

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI AYRIN
*MOM AND BABY CARE***



SKRIPSI

**Oleh:
LUH DEWI SARIASIH**

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

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI AYRIN
*MOM AND BABY CARE***

SKRIPSI

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

Disusun oleh :

**LUH DEWI SARIASIH
NIM : A1223003**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Dewi Sariasih

NIM : A1223003

Jurusan : RPL SARJANA KEBIDANAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Ayrin *Mom And Baby Care*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan 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, 16 Juli 2025



Luh Dewi Sariasih

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI AYRIN *MOM AND BABY CARE*

Diajukan oleh:

LUH DEWI SARIASIH
A12230003

Badung, 30 Juni 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0825068901

Pembimbing II



Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari.,S.Keb.,M.Keb
NIDN. 0801019503

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah 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: 8 September 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



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

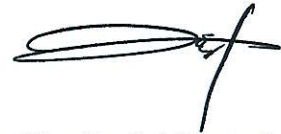
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Sekretaris Penguji



n. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0825068901

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari.,S.Keb.,M.Keb
NIDN. 0801019503

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Ayrin *Mom And Baby Care*”, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana kebidanan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali dan Penguji Utama.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing satu saya yang telah banyak memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari.,S.Keb.,M.Keb selaku dosen pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan pengetahuan dan memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Ibu Gusti Ayu Atun Luviana yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di Ayrin *Mom And Baby Care*.
6. Kepada seluruh staff *Ayrin Mom And Baby Care* yang sudah banyak membantu dalam penelitian ini.

7. Orangtua bayi yang sudah mau memberikan informasi dalam penelitian ini.
8. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurkan skripsi ini.

Badung, 16 Juli 2025

Penulis

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

Skripsi, Juni 2025

Luh Dewi Sariasih

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Ayrin *Mom And Baby Care*

(xiv + 60) halaman + 6 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Gangguan tidur pada bayi dapat dikenali dari durasi tidur malam yang kurang dari sembilan jam, bangun lebih dari tiga kali, dan terjaga selama lebih dari satu jam. Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Ayrin *Mom And Baby Care*. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest design control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *total sampling* dengan besar sampel 30 bayi usia 3-6 bulan terdiri dari seluruh populasi yang melakukan treatment di Ayrin *Mom And Baby Care*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2025 di Ayrin *Mom and Baby Care*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Test* untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menggunakan *Wilcoxon Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p-value* = 0,001. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Ayrin *Mom and Baby Care*. Diharapkan para ibu dapat menjadikan pijat bayi sebagai bagian dari rutinitas harian atau mingguan dalam perawatan bayi di rumah.

Kata Kunci: Pijat bayi, Kualitas tidur

Daftar Pustaka : 50 (2017-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2025

Luh Dewi Sariasih

The Effect of Infant Massage on Sleep Quality of Infants Aged 3–6 Months at Ayrin Mom and Baby Care

(xiv + 60 pages + 6 tables + 12 appendices)

ABSTRACT

Sleep disturbances in infants can be identified by night sleep duration of less than nine hours, waking up more than three times, and staying awake for more than one hour. Infant massage is one of the interventions that can help overcome sleep problems in infants. This study aimed to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 3–6 months at Ayrin Mom and Baby Care.

This research applied a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest control group design. The sampling technique used was non-probability sampling with a total sampling method, involving 30 infants aged 3–6 months who underwent treatment at Ayrin Mom and Baby Care. Data collection was conducted in April 2025 at Ayrin Mom and Baby Care. Data were analyzed using the Wilcoxon Test to compare pre-test and post-test results.

The results of the Wilcoxon Test showed a significant difference between sleep quality scores before and after the intervention, with a p-value = 0.001. Thus, it can be concluded that infant massage has a significant effect on improving sleep quality in infants aged 3–6 months at Ayrin Mom and Baby Care. It is recommended that mothers incorporate infant massage into their daily or weekly baby care routines at home.

Keywords: InfantMassage, SleepQuality

References: 50 (2017–2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Kajian Empiris	27
C. Kerangka Teori	29
BAB III: KERANGKA KONSEP	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	30
C. Definisi Operasional	30
BAB IV : METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan penelitian	32
B. Populasi dan Sampel.....	32

C. Tempat Penelitian	33
D. Waktu Penelitian	33
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpulan Data	35
G. Prosedur Pengumpulan Data	37
H. Pengolahan Data	38
I. Analisis Data	39
BAB V : HASIL PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Analisa Univariat	40
C. Analisa Bivariat	43
BAB VI : PEMBAHASAN	44
A. Interpretasi Penelitian	44
B. Keterbatasan Penelitian	51
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian	52
BAB VII : PENUTUP	54
A. Simpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	32
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di <i>Ayrin Mom and Baby Care</i>	41
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin di <i>Ayrin Mom and Baby Care</i>	41
Tabel 5.3 Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan <i>baby massage</i> di <i>Ayrin Mom and Baby Care</i>	42
Tabel 5.4 Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah diberikan <i>baby massage</i> di <i>Ayrin Mom and Baby Care</i>	42
Tabel 5.5 Pengaruh <i>baby massage</i> terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di <i>Ayrin Mom and Baby Care</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Uji Etik

Lampiran 4 Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur

Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9 Master Tabel

Lampiran 10 Hasil Uji SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi

Lampiran 12 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Altika, S., & Ni'amah, S. (2020). Analisis kualitas tidur bayi yang dilakukan pemijatan di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 11(1), 31–35.
- Andani, E. W., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1–12 bulan di Lmomnbabyspa Wonogiri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 253–269.
- Arianti, Z. D. (2019). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di BPM Nurul Umaira Titi Papan* (Skripsi). Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Collin, V., Maydinar, D. D., Listiana, D., Keraman, B., & Mawanda, A. I. (2022). Upaya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan dengan terapi pijat. *Jurnal Pengabdian*, 1, 89–98. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1333/944>
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan kualitas tidur dan masalah mental emosional pada remaja sekolah menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., & Arsywina. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Praktek Bidan Sri tahun 2022. *Repository Poltekkes Kaltim*. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1825/1/DOC%20KUALITAS%20TIDUR%20BAYI%202022.pdf>
- Eka, E. (2024). The effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 3–6 months at BPM Rini W, A.Md. Keb Labuhan Ratu East Lampung District. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(2), 59–66. <https://doi.org/10.30604/jaman.v5i2.1531>
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Mauyah, N. (2023). Pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1–12 bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Goleman, D., Boyatzis, R., McKee, A., & Rohmawati, F. (2018). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal* (Skripsi). <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2898>
- Hidayat. (2014). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Irayani, F. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–6 bulan. *Wahana: Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 9–12. <https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasih, D., & Ghanesia, H. (2017). Gangguan tidur dengan perilaku pada anak yang menderita autisme Dewi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Seluruh*, 7(1), 205–214. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/236>
- Meristika, R. S., & Sukmawati, E. (2020). Perbedaan pemberian ASI dan susu formula terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di Puskesmas Sodong Hilir Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(A), 81–87.
- Mindell, J. A., Gould, R. A., Tikotzy, L., Leichman, E. S., & Walter, R. M. (2019). Penilaian yang mengacu pada norma sistem untuk pertanyaan tidur bayi singkat-naire – Direvisi (BISQ-R). *Obat Tidur*, 63, 106–114.
- Nikitasari. (2017). *Faktor-faktor penyebab ibu memijatkan bayi ke dukun bayi di Kelurahan Karang Tengah Kecamatan Sragen* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ningsih, R. A. (2023). *Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di BPM Rosita Desa Kaliwinang Kecamatan Juwana Kabupaten Pati* (Skripsi). Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Nurjannah, S., Isbandiyah, C., & Sulistyowati, R. (2023). Peran stimulasi motorik terhadap kualitas tidur bayi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 464–470.
- Puspita, M., & Damayanti, R. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Klinik Pratama Azahra Jatinangor

Kabupaten Sumedang. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper STIKES BTH Tasikmalaya*, 22–28.

Putri, D. A. (2023). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 7(1), 12–20.

Rahmawati, N. (2021). Kolik pada bayi: Penyebab dan penanganan. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 5(2), 102–109.

Rahayu, W. A. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di BPM Nengah Sari Badung. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan (JIKK)*, 13(2), 191–199.

Rakhmi, F. (2022). *Efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Surabaya* (Skripsi). Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. <https://repository.unusa.ac.id/10208/>

Ramadani, R. (2021). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Selat Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara* (Skripsi). Poltekkes Tanjung Karang.

Rosnani. (2019). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Agul Medan* (Skripsi). Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan.

Sari, D. P., & Pratiwi, R. W. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Klinik Delima Husada Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(2), 73–80.

Sari, P., & Riyanti, E. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Klinik Pratama Nurul Hikmah Tangerang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(1), 20–26.

Sari, S. D. P., & Sari, L. (2022). Baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(2), 115–122.

Sartika, Y. D., Rahayu, W. A., & Yuliani, S. (2021). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan*, 13(1), 1–8.

Situmorang, L. S. M. (2021). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Karang Anyar Kecamatan Kisaran Timur* (Skripsi). STIKes Senior Medan.

Soetjiningsih. (2018). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.

- Solehati, T. (2019). Hubungan stimulasi motorik kasar dengan kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–6.
- Sumiati, I., & Astuti, S. (2017). Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 1–7.
- Surbakti, F. (2022). *Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Suka Dame* (Skripsi). Poltekkes Kemenkes Medan.
- Utami, D. R., & Putri, E. Y. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Margo Mulyo Balikpapan Barat. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 24(1), 41–49. <https://doi.org/10.53359/jkk.v24i1.1225>
- Utami, S. P., Kurniawati, D. E., & Mayasari, R. (2022). Pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Desa Karanganyar Kabupaten Ngawi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(1), 71–76. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i1.5270>
- Wardani, P. (2020). *Gangguan umum pada bayi dan penanganannya*. Surabaya: Unair Press.
- Wartini, S. N. A., & Kharis, A. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di PMB Hanik Mulyani Surabaya. *Jurnal Kebidanan Indonesia (JKI)*, 13(1), 39–47.
- Widiyani, D. (2021). *Efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Klinik Nabila Medika Kelurahan Mustikajaya Kecamatan Bekasi Timur* (Skripsi). STIKES Abdi Nusantara Jakarta.
- World Health Organization. (2020). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. Geneva: WHO.
- Yani, A., & Mahmudah, I. (2023). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan. *Jurnal Kebidanan Karya Bhakti Husada: Midwifery Journal*, 9(1), 30–37.