secara signifikan memperbaiki pola tidur bayi. Perbaikan ini terlihat dari bayi yang lebih tenang, tampak segar di pagi hari, peningkatan frekuensi tidur, dan kualitas tidur yang lebih nyenyak.

Berdasarkan hasil penelitian analisis menggunakan uji *Wilcoxon rank test*, menunjukkan bahwa nilai signifikan $p \text{ value} = 0,001 > 0,05$, yang berarti pijat bayi secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan. Penelitian ini sejalan dengan Anggraini & Sari, (2020) peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat utama yang menyebabkan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis maupun aktivasi otak lainnya. Serotonin Peningkatan kualitas dan durasi tidur pada bayi yang dipijat terjadi karena pijatan memicu peningkatan kadar serotonin. Serotonin berperan penting dalam mengatur tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis dan aktivitas otak lainnya. Serotonin yang berasal dari asam amino triptofan akan diubah menjadi melatonin melalui serangkaian proses, dan melatonin inilah yang berperan dalam meningkatkan kualitas dan durasi tidur, yang disintesis oleh asam amino triptofan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptofan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari.

5. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya meliputi:

- a. Salah satu kendala dalam penelitian ini adalah durasi pelaksanaannya yang panjang akibat responden yang berbeda-beda.
- b. Penelitian ini tidak mengobservasi lebih lanjut terkait dengan kegiatan yang dilakukan oleh responden selain diluar pemberian terapi pijat bayi, sehingga tidak diketahui faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi kualitas tidur pada responden seperti lingkungan, nutrisi, aktivitas fisik, dan penyakit.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yang telah diteliti yaitu, usia dan jenis kelamin. Rata-rata usia bayi yaitu 3-4 bulan dan Sebagian besar jenis kelamin bayi yaitu perempuan.
2. Sebelum diberikan pijat bayi, kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan diperoleh hasil yaitu 14 (93,3%) responden kualitas tidur masalah ringan, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah berat.
3. Sesudah diberikan pijat bayi, kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan didapatkan hasil 14 (93,3%) responden kualitas tidur tidak ada masalah, dan 1 (6,7%) responden kualitas tidur masalah ringan.
4. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan di Posyandu Desa Cikubang dengan nilai signifikan $p = 0,001 < 0,05$.

B. SARAN

1. Bagi Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dalam memperluas pengetahuan, pengalaman dan dijadikan bahan referensi pada penelitian selanjutnya, terkait pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.
2. Bagi Posyandu Desa Cikubang
Diharapkan bagi posyandu desa cikubang ini mampu menjadi masukan untuk bidan desa dan kader untuk menyelenggarakan program penyuluhan bagi ibu tentang teknik pijat bayi yang baik dan benar.
3. Bagi Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 1-6 Bulan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi ibu yang mempunyai bayi usia 1-6 bulan tentang pentingnya memberikan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dan bisa mengaplikasikannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan bisa mengembangkan lagi penelitiannya dengan menambahkan variable lain.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan didesa cikubang

ORIGINALITY REPORT

| | | | |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| 17% | 15% | 9% | 8% |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | repository.ub.ac.id Internet Source | 2% |
| 2 | www.researchgate.net Internet Source | 2% |
| 3 | jurnal.univrab.ac.id Internet Source | 2% |
| 4 | perpusnwu.web.id Internet Source | 1% |
| 5 | Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper | 1% |
| 6 | journal.stikvinc.ac.id Internet Source | 1% |
| 7 | docplayer.info Internet Source | 1% |
| 8 | jurnal.umsb.ac.id Internet Source | 1% |
| 9 | Titin Supriatin, Yani Nurhayani, Ruswati Ruswati, Yani Trihandayani, Marwati Marwati. "EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI LEMAHABANG RT 001 RW 001 DUSUN 01 CIREBON 2022", Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 2022 | <1% |

| | | |
|----|--|------|
| 10 | digilib.unisayogya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 11 | repository.stikba.ac.id Internet Source | <1 % |
| 12 | ejr.stikesmuhkudus.ac.id Internet Source | <1 % |
| 13 | eprints.aiska-university.ac.id Internet Source | <1 % |
| 14 | repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source | <1 % |
| 15 | ds.inflibnet.ac.in Internet Source | <1 % |
| 16 | repo.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 17 | Dimpu Rismawaty Nainggolan, Riance Mardiana Ujung. "Efektivitas Edukasi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Siborong-Borong Kabupaten Tapanuli Utara", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2025 Publication | <1 % |
| 18 | repository.politeknikyakpermas.ac.id Internet Source | <1 % |
| 19 | Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II Student Paper | <1 % |
| 20 | repository.unjaya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 21 | www.ejurnalunsam.id Internet Source | <1 % |

<1 %

22 www.simantek.sciencemakarioz.org
Internet Source

<1 %

23 123dok.com
Internet Source

<1 %

24 ejournal.sisfokomtek.org
Internet Source

<1 %

25 Riona Riona, Desi Ernita Amru, Ditte Ayu
Suntara. "PENGARUH PEMBERIAN BABY
MASSAGE TERHADAP DURASI TIDUR BAYI DI
HANIKA BABY CARE KOTA BATAM TAHUN
2023", MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin,
2023
Publication

<1 %

26 repo.stikesicme-jbg.ac.id
Internet Source

<1 %

27 Dwi Herdianti Nova Lita, Rosa Susanti.
"Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan
kualitas tidur, nafsu makan dan kenaikan
berat badan pada bayi", Journal of Midwifery
Care, 2024
Publication

<1 %

28 repository.poltekkes-kdi.ac.id
Internet Source

<1 %

29 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan
Student Paper

<1 %

30 Submitted to Universitas Riau
Student Paper

<1 %

31 jurnal.uimedan.ac.id
Internet Source

<1 %

32 journal.bundadelima.ac.id
Internet Source

<1 %

33 repo.poltekkes-medan.ac.id
Internet Source

<1 %

34 repository.unhas.ac.id
Internet Source

<1 %

35 Ade Krisna Ginting, Susanti Yuliani, Puput Sri Mulyani, Dewi Rubi Fitriani. "The Effectiveness Of Baby Massage At 3-12 Month Of Age With Telon Lavender Oil Aromatherapy On Baby' S Sleep Quality", JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 2025
Publication

<1 %

36 Nurulicha Nurulicha, Imelda Diana Marsilia, Eka Maulana Nurzannah, Dina Martha Fitri, Yulita Nengsih. "Pemijatan pada Bayi Usia 0-2 Tahun di Rw 4 (Rt 1 Dan 3) Desa Wantisari Kec. Leuwidamar, Kab. Lebak", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2022
Publication

<1 %

37 id.123dok.com
Internet Source

<1 %

38 journal.aisyahuniversity.ac.id
Internet Source

<1 %

39 yuliantorahardjo.blogspot.com
Internet Source

<1 %

40 Dewi Lianasari, Purwati Purwati. "Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik

<1 %

Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi", *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2021

Publication

41 Lizia Palentari, Neneng Widaningsih. "EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR): PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN", *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2022

Publication

42 dspace.uui.ac.id
Internet Source

43 ejournalmalahayati.ac.id
Internet Source

44 jurnal.unw.ac.id
Internet Source

45 pdffox.com
Internet Source

46 repo.stikesbethesda.ac.id
Internet Source

47 repository.unimugo.ac.id
Internet Source

48 slideplayer.info
Internet Source

49 snhrp.unipasby.ac.id
Internet Source

50 Citra Amalu, Maftuchah, Fitria Hikmatul Ulya. "Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan", *Window of Midwifery Journal*, 2020

Publication

51

Ellyzabeth Sukmawati, Norif Didik Nur Imanah. "EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI", Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 2020

Publication

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA