

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
DI KUSUMA *MOMS AND
BABY CARE***



SKRIPSI

Oleh:

KADEK LINDA SEPTIANA DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
DI KUSUMA *MOMS AND
BABY CARE***

Skripsi

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

Diajukan Oleh:

**KADEK LINDA SEPTIANA DEWI
NIM. A1225007**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Linda Septiana Dewi
NIM : A122507
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia
3-6 Bulan di Kusuma *Moms And Baby Care*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya 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 tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 13 Juli 2026



(Kadek Linda Septiana Dewi)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI KUSUMA *MOMS AND BABY CARE*

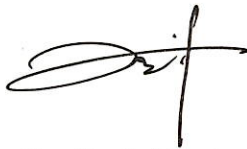
Diajukan Oleh:

Kadek Linda Septiana Dewi
NIM. A1225007

Badung, 28 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

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 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 4 Agustus 2026

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN. 0822059601

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

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

Skripsi, Juli 2026

Kadek Linda Septiana Dewi

Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kusuma Moms And Baby Care

(xv + 51) halaman + 6 tabel + 3 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur yang terganggu merupakan masalah yang sering terjadi pada bayi dengan prevalensi sebesar 33%, terutama pada usia 3–6 bulan karena bayi sedang memasuki fase pematangan sistem saraf yang menyebabkan perubahan pola tidur secara fisiologis. *Baby massage* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan dapat meningkatkan rasa nyaman sehingga berpotensi memperbaiki kualitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Kusuma Moms And Baby Care.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 33 bayi dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 5 bulan (36,4%) dan berjenis kelamin perempuan (60,6%). Sebelum intervensi, seluruh bayi (100%) mengalami gangguan tidur dan setelah diberikan *baby massage*, sebagian besar bayi (66,7%) tidak lagi mengalami gangguan tidur. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Kusuma Moms And Baby Care. *Baby massage* direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi dan mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Kata Kunci : *baby massage*, bayi, kualitas tidur

Daftar Pustaka : 35 (2020-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY

Undergraduate thesis, July 2025

Kadek Linda Septiana Dewi

The Effect of Baby Massage on Sleep Quality in Infants Aged 3–6 Months at Kusuma Moms and Baby Care

(xv + 51) pages + 6 tabels + 3 pictures + 14 appendices

ABSTRACT

Sleep disturbance is a common issue among infants, affecting approximately 33% of this population, particularly those aged 3–6 months, due to the maturation of the nervous system, which leads to physiological changes in sleep patterns. Baby massage is a safe non-pharmacological intervention that promotes relaxation and comfort, thereby potentially improving infant sleep quality. This study aimed to determine the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3–6 months at Kusuma Moms and Baby Care.

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. A total of 33 infants were selected using accidental sampling. Sleep quality was assessed using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that most infants were 5 months old (36.4%) and female (60.6%). Before the intervention, all infants (100%) experienced sleep disturbances. After receiving baby massage, most infants (66.7%) no longer experienced sleep disturbances. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that baby massage significantly improved the sleep quality of infants aged 3–6 months at Kusuma Moms and Baby Care. Baby massage is recommended as a safe non-pharmacological intervention in midwifery care to improve infant sleep quality and support optimal growth and development.

Keywords : *baby massage, baby, sleep quality*

Bibliography : *35 (2020-2025)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kusuma *Moms And Baby Care*”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1-Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

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

1. Dr. Ir. I Putu Santika selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb., selaku penguji utama yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb selaku Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi, sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
5. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M. Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Eka Fitri Kusuma Dewi, S.Tr.Keb selaku pemilik Kusuma *Moms And Baby Care* yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian
7. Responden yang bersedia ikut berpartisipasi pada penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis berharap saran dan kritik pembaca demi menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Denpasar, 13 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	6
1. Bsyi Usia 3-6 Bulan.....	6
2. Kualitas Tidur	11

3. <i>Baby Massage</i>	17
B. Kajian Empiris	23
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. Desain Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel	28
C. Tempat Penelitian	29
D. Waktu Penelitian	29
E. Etika Penelitian	29
F. Alat Pengumpulan Data	31
1. Instrumen Penelitian	31
2. Validitas dan Reliabilitas	32
G. Prosedur Pengumpulan Data	33
H. Pengolahan Data	34
I. Analisis Data	35

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Hasil Analisis Dekriptif.....	37
C. Hasil Analisis Komparatif.....	39

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	40
B. Keterbatasan Penelitian.....	47
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	47

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Hasil Test Validitas dan Reliabilitas BISQ.....	33
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	38
Tabel 5.2 Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kusuma <i>Moms And Baby Care</i>	39

DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 2.1	Kerangka Teori Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kusuma <i>Moms and Baby Care</i>	24
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kusuma <i>Moms and Baby Care</i>	25
Gambar 4.1	Desain Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 11. Kuesioner BISQ
- Lampiran 12. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

BAB	: Buang Air Besar
BISQ	: <i>Brief Infant Sleep Questionnaire</i>
EEG	: <i>Electro Ecephalogram</i>
Ha	: <i>Hipotesis</i> Alternatif
IDAI:	: Ikatan Dokter Anak Indonesia
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
MPASI	: Makanan Pendamping ASI
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TORCH	: <i>Toksoplasma, Rubella, Cytomegalo Virus, Herpes Simpleks</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, H. F., & Widiatrilupi, R. M. V. (2025). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Desa Sidoasri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 11(2), 82–87. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v11i2.1926>
- Akaputri, D. E., Sari, D. N., & Herlina, L. (2024). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-24 Bulan di Klinik Al-Husna Bogor. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(3), 238–243. <https://doi.org/10.52643/jbik.v14i3.4982>
- Altika, S. dan Ni'amah, S. (2020). Analisis kualitas tidur bayi yang dilakukan pemijatan di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 11(1), 31–35.
- Andani, E. W. dan 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
- Aulia, Z. P. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2022*. Digital Repository UIN Syarif Hidayatullah
- Beaugrand, M., Jaramillo, V., Mühlematter, C., Schoch, S. F., Reicher, V., Markovic, A., & Kurth, S. (2026). Tracing Infant Sleep Neurophysiology Longitudinally From 3 To 6 Months: EEG Insights Into Brain Development. *Npj Biological Timing and Sleep*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.1038/s44323-026-00071-7>
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., & Arsywina. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktek Bidan Sri Tahun 2022. *Digital Repository Poltekkes Kaltim*.
- Dixley, A., & Ball, H. L. (2022). The Effect of Swaddling on Infant Sleep And Arousal: A Systematic Review And Narrative Synthesis. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.1000180>
- Erlina, E., Fatiyani, F., dan Mauyah, N. (2023). Pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1–12 bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322– 1329.
- Farida, F., Mardianti, M., dan Komalasari, K. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusu pada bayi usia 1–3 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 61.
- Febriani, Y. dan Munawarah, S. (2022). *Baby Massage Dan Baby Swimming Lebih Berpengaruh Dari Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan*. *Maternal Child Health Care*. 3(3), 554.

- Goel, P., & Goel, A. (2024). Exploring the Evolution of Sleep Patterns From Infancy to Adolescence. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.64759>
- Hasibuan, A. S., Nurhaliza, F., & Erik, B. S. (2023). Perkembangan Masa Bayi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama*, 2(1), 24–34. <https://doi.org/10.59024/jipa.v2i1.496>
- Herlinda. (2021). Modul Ajar Praktik Komplementer Pada Ibu Nifas. *Modul*.
- Ikhlasiah, M., & Faletihan, U. (2022). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel). *Journal Of Information Systems And Management*, 01(06). <https://jisma.org>
- Mardha, M. S., Syafitri, E., Marsaulina, I., & Harefa, Y. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Bpm Wanti. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 12(2), 453–461. <https://doi.org/10.30606/jmn.v12i02.2981>
- Mardiyana, R., Anisa, N., Damayanti, D. S., Suryanti, Sutik, & Yusiana, M. A. (2025). *Health Care “Growth And Development For Infant And Early Childhood.”* Nuansa Fajar Cemerlang.
- Mintaningtyas, S. I., Isnaini, Y. S., & Lestari, D. P. (2023). *Buku Ajar Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit NEM.
- Mrljak, R., Arnsteg Danielsson, A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6378. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Nurafifah, D., Impartina, A., Kusbiantoro, D., & Rusdiana, M. (2025). Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 12 Bulan dengan Baby Massage dan Baby Swimming. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 11(01), 98–106. <https://doi.org/10.47859/jmu.v11i01.557>
- Oktaviani dan Gunawati. 2021. *Baby Massage Pada Bayi*. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), 8–13.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., dan Lestari, W. (2022). Gambaran kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Medika Utama*, 3(4), 2956–2965
- Safitri, F., Indrayani, T., dan Widowati, R. (2023). Efektivitas pijat bayi usia 6–12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Selvia, Andayani, A., Fajariyani, A., & Yani, A. (2022). Pijat Bayi untuk

Meningkatkan Kualitas Tidur. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.

- Setiawandari. (2020). Modul Stimulasi Pijat Bayi Dan Balita. *Research Gate*.
- Siahaan, E. dan Revine, J. (2023). Pengaruh massage bayi terhadap kualitas tidur pada bayi. *Narrative Review. Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1),1–8.
- Siregar, L. R., & Harahap, M. L. (2024). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan Darmais*, 2.
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., dan Marwati, M. (2022). 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*, 13(02), 212–219.
- Triyono, E. (2020). *Modul Praktik Baby Massage*. Jakarta: Kencana, 1–45.
- Ummah, Umi Hidayatul. (2024). Validitas dan Reliabilitas Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) Sebagai Alat Ukur Terhadap Kualitas Tidur Pada Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Gunungkidul. *Digital Repository of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Umanailo, R. dan Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Ventura, S., Mathieson, S. R., O’Toole, J. M., Livingstone, V., Ryan, M.-A., & Boylan, G. B. (2022). Electroencephalographic Sleep Macrostructure And Sleep Spindles In Early Infancy. *Sleep*, 45(1). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab262>
- Vicente, S., & Pereira, Â. (2021). Infant Massage Programs For Newborn Babies: Systematic Review. *Annals of Medicine*, 53(sup1). <https://doi.org/10.1080/07853890.2021.1896600>
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1).
- Yulizawati dan Afrah, R. (2022). *Pertumbuhan dan perkembangan bayi. Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Yunita, I., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Arjowinangun. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 353–358. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1082>