

**KOMBINASI *BABY MASSAGE* DAN *BABY SWIM*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI DESA GUNAKSA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS DAWAN II**

SKRIPSI



ANAK AGUNG ISTRI ANOM SRI WIDYANTARI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**KOMBINASI *BABY MASSAGE* DAN *BABY SWIM*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI DESA GUNAKSA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS DAWAN II**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

Oleh :

**ANAK AGUNG ISTRI ANOM SRI WIDYANTARI
NIM A1224006**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KOMBINASI *BABY MASSAGE* DAN *BABY SWIM*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI DESA GUNAKSA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS DAWAN II**

Diajukan oleh :

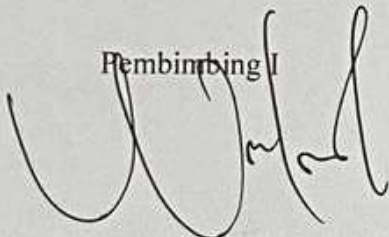
ANAK AGUNG ISTRI ANOM SRI WIDYANTARI

NIM A1224006

Badung, 4 Juli 2025

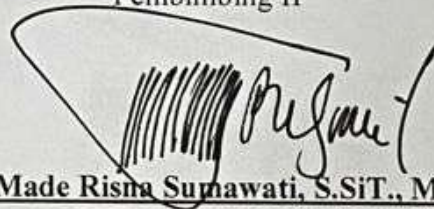
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Pembimbing I



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes.
NIDN : 1126098501

Pembimbing II

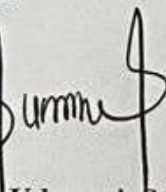


Bdn. Ni Made Risha Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN : 0809018701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Miran Yunita Udayani, S.ST., M.Keb.
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal :21 Juli 2025

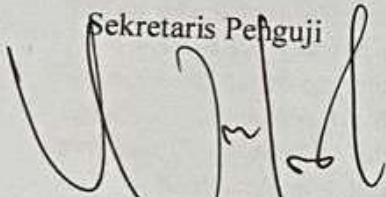
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0801019002

Sekretaris Penguji



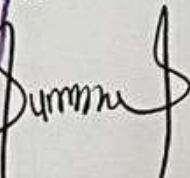
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes.
NIDN : 1126098501

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN : 0809018701

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb.
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Anak Agung Istri Anom Sri Widyantari

Kombinasi *Baby massage* dan *baby swim* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Gunaksa Wilayah Kerja Puskesmas Dawan II

(xv + 58) Halaman + 5 Tabel + 1 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik pada bayi merupakan faktor penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal. Gangguan tidur pada bayi dapat berdampak buruk terhadap kondisi fisik dan kognitif. Intervensi non-farmakologis seperti *baby massage* dan *baby swim* diyakini mampu meningkatkan kualitas tidur bayi secara efektif dan aman.

Mengetahui pengaruh kombinasi *baby massage* dan *baby swim* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Gunaksa wilayah kerja Puskesmas Dawan II.

Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan desain *non-equivalent control group*. Sampel terdiri dari 30 bayi usia 3–6 bulan yang dibagi menjadi kelompok perlakuan (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Intervensi berupa *baby massage* dilakukan dua kali seminggu dan *baby swim* dilakukan satu kali seminggu selama dua minggu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas tidur dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan *Mann-Whitney*.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan pada kualitas tidur bayi dalam kelompok perlakuan ($p = 0,001$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,249$). Uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol ($p < 0,05$).

Kombinasi *baby massage* dan *baby swim* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Intervensi ini direkomendasikan sebagai alternatif terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan anak.

Kata Kunci: *Baby massage*, *baby swim*, intervensi non-farmakologis, kualitas tidur, bayi

Daftar Pustaka: 28 (2020-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA UASADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY**

Undergraduate thesis, June 2025

Anak Agung Istri Anom Sri Widyantari

Combination of Baby Massage and Baby Swim on Sleep Quality of Infants Aged 3–6 Months in Gunaksa Village, Puskesmas Dawan II Work Area

xv + 58 pages + 5 tables + 1 figure + 9 appendices

ABSTRACT

Good sleep quality in infants is a crucial factor in supporting optimal growth and development. Sleep disturbances in infants can negatively impact their physical and cognitive conditions. Non-pharmacological interventions such as baby massage and baby swim are believed to effectively and safely improve infants' sleep quality.

This study aimed to determine the effect of combining baby massage and baby swim on the sleep quality of infants aged 3–6 months in Gunaksa Village, Puskesmas Dawan II work area.

This research was a quasi-experimental study with a non-equivalent control group design. The sample consisted of 30 infants aged 3–6 months, divided into an intervention group (n=15) and a control group (n=15). The intervention included baby massage performed twice a week and baby swim performed once a week for two weeks. Data were collected using a sleep quality questionnaire and analyzed with the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

The Wilcoxon test showed a significant improvement in sleep quality in the intervention group ($p = 0.001$), while the control group showed no significant change ($p = 0.249$). The Mann-Whitney test indicated a significant difference between the intervention and control groups ($p < 0.05$).

The combination of baby massage and baby swim was proven effective in improving the sleep quality of infants aged 3–6 months. This intervention is recommended as a complementary therapy that can be applied in child health care services.

Keywords: *baby massage, baby swim, non-pharmacological intervention, sleep quality, infants*

References: *28 (2020–2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kombinasi *Baby massage* dan *baby swim* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Gunaksa Wilayah Kerja Puskesmas Dawan II”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni. Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan, yang telah memberikan ijin dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. dr. Ni Ketut Suparni, selaku Kepala UPTD Puskesmas Dawan II yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data study pendahuluan.
4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing satu yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing dua yang telah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Dosen Program Studi Kebidanan Stikes Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
7. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan secara moral, perhatian, finansial serta doa selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya dilapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi. Terima kasih.

Badung, 2025

Penulis

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anak Agung Istri Anom Sri Widyantari
NIM : A1224006
Jurusan : RPL S1 KEBIDANAN
Judul Skripsi : Kombinasi *Baby massage* dan *baby swim* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Gunaksa di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Badung Juli 2025

(Anak Agung Istri Anom Sri Widyantari)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
KEASLIAN PENELITIAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	7
1. Bayi	7
2. Masalah Pada Bayi	7
3. Konsep Dasar Kualitas Tidur	10
4. Teknik Mengatasi Kualitas Tidur	12
5. <i>Baby massage dan baby swim</i>	13
B. Kajian Empiris	22
C. Kerangka Teori	24

BAB III	: KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
	A. Kerangka Konsep	25
	B. Hipotesis	25
	C. Definisi Operasional	26
BAB IV	: METODE PENELITIAN	
	A. Rencana Penelitian	28
	B. Populasi dan sample	29
	C. Tempat Penelitian	30
	D. Waktu Penelitian	30
	E. Etika Penelitian	30
	F. Alat Pengumpulan Data	33
	1. Instrumen Penelitian	33
	2. Validasi dan Reliabilitas	33
	G. Prosedur Pengumpulan Data	34
	1. Prosedur Administrasi	34
	2. Prosedur Teknis	34
	H. Pengelolaan Data	36
	I. Rencana Analisa Data	38
BAB V	: HASIL PENELITIAN	
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
	B. Analisis Deskriptif	41
	C. Analisis Komparatif	43
BAB VI	: PEMBAHASAN	
	A. Interpretasi Penelitian	47
	B. Keterbatasan Penelitian	51
	C. Implikasi Penelitian	53
BAB VII	: PENUTUP	
	A. Kesimpulan	56
	B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Kombinasi <i>Baby massage dan baby swim</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Gunaksa Wilayah Kerja Puskesmas Dawan II	36
Tabel 5.1 Karakteristik Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Gunaksa Wilayah Kerja Puskesmas Dawan II	40
Tabel 5.2 Identifikasi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah dilakukan <i>Baby massage dan baby swim</i> Pada Kelompok Perlakuan	42
Tabel 5.2 Identifikasi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah dilakukan <i>Baby massage dan baby swim</i> Pada Kelompok Kontrol	43
Tabel 5.4 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Pada Nilai <i>Posttest</i> Kualitas Tidur Bayi Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Desain Penelitian <i>Quasi Experiment non-equivalent control group design</i>	30
------------	---	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka teori	26
Skema 3.1 Kerangka konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Skripsi

Lampiran 2. Surat Lolos Uji Etik

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu

Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6. SOP *Baby Massage*

Lampiran 7. SOP *Baby Swim*

Lampiran 8. Kuisisioner Penelitian

Lampiran 9. Sertifikat Pelatihan

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11. Hasil Data Penelitian

Lampiran 12. Hasil Analisis Data Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>
HRV	: <i>Heart Rate Variability</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>
ISPA	: Infeksi Saluran Pernafasan Atas
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
MPASI	: Makanan Pendamping Air Susu Ibu
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SOP	: Standar Operasional Pelayanan
SPSS	: <i>Statistic Package for the Social Science</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UPTD	: Unit Pelaksanaan Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian* (Cetakan Pertama). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Adrian, K. (2024, November 14). *7 Masalah Kesehatan Bayi yang Sering Terjadi dan Cara Mengatasinya*. Alodokter.
- Almadi, S. (2021). *Metodologi Penelitian* (Edisi Revisi). UR Press.
- Ariska Dewi, N. L. P. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 6 Bulan Di Poliklinik Anak Rumah Sakit Umum Bangli*.
- Christiani, N., & Nirmasari, C. (2020). *Smart Workbook “Mom Kids Baby Massage and SPA”* (Vol. 8).
- Dokter Pediatri. (2025, January 12). *10 Masalah Kulit Pada Bayi Yang Sering Ditemui*. Dokter Pediatri.
- Febriani, Y., & Munawarah, S. (2021). *Baby massage dan baby swimming Lebih Berpengaruh Dari Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan* (Vol. 3, Issue 3).
- Galuh, M. (2016, November 21). *Sulit Makan Bayi dan Anak*. Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Handayani, S., & Maryatun, M. (2024). *Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta*. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 204–214.
- Hansen, S., Hansun, S., Setiawan, A., Rostiyanti, S., Nurmadina, Sulastri, S., & Sany, N. (2023). *Etika Penelitian: Teori dan Praktik Etika Penelitian: PRESS* (S. Hansen, S. Rostiyanti, & S. Priyanto, Eds.). Podomoro University Press.
- Heryana, A. (2019). *Kerangka Teori, Konsep, dan Definisi Operasional*. 8.
- Hukom, J., Rashmeeta, & Sumantri, S. (2021, February 21). *Tips Mengenali Gejala-gejala Imunodefisiensi Primer Pada Bayi dan Balita*. Dokter Imun.
- Langgeng. (2024, March 6). *Pengertian Bayi*. Geograf.id.
- Lutfiasari, D. (2018). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai*. 4(3), 97–99.

- Mayangsari, C. (2021, July 6). *Kenali Gangguan Pencernaan Pada Bayi*. Rumah Sakit Hermina.
- Oktavia, Y., Br Situmorang, R., Hilinti, Y., & Mukomuko. (2023). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puskesmas Mukomuko Tahun* (Vol. 1).
- Pramesti, A. A., Sumawati, N. M., & Aswita, N. G. (2022). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di UPTD Puskesmas I Negara*.
- Pratiwi, T., St, S., Keb, M., Prodi, D., Kebidanan, D., Siti, S., Palembang, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Khadijah, S., Demang, J., & Daun, L. (2021). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 07(1), 2541–4542.
- Rahyani, Y., Astuti, E., Somoyani, K., & Ningtyas, L. (2022). *Buku Ajar Bidan Praktek Komplementer dalam Kebidanan* (N. W. suarta, dan W. Sezy, Ed.). ANDI.
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). *Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28–33.
- Rinaldi, S., & Mujianto, B. (2017). *Metodologi Penelitian Dan Statistik*.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan*.
- Sekartini, R. (2019). *Masalah Tidur pada Anak*. 138 Sari Pediatri (Vol. 6, Issue 3).
- Setiawandari. (2020). *Modul Stimulasi Pijat Bayi & Balita. Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita*, 1–2.
- Sugiyono. (2022). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Alfa Beta.
- Suryati, S., & Oktavianto, E. (2021). *Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan*. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 4(2), 33–40.
- Wada, F., Pertiwi, A., Hsiolan, M., Lestari, S., Sudipa, I. G., Patalatu, J., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, E., & Rahman. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (Sepriano & Efitra, Eds.; Cetakan Pertama). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yani, I. (2024, November 29). *Berbagai Jenis Gangguan Tumbuh Kembang pada Anak*. Hallosehat.