

SKRIPSI

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN**

(Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2017**

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN**

(Di BPM Ny.Farochah SST, Kec. Jombang, Kab. Jombang)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program
Studi Diploma 4 Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Insan Cendekia Medika
Jombang



**PROGRAM STUDI DIPLOMA 4 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : DESSY MUNLIDIA SARI

NIM : 162120020

Jenjang : Sarjana Terapan

Program Studi : Kebidanan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 28 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



DESSY MUNLIDIA SARI
NIM : 162120020



PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : *PENGARUH BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN (Di BPM Ny. Farochah
SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)

Nama Mahasiswa : Dessy Munlidia Sari

NIM : 162120020

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL JULI 2017



Pastria Sandra Dewi, SST., M.Kes
Pembimbing Utama



Dovi Dwi M, SST., M.PH
Pembimbing Anggota

Mengetahui,

Ketua STIKes ICMe Jombang



H. Bambang Tutuko, SH., S.Kep.,Ns.,MH

Ketua Program Studi



Hidayatun Nufus, S.SiT., M.Kes


LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dessy Munlidia Sari
NIM : 162120020
Program Studi : D4 Kebidanan
Judul : PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN (Di BPM Ny. Faroahah SST,
Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan penguji dan diterima
sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi D4
Kebidanan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Evi Rosita, S.SiT., M.M

()

Penguji I : PASTRIA SANDRA DEWI, SST., M.KES

()

Penguji II : DOVI DWI M, SST., M.PH

()

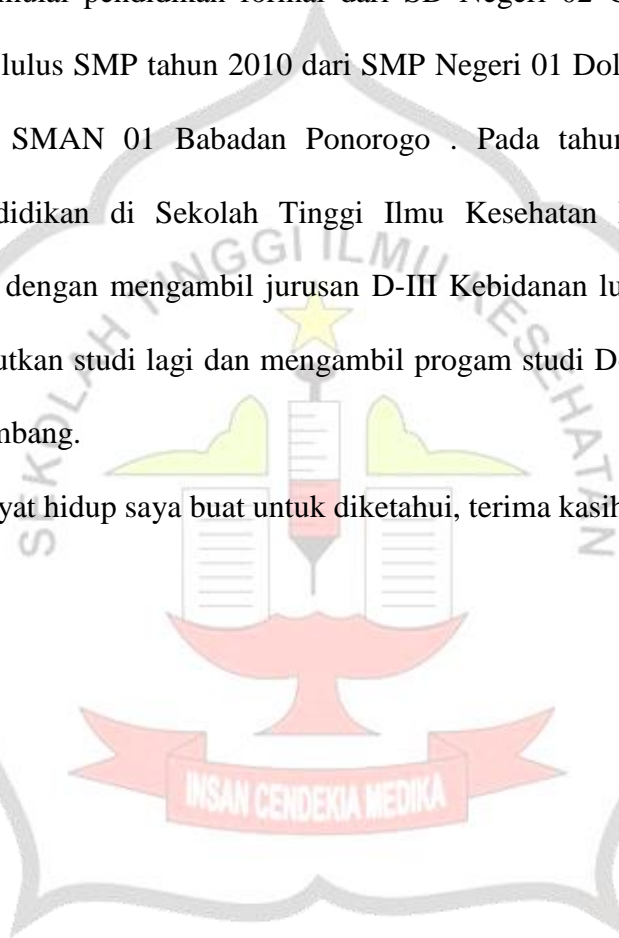
Ditetapkan di : JOMBANG
Pada tanggal : JULI 2017

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Madiun pada tanggal 17 Desember 1994 dengan nama Dessy Munlidia Sari. Peneliti beragama Islam dan merupakan putri tunggal dari Bapak Sudjono dan Ibu Siti Munawaroh yang beralamat di Desa Glonggong, Kecamatan Dolopo, Kabupaten Madiun.

Peneliti memulai pendidikan formal dari SD Negeri 02 Glonggong lulus pada tahun 2007, lulus SMP tahun 2010 dari SMP Negeri 01 Dolopo, lulus SMA tahun 2013 dari SMAN 01 Babadan Ponorogo . Pada tahun 2013 peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dengan mengambil jurusan D-III Kebidanan lulus tahun 2016, kemudian melanjutkan studi lagi dan mengambil program studi D-4 Kebidanan di STIKes ICMe Jombang.

Sekian riwayat hidup saya buat untuk diketahui, terima kasih.



MOTTO

“Banyak Kegagalan Dalam Hidup Ini Dikarenakan Orang-Orang Tidak
Menyadari Betapa Dekatnya Mereka Dengan Keberhasilan Saat Mereka
Menyerah”

–Thomas Alva Edison–



PERSEMBAHAN

Sujud syukur kepada Allah SWT karena-NYA skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam saya haturkan kepada Nabi besar Muhammad S.A.W. dengan penuh kecintaan dan keikhlasan saya persembahkan skripsi ini teruntuk turut berterima kasih kepada:

Teristimewa kedua orang tuaku Ayahanda Sudjono dan Ibunda Siti Munawaroh sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Teman-temanku semua D4 Kebidanan, terima kasih telah menemani hari-hariku dan kebersamaan kita selama kuliah ini, kenangan itu tidak akan pernah saya lupakan. Mari kita lanjutkan perjuangan kita di luar sana. Jaga nama baik almamater dan buat harum nama kampus kita. (2017)

Almamaterku tercinta, terimakasih !!



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)”. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada : H. Bambang Tutuko, SH., S.Kep. Ns.,MH selaku ketua STIKES ICMe Jombang. Hidayatun Nufus, S.SiT., M.Kes Selaku Ketua Program studi Diploma 4 Kebidanan, PASTRIA Sandra Dewi, SST, M.Kes selaku pembimbing I, Dovi Dwi M, SST.,M.PH selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Bapak ibu dosen prodi D4 Kebidanan STIKES ICME Jombang beserta Stafnya, kedua orang tua saya, serta teman-teman sejawat D4 Kebidanan yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tentunya masih jauh dari kesempurnaan, masih banyak kesalahan serta kekurangan yang dimiliki peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini, dan semoga skripsi dapat bermanfaat, amin.

Jombang, Juli 2017

Penulis

ABSTRAK
PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-6 BULAN

(Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)

Oleh:

Dessy Munlidia Sari
162120020

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Peneliti melakukan wawancara kepada 5 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 3/5 (60%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 2/5 (40%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah, SST Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian sejumlah 32 bayi usia 3-6 bulan, diambil secara *purposive sampling*. *Variable independent* adalah *baby massage* dan *variable dependent* adalah kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, tabulating* dan uji statistic *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi *baby massage* sebagian besar cukup yaitu sebesar 17 orang (53,1%) dan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sesudah diberi *baby massage* sebagian besar baik yaitu sebesar 24 orang (75%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p\ value = 0,001 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima.

Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di BPM Ny. Farochah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Kata kunci : *baby massage*, kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

ABSTRACT
**THE EFFECT OF BABY MASSAGE AGAINST THE QUALITY OF BABY
SLEEPING AGES 3-6 MONTHS**

*(in the self-employment midwife of Mrs. Farochah SST,
sub-district of Jombang, Jombang regency)*

By :
Dessy Munlidia Sari
162120020

Sleep needs were not only seen from the quantity aspect but also the quality. With good sleep quality, baby's growth and development could be achieved optimally. One way that could be used to meet those needs were by baby massage. Researchers conducted interviews with 5 infant mothers. Interview results were obtained 3/5 (60%) mothers said that their babies were easy to fuss and often woke up at night, crying and when their babies were awakens it's hard to start sleeping again. From 2/5 (40%) mothers said their baby slept soundly and never fuss at night in the self-employment midwife of Mrs. Farochah, SST sub-district of Jombang, Jombang regency.

This research design was pre experimental with the design of one group pretest-posttest. The population of this research was baby ages 3-6 months. The sample of research was a number of 32 babies ages 3-6 months, it was taken randomly by purposive sampling. The independent variable was the baby massage and the dependent variable was the quality of baby sleeping ages 3-6 months. The research instrument used a questionnaire. Data processing used editing, coding, tabulating and statistical test of Wilcoxon.

The research result showed that's the quality of baby sleeping ages 3-6 months before being given baby massage were mostly enough namely as many as 17 people (53,1%) and the quality of baby sleeping ages 3-6 months after being given baby massage were mostly good namely as many as 24 people (75%). The statistical test of wilcoxon showed that's the significant value of p value = 0,001 < α (0,05), therefore H_1 was accepted.

The conclusion of research meant that there was an effect of against the quality of baby sleeping ages 3-6 months in the Self-employment midwife of Mrs. Farochah village of Pulo Lor sub-district of Jombang, Jombang regency.

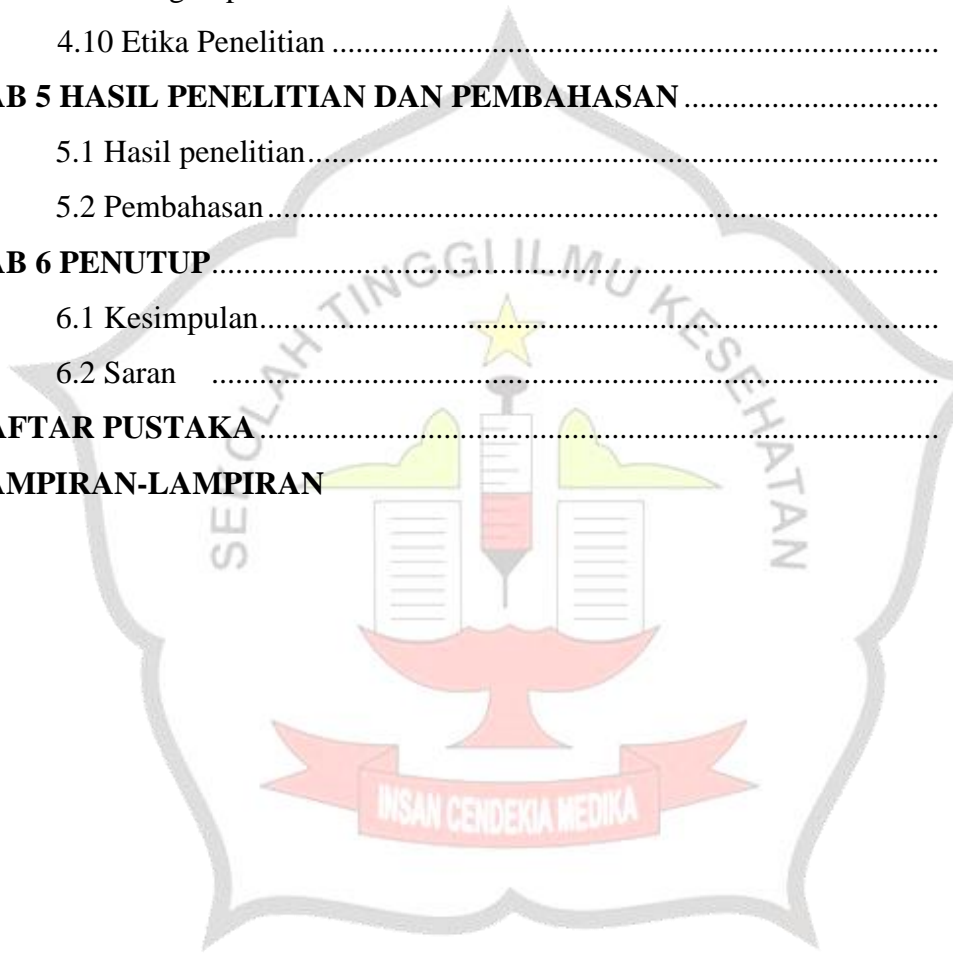
Keywords : baby massage, quality of baby sleeping ages 3-6 months

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar <i>Baby Massage</i>	7
2.2 Konsep Dasar Tidur	25
2.3. Konsep Dasar Bayi.....	30
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	34
3.1 Kerangka Konseptual	34
3.2 Hipotesis Penelitian	35
BAB 4 METODE PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36

4.2 Jenis Penelitian	36
4.3 Rancangan Penelitian	36
4.4 Waktu dan Tempat Penelitian	37
4.5 Populasi, Sampeldan <i>Sampling</i>	37
4.6 Kerangka Kerja(<i>Frame Work</i>)	39
4.7 Identifikasi Variabel.....	41
4.8 Definisi Operasional.....	41
4.9 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	43
4.10 Etika Penelitian	49
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
5.1 Hasil penelitian.....	50
5.2 Pembahasan	54
BAB 6 PENUTUP	61
6.1 Kesimpulan.....	61
6.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.....	45
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017.....	51
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017.....	51
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017.....	52
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017.....	52
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan <i>Baby Massage</i> Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017.....	53
Tabel 5.6	Tabulasi Silang Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	37
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	43



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Persetujuan Judul
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Perpustakaan
- Lampiran 4 Surat Pre Survey Data, Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan dari Dinkes
- Lampiran 6 Surat Balasan dari Bidan
- Lampiran 7 Surat Bebas Plagiasi
- Lampiran 8 Surat Permohonan Calon Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 10 SOP *Baby Massage*
- Lampiran 11 Lembar Kuesioner
- Lampiran 12 Tabulasi Data Umum dan khusus
- Lampiran 13 Hasil SPSS
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi



DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

DAFTAR LAMBANG

%	: Persentase
p	: Nilai Yaang di Dapat
f	: Skor Yang di Dapat
N	: Jumlah Populasi
n	: Jumlah Sampel
α	: alfa (tingkat signifikansi)
>	: Lebih Besar
<	: Lebih Kecil

DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susus Ibu
D4	: Diploma 4
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>
H	: Haji
ICMe	: Insan Cendekia Medika
MH	: Magister Hukum
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Managemen
M.PH	: Magister
Ns	: Ners
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement Sleep</i>
RAS	: <i>Reticular Activing System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement Sleep</i>
SH	: Sarjana Hukum
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.SiT	: Sarjana Sains Terapan
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2010). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2008). Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010). Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Anggraini, 2009).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2002) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et all*, 2002). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Profil Dinas kesehatan kota Jombang di laporkan data bayi usia 0 – 11 bulan pada tahun 2015 sebanyak 4.760 bayi (107,48%). Hasil penelitian Matalia (2012) didapatkan hasil sebagian besar bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage* yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage*.

Berdasarkan studi pendahuluan di BPM Ny. Farochah S.ST, Desa Pulo Lor, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang pada tanggal 11-13 Mei 2017, peneliti melakukan wawancara kepada 5 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 3/5 (60%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya

terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 2/5 (40%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Saputra, 2009). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan

struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Di Desa Badas Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang.

1.2 Rumusan masalah

“Apakah ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang..
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang..
- c. Menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana ilmiah dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam kebidanan terutama dalam melakukan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Dosen

Sebagai bahan masukan dan menambah referensi di perpustakaan tentang penelitian kebidanan yang sesuai dengan evidence based terutama dalam pemberian Bagi tempat penelitian *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan tentang manfaat *baby massage* sehingga dapat mengembangkan

intervensi dalam peningkatan/pemenuhan kebutuhan untuk melakukan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar acuan/referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar *Baby Massage*

2.1.1 Pengertian

Menurut Roesli (2012) *baby massage* adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah.

2.1.2 Manfaat *Baby Massage*

1. Membuat bayi semakin tenang

Selama pemijatan, bayi akan mengalami tekanan, peregangan, dan relaksasi. Sirkulasi darah yang semakin meningkat, perbaikan sirkulasi udara di kulit dan stimulasi kocokan atau goncangan merupakan perlakuan yang berpotensi memberikan tekanan pada bayi yang baru lahir. Karenanya, pemijatan harus dilakukan dengan hati-hati. Perlakuan harus diimbangi dengan suara lembut dan sentuhan sayang.

2. Meningkatkan kualitas istirahat (tidur) bayi

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang tidur lelap. Kebanyakan untuk alasan inilah mereka melakukan pemijatan bayi.

3. Memperbaiki konsentrasi bayi

Pemijatan berarti memperlancar peredaran darah. Darah pada tubuh manusia mengalir ke seluruh manusia mengalir ke seluruh tubuh, termasuk ke otaknya. Salah satu zat penting yang di bawah oleh darah adalah oksigen. Ketika suplai oksigen untuk otak bayi tidak lancar maka fungsi otak untuk berpikir dan konsentrasi akan terganggu.

4. Meningkatkan produksi ASI

Pijat bayi menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energi cukup untuk berkatifitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat.

5. Membantu meringankan ketidaknyaman dalam pencernaan dan tekanan emosi

Pijat bayi berguna untuk meringankan ketidaknyamanan atau ketidaklancaran dalam pencernaan, gangguan perut, tekanan emosi, dan meningkatkan nafsu makan bayi. Tentunya, bila pijat bayi dilakukan dengan baik dan benar.

6. Memacu perkembangan otak dan system saraf

Rangsangan yang diberikan pada kulit bayi akan memacu proses penyempurnaan otak dan system saraf sehingga dapat meningkatkan komunikasi otak ke tubuh bayi dan keaktifan neuron.

7. Meningkatkan gerak peristaltic untuk pencernaan

Pemijatan dapat meningkatkan gerak peristaltic yaitu semacam gelombang dan kontraksi teratur saluran menuju lambung yang

menggerakkan bahan makanan agar dapat berproses dalam saluran pencernaan. Jadi, jelas sudah bahwa pijat bayi membantu proses pencernaan.

8. Menstimulasi aktivitas nervus vagus untuk perbaikan pernapasan

Aktivitas serat-serat nervus vagus berpengaruh pada paru-paru.

9. Memperkuat system kekebalan tubuh

Bagi para bayi yang sehat, penguatan system imunitas ini tentu saja akan membuatnya lebih bertahan dalam berbagai keadaan ketika kuman siap mengancam.

10. Mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh

Memijat bayi harus disertai dengan komunikasi. Caranya dengan tersenyum dan seolah berbicara. Seorang ibu juga dapat mengajarkan bayi dengan cara menggerak-gerakkan bagian tubuh yang dipegangnya menirukan gerakan organ yang seharusnya.

11. Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel

Pemijatan dapat memperlancar proses pengangkutan oksigen ke sel-sel yang akan dituju. Pengangkutan oksigen ini penting agar sel-sel dapat menjalankan fungsinya dengan normal

12. Meningkatkan kepercayaan diri ibu

Perlu diketahui bahwa tidak semua ibu ketika melahirkan bayi akan langsung percaya diri untuk merawatnya.

13. Memudahkan orangtua mengenali bayinya

Pemijatan oleh ibu terhadap bayinya memungkinkan tangan ibu meraba dan menyentuh seluruh tubuh bayi. Mata ibu pun akan melihat seluruh bagian tubuh bayinya.

(Anggraini, 2011).

2.1.3 Saat Yang Tepat Untuk Memijat

Waktu terbaik untuk memijat bayi ketika bayi terjaga dan senang. Demikian pula dengan orang tua sendiri harus dalam kondisi tenang dan santai, sehingga bayi juga merasa tenang (Heatlh, 2007). Murjito (2007) mengatakan pijat bayi dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan. Lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan. Anggraini (2008) menyatakan bahwa beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan pemijatan pada bayi adalah sebagai berikut :

1. Waktu Memijat

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan adalah pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi), pemijatan dilakukan 15 menit setelah makan dan malam hari (menjelang tidur).

Sedangkan menurut Roesli (2012) waktu yang terbaik memijat bayi dapat dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

- a. Pagi hari : pemijatan dapat dilakukan pagi sebelum mandi, sebab sisa – sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan, selain itu pemijatan pada pagi hari dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi.
- b. Malam hari : pemijatan pada malam hari sangatlah baik. Sebab setelah pemijatan, biasanya bayi akan santai dan mengantuk, hal ini berguna untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

2. Suasana yang tenang

Ketika akan dipijat, bayi harus dalam kondisi yang tenang dan nyaman. Kondisi yang dikatakan tenang dan nyaman antara lain. adalah saat bayi ceria, saat kondisi perut yang sudah terisi makanan atau membuat suasana hati pemijat sendiri harus tenang, menampilkan mimik wajah tersenyum dan menebar kasih sayang serta bisa memutar musik klasik.

3. Ruangan yang nyaman

Ruangan yang nyaman untuk melakukan pemijatan pada bayi adalah ruangan yang hangat tetapi tidak panas, ruangan kering dan tidak pengap, ruangan tidak berisik, ruangan yang penerangannya cukup dan ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

2.1.4 Persiapan Peralatan Pijat Bayi

Sebelum memijat, sebaiknya siapkan peralatan yang dibutuhkan antara lain :

1. Alas yang empuk dan lembut

Misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut. Luas alas ini sebesar ukuran bayi agar ibu dapat bergerak dengan bebas. Alas ini sebaiknya dalam posisi datar.

2. Handuk atau lap lembut untuk kulit bayi

Handuk atau lap digunakan untuk membersihkan sisa-sisa minyak yang menempel di kulit bayi.

3. Popok untuk menutup bagian tubuh bayi setelah dipijat

Menyiapkan popok hendaknya tidak terlambat (setelah dipijat baru disiapkan popok). Sebab, bayi harus menunggu waktu sehingga kedinginan.

4. Baju ganti untuk mengganti baju lama usai pemijatan

5. Minyak untuk memijat (*baby oil*, *lotion* dan minyak zaitun)

Baby oil biasanya terbuat dari minyak alami yang terkandung dalam biji-bijian sehingga aman digunakan untuk memijat, jika menggunakan *lotion*, pilih yang aman dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya. Minyak lainnya yaitu minyak zaitun yang sangat baik dalam perawatan kulit, termasuk kulit bayi. Hal ini karena sifatnya yang lembut dan melembabkan.

6. Air dan waslap (kain untuk mengelap/menyeka) Sediakan air hangat beserta handuk kecil dan waslap untuk menyeka bayi dari bekas minyak usai pemijatan (Anggraini, 2008).

2.1.5 Tangan yang Aman untuk Memijat

1. Dalam keadaan bersih Yaitu dengan mencuci tangan (menggunakan sabun dan antiseptik) sebelum pemijatan, tangan yang kurang bersih dapat menjadi penular kuman, terutama penyakit kulit.

2. Dalam keadaan kering air (diusap dengan lap setelah cuci tangan)

Tangan yang basah menyebabkan bayi kedinginan dan tidak nyaman.

3. Hangat Kulit bayi sangat peka dengan suhu tangan ibu dan tidak nyaman bila tangan yang menyentuhnya itu dingin.
4. Kuku terawat dan aman Agar tangan aman, potonglah kuku dan lembutkan (dikikir). Kuku yang panjang atau mencuat (meskipun sedikit) dapat menyebabkan goresan pada kulit bayi yang sangat tipis dan sensitif.
5. Tanpa perhiasan (baik cincin maupun gelang) Keberadaan cincin, gelang dan aksesoris lain yang terbuat dari logam atau plastik dapat melukai kulit bayi (Anggraini, 2008).

2.1.6 Memijat Sesuai Umur

Cara pemijatan untuk berbagai kelompok umur :

1. Bayi umur 0 – 1 bulan

Untuk bayi berumur 0 – 1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingat bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

2. Bayi umur 1 – 3 bulan

Untuk bayi umur 1 – 3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

3. Bayi umur 3 – 6 bulan

Pemijatan pada usia 3-6 bulan adalah setelah bayi melewati usia tiga bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda (Dewi, 2010).

4. Bayi umur 6 bulan sampai 3 tahun

Untuk bayi umur 6 bulan – 3 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit (Dewi, 2010).

2.1.7 Siapa yang Memijat

1. Ibu

Orang yang paling dekat dengan bayi adalah ibu, karenanya ibu harus menjadi orang pertama yang memelopori pemijatan terhadap bayi.

2. Ayah

Ayah merupakan orang kedua yang paling dekat dengan bayi, sebab selain membutuhkan perhatian dari ibu, bayi juga memerlukan perhatian dari ayah.

3. Kakek dan nenek

Sering dikatakan bahwa kasih sayang kakek dan nenek kepada cucunya melebihi kasih sayang kepada anaknya, ketika bepergian mereka cenderung lebih merindukan cucunya dibandingkan anaknya (Anggraini, 2008).

2.1.8 Kapan tidak boleh memijat

1. Jangan memijat jika bayi sedang tidak sehat.
2. Jangan pernah memijat bayi jika ia tidak ingin dipijat.
3. Jangan pijat bayi dengan minyak jika kulitnya terkena eksim karena akan memperburuk keadaan kulitnya.
4. Jika bayi baru diimunisasi tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping.

5. Hindari daerah yang memar, bengkak, meradang atau sensitif akut (Walker, 2011).

2.1.9 Urutan Teknik *Baby Massage*

Menurut Roesli (2012) catatan setiap gerakan pada tahap pemijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali.

1. Kaki

- 1) Perahan cara India, peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, kemudian gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

Peras dan putar, pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, kemudian peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.

- 2) Telapak kaki, urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.
- 3) Tarikan lembut jari, pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.
- 4) Gerakan peregangan (*stretch*), dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit, kemudian dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.

- 5) Titik tekanan, tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.
- 6) Punggung kaki, dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dan pergelangan kaki kearah jari-jari secara bergantian.
- 7) Peras dan putar pergelangan kaki (ankle circles), buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.
- 8) Perahan cara Swedia, peganglah pergelangan kaki bayi, kemudian gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki kepangkal paha.
- 9) Gerakan menggulung, pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda kemudian buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.
- 10) Gerakan akhir, seteah gerakan a sampai k dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi, kemudian letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha lalu usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah pergelangan kaki, ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

2. Perut

Catatan :

Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

Gerakan ini hanya untuk bayi yang telah lepas tali pusat.

- 1) Mengayuh sepeda, lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- 2) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat, angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan, kemudian dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.
- 3) Ibu jari kesamping, letakkan kedua ibu jari disamping kanan dan kiri pusat perut, lalu gerakkan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan kiri.
- 4) Bulan-Matahari, buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian kembali kearah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali, lalu gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B}) dan lakukan dua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (Matahari), sedangkan tangan kanan membuat gerakan setengah lingkaran (Bulan).

5) Gerakan I Love U

”I”

Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf “

I”.

“LOVE”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.

“YOU”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir diperut kiri bawah.

- 6) Gelembung atau jari-jari berjalan (Walking fingers), letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan, kemudian gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

3. Dada

1) Jantung besar

- a) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi/ulu hati.
- b) Buat gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian kesamping diatas tulang selangka, lalu kebawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

2) Kupu - kupu

- a) Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati kearah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.

b) Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri kembali ke ulu hati.

4. Tangan

1) Memijat ketiak (armpits)

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah.

Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar didaerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

2) Perahan cara India

a) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi

b) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak kearah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan.

c) Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

3) Peras dan Putar (*Squeeze and twist*)

Peras susu putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

4) Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dan pergelangan tangan kearah jari-jari.

5) Putar jari-jari

- a) Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar.
 - b) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.
- 6) Punggung tangan
- a) Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda.
 - b) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.
- 7) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)
- Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.
- 8) Perahan cara Swedia
- a) Gerakkan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.
 - b) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.
- 9) Gerakan menggulung
- a) Peganglah lengan bayi bagian atas / bahu dengan kedua telapak tangan.
 - b) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan /jari-jari.

5. Muka

- 1) Dahi : Menyetrika dahi (*open book*)
 - a) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi.

- b) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar, kesamping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
 - c) Gerakkan ke bawah kedaerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi dibawah mata.
- 2) Alis : Menyetrika alis
- a) Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata.
 - b) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah kesamping seolah menyetrika alis.
- 3) Hidung : Senyum I
- a) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis.
 - b) Tekanlah ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.
- 4) Mulut bagian atas: Senyum II
- a) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut dibawah sekat hidung.
 - b) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.
- 5) Mulut bagian bawah : Senyum III
- a) Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu.

- b) Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah kesamping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.
- 6) Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*)
- Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran - lingkaran kecil di daerah rahang bayi.
- 7) Belakang Telinga
- a) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.
 - b) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.

6. Punggung

- 1) Gerakan maju mundur (kursi goyang)
 - a) Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda.
 - b) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.
- 2) Gerakan menyetrika
 - a) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan.
 - b) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.
- 3) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ketumit kaki bayi.

4) Gerakan melingkar

- a) Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah disebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat.
- b) Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil didaerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar didaerah pantat.

5) Gerakan menggaruk

- a) Tekankan dengan lembut ke lima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi.
- b) Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.

7. Gerakan-Gerakan Peregangan

1) Tangan disilangkan

- a) Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada.
- b) Luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping, ulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali.

2) Membentuk diagonal tangan- kaki

- a) Pertemukan ujung kaki tangan dan ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal, Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.

- b) Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya tarik kembali tangan dan kaki bayi keposisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.
- 3) Menyilangkan kaki
 - a) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan keatas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam.
 - b) Setelah itu,kembalikan posisi kaki pada posisi semula.
 - c) Pegang ke dua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya keatas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar setelah itu kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.
 - 4) Menekuk kaki

Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.
 - 5) Menekuk kaki bergantian

Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian. (Roesli, 2009).

Hal yang perlu ditambahkan selama pemijatan berlangsung untuk menciptakan suasana pemijatan tenang dan nyaman.

Menurut Roesli (2012) hal-hal yang dianjurkan dalam pemijatan bayi :

1. Menyediakan waktu khusus yang tidak mengganggu oleh hal lain minimum 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan.
2. Duduklah dengan posisi nyaman dan tenang.
3. Minta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.
4. Pandang mata bayi selama pemijatan berlangsung.
5. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang atau lembut untuk menciptakan suasana tenang selama pemijatan.
6. Awali pemijatan dengan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan tersebut, terutama bila sudah yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pemijatan yang sedang dilakukan.
7. Jika suatu saat bayi tampak merasa tidak nyaman segera hentikan pemijatan. Dalam memijat kita harus membangun toleransi dengan mulai beberapa gerakan, sedikit demi sedikit dengan durasi waktu yang bertahap dari 2 – 3 menit 5 – 10 menit.
8. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan bayi. Bila bayi menangis cobalah untuk menenangkan sebelum pemijatan. Bila bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan, karena mungkin bayi minta digendong, disusui, atau sudah mengantuk atau ingin tidur.

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Pengertian Tidur

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Pada saat tidur aktivitas saraf parasimpatik akan bertambah dengan efek perlambatan pernapasan dan turunnya kegiatan jantung serta

stimulasi aktivitas saluran pencernaan (peristaltik dan sekresi getah-getah lambung diperkuat), sehingga proses pengumpulan energi dan pemulihan tenaga dalam tubuh dipercepat. Dengan demikian, tidur dapat memberikan kesegaran fisik dan psikis (Lenywati, 2007). Menurut Camaru (2011) tidur merupakan fenomena alami yang dikategorikan sebagai berkurangnya atau hilangnya kesadaran, kinerja otot dan aktivitas sensorik.

Tidur adalah suatu keadaan organisme yang teratur, berulang dan mudah dibalikkan (dibangunkan) yang ditandai oleh keadaan tubuh yang relatif tidak bergerak dan kurang responsif (Gunawan, 2006). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik (Sekartani, 2006).

2.2.2 Manfaat Tidur Bagi Bayi

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Anggraini, 2009).

Tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam,

terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2008).

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Stirling, 2005).

2.2.3 Lama Tidur Bayi

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan.

Tabel 1. Kebutuhan Tidur Manusia

Kelompok Usia	Lama Tidur
0 – 2 bulan	18 jam
3 – 12 bulan	15 jam
1 – 3 tahun	14 jam
3 – 5 tahun	13 jam
5 – 12 tahun	11 jam
12 – 18 tahun	10 jam
> 18 tahun	7,5 jam

(Camaru, 2011).

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda – beda , ada yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya sebagai berikut, (Asmadi, 2009).

a. Status kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri , maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak (Asmadi, 2009).

b. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Asmadi, 2009).

c. Stres psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM (Asmadi, 2009).

d. Diet

Makanan yang banyak mengandung L – Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur (Asmadi, 2009).

e. Gaya hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi, 2009).

f. Obat – obatan

Obat – obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur (Asmadi, 2009).

2.2.5 Pola Tidur Bayi

Tahapan tidur pada anak dan orang dewasa ternyata terdapat pula pada bayi baru lahir, yaitu tidur tenang atau nonREM dan tidur aktif atau REM. Pada bayi normal, anak dan orang dewasa mempunyai periode REM dan nonREM yang berubah-ubah, beberapa kali selama tidur malam hari (Medise, 2011).

2.2.6 Mengukur Kualitas Tidur Bayi

Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala guttman untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0,

sedangkan untuk pernyataan negatif bila di jawab ya nilainya 0 dan tidak jawabnya 1. Untuk mengetahui pola tidur dianalisis dengan rumus :

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

p : Nilai yang didapat.

F : Skor yang didapat.

N : Skor maksimal

Kriteria :

Baik (76-100%)

Cukup (56-75%)

Kurang (< 56%)

(Nursalam, 2013)

2.3 Konsep Bayi

2.3.1 Bayi

Masa bayi berlangsung selama dua tahun pertama kehidupan pertama kehidupan setelah periode baru lahir selama dua minggu. Masa bayi sering dianggap sebagai keadaan tidak berdaya dimana bayi setiap hari belajar untuk semakin mandiri, sehingga di akhir masa bayi dikenal sebagai anak kecil yang baru belajar berjalan (Jhaquin, 2010).

Masa bayi adalah dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada saat ini banyak pola perilaku, sikap, dan pola ekspresi emosi terbentuk (Mansur, 2011).

2.3.2 Karakteristik Perkembangan Pada Masa Bayi

1. Perkembangan Fisik

Selama dua tahun pertama kehidupannya, perkembangan fisik bayi berlangsung sangat ekstensif. Pada saat lahir, bayi memiliki kepala yang sangat besar dibandingkan dengan bagian tubuh lain. Tubuhnya bergerak terus-menerus ke kiri dan ke kanan, sering kali tidak dapat dikendalikan. Mereka juga memiliki refleks yang di dominasi oleh gerakan-gerakan yang terus berkembang. Dalam rentang waktu 12 bulan bayi dapat duduk, berdiri, membungkuk, memanjat, dan bahkan berjalan. Kemudian selama dua tahun, pertumbuhan fisiknya melambat, tetapi pada aktivitasnya seperti berlari dan memanjat pertumbuhannya justru berlangsung cepat (Mansur, 2011).

2. Perkembangan Refleks

Pada masa bayi terlihat gerakan-gerakan spontan, yang disebut refleks. Refleks adalah gerakan-gerakan bayi yang bersifat otomatis dan tidak terkoordinasi sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu serta memberi bayi respons penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Sepanjang bulan pertama kehidupannya, kebanyakan refleks disengaja atau penuh arti. Pada saat anak menguasai kemampuan tersebut, maka ia disebut sudah memiliki skill atau keterampilan.

3. Pola Tidur dan Bangun

Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-17 jam sehari, walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu

selama 21 jam per hari. Biasanya jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan.

4. Pola Makan dan Minum

Perkembangan fisik bayi bergantung pada makanan yang baik selama 2 tahun pertama. Bayi membutuhkan makanan yang mengandung sejumlah protein, kalori, vitamin dan mineral. Bagi bayi usia 6 bulan pertama, ASI merupakan sumber makanan dan energi yang utama, karena ASI adalah susu yang bersih dan dapat dicerna serta mengandung zat antibodi.

5. Pola Buang Air

Buang air yang terkendali atau terlatih merupakan suatu bentuk keterampilan fisik dan motorik yang harus dicapai oleh bayi. Kemampuan untuk mengendalikan buang air ini sangat bergantung pada kematangan otot dan motivasi yang dimiliki. Ketika baru lahir bayi belum mampu mengendalikan buang airnya, sehingga buang air dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya dilakukan setiap saat. Pada usia 4 bulan, interval buang airnya sudah dapat diramalkan.

6. Perkembangan Intelektual

Sejak tahun pertama dari usia anak, fungsi intelektual sudah mulai tampak dalam tingkah lakunya, umpamanya dalam tingkah lakunya motorik dan berbicara. Anak yang cerdas menunjukkan gerakan-gerakan yang lancar, serasi dan terkoordinasi.

7. Perkembangan Bahasa

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Untuk dapat memahami secara pasti mengenai kondisi emosi bayi bukanlah hal mudah, sebab informasi mengenai aspek emosi yang subjektif hanya dapat diperoleh dengan cara intropeksi, sedangkan bayi masih sangat muda tidak dapat menggunakan cara tersebut dengan baik.

8. Perkembangan Moral

Seorang anak yang baru dilahirkan belum memiliki konsep tentang apa itu baik atau apa itu buruk. Pada masa ini tingkah laku bayi hampir semuanya didominasi oleh dominan naluriah belaka (Mansur, 2011).

2.3.3 Psikologi Pada Bayi

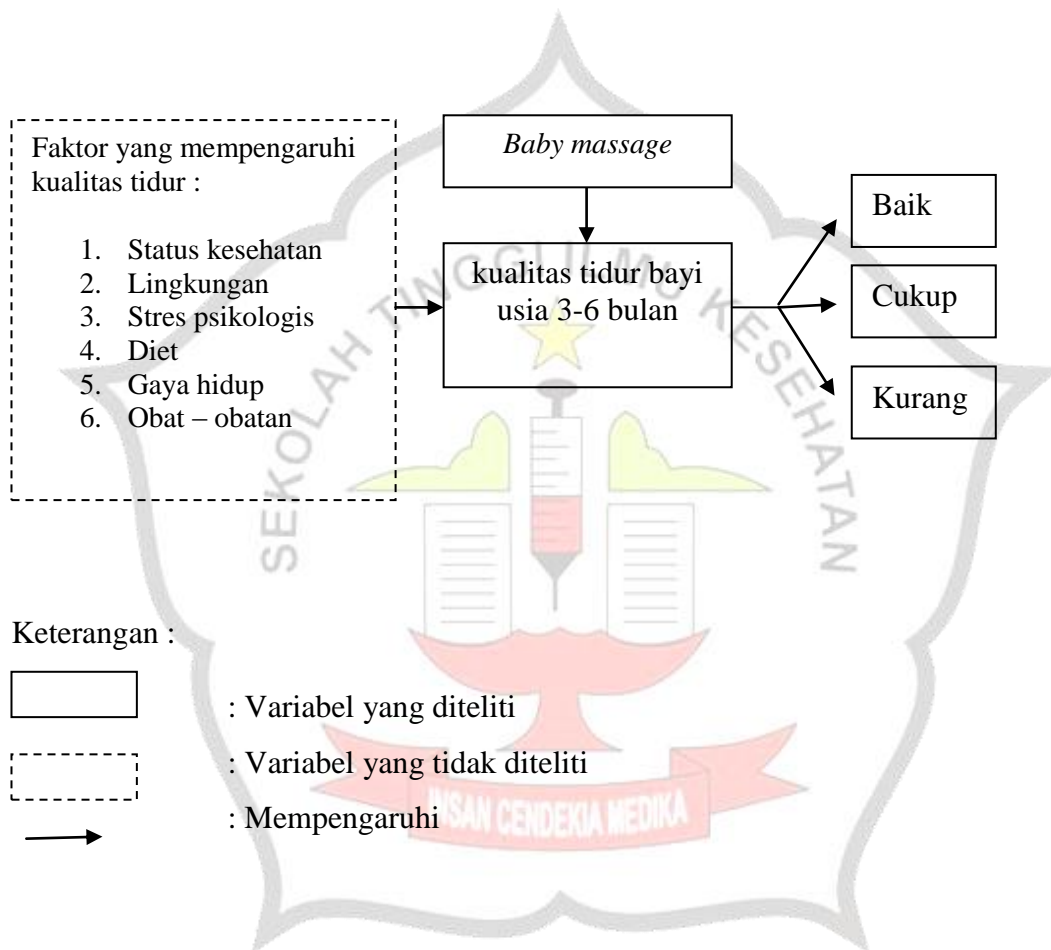
Bayi yang secara emosi stabil dan nyaman biasanya akan lebih mudah di berikan asupan makanan sehingga pertumbuhan fisiknya bagus, lebih mudah di ajak berkomunikasi sehingga informasi yang masuk dapat memperkaya pengetahuannya, lebih kreatif, lebih tenang, dan sebagainya. Untuk menata emosi bayi beberapa hal yang bisa di lakukan orang tua sejak bayi di kandungan maupun setelah dilahirkan. Jika ibu membiarkan emosinya meledak-ledak, marah, takut, sedih, atau bahkan terlalu gembira akan berpengaruh pada pertumbuhan psikis bayi karena ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat, 2014).



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah Desa SST, Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010).

Dari kajian di atas tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H_1 : Ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sesuatu yang vital dalam penelitian yang memungkinkan memaksimalkan suatu kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi validiti suatu hasil. Desain riset sebagai petunjuk peneliti dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan (Nursalam, 2013).

4.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *eksperimental*. Penelitian *eksperimental* adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*.

4.3 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian pra eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016).

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
K	Kuesioner Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	X	Kuesioner Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Keterangan

K: Subjek (Bayi Usia 3-6 bulan)

X : *Baby Massage*

4.4 Waktu dan Tempat Penelitian

4.4.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan mulai penyusunan proposal bulan Februari sampai Mei 2017 sampai dengan penyusunan laporan skripsi mulai bulan Februari 2017 sampai dengan Juni 2017. Pengambilan data pada bulan Mei-Juni 2017.

4.4.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

4.5 Populasi, Sampel dan Sampling

4.5.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang yang berjumlah 35 bayi.

4.5.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang yang berjumlah 32 bayi.

Penentuan sampel < 1000 menggunakan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N(\alpha)^2}$$

Keterangan:

N = jumlah populasi

n = jumlah sampel

α = tingkat kesalahan

$$n = \frac{35}{1 + 35(0,05)^2}$$

$$n = \frac{35}{1 + 35(0,0025)}$$

$$n = \frac{35}{1,0875}$$

$$= 32,18$$

$$= 32 \text{ orang (Slovin).}$$

4.5.3 *Sampling*

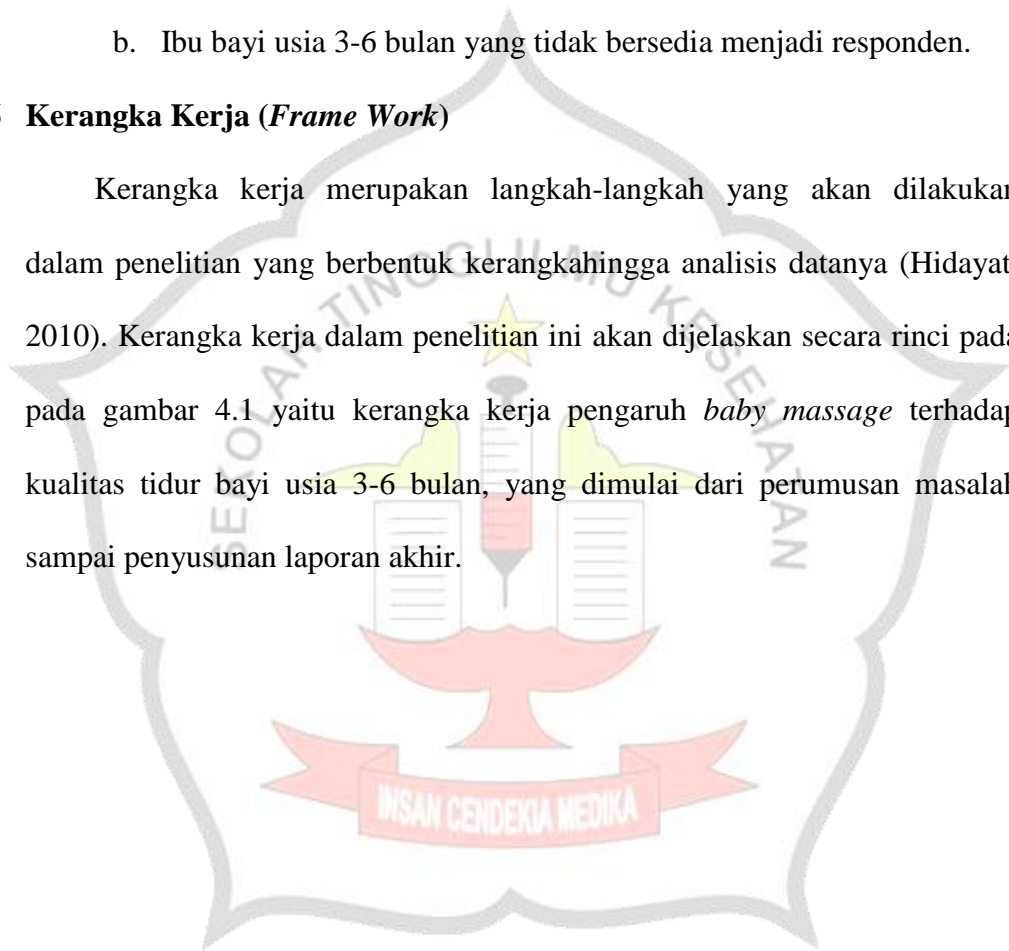
Sampling penelitian adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat , 2010). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah "non probability sampling" dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2016).

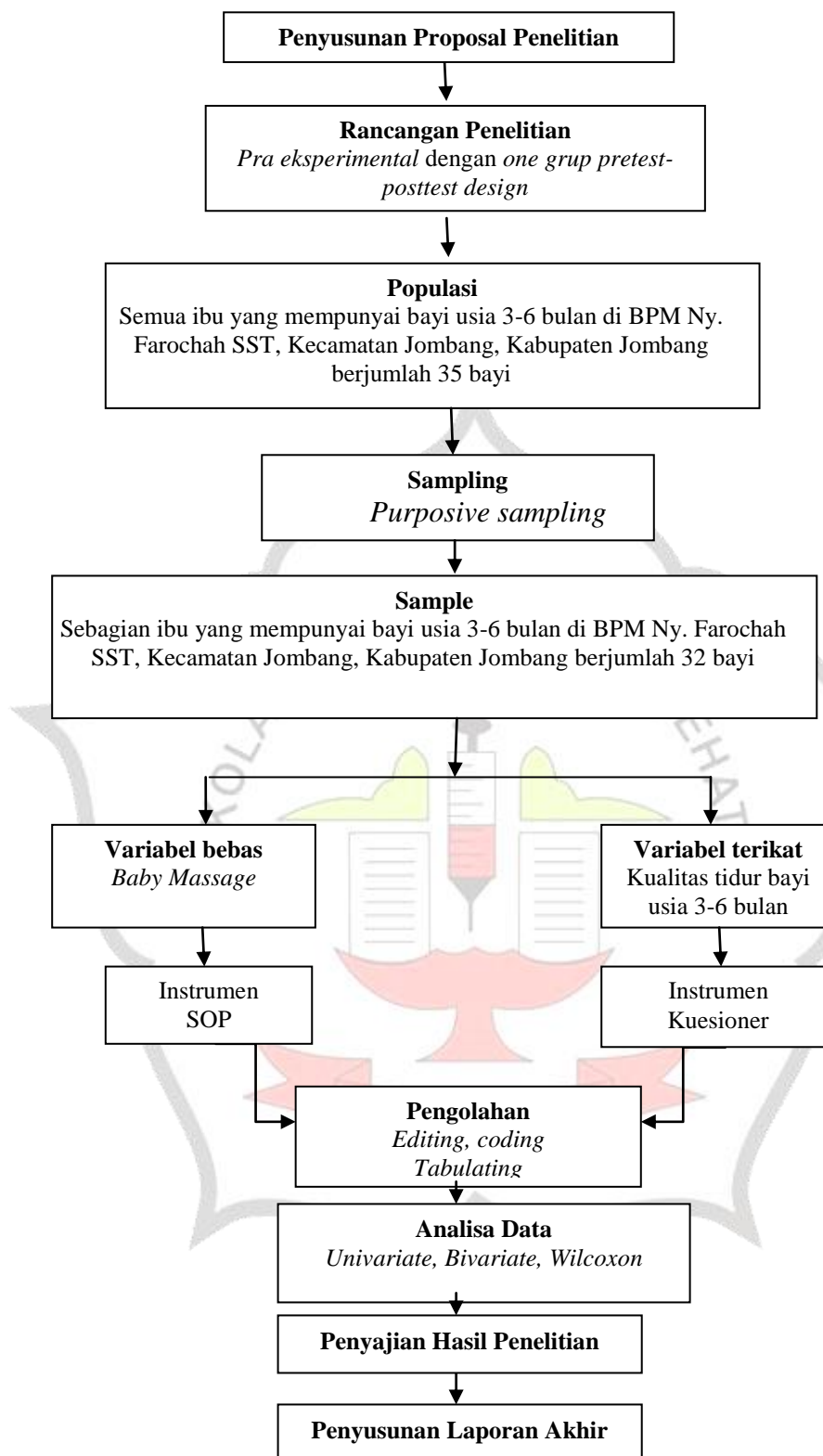
Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan (Hidayat, 2010). Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain:
 - a. Bayi usia 3-6 bulan yang datang ke BPM Ny. Farochah SST.
 - b. Bayi usia 3-6 bulan yang sehat / tidak sakit (panas).
 - c. Ibu bayi usia 3-6 bulan yang bersedia menjadi responden.
2. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain:
 - a. Bayi usia 3-6 bulan yang sakit (panas).
 - b. Ibu bayi usia 3-6 bulan yang tidak bersedia menjadi responden.

4.6 Kerangka Kerja (*Frame Work*)

Kerangka kerja merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian yang berbentuk kerangkahingga analisis datanya (Hidayat, 2010). Kerangka kerja dalam penelitian ini akan dijelaskan secara rinci pada pada gambar 4.1 yaitu kerangka kerja pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, yang dimulai dari perumusan masalah sampai penyusunan laporan akhir.





Gambar 4.1 : Kerangka Kerja Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

4.7 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Nursalam (2016).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel *Independent* (bebas)

Variabel *independent* adalah variable yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel *independent* pada penelitian ini adalah *baby massage*.

2. Variabel *Dependent* (terikat)

Variabel *dependent* adalah variable yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

4.8 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2014).

Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel <i>Independent</i> : <i>baby massage</i>	Terapi sentuhan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit	Teknik <i>baby massage</i> : 1. Kaki 2. Perut 3. Dada 4. Tangan 5. Muka 6. Punggung 7. Gerakan- Gerakan Peregangan	SOP		
Variabel <i>dependent</i> : kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan	kualitas tidur dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur	1. Bayi tidur malam \geq 9 jam dan terbangun \leq 3 kali, dan lama terbangunnya \leq 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun.	Lembar Kuesioner	Ordinal	Skor ya 1 dan tidak 0, skor ya 0 dan tidak 1 Kriteria : 1. Baik (76-100%) 2. Cukup (56-75%) 3. Kurang (< 56%) (Nursalam, 2013).

4.8 Pengolahan dan Analisa Data

4.8.1 Bahan dan alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, alas yang empuk dan lembut misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut, handuk atau lap, baju ganti untuk mengganti baju lama usai pemijatan, minyak untuk memijat (*baby oil*, *lotion* dan minyak zaitun) untuk memijat.

4.8.2 Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu *baby massage* menggunakan SOP teknik *baby massage* sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang responden ketahui (Arikunto, 2006).

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2006).

Kuesioner yang digunakan berupa pertanyaan dan sudah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya.

4.8.3 Prosedur penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengurus surat pengantar penelitian ke STIKES ICME Jombang.

2. Mengurus perizinan penelitian dan pengambilan data di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.
3. Melakukan studi pendahuluan.
4. Melengkapi proposal penelitian sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian.
5. Menjelaskan pada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilakan untuk menandatangani *informconsent*.
6. Memberikan kuesioner tentang kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada responden dan menjelaskan kepada responden tentang cara pengisian kuesioner, setelah diisi lembar kuesioner dikembalikan ke peneliti.
7. Melakukan pengolahan data.
8. Melakukan pemijatan 1 kali sehari dalam 4 hari berturut- turut.
9. Memberikan kuesioner tentang kualitas tidur pada responden untuk mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pemijatan selama 4 hari, setelah diisi lembar kuesioner dikembalikan ke peneliti.
10. Setelah data terkumpul makadilakukan pengumpulan data kemudian peneliti melakukan pengolahan datadan analisa data.
11. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

4.8.4 Cara Analisa Data

1. Pengolahan Data

Menurut Hidayat (2014) setelah angket dari responden terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

b. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat dan arti suatu kode dari suatu variabel.

1) Data umum

a) Responden

Responden 1 = R1

Responden 2 = R2

Responden 3 = R3

b) Usia Bayi

3 bulan = U1

6 bulan = U2

7 bulan = U3

c) Jenis Kelamin

Laki-laki = Jk1

Perempuan = Jk2

d) Status Kesehatan

Sakit = Sk1

Sehat = Sk2

2) Data Khusus

a) Kriteria Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Baik = Pt3

Cukup = Pt2

Kurang = Pt1

c. *Scoring*

Skoring kualitas tidur

Skor untuk pernyataan ya skor 1 dan tidak skor 0.

Skor untuk pernyataan tidak skor 0 dan ya skor 1.

a) Baik skor 3

b) Cukup skor 2

c) Kurang skor 1

d. *Tabulating*

Tabulating adalah mengelompokkan data ke dalam satu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimiliki. Pada data ini dianggap bahwa data telah diproses sehingga harus segera disusun dalam suatu pola format yang telah dirancang.

Adapun hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan menggunakan skala kumulatif :

100 %	= Seluruhnya
76 % - 99 %	= Hampir seluruhnya
51 % - 75 %	= Sebagian besar dari responden
50 %	= Setengah responden
26 % - 49 %	= Hampir dari setengahnya
1 % - 25 %	= Sebagian kecil dari responden
0 %	= Tidak ada satupun dari responden

(Arikunto, 2010).

2. Analisa Data

a. Analisis Univariate

Analisis univariate dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010). yaitu variabel *baby massage* dan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

Kualitas tidur bayi

Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala guttman untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0, sedangkan untuk pernyataan negatif bila di jawab ya nilainya 0 dan tidak jawabnya 1. Untuk mengetahui pola tidur siang dianalisis dengan rumus :

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

p : Nilai yang didapat.

F : Skor yang didapat.

N : Skor maksimal

Kriteria :

Baik (76-100%)

Cukup (56-75%)

Kurang (< 56%)

(Nursalam, 2013)

b. Analisis bivariante

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), yaitu kriteria variabel *baby massage* dan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan.

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan *software* SPSS, dimana $\rho < \alpha = 0,05$ maka ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, sedangkan $\rho > \alpha = 0,05$ tidak ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

4.9 Etika Penelitian

4.9.1 *Informed Consent*

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya.

4.9.2 *Anonymity* (tanpa nama)

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama. Responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

4.9.3 *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2014).

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang”. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Mei-18 Juni 2017 di BPM Ny. Farochah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Pada penelitian ini jumlah sampel 32 bayi usia 3-6 bulan dari 35 populasi. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan khusus. Data umum menyajikan umur, jenis kelamin, status kesehatan, serta data khusus menyajikan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage*, Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan setelah dilakukan *Baby Massage* dan Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Data umum

Data umum menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi, jenis kelamin bayi, dan status kesehatan bayi. Berdasarkan penelitian dilakukan pada tanggal 24 Mei-18 Juni 2017 di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang diperoleh data sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dikategorikan menjadi 4 yaitu usia 3 bulan, 4 bulan, 5 bulan dan 6 bulan, yang dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut :

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	3 bulan	1	3,1
2	4 bulan	6	18,8
3	5 bulan	8	25,0
4	6 bulan	17	53,1
	Total	32	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 17 bayi umurnya 6 bulan (53,1%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dikategorikan menjadi 2 yaitu laki-laki dan perempuan, yang dapat dilihat pada tabel 5.2 berikut :

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	laki-laki	12	37,5
2	Perempuan	20	62,5
	Total	32	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 20 bayi jenis kelamin perempuan (62,5%).

3. Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan

Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan dikategorikan menjadi 2 yaitu sehat dan sakit, yang dapat dilihat pada tabel 5.3 berikut :

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017

No	Status kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	32	100,0
2	Sakit	0	0
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa seluruhnya bayi usia 3-6 bulan dalam kondisi sehat yaitu 32 responden (100,0%).

5.1.2 Data Khusus

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 24 Mei-18 Juni 2017 pada bayi usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang diperoleh data khusus sebagai berikut :

1. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage*

Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* terbagi menjadi 3 kriteria yaitu baik, cukup dan kurang.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan *Baby Massage* di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 24 Mei-18 Juni 2017

No	Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	15,6
2	Cukup	17	53,1
3	Kurang	10	31,3
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%).

2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage*

Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* terbagi menjadi 3 kriteria yaitu baik, cukup dan kurang.

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan *Baby Massage* Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	24	75,0
2	Cukup	6	18,8
3	Kurang	2	6,2
	Total	32	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75,0%).

3. Tabulasi silang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi
Usia 3-6 bulan

Tabel 5.6 Tabulasi Silang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 24 Mei-18 Juni 2017

No	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Baik	5	15,6	24	75,0
2	Cukup	17	53,1	6	18,8
3	Kurang	10	31,3	2	6,2
	Total	32	100,0	32	100,0

Uji *wilcoxon* $p(0,001) < \alpha(0,05)$

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75,0%).

Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di BPM Ny. Farochah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 7 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* didukung rendahnya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal no 4 mendapatkan nilai rata-rata 0,43 yaitu dengan pernyataan "Apakah bayi rewel saat akan tidur?". Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya

harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Menurut Saputra (2009) tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 17 bayi usianya 6 bulan (53,1%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 9 responden (28,1%). Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini sesuai pendapat Dewi (2010) bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 32 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 17 responden (53,1%). Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage*. Hal ini sesuai pendapat Wahyuni (2008) Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

5.2.2 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan setelah dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 24 responden (75%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 7 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal nomor 6 mendapatkan rata-rata 0,9 dengan soal pernyataan "Apakah bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun dipagi hari". Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika

tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2012) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 17 bayi usianya 6 bulan (53,1%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 12 responden (37,5%). Menurut peneliti bayi yang berumur 6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Anggraini (2008) Bayi umur 3–6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan baby massage diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 32 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya baik sejumlah 24 responden (75,0%). Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby masssage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Menurut pendapat Anggraini (2006) Bayi yang otot-ototnya distimulus denganurut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Baby massage dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit

perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010).

5.2.3 Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di BPM Ny. Faroahah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Menurut peneliti Mengingat

akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Matalia (2012) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberi *Baby Massage* Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Dalam Kategori Cukup.
2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberi *Baby Massage* Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Dalam Kategori Baik.
3. Ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

6.2. Saran

1. Bagi Bidan

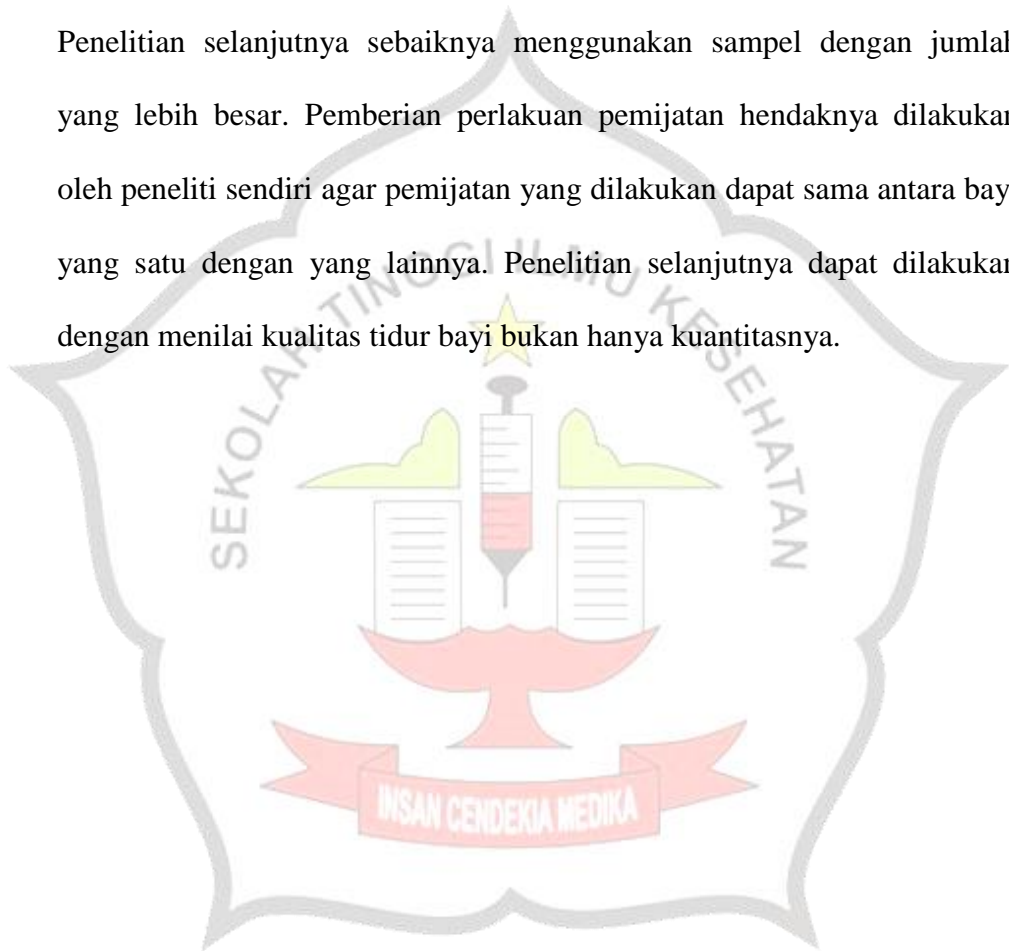
Diharapkan bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang *baby massage* kepada masyarakat khususnya orangtua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan pemberian *leaflet* yang dapat dilakukan setiap 1 bulan sekali melalui posyandu-posyandu oleh petugas kesehatan.

2. Bagi Kaprodi D4 Kebidanan

Diharapkan dapat mengembangkan pendidikan *entrepreneur* dengan memenuhi fasilitas di bidang *entrepreneur* dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Binaan sekaligus memberikan dana setiap 6 bulan sekali khususnya tentang pelatihan *baby massage*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar. Pemberian perlakuan pemijatan hendaknya dilakukan oleh peneliti sendiri agar pemijatan yang dilakukan dapat sama antara bayi yang satu dengan yang lainnya. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menilai kualitas tidur bayi bukan hanya kuantitasnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, 2009. *Pijat bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017.
- Anggraini, 2009. *Teknik memijat bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Anggraini, 2011. *Manfaat pijat bayi*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Asmadi, 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta. Salemba Medika.
- Dewi. 2010. *Teknik dan Prosedur Pemijatan Pada Bayi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Heath dan Bainbridge. 2007. *Baby Massage*. Dian Rakyat : Jakarta.
- Hidayat, AA. 2006. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiscock 2002. *Data masalah tidur bayi*. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Ismael, 2010. *Kualitas tidur bayi*. Universitas Muhammadiyah <http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Jhaquin, A. 2010. *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Lenywati. 2007. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Medika
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Marta, 2014. *Manfaat tidur bayi*. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Matalia, Ni Putu Ike Windari. 2012. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kera Puskesmas II Denpasar Timur*. Diakses 22/2/2017

- Medise, 2011. Pola tidur bayi. Universitas Muhammadiyah
<http://digilib.unimuh.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017
- Murjito. 2007. Pedoman Pijat Bayi. Universitas Udayana
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 25/02/2017
- Notoaymodjo, S. 2010. Metode Peneliyian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta. Salemba Medika.
- Nursalam, 2014. Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika. Jakarta.
- Potter dan Perry. 2010. Kualitas tidur bayi.
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Prasetyono, D.S. 2012. Buku Pintar Pijat Bayi. Jogjakarta : BukuBiru
- Profil Dinas Kesehatan Kota Jombang, 2015. Data Bayi usia 0-11 bulan. Didapatkan 27/02/2017
- Riksani, 2014. Pijat bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta. Puspa Swara.
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Saputra, 2009. Kualitas tidur bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Sekartini. 2010. Data masalah gangguan tidur bayi. Universitas Udayana
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017
- Soedjatmiko. 2006. Pijat Bayi, seberapa penting ?.
<http://www.republica.comhttpm>(diakses pada tanggal 25 Mei 2017)
- Stirling. 2005. *Tips Cerdas Merawat Bayi*. Yogyakarta : Luna Publisher.
- Tarwoto. 2011. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 20/02/2017

Widiyanti, M. dkk. 2008. Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017



Lampiran 1 Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

No.	Kegiatan	Bulan																											
		Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Konsultasi judul			■																									
2.	Penyusunan proposal			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■															
3.	Pendaftaran ujian proposal															■													
4.	Ujian proposal															■	■												
5.	Revisi proposal															■	■												
6.	Pengambilan dan pengolahan data																			■	■								
7.	Konsultasi hasil																			■	■								
8.	Pendaftaran ujian hasil																							■					
9.	Ujian hasil																								■				
10.	Revisi hasil																							■	■				
11.	Pengandaan dan pengumpulan skripsi																											■	■

Keterangan :

■ : Melakukan Kegiatan

■ : Praktek Klinik Kebidanan

Lampiran 2 Persetujuan Judul

NAMA : DESSY MUMIDIA SARI
NIM : 162120020
PRODI : DA KEBIDANAN

NAMA JUDUL SKRIPSI :

PENGARUH PUJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USA 3-6 BULAN

DISETUJUI PADA TANGGAL : 20 FEBRUARI 2017

MENGETAHUI

PEMBIMBING 1



(Bastri Sandra D., SST, M.Kes)

PEMBIMBING 2



(Dwi Dwi M., SST, M.Kes)

Lampiran 3 Surat Pernyataan Perpustakaan



**PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-8165446

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini Perpustakaan STIKes Insan Cendekia Medika Jombang menerangkan bahwa Mahasiswa dengan Identitas sebagai berikut :

Nama : DESSY MUMUDIA SAPI
 NIM : 162120020
 Prodi : DA KEBIDAMAM
 Judul : PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP
s KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

Telah diperiksa dan diteliti bahwa pengajuan judul KTI /Skripsi di atas cukup variatif, tidak ada dalam Software SliMS dan Data Inventaris di Perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan referensi kepada Dosen pembimbing dalam mengerjakan LTA /Skripsi.

Jombang, 21 - 02 - 2017

Mengetahui,

Ka. Perpustakaan

Dwi Nuriana, A.Md, S.kom

Lampiran 4 Surat Pre Survey Data, Studi Pendahuluan dan Penelitian

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"Website : www.stikesicme-jbg.ac.id

SK. MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

No. : 030/KTI-D4/K31/III/2017
 Lamp. : -
 Perihal : Pre survey data, studi pendahuluan dan penelitian

Jombang, 17 Maret 2017

Kepada :

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Jombang

di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi D4 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan Pre survey data, studi pendahuluan dan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama:

Nama Lengkap : DESSY MUNLIDIA SARI
 No. Pokok Mahasiswa / NIM : 16 212 0020
 Judul Penelitian : *Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



H. Bambang Tutuko, SH., S.Kep.Ns., MH
 NIK: 01.06.054

Tembusan :

- BPM Ny. Farochah, SST Desa Pulo Lor Kec. Jombang Kab. Jombang

Lampiran 5 Surat Balasan dari Dinkes



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS KESEHATAN

JL. KH. Wahid Hasyim No. 131 Jombang. Kode Pos : 61411
 Telp/Fax. (0321) 866197 Email : dinkesjombang@yahoo.com
 Website : www.jombangkab.go.id

Jombang, Maret 2017

Nomor : 070 / / 415.17/2017
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

K e p a d a
 Yth. **Bidan Ny. Faroahah SST,**
 Ds. Pulo Lor Kecamatan Jombang
 di
J o m b a n g

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang Nomor : 030/KTI-D4/K31/073127/III/2017, tanggal 17 Maret 2017 perihal izin penelitian. Maka mohon berkenan BPM saudara sebagai tempat penelitian mahasiswa D4 Kebidanan Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama : **Desy Munlidia Sari**
 Nomor Induk : 162120020
 J u d u l : Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Faroahah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang
 Catatan : - Tidak mengganggu kegiatan pelayanan
 - Segala sesuatu yang terkait dengan kegiatan / pembimbingan di lapangan agar dimusyawarahkan bersama mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Pit. KEPALA DINAS KESEHATAN
 KABUPATEN JOMBANG

 drg. **INNA SILESTYOWATI, M. Kes.**
 Pembina
 NIP. 196906232002122001

Tembusan Yth. :

1. Dekan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 6 Surat Balasan dari Bidan

Bidan Ny. Farochah Kalami, SST

Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Nomor : 030/KTI-D4/K31/III/2017

Perihal : Surat Keterangan Melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian

Kepada Yth :

Ketua STIKes ICMe Jombang

Di Tempat

Dengan hormat,

Dengan ini kami beritahukan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Dessy Munlidia Sari

NIM : 162120020

Program Studi : D4 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *baby massase* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

Telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 15 – 16 Mei 2017 dan penelitian pada tanggal 24 Mei – 18 Juni 2017 di BPM Ny. Farochah Kalami, SST Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Jombang, ~~15~~ Juni 2017
BIDAN
F A R O C H A H
No. SIPB : 446/5417/413.23/2016
Ny. Farochah Kalami, SST

Lampiran 7 Surat Bebas Plagiasi

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : DESSY MUNLIDIA SARI

NIM : 162120020

Jenjang : Sarjana Terapan

Program Studi : Kebidanan

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 28 Juli 2017

Saya yang menyatakan,



DESSY MUNLIDIA SARI
NIM : 162120020



Lampiran 8 Surat Permohonan Calon Responden

SURAT PERMOHONAN CALON RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Di

Tempat.

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi D4 Kebidanan Stikes Icme Jombang:

Nama : Dessy Munlidia Sari

Nim : 162120020

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan Judul: “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Faroahah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang).”

Adapun dari tujuan ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan bayi dan ibu bayi sebagai reponden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Jika bayi dan ibu bayi tidak bersedia menjadi responden, maka diperbolehkan untuk tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dan apabila selama pengambilan data terdapat hal-hal yang tidak diinginkan, maka bayi dan ibu bayi berhak mengundurkan diri. Apabila ibu bayi menyetujuinya, maka kami mohon kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk pelaksanaan penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

(Dessy Munlidia Sari)

Lampiran 9 Lembar Persetujuan Sebagai Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Faroahah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang).

Peneliti : Dessy Munlidia Sari

Penelitian ini sudah menjelaskan tentang penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti, ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan diminta untuk bersedia diteliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, siswa bersedia berperan serta dalam peneliti ini.

Responden

(.....)

Lampiran 10 SOP *Baby Massage***STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR**

Topik : *Baby Massage*
 Sasaran : Bayi usia 3-6 bulan
 Tempat :BPM Ny. Farochah Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang,
 Kabupaten Jombang.
 Hari/tanggal : Bulan Mei-Juni 2017
 Waktu : 15 menit

A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan metode *Baby Massage*, diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Usia 3-6 bulan.

B. Metode

1. *Baby massage*

C. Bahan dan Alat

Alas yang empuk dan lembut misalnya kasur atau busa yang dilapisi dengan kain lembut,handuk atau lap, baju ganti untuk mengganti baju lama usai pemijatan, minyak untuk memijat (*baby oil*, *lotion* dan minyak zaitun) untuk memijat.

D. Pelaksanaan

No	Peneliti	Responden	Waktu
1	Memastikan kualitas tidur bayi setelah dilakukan <i>baby massage</i>	Pijat meliputi: 8. Kaki 9. Perut 10.Dada 11.Tangan 12.Muka 13.Punggung 14.Gerakan-Gerakan Peregangan	30 menit

Tata cara *baby massage*

Menurut Roesli (2012) catatan setiap gerakan pada tahap pemijatan ini dapat diulang sebanyak enam kali.

3. Kaki

11) Perahan cara India, peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball, kemudian gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

Peras dan putar, pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan, kemudian peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.

12) Telapak kaki, urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.

13) Tarikan lembut jari, pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

14) Gerakan peregangan (*stretch*), dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit, kemudian ulangi lagi dari perbatasan jari ke arah tumit, kemudian dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.

15) Titik tekanan, tekan-tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari.

16) Punggung kaki, dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dan pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.

17) Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*), buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari-jari lainnya dipergelangan kaki bayi.

18) Perahan cara Swedia, peganglah pergelangan kaki bayi, kemudian gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

- 19) Gerakan menggulung, pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda kemudian buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.
- 20) Gerakan akhir, setelah gerakan a sampai k dilakukan pada kaki kanan dan kiri, rapatkan kedua kaki bayi, kemudian letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha lalu usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki, ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.

4. Perut

Catatan :

Hindari pemijatan pada tulang rusuk atau ujung tulang rusuk.

Gerakan ini hanya untuk bayi yang telah lepas tali pusat.

- 7) Mengayuh sepeda, lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- 8) Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat, angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan, kemudian dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.
- 9) Ibu jari kesamping, letakkan kedua ibu jari disamping kanan dan kiri pusat perut, lalu gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan dan kiri.
- 10) Bulan-Matahari, buat lingkaran searah jarum jam dengan jari tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke arah kanan bawah (seolah membentuk gambar matahari {M}) beberapa kali, lalu gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan setengah lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi (seolah membentuk gambar bulan {B}) dan lakukan dua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (Matahari), sedangkan tangan kanan membuat gerakan setengah lingkaran (Bulan).
- 11) Gerakan I Love U

”I”

Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf “ I”.

“LOVE”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.

“YOU”

Pijatlah perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir diperut kiri bawah.

- 12) Gelembung atau jari-jari berjalan (Walking fingers), letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan, kemudian gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

3. Dada

3) Jantung besar

- c) Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi/ulu hati.
- d) Buat gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian kesamping diatas tulang selangka, lalu kebawah membentuk bentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

4) Kupu - kupu

- c) Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati kearah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.
- d) Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri kembali ke ulu hati.

4. Tangan

10) Memijat ketiak (armpits)

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Perlu diingat, kalau terdapat pembengkakan kelenjar didaerah ketiak, sebaiknya gerakan ini tidak dilakukan.

11) Perahan cara India

- d) Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi
- e) Gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak kearah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak kearah pergelangan tangan.
- f) Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri kebawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.

12) Peras dan Putar (*Squeeze and twist*)

Peras susu putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan.

13) Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dan pergelangan tangan kearah jari-jari.

14) Putar jari-jari

- c) Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju kearah ujung jari dengan gerakan memutar.
- d) Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

15) Punggung tangan

- c) Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan anda.
- d) Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan kearah jari-jari dengan lembut.

16) Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

17) Perahan cara Swedia

- c) Gerakkan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.
- d) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.

18) Gerakan menggulung

- a) Peganglah lengan bayi bagian atas / bahu dengan kedua telapak tangan.
- b) Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan /jari-jari.

5. Muka

8) Dahi : Menyetrika dahi (open book)

- d) Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi.
- e) Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar, kesamping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.
- f) Gerakkan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakan ke dalam melalui daerah pipi dibawah mata.

9) Alis : Menyetrika alis

- a) Letakkan kedua ibu jari anda diantara kedua alis mata.
- b) Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan diatas kelopak mata, mulai dari tengah kesamping seolah menyetrika alis.

10) Hidung : Senyum I

- c) Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis.
- d) Tekanlah ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

11) Mulut bagian atas: Senyum II

- c) Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut dibawah sekat hidung.
- d) Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

12) Mulut bagian bawah : Senyum III

- c) Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu.
- d) Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah kesamping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

13) Lingkaran kecil di rahang (*small circles around jaw*)

Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran - lingkaran kecil didaerah rahang bayi.

14) Belakang Telinga

- c) Dengan mempergunakan ujung-ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.
- d) Gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu.

6. Punggung

6) Gerakan maju mundur (kursi goyang)

- c) Tengkurapkan bayi melintang didepan anda dengan kepala di sebelah kiri dan kaki disebelah kanan anda.
- d) Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

7) Gerakan menyetrika

- a) Pegang pantat bayi dengan tangan kanan.
- b) Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.

8) Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

Ulangi gerakan menyetrika punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ketumit kaki bayi.

9) Gerakan melingkar

c) Dengan jari-jari kedua tangan anda, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah disebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai ke pantat.

d) Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil didaerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar didaerah pantat.

10) Gerakan menggaruk

a) Tekankan dengan lembut ke lima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi.

b) Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi.

7. Gerakan-Gerakan Peregangan

6) Tangan disilangkan

c) Pegang kedua pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada.

d) Luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping, ulangi gerakan ini sebanyak 4-5 kali.

7) Membentuk diagonal tangan- kaki

a) Pertemukan ujung kaki tangan dan ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal, Selanjutnya tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.

b) Pertemukan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan di atas tubuh bayi. Selanjutnya tarik kembali tangan dan kaki bayi keposisi semula. Gerakan membentuk diagonal ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.

8) Menyilangkan kaki

d) Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan keatas. Buatlah silangan sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam.

- e) Setelah itu, kembalikan posisi kaki pada posisi semula.
 - f) Pegang ke dua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya keatas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar setelah itu kembalikan pada posisi semula. Gerakan ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.
- 9) Menekuk kaki
- Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju ke arah perut. Gerakan menekuk lutut ini dapat diulang sebanyak 4-5 kali.
- 10) Menekuk kaki bergantian
- Gerakannya sama seperti menekuk kaki, tetapi dengan mempergunakan kaki secara bergantian. (Roesli, 2009).



Lampiran 11 Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

Judul :

Kode Kuesioner :

Nama :

Alamat :

Hari /Tanggal :

Berilah tanda (√) pertanyaan di bawah ini.

A. Data Umum

1. Responden

2. Usia Bayi

 1. 3 bulan 2. 4 bulan 3. 5 bulan 4. 6 bulan

3. Jenis Kelamin

 1. Laki-laki 2. Perempuan

4. Status Kesehatan

 1. Sehat 2. Sakit**B. Kualitas tidur**

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Apakah bayi tidur malam ≥ 9 jam ?		
2	Apakah bayi tidur malam terbangun ≤ 3 kali ?		
3	Apakah bayi terbangun lamanya ≤ 1 jam pada malam hari ?		
4	Apakah bayi rewel saat akan tidur ?		
5	Apakah bayi terlihat bugar dan ceria saat bangun pagi ?		
6	Apakah bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun dipagi hari ?		
7	Apakah bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		

KISI-KISI KUESIONER

Dipijat	Soal nomor	Nyenyak
Ya	1, 2, 3, 4	Ya
	5, 6	Tidak



Lampiran 12 Tabulasi Data Umum dan khusus

DATA UMUM

Responden	umur	jenis kelamin	status kesehatan
1	1	1	1
2	3	1	1
3	2	1	1
4	3	2	1
5	2	1	1
6	2	1	1
7	3	1	1
8	2	1	1
9	2	1	1
10	3	1	1
11	3	1	1
12	2	2	1
13	3	1	1
14	4	1	1
15	3	2	1
16	3	2	1
17	4	2	1
18	4	2	1
19	4	2	1
20	4	2	1
21	4	2	1
22	4	2	1
23	4	2	1
24	4	2	1
25	4	2	1
26	4	2	1
27	4	2	1
28	4	2	1
29	4	2	1
30	4	2	1
31	4	2	1
32	4	2	1

UMUR

kode 1 = 3 bulan

kode 2 = 4 bulan

kode 3 = 5 bulan

kode 4 = 6 bulan

kode 1= sehat

kode 2 = tidak sehat

jenis kelamin

kode 1 = laki-laki

kode 2 =

perempuan

TABULASI PRE TEST

Resp. Soal	1	2	3	4	5	6	7	JUMLAH	%	Kode
1	1	0	1	1	1	1	0	5	71.43	2
2	1	0	0	1	1	1	1	5	71.43	2
3	1	1	0	0	1	1	1	5	71.43	2
4	1	0	1	0	1	1	1	5	71.43	1
5	1	0	1	0	0	1	0	3	42.86	1
6	1	1	0	0	1	1	1	5	71.43	2
7	1	1	1	0	1	1	0	5	71.43	3
8	0	1	0	0	0	1	0	2	28.57	1
9	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71	3
10	1	0	1	1	1	1	0	5	71.43	2
11	1	1	0	0	0	0	1	3	42.86	1
12	1	0	0	1	1	1	1	5	71.43	2
13	1	1	0	0	1	1	1	5	71.43	2
14	0	1	0	0	0	1	1	3	42.86	1
15	1	1	0	0	1	1	1	5	71.43	2
16	0	0	0	1	0	1	1	3	42.86	1
17	1	1	1	0	0	1	1	5	71.43	2
18	1	1	1	1	0	1	0	5	71.43	2
19	1	0	0	1	1	1	1	5	71.43	2
20	1	1	0	1	1	1	1	6	85.71	3
21	0	0	1	1	1	0	0	3	42.86	1
22	1	1	1	1	1	1	0	6	85.71	3
23	1	0	1	0	1	1	1	5	71.43	2
24	1	0	1	1	1	1	1	6	85.71	3
25	1	1	1	0	0	1	1	5	71.43	2
26	0	1	1	0	1	0	0	3	42.86	1
27	1	1	0	0	1	1	1	5	71.43	2
28	1	0	0	1	1	1	1	5	71.43	2
29	1	0	1	0	0	0	1	3	42.86	1
30	1	1	0	1	0	1	1	5	71.43	2
31	1	1	0	0	1	1	1	5	71.43	2
32	0	0	1	0	0	0	1	2	28.57	1
total	25	18	16	14	21	27	23	144		
rata2	0.781	0.563	0.5	0.438	0.66	0.84	0.72			
%	17.36	12.5	11.11	9.722	14.6	18.8	16			

kode 1= kurang

kode 2 = cukup

kode 3 = baik

TABULASI POST TEST

Resp. Soal	1	2	3	4	5	6	7	JUMLAH	%	Kode
1	1	1	1	1	1	1	0	6	85.71	3
2	1	0	1	1	1	1	1	6	85.71	3
3	1	1	1	0	1	1	1	6	85.71	3
4	1	0	1	0	1	1	1	5	71.43	2
5	1	0	1	1	1	1	1	6	85.71	3
6	1	1	1	0	1	1	1	6	85.71	3
7	1	1	1	0	0	0	0	3	42.86	1
8	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71	3
9	1	1	1	1	1	1	1	7	100	3
10	1	1	1	1	1	1	0	6	85.71	3
11	1	1	1	1	1	0	1	6	85.71	3
12	1	0	0	1	1	1	1	5	71.43	2
13	1	1	1	0	1	1	1	6	85.71	3
14	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71	3
15	1	1	1	1	1	1	1	7	100	3
16	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71	3
17	1	1	1	1	0	1	1	6	85.71	3
18	1	1	1	1	1	1	0	6	85.71	3
19	1	0	0	0	0	1	1	3	42.86	1
20	1	1	0	0	1	1	1	5	71.43	2
21	1	1	1	1	1	1	0	6	85.71	3
22	1	1	1	1	1	1	0	6	85.71	3
23	1	0	1	0	1	1	1	5	71.43	2
24	1	0	1	0	1	1	1	5	71.43	2
25	1	1	1	0	0	1	1	5	71.43	2
26	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71	3
27	1	1	0	1	1	1	1	6	85.71	3
28	1	0	1	1	1	1	1	6	85.71	3
29	1	0	1	1	1	1	1	6	85.71	3
30	1	1	1	1	1	1	1	7	100	3
31	1	1	1	1	0	1	1	6	85.71	3
32	0	1	1	1	1	1	1	6	85.71	3
total	27	23	28	22	27	30	26	183		
rata2	0.84	0.72	0.88	0.7	0.84	0.9	0.8			
%	14.8	12.57	15.3	12	14.8	16.4	14.2			

kode 1 = kurang

kode 2 = cukup

kode 3 = baik

Lampiran 13 Hasil SPSS

Crosstabs**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
umur * pre test	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%
jenis kelamin * pre test	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%
status kesehatan * pre test	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%

umur * pre test Crosstabulation

			pre test			Total
			kurang	cukup	baik	
umur	3 bulan	Count	0	1	0	1
		% within umur	.0%	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	.0%	3.1%	.0%	3.1%
	4 bulan	Count	2	3	1	6
		% within umur	33.3%	50.0%	16.7%	100.0%
		% of Total	6.2%	9.4%	3.1%	18.8%
	5 bulan	Count	3	4	1	8
		% within umur	37.5%	50.0%	12.5%	100.0%
		% of Total	9.4%	12.5%	3.1%	25.0%
6 bulan	Count	5	9	3	17	
	% within umur	29.4%	52.9%	17.6%	100.0%	
	% of Total	15.6%	28.1%	9.4%	53.1%	
Total	Count	10	17	5	32	
	% within umur	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%	
	% of Total	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%	

jenis kelamin * pre test Crosstabulation

			pre test			Total
			kurang	cukup	baik	
jenis kelamin	laki-laki	Count	4	6	2	12
		% within jenis kelamin	33.3%	50.0%	16.7%	100.0%
		% of Total	12.5%	18.8%	6.2%	37.5%
	perempuan	Count	6	11	3	20
		% within jenis kelamin	30.0%	55.0%	15.0%	100.0%
		% of Total	18.8%	34.4%	9.4%	62.5%
Total		Count	10	17	5	32
		% within jenis kelamin	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%
		% of Total	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%

status kesehatan * pre test Crosstabulation

			pre test			Total
			kurang	cukup	baik	
status kesehatan	sehat	Count	10	17	5	32
		% within status kesehatan	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%
		% of Total	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%
Total		Count	10	17	5	32
		% within status kesehatan	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%
		% of Total	31.2%	53.1%	15.6%	100.0%

jenis kelamin * post test Crosstabulation

		post test			Total
		kurang	cukup	baik	
jenis kelamin laki-laki	Count	1	0	11	12
	% within jenis kelamin	8.3%	.0%	91.7%	100.0%
	% of Total	3.1%	.0%	34.4%	37.5%
perempuan	Count	1	6	13	20
	% within jenis kelamin	5.0%	30.0%	65.0%	100.0%
	% of Total	3.1%	18.8%	40.6%	62.5%
Total	Count	2	6	24	32
	% within jenis kelamin	6.2%	18.8%	75.0%	100.0%
	% of Total	6.2%	18.8%	75.0%	100.0%

status kesehatan * post test Crosstabulation

		post test			Total
		kurang	cukup	baik	
status kesehatan sehat	Count	2	6	24	32
	% within status kesehatan	6.2%	18.8%	75.0%	100.0%
	% of Total	6.2%	18.8%	75.0%	100.0%
Total	Count	2	6	24	32
	% within status kesehatan	6.2%	18.8%	75.0%	100.0%
	% of Total	6.2%	18.8%	75.0%	100.0%

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test * post test	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%

pre test * post test Crosstabulation

			post test			Total
			kurang	cukup	baik	
pre test	kurang	Count	0	1	9	10
		% of Total	.0%	3.1%	28.1%	31.2%
	cukup	Count	1	3	13	17
		% of Total	3.1%	9.4%	40.6%	53.1%
	baik	Count	1	2	2	5
		% of Total	3.1%	6.2%	6.2%	15.6%
Total		Count	2	6	24	32
		% of Total	6.2%	18.8%	75.0%	100.0%

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	4 ^a	12.38	49.50
	Positive Ranks	23 ^b	14.28	328.50
	Ties	5 ^c		
	Total	32		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Test Statistics^b

	post test - pre test
Z	-3.477 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Frequencies

Statistics

		pre test	post test	umur	jenis kelamin	status kesehatan
N	Valid	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

pre test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	10	31.2	31.2	31.2
	cukup	17	53.1	53.1	84.4
	baik	5	15.6	15.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

post test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	2	6.2	6.2	6.2
	cukup	6	18.8	18.8	25.0
	baik	24	75.0	75.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3 bulan	1	3.1	3.1	3.1
	4 bulan	6	18.8	18.8	21.9
	5 bulan	8	25.0	25.0	46.9
	6 bulan	17	53.1	53.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	12	37.5	37.5	37.5
perempuan	20	62.5	62.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

status kesehatan


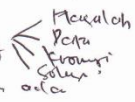







	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sehat	32	100.0	100.0	100.0



Lampiran 14 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : DESSY MUMIDIA SARI
 NIM : 162120020
 Judul : PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BABY USIA 3 - 6 BULAN
 Pembimbing I : PASTRIA SANDA D. SST, M.Kes.

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
20/2/17	ACC awal	
6/3/17	Revisi BAB I Latar belakang  Fraktur bln usia Lanjutkan BAB 2 & 3	
21/3/17	Revisi BAB 1, 2, 3. Cari referensi / meneliti kualitas tidur terutama pd. bayi usia 3 - 6 bln Parabole: kerangka konsep	
21/5/17	Revisi BAB I, II, 3 Cari konsep kualitas tidur bayi 3 - 6 bulan Parabole: kerangka konsep. Lanjut BAB 4	
16/5/17	Revisi BAB I, II, III Cari 19 penelitian Lanjut BAB 4	
17/5/17	- Cari tempat penelitian - Revisi BAB 4	
18/5/17	- Revisi teknik penelitian	
21/5/17	ACC skripsi dan proposal	



LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : DESSY MUNDIA SARI
 NIM : 162120020
 Judul : PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
 Pembimbing II : DOVI DWI M. SST, M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
23/2/17	- Judul	
24/2/17	- Revisi BAB I	
31/3/17	- Sistem penulisan	
17/5/17	- Sistem penulisan - kelengkapan pustaka - Revisi BAB IV - ditambahkan penelitian Relevan	


LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : DESSY MUMLIDIA SARI
 NIM : 162120020
 Judul : PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS
 TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
 Pembimbing I : PASTRIA SANDRA DEWI, SST, M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
11/11/19	- Revisi BAB 5 & 6 - tambah tabelas slang	
12/11/19	- Revisi BAB 5 & 6	
17/11/19	- Acc siapkan uraian hasil.	

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : DESSY MUMUDIA SARI
 NIM : 162120020
 Judul : PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN
 Pembimbing II : DOMI DWI M, SST.M.PH

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
17/07/2019	- Revisi BAB 5 + 6 - Revisi penulisan - Daftar Pustaka	
16/07/2019	- Acc Skap Sidang Haris	