

SKRIPSI
PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN DI SABRINA BABY SPA KELURAHAN
SURODINAWAN KOTA MOJOKERTO



DWI YUNI ARTIKA

NIM: 202208022

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
2023/2024

SKRIPSI

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN
DI SABRINA BABY SPA KELURAHAN SURODINAWAN KOTA
MOJOKERTO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



OLEH :

Dwi Yuni Artika

NIM: 202208022

**PRODI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
2023/2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12
Bulan Di Sabrina Baby Spa Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto

Nama : Dwi Yuni Artika

NIM : 202208022

Pada Tanggal : 19 Februari 2024

Oleh:

Pembimbing I

Hj. Tria Wahyuningrum, S.SiT., M.Keb

NIK. 162 601 083

Pembimbing II

BINA SEHAT PPNI

Hj. Indah Kusmindarti, S.ST., Bd.,M.Kes

NIK. 162 601 073

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program Studi S1
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

Nama : Dwi Yuni Artika

NIM : 202208022

Judul : Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12

Bulan Di Sabrina Baby Spa Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto

Pada tanggal :

Mengesahkan :

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Asirotul Ma'rifah, SST.,Bd.,M.Kes (.....)

Anggota : Hj. Tria Wahyuningrum, S.SiT., M.Keb (.....)

Anggota : Hj. Indah Kusmindarti, S.ST., Bd.,M.Kes (.....)

BINA SEHAT PPNI

Mengetahui,
Ka.Prodi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI
Mojokerto

Indra Yulianti, SST.Bd, M.Kes.
NIK 162 601 106

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul **“Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Sabrina Baby Spa Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto”**. Selesaiannya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada

1. Bapak Dr.Windu Santoso, M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
2. Dr. Tri Ratna Ningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
3. Ibu Indra Yulianti, SST.,Bd.,M.Kes. selaku Ka.Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Ibu Hj. Tria Wahyuningrum, S.SiT., M.Keb dan ibu Hj. Indah Kusmindarti, S.ST., Bd.,M.Kes selaku pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
5. Penguji utama ibu Asirotul Ma'rifah, SST.,Bd.,M.Kes yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan pada peneliti.
6. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
7. Responden yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan data, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, Desember 2023

Penulis

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN DI SABRINA BABY SPA KELURAHAN
SURODINAWAN KOTA MOJOKERTO**

ABSTRAK

Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan. Tidur pada bayi berkisar antara 10-15 jam sehari. Bayi yang otot-ototnya mendapatkan stimulus atau pemijatan aman dan nyaman bayi akan merasa mengantuk. Kebanyakan bayi tidur lama setelah pemijatan selesai dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Sabrina Baby Spa. Metode penelitian yang digunakan di dalam penelitian adalah *kuantitatif* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Dan populasinya seluruh bayi yang berusia 3-12 bulan Sebanyak 27 orang dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden dan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Analisa menggunakan uji T-Test dengan nilai signifikan 0,05. Hasil penelitian hampir seluruhnya bayi yang sebelum massage kualitas tidurnya kurang sebanyak 19 responden di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto. Hampir seluruhnya bayi yang setelah massage kualitas tidurnya baik. terdapat pengaruh massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto. Bagi masyarakat yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan, baby massage bisa dijadikan alternatif treatment untuk meningkatkan kualitas tidur bagi bayi usia 3-12 bulan saat mereka rewel, tidak mau makan, jangan dibiarkan bayi rewel atau tidak mau makan, karena hal ini bisa dikarenakan kurang tidur sehingga bayi butuh terapi yang dapat memberikan kenyamanan supaya bayi bisa tidur pulas.

Kata Kunci : Baby Massage, Kualitas Tidur

**THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF
BABIES AGED 3-12 MONTHS AT SABRINA BABY SPA, SURODINAWAN
DISTRICT, MOJOKERTO CITY**

ABSTRACT

Sleep is a physiological behavior where the rest process occurs naturally to restore lost energy and is also beneficial for health. Babies sleep between 10-15 hours a day. Babies whose muscles receive safe and comfortable stimulation or massage will feel sleepy. Most babies sleep for a long time after the massage is finished. This research aims to determine the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months at Sabrina Baby Spa. The research method used in the research is quantitative with a cross sectional approach. This study aims to identify the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months. And the population was all babies aged 3-12 months, totaling 27 people with a sample size of 20 respondents and using non-probability sampling with accidental sampling technique. Analysis uses the T-Test with a significant value of 0.05. The research results showed that almost all of the babies whose sleep quality was poor before the massage were 19 respondents at the Sabrina Baby SPA, Surodinawan Village, Mojokerto City. Almost all babies after massage have good sleep quality. There is an influence of massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months at Sabrina Baby SPA, Surodinawan Village, Mojokerto City. For people who have babies aged 3-12 months, baby massage can be used as an alternative treatment to improve sleep quality for babies aged 3-12 months when they are fussy, don't want to eat, don't let the baby fuss or don't want to eat, because this could be due to lack of sleep so the baby needs therapy that can provide comfort so the baby can sleep soundly

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality*

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL DEPAN | i |
| HALAMAN JUDUL DALAM | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | xvii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1. 1 Latar Belakang | 1 |
| 1. 2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1. 3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 4 |
| 1. 4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Konsep Dasar Teori Baby Massage | 6 |
| 2.1.1 Baby Massage | 6 |
| 2.2 Konsep Dasar Tidur | 19 |
| 2.2.1 Tidur..... | 19 |
| 2.3 Konsep Bayi | 24 |
| 2.3.1 Bayi..... | 24 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 2.4 | Konsep Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi | 25 |
| 2.4.1 | Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi | 25 |
| 2.5 | Kerangka Teori..... | 27 |
| 2.6 | Kerangka Konsep | 28 |
| 2.7 | Hipotesis Penelitian..... | 29 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN..... | | 30 |
| 3.1 | Desain Penelitian..... | 30 |
| 3.2 | Populasi, Sampel dan Sampling | 30 |
| 3.2.1 | Populasi..... | 30 |
| 3.2.2 | Sampel | 31 |
| 3.2.3 | Sampling | 31 |
| 3.3 | Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional | 32 |
| 3.3.1 | Identifikasi Variabel | 32 |
| 3.3.2 | Definisi Operasional | 33 |
| 3.4 | Pengumpulan Data | 34 |
| 3.4.1 | Instrumen penelitian | 34 |
| 3.4.2 | Lokasi dan Waktu Penelitian | 36 |
| 3.5 | Kerangka Kerja | 37 |
| 3.6 | Prosedur penelitian..... | 38 |
| 3.7 | Pengolahan Data..... | 38 |
| 3.8 | Analisis Data | 41 |
| 3.9 | Etika Penelitian | 42 |
| 3.10 | Keterbatasan | 43 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 44 |
| 4.1 | Hasil Penelitian | 44 |
| 4.1.1 | Gambaran Umum Tempat Penelitian | 44 |
| 4.1.2 | Data Umum..... | 44 |
| 4.1.3 | Data Khusus | 45 |
| 4.2 | Pembahasan | 47 |

| | |
|----------------------------------|----|
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN | 54 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 54 |
| 5.2 Saran..... | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | 57 |



DAFTAR TABEL

| | |
|-----------|--|
| Tabel 2.1 | Kebutuhan tidur anak dari usia 2 bulan hingga 18 bulan 23 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional 32 |
| Tabel 4.1 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto 43 |
| Tabel 4.2 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto 44 |
| Tabel 4.3 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah massage di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto 44 |
| Tabel 4.4 | Distribusi frekuensi berdasarkan hubungan baby massage dengan kualitas tidur balita usia 3-12 bulan di Sabrina Baby SPA Kelurahan Surodinawan Kota Mojokerto |



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori baby massage terhadap kualitas tidur bayidi sabrina baby spa kelurahan surodinawan kota mojokerto

.....
26

Gambar 2.2 Kerangka Konseptual baby massage terhadap kualitas tidur bayidi sabrina baby spa kelurahan surodinawan kota mojokerto

.....
27

Gambar 3.1 Frame Work baby massage terhadap kualitas tidur bayidi sabrina baby spa kelurahan surodinawan kota mojokerto

.....
36



DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|--|--------|
| Lampiran 1 | Surat Permohonan Menjadi Responden | |
| | | |
| | 59 | |
| Lampiran 2 | Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>) | |
| | | |
| | 60 | |
| Lampiran 3 | Lembar Kuesioner | |
| | | |
| | 61 | |
| Lampiran 4 | Tabulasi Data | |
| | | |
| | 63 | |
| Lampiran 5 | Hasil SPSS | Output |
| | | |
| | 64 | |
| Lampiran | SOP | 6 |
| | | |
| | 66 | |
| Lampiran 7 | Lembar Bimbingan | |
| | | |
| | 74 | |

Lampiran 8 Surat Ijin
Penelitian

.....
84

Lampiran 9 Surat Balasan Ijin
Penelitian

.....
85

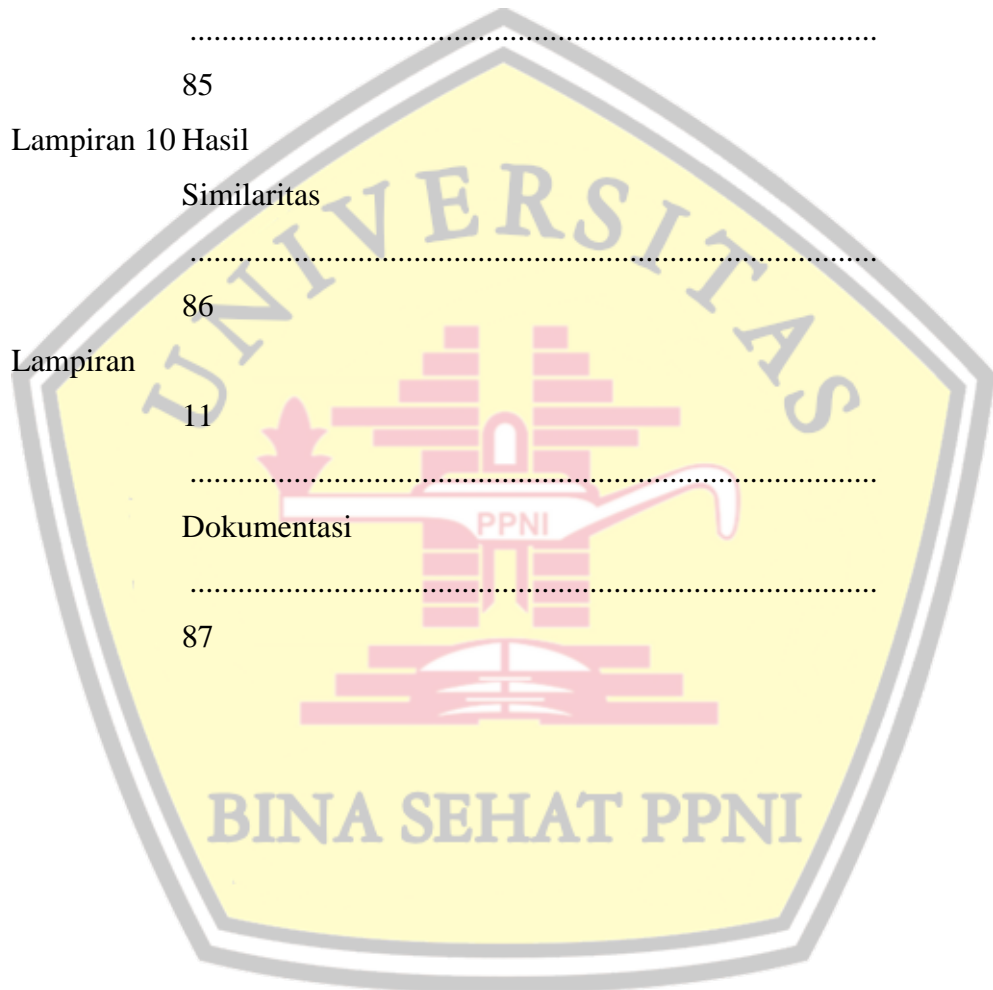
Lampiran 10 Hasil
Similaritas

.....
86

Lampiran
11

.....
Dokumentasi PPNI

.....
87



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

KUNCI UNTUK MEWUJUDKAN IMPIAN BUKANLAH DENGAN FOKUS PADA KESUKSESAN TAPI PADA ARTI. BAHKAN LANGKAH KECIL DAN KEMENANGAN KECIL SEPANJANG PERJALANANMU BISA MEMBERIKAN ARTI YANG LEBIH HEBAT.

PERSEMBAHAN

Rasa syukur kehadiran dan sholawat kepada Rosulullah SAW, akhirnya kami persembahkan Skripsi ini kepada :

1. Ibu, Bapak dan Mama, Papa yang selalu memberikan support dan yang selalu mendoakanku
2. Cesa rekan kerja di Sabrina Baby Spa and Shop
3. Teman satu dosen pembimbing
4. Semua pihak lain yang telah mendukung terselesaikannya skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-faida, N. (2023). *Metodologi Penelitian Gizi*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Anggeria, E., Silalahi, K. L., & Halawa, A. (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil*. 5(1), 49–58.
- Dawis, A. M., & Meylani, Y. (2023). *pengantar metodologi penelitian*. Sumatera Barat: Get Press Indonesia.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2022). *PROFIL KESAHATAN JATIM 2022*.
- Dispendukcapil Kota Mojokerto. (2023). *Profil Perkembangan Kependudukan Kota Mojokerto Tahun 2023*.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Fitriandi, P., Marfiana, A., Supriyadi, Kohar, A., Ilmiyono, A. F., & Suherman, A. (2022). *Metode Riset Bisnis*. Depok: Khalifah Mediatama.
- GULTOM, N. C. (2020). *PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN*.
- Hastuti, Z. H. (2021). *metode penelitian pendidikan*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Herlina, V. (2019). *PANDUAN PRAKTIS MENGOLAH DATA KUESIONER MENGGUNAKAN SPSS*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Heryani, R. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- heryani Reni. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Balita, dan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Iriani, N., Sudjud, S., & Talli, A. S. D. (2022). *Metodologi Penelitian*. Makassar: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Kurniawan, H. (2021). *pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Lamonge, A. S., & Rakinung, N. E. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Perhitungan Manual dan SPSS*. Sumatera Barat: Get Press Indonesia.
- Mardlatillah, S. D. (2023). *Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. 7(June), 65–71.
- Modul Griya Sehat Indonesia. (2022). *Modul Baby Massage, Baby Gym dan Baby swim*. Malang: Griya Sehat Indonesia.
- Nurhayati, I. (2020). *KUESIONER KUALITAS TIDUR Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.
- Purnamasari, E. A. (2023). *Efektivitas Baby Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 6-9 Bulan Di Desa Sukadamai Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Bogor*. *Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, (2010), 7–30.
- Rangkuti, S. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020*. 1(1), 34–42.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Rohmawati, F. (2018). *Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia*

3-12 bulan.

- Sa'adah, L. (2021). *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2019). *Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur*. 6–31.
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Santhariana, L. (2022). *Efektifitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 6-12 bulan di Desa Pancuran Gading Kabupaten Kampar Tahun 2022*.
- Saparina, T., Yanti, F., & Nangi, M. G. (2020). *Buku Ajar Manajemen Data Menggunakan Aplikasi Epilnfo dan SPSS*. Bogor: Guepedia.
- Subakti, Y., & Anggarani, D. R. (2017). *keajaiban pijat bayi dan balita*. Jakarta: Wahyu Media.
- Sulistyowati, E. A., & Cahyaningtyas, A. Y. (2021). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar at Matesih Village*. 2(2), 87–95.
- Suyanto, B., & Sutinah. (2022). *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Utami, M. W. (2021). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan karya tulis ilmiah*.
- WARDANI, VIRGIA, J., CHORUNISSA, R., & KUNDARYANTI, Rin. (2023). *Jurnal Menara Medika*
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2023 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. 5(2), 242–251.

BINA SEHAT PPNI