

SKRIPSI

**GAMBARAN POLA TIDUR BAYI USIA 6-12
BULAN DI MOSHI-MOSHI *BABY SPA*
KABUPATEN PASURUAN**



**OLEH:
ADINDA AINUR RAFIKA
NIM : 202408007**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ADINDA AINUR RAFIKA

NIM : 202408007

Prodi : SI KEBIDANAN

Fakultas : FIKES

Judul : GAMBARAN POLA TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI MOSHI-MOSHI
BABY SPA KABUPATEN PASURUAN

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 Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 7/7/2026



ADINDA AINUR RAFIKA

202408007

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program

Judul : Gambaran Pola Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Moshi-Moshi

Baby Spa Kabupaten Pasuruan

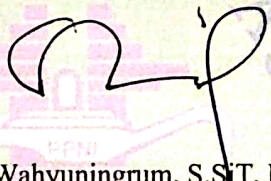
Nama : ADINDA AINUR RAFIKA

NIM : 202408007

Pada tanggal : 11 Februari 2026

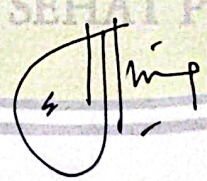
Oleh:

Pembimbing I



Tria Wahyuningrum, S.SiT, M.Keb
NIK. 162 601 083

Pembimbing II



Ariu Dewi Yanti, SST.,Bd., M.Kes
NIK. 162 601 104



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

- <http://www.ubs-ppni.ac.id>
- info@ubs-ppni.ac.id

- 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
- Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ADINDA NUR RAFIKA
NIM : 202408007
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 08 Juli 2026
Judul Skripsi : "Gambaran Pola Tidur Bayi usia 6-12 Bulan di Moshi-moshi Baby Spa Kabupaten Pasuruan"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Asirotul Ma'rifah, SST., Bd., M.Kes (.....)
Penguji 1 : Tria Wahyuningrum, S.Si.T., M.Keb (.....)
Penguji 2 : Ariu Dewi Yanti, SST., Bd., M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 8 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan

Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.

NIK : 162.601.106

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan dengan judul “**Gambaran pola tidur bayi usia 6-12 bulan di Moshi-Moshi Baby Spa Kabupaten Pasuruan Kabupaten Pasuruan**”. Selesainya penelitian ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

- 1) Dr. Indah Lestari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian.
- 2) Duwi Basuki, M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina sehat PPNI yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian.
- 3) Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes Selaku Ka. Prodi S1 Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian.
- 4) Tria Wahyuningrum, S.Si.T., M.Keb selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada peneliti
- 5) Ariu Dewi Yanti, SST., M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada peneliti
- 6) Asirotul Ma’rifah, SST., M.Keb yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan pada peneliti

- 7) Staff Dosen STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti untuk menyusun Skripsi.
- 8) Seluruh responden yang telah meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi dalam pengisian kuesioner maupun wawancara dan tempat penelitian yang telah memberikan tempat untuk bisa melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
- 9) Kedua orangtua penulis Ayah Bambang Wibisono dan Ibu Lilik Nuriyati, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang mengusahakan dan mendukun anak pertamanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka tidak sempat merasakan bangku perkuliahan. Tak lupa kepada adik tecinta, Dandi Maulana Wibisono dan Aulianandita Salsabila yang selalu menjadi pelita semangat dalam setiap langkah, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan. Penulis percaya do'a-do'a merekalah yang selalu menyelamatkan dan menuntun penulis melewati masa-masa sulit.
- 10) Sigit Wicaksono yang selalu menemani, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan kepada penulis selama 1 tahun setengah ini.
- 11) Dan terakhir, untuk diri saya sendiri. Terimakasih Adinda Ainur Rafika sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terimakasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan ini.

Mojokerto, Februari 2026



Peneliti



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL DALAM	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Pola Tidur	7
2.1.1 Pengertian Tidur.....	7
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	8
2.1.3 Kebutuhan Tidur	14
2.1.4 Pola Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan.....	15
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Bayi.....	15
2.1.6 Pengukuran Pola Tidur Bayi	18

2.2	Kerangka Teori	20
2.3	Kerangka Konseptual.....	21
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		22
3.1	Desain Penelitian	22
3.2	Populasi, <i>Sampling</i> , dan Sampel.....	22
3.2.1	Populasi.....	22
3.2.2	<i>Sampling</i>	23
3.2.2	Sampel.....	23
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	23
3.3.1	Variabel Penelitian.....	23
3.3.2	Definisi Operasional	24
3.4	Pengumpulan Data.....	24
3.4.1	Instrumen	24
3.4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.4.3	Prosedur Penelitian	25
3.5	Analisis Data.....	28
3.5.1	Langkah-langkah Analisa Data.....	28
3.5.2	Teknik Analisis Data.....	31
3.6	Etika penelitian	31
3.6.1	<i>Informed concent</i> (Lembar Persetujuan).....	32
3.6.2	<i>Anonimity</i> (tanpa nama)	32
3.6.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	32
3.7	Keterbatasan Penelitian.....	33
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		34
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	34
4.2	Hasil Penelitian	35
4.2.1	Data Umum Responden	35
4.2.2	Data Khusus	37
4.3	Pembahasan	37
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		45
5.1	Kesimpulan	45

5.2	Saran	45
5.1.1	Bagi Orang Tua	45
5.1.2	Bagi Tempat Penelitian	45
5.1.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	46
DAFTAR PUSTAKA		47



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	49
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	50
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	51
Lampiran 4 Lembar Rekapitulasi Data Uji Validitas Instrumen	53
Lampiran 5 Lembar Bimbingan Proposal Pembimbing 1	55
Lampiran 6 Lembar Revisi Ujian Proposal.....	59
Lampiran 7 Tabulasi Data.....	60
Lampiran 8 Lembar Tabulasi Data Pola Tidur	62
Lampiran 9 Lembar Tabel Distribusi Frekuensi	64
Lampiran 10 Tael Silang Data	66
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Pembimbing 1 & 2	68
Lampiran 12 Lembar Revisi Skripsi	72
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 14 Lembar Pengantar Studi Pendahuluan dan Riset Kebidanan	75
Lampiran 15 Lembar Balasan Tempat Penelitian.....	76
Lampiran 16 Lembar Uji Similariti	77

DAFTAR PUSTAKA

- Chae, S., Yeo, J., & Chung, N. (2022). A qualitative study of the sleep ecology of infants under 2 years old and their mothers in South Korea. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 8(1), 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.10.013>
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children*, 8(122), 1–8.
- Firdaus, A. (2025). Improving the Quality of Baby Sleep with a Combination of Ear Shenmen Point Acupressure Therapy and Baby Massage. *Media Keperawatan Indonesia*, 8 N0.2(Agustus), 90–98. <https://doi.org/10.26714/mki.8.2.2025.90-98>
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (Vol. 31). Mississippi : Elseiver.
- Hidayat, A. A. (2022). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hooft, V. (2025). Indoor Air Quality in Children Daycare Centers with Baby Beds. *The REHVA European HVAC Journal*, February, 32–37.
- Indrawati, U., Firdaus, R. A. O., & Suhariati, H. I. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 23(1), 51–58. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2019.e00146>
- Kania, I., Wardani, F., Education, M. P., & Suherman, U. M. (2023). The Effect of Massage for Babies Aged 0-6 Months on Sleep Quality. *Jurnal Midpro*, 15(01), 92–105.
- Khamenehpour, K. (2025). Effective Factors Related to Sleep Disorder in Infants Under 12 Months Old. *Sleep Science*, 18(2), 190–196.
- Kurniawan, L. C. (2025). Relaksasi Akupresure : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Balita Pada Usia 6 – 12 Bulan Di Puskesmas Singosari. *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science*, 9(3), 4623–4629.
- Marie, S., Leanna, L., Cathal, F., Sean, O. C., & Geraldine, M. (2023). The Architecture of Early Childhood Sleep Over the First Two Years. *Maternal and Child Health Journal*, 27(2), 226–250. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03545-9>
- Maryana, A., Syarkawi, Suryawati, I., & Adila. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Bayi yang Mendapatkan Terapi Pijat. *Jurnal Ners*, 9(47), 7111–7116.
- Miaja, M. F., Fernández, C. R., Pérez, M. L. F., Fernández, L. M. R., Zubillaga, D. M., & Qui, J. M. (2023). Amount of sleep and changes in its patterns in children less than two years old &. *Anales de pediatria*, 82(2).
- Mindell, J., Leichman, E., Carson, M., & Mack, M. (2025). Bedtime and naptime

- routines for young infants: Associations with family sleep outcomes. *Sleep Health*, 11 No.5(October), 597–605. <https://doi.org/doi:10.1016/j.sleh.2025.04.001>
- Moon, R. Y., Carlin, R. F., & Hand, I. (2022). Sleep-Related Infant Deaths : Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. *American Academy of Pediatrics*, 150(1), 1–22.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padeng, E. P., Laput, D. O., Angela, S., Halu, N., & Nova, F. (2024). The Relationship Between Frequency of Infant Massage and Spa with The Quality of Sleep among Infants Aged 3-6 Months at The City Health Center. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(2), 297–306.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Putri, N. C. M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(1), 39–50.
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-feinberg, F., & Aurora, R. N. (2021). Sleep is essential to health : an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Mleep Medicine*, 17(10), 2115–2119.
- Sagala, R. (2024). Pengaruh Loving Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di Kelurahan Kertosari, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung. *JIKA*, 8(2), 39–46.
- Umanailo, R., & Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan The Effect of Baby Massage Frequency on Sleep Quality of Babies Aged 3-6 Months. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Wang, K., Ji, X., & Li, T. (2023). Gender difference in functional activity of 4-months-old infants during sleep : A functional near-infrared spectroscopy study. *Frontiers in Psychiatry*, January, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1046821>
- WHO. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Genava: World Health Organization.
- Zandoná, B., Matos, S., Bernardi, J. R., Zubaran, M., & Rocha, R. (2021). Influence of intra- and extrauterine factors on infant sleep in the first 6 months of life &. *Jornal de Pediatria*, 97(2), 160–166. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.01.007>