

SKRIPSI

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN**

(Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)



**FAUZIAH ROHMAWATI
172120027**

**PROGRAM STUDI D4 BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG**

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN**

(Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

SKRIPSI

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

Fauziah Rohmawati

17.212.00.27

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fauziah Rohmawati
NIM : 172120027
Jenjang : Diploma
Program Studi : D-IV Bidan Pendidik

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

Jombang, 5 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,


The image shows a green and yellow postage stamp from Indonesia. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' at the top. The denomination '6000' is printed in large numbers, with 'TUAS RIBU RUPIAH' written below it. A unique serial number '37C52AEF285482892' is visible. A handwritten signature is written over the stamp.

Fauziah Rohmawati

NIM : 172120027

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fauziah Rohmawati
NIM : 172120027
Jenjang : Diploma
Program Studi : D-IV Bidan Pendidik

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

Jombang, 5 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,



Fauziah Rohmawati

NIM : 172120027

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN (Di Ponkesdes Desa
Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

Nama Mahasiswa : Fauziah Rohmawati

NIM : 17.212.00.27

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING

PADA TANGGAL 8 AGUSTUS 2018



Hidayatun Nufus, SSiT., M. Kes
Pembimbing Utama



Ratna Sari Dewi, SST., M. Kes
Pembimbing Anggota

Mengetahui,

Ketua STIKes ICMe Jombang



H. Imam Fatoni, SKM., MM
NIK.03.04.022

Ketua Program Studi



Ita Ni'matuz Zuhroh SST., M. Kes
NIK.05.09.183

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Fauziah Rohmawati

NIM : 17.212.00.27

Program Studi : DIV Bidan Pendidik

Judul : PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN (Di Ponkesdes Desa
Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

Telah berhasil dipertahankan dan diuji di hadapan Dewan Penguji dan diterima
sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi
DIV Bidan Pendidik

Komisi Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji : H. Imam Fatoni, SKM., MM ()

Penguji I : Hidayatun Nufus, SSiT., M. Kes ()

Penguji II : Ratna Sari Dewi, SST., M. Kes ()

Ditetapkan di : Jombang

Pada tanggal : 8 Agustus 2018

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Sidoarjo pada tanggal 03 Juli 1996 dari Bapak Alm. Umar dan Ibu Udiati. Peneliti merupakan putri Ketujuh dari Tujuh saudara .

Tahun 2001 bersekolah di TK Dharma Wanita, tahun 2008 peneliti lulus dari MI Nurul Huda, tahun 2011 peneliti lulus dari MTS Negeri 4 Sidoarjo dan tahun 2014 peneliti lulus dari MA.Hikmatul Amanah. Pada tahun 2014 peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dengan mengambil jurusan D-III Kebidanan lulus tahun 2017, kemudian melanjutkan studi lagi dan mengambil program studi D-IV Bidan Pendidik di STIKes ICME Jombang.

Demikian Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Jombang, Agustus 2018

Fauziah Rohmawati
17.212.00.27

MOTTO

“Jika anda jatuh ribuan kali, berdirilah jutaan kali karena anda tidak tahu seberapa dekat anda dengan kesuksesan”

“Jangan menunda-nunda untuk melakukan suatu pekerjaan karena tidak ada yang tahu apakah kita bertemu hari esok atau tidak”

HALAMAN 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 Alm. Bpk.Umar,dan Ibu Udiati Serta Keluargakusebagai 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.Semoga apa yang kita cita” kan bisa tergapai. Jaga nama baik almamater dan buat harum nama kampus kita. (2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat rahmatNya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi yang berjudul “Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Program Studi DIV Bidan Pendidik STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.

Dalam hal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. H. Imam Fatoni, SKM., MM, selaku ketua STIKes Insan Cendekia Medika Jombang dan selaku Penguji yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
2. Ita Ni'matuz Zuhroh, SST.,M.Kes, selaku Ketua Program Studi DIV Bidan Pendidik STIKes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
3. Hidayatun Nufus, SSiT., M. Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ratna Sari Dewi, SST., M. Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Milatuzzahro,Amd.Keb yang telah memberikan ijin untuk melakukan penyusunan Skripsi di Ponkesdes Grogol.
6. Para responden atas kerjasamanya yang baik.

7. Bapak Alm. Umar, Ibu Udiati, dan Sekeluarga atas cinta, dukungan, semangat dan do'a yang selalu diberikan sehingga Skripsi ini selesai pada waktunya.
8. Semua rekan mahasiswa seangkatan dan pihak-pihak yang terkait dan banyak membantu dalam ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyusun Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengharapkan masukan dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Jombang, Juli 2018

Peneliti

ABSTRAK

PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)

Oleh:
Fauziah Rohmawati

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu *baby massage*. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-12 bulan. Sampel penelitian 35 bayi usia 3-12 bulan, secara *total sampling*. *Variable independent baby massage* dan *variable dependent* kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan sebelum diberi *baby massage* hampir dari setengahnya cukup yaitu sebanyak 16 responden (45,7%) dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah di lakukan *baby massage* sebagian besar baik sebanyak 21 responden (60,0%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $pvalue = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima.

Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Kata kunci : *baby massage*, kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

ABSTRACT

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF INFANTS AGE 3-12 MONTHS (In Cottage Health Village Grogol, District Diwek, Jombang District)

**By:
Fauziah Rohmawati**

Needs sleep is not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the quality of the baby sleep better, baby's growth and development can be achieved optimally, one of the ways that baby massage. Researchers interviewed 10 mothers of infants. obtained 7 the baby's mother never memijatkan her baby and 3 baby's mother never memijatkan her baby. The research aims to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants age 3-12 months in cottage health Village Grogol, District Diwek, Jombang District.

This type of research is pre experimental design with one group pretest-posttest design. The study population is infants aged 3-12 months. The research sample of 35 infants aged 3-12 months, in total sampling. Independent Variable baby massage and dependent variable sleep quality infants aged 3-12 months. Research Instrument using a questionnaire. Processing of data statistical test Wilcoxon.

The results showed the quality of sleep of the baby Age 3-12 months before being given the baby massage almost of half of quite as many as 16 respondents (45,7%) and quality of sleep baby age 3-12 months after the in do baby massage most of the good many as 21 respondents (60,0%). A statistical test of wilcoxon showed that the significant value of p value = 0.000 < a (0.05), so that H1 is accepted.

The conclusions of the study which means there is the Influence of Baby Massage On the Sleep Quality of Infants Age 3-12 months in cottage health Village Grogol, District Diwek Jombang District. Advice expected the midwife needs to develop a promotion and education especially the training of baby massage.

Keywords : baby massage, sleep quality infants ages 3-12 months

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	5

BAB 2 TINJAUAN TEORI	6
2.1 Konsep Dasar <i>Baby Massage</i>	6
2.2 Konsep Dasar Kualitas Tidur Bayi	33
2.3 Konsep Dasar Bayi	39
2.4 Penelitian yang Relevan	42
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	45
3.1 Kerangka Konseptual	45
3.2 Hipotesis	46
BAB 4 METODE PENELITIAN	47
4.1 Jenis Penelitian.....	47
4.2 Rancangan Penelitian	47
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian	48
4.4 Populasi/Sampel/Sampling	48
4.5 Jalannya penelitian (Kerangka Kerja)	49
4.6 Identifikasi Variabel	51
4.7 Definisi Operasional	51
4.8 Pengumpulan dan Analisis Data	53
4.9 Etika Penelitian	59
BAB 5 PEMBAHASAN	61
5.1 Hasil Penelitian	61
5.2 Pembahasan	66
BAB 6 PENUTUP	75
6.1 Kesimpulan.....	75
6.2 Saran	75

DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	KebutuhanTidur Manusia.....	35
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	52
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Bayi di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	62
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi RespondenBerdasarkan Status Kesehatan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	63
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden BerdasarkanPernah Melakukan <i>Baby Massage</i> Sebelum nya di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	63
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum dilakukan <i>Baby Massage</i> di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	64
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Setelah dilakukan <i>Baby Massage</i> di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	65
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Tabulasi Silang Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Perahan cara India	16
Gambar 2.2	Peras dan putar	16
Gambar 2.3	Telapak kaki	17
Gambar 2.4	Tarikan lembut jari	17
Gambar 2.5	Gerakan peregangan	17
Gambar 2.6	Titik tekan	18
Gambar 2.7	Punggung kaki	18
Gambar 2.8	Peras dan putar pergelangan kaki	18
Gambar 2.9	Perahan cara Swedia	19
Gambar 2.10	Gerakan menggulung	19
Gambar 2.11	Gerakan akhir	20
Gambar 2.12	Mengayuh sepeda	20
Gambar 2.13	Gerakan sepeda kaki diangkat	20
Gambar 2.14	Bulan Matahari	21
Gambar 2.15	Gerakan I Love U	22
Gambar 2.16	Gelembung	22
Gambar 2.17	Jantung besar	23
Gambar 2.18	Kupu-kupu	23
Gambar 2.19	Memijat ketiak	24
Gambar 2.20	Perahan cara India	24
Gambar 2.21	Peras dan putar	25
Gambar 2.22	Membuka tangan	25
Gambar 2.23	Putar jari–jari	26

Gambar 2.24	Punggung tangan	26
Gambar 2.25	Peras dan putar pergelangan tangan	26
Gambar 2.26	Perahan cara Swedia	27
Gambar 2.27	Gerakan menggulung	27
Gambar 2.28	Menyetrika dahi	28
Gambar 2.29	Menyetrika alis	28
Gambar 2.30	Senyum I	29
Gambar 2.31	Senyum II	29
Gambar 2.32	Senyum III	30
Gambar 2.33	Lingkar kecil di rahang	30
Gambar 2.34	Belakang telinga	30
Gambar 2.35	Gerakan maju mundur	31
Gambar 2.36	Gerakan menyetrika	31
Gambar 2.37	Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki	32
Gambar 2.38	Gerakan melingkar	32
Gambar 2.39	Gerakan menggaruk	33
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	45
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Pernyataan Pengecekan Judul	79
Lampiran 2	Ijin Penelitian dari Kampus	80
Lampiran 3	Ijin Penelitian dari Dinkes Jombang	81
Lampiran 4	Surat Permohonan Calon Responden	82
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Sebagai Responden	83
Lampiran 6	Lembar Kuesioner	84
Lampiran 7	SOP <i>Baby Massage</i>	85
Lampiran 8	Leaflet	98
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	99
Lampiran 10	Tabulasi Data Penelitian	101
Lampiran 11	Frekuensi Tabel dan Crosstab	103
Lampiran 12	Lembar Bimbingan Skripsi	109
Lampiran 13	Dokumentasi	113

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang

%	: Persentase
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
ρ	: Tingkat signifikasi
α	: Tingkat kemaknaan
/	: Atau
-	: Sampai dengan
=	: Sama dengan
\geq	: Lebih dari sama dengan
\leq	: Kurang dari sama dengan

Daftar Singkatan

ASI	: Air Susu Ibu
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
DEPKES RI	: Departemen Kesehatan Masyarakat Republik Indonesia
DINKES	: Dinas Kesehatan
EEG	: Electro Encephalogram
H_1	: Hipotesa Alternative
H_0	: Hipotesa Nol
M.Kes	: Magister Kesehatan
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement Sleep</i>
PONKESDES	: Pondok Kesehatan Desa
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement Sleep</i>
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions
SST	: Sarjana Sains Terapan
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: World Health Organization.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi 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. Pertumbuhan dan Perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Widyanti, 2008). Dampak motorik dan sensorik pada pertumbuhan dan perkembangan seperti penambahan panjang badan dan berat badan, gigi , struktur tulang,kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap,kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika di panggil ataupun mendengar bunyi-bunyian. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahan nya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak di tangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka.penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami

bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et all*, 2012). 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. Di Jawa Timur terdapat 572.634 bayi (Profil kesehatan Jatim, 2016). Jumlah bayi di Kabupaten Jombang sebanyak 20.167 bayi (Dinkes Jombang, 2016). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 14 maret 2018 di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, Dengan wawancara pada 10 ibu bayi, 7 ibu bayi mengatakan tidak pernah memijatkan bayinya dan bayinya mengalami gangguan tidur, sering terbangun pada malam hari serta rewel. 3 ibu bayi mengatakan pernah memijatkan bayinya dan bayinya tidak mengalami gangguan tidur, serta tidak rewel.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. 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. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan 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). Pada saat di lakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). 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). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang “pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3- 12 bulan di Ponkesdes Desa grogol Kecamatan Diwek Kabupaten jombang .

1.2 Rumusan masalah

“Apakah Ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasikualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasikualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage* di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
3. Menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan dalam kebidanan terutama pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang baby masase sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan terhadap *baby massage* sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan untuk melakukan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-12 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 3-12 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.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2011).

2.1.2 Fisiologi Pijat Bayi (*Baby Massage*)

Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak di ketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, menurut Roesli (2010) antara lain :

1. Beta endhorpin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan

Pijatan akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tahun 1989, Schanberg dari Duke University Medical School melakukan penelitian pada bayi – bayi tikus dan ditemukan bahwa

jika hubungan taktil (jilatan – jilatan) ibu tikus kepada bayinya terganggu akan menyebabkan hal – hal berikut ini :

- a. Penurunan enzim ODC (*ornithine decarboxylase*) suatu enzim yang menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan.
- b. Penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan.
- c. Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan.

Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu *neurochemical betha-endorphine*, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan.

- a. Pijat bayi, VASODILTASI Pembuluh darah, aliran darah lancar asupan nutrisi tersebar baik keseluruh tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang.
 - b. Pijat bayi Merangsang sel–sel untuk mengeluarkan *endorphine* (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman).
 - c. Pijat bayi Merangsang *Humunculus Cerebri*, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak.
2. Aktivitas *Nervus Vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan

Penelitian Field dan Schanberg (2013) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (syaraf otak ke 10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar

enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan yang menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat.

3. Aktivitas *Nervus Vagus* meningkatkan volume ASI

Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *nervus vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI.

4. Produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh

Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glucocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

5. Pijatan dapat mengubah gelombang otak

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan

ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electro encephalogram*)

2.1.3 Manfaat pijat bayi (*baby massage*) secara Biokimia dan Fisik Positif

Efek biokimia yang positif dari pijat antara lain:

1. Menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan,
2. Meningkatkan kadar serotonin.

Selain efek biokimia, pijatan memberikan efek fisik / klinis sebagai berikut :

1. Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami).
2. Mengubah gelombang otak secara positif.
3. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
4. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.
5. Meningkatkan kenaikan berat badan.
6. Mengurangi depresi dan ketegangan.
7. Meningkatkan kesiagaan.
8. Membuat tidur lelap.
9. Mengurangi rasa sakit.
10. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
11. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding).
12. Meningkatkan volume air susu ibu.

Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi:

1. Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh Prof. T. Field dan Scafidi (1986 dan 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20% - 47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1 – 3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2x seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol.

2. Meningkatkan pertumbuhan

Schanberg (2013) melakukan penelitian pada tikus dan menemukan bahwa tanpa dilakukannya rangsangan raba / taktil pada tikus telah terjadi penurunan hormon pertumbuhan.

3. Meningkatkan daya tahan tubuh

Penelitian terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas, sel pembunuh alami (*natural killer cells*). Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita AIDS.

4. Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap

Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di Touch Research Institute, Amerika, dilakukan penelitian pada kelompok

anak dengan pemberian soal matematika. Selain itu dilakukan pemijatan pada anak-anak tersebut selama 2x15 menit, setiap minggunya selama jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% dari sebelum dipijat.

5. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bounding)

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik yang percaya diri.

6. Meningkatkan produksi ASI

Berdasarkan penelitian Cyntia Mersmann, ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Pada saat menyusui bayinya, mereka merasa kuwalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara yang tidak disusukan. Jadi pijat bayi dapat meningkatkan volume ASI peras sehingga periode waktu pemberian ASI secara

eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karyawan (Roesli, 2010).

2.1.4 Waktu Pemijatan

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan. Murjito (2009)

Menurut Roesli (2010) bayi dapat dipijat pada waktu-waktu yang tepat meliputi :

1. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru.
2. Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

2.1.5 Tempat Pemijatan Bayi

Tempat pemijatan bayi menurut Subakti dan Anggraini (2011) adalah:

1. Ruangan yang hangat tapi tidak panas.
2. Ruangan kering dan tidak pengap
3. Ruangan tidak berisik.
4. Ruangan yang penerangannya cukup.
5. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

2.1.6 Persiapan Sebelum Memijat

Sebelum melakukan pemijatan harus melakukan hal-hal berikut ini :

1. Tangan dalam keadaan bersih dan hangat.
2. Hindari agar kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
3. Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap.
4. Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar.
5. Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan.
6. Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang.
7. Baringkanlah bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
8. Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/ lotion*).
9. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara. (Roesli, 2011).

2.1.7 Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Melakukan Pemijatan

1. Selama pemijatan dianjurkan melakukan hal-hal berikut :
 - a. Memandang mata bayi disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
 - b. Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
 - c. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan

- yang dilakukan khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang terjadi.
- d. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin dengan memastikan bayi tidak alergi terhadap minyak yang digunakan.
 - e. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh. Karenanya urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka dan di akhiri pada bagian punggung.
 - f. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkanlah sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan saat ingin tidur.
 - g. Memandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumur minyak bayi (*baby oil*). Namun kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dengan minyak bayi.
 - h. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
 - i. Hindarkan mata bayi dari *baby oil* (Roesli 2011).

2. Selama pemijatan tidak dianjurkan untuk melakukan hal-hal berikut :

- a. Memijat bayi langsung setelah selesai makan.
- b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- c. Memijat bayi pada saat bayi tak mau dipijat.
- d. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.
- e. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat (Roesli 2011).

2.1.8 Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

1. 0-1 bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekatusapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
2. 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
3. 3 bulan-3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Puri Mahayu, 2016).

2.1.9 Urutan Teknik *Baby Massage*

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

1. Kaki
 - a. Perahan cara India

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul *softball*. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.



Gambar 2.1 Perahan cara India

b. Peras dan putar

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dan dimulai dari pangkal paha searah mata kaki.



Gambar 2.2 Peras dan putar

c. Telapak kaki

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari – jari diseluruh telapak kaki.



Gambar 2.3 Telapak kaki

d. Tarikan lembut jari

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



Gambar 2.4 Tarikan lembut jari

e. Gerakan peregangannya (*stretch*)

Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari-jari ke arah tumit. Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki pada daerah pangkal kaki ke arah tumit.



Gambar 2.5 Gerakan peregangannya

f. Titik tekan

Tekan–tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari–jari.



Gambar 2.6 Titik tekan

g. Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki dari pergelangan kaki kearah jari–jari secara bergantian.



Gambar 2.7 Punggung kaki

h. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)

Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari–jari lainnya dipergelangan kaki bayi.



Gambar 2.8 Peras dan putar pergelangan kaki

i. Perahan cara Swedia

Peganglah pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan



Gambar 2.9 Perahan cara Swedia

j. Gerakan menggulung

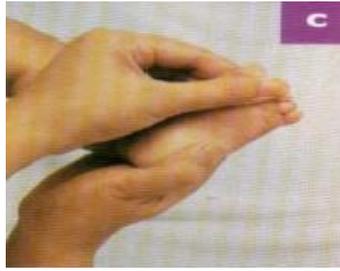
Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



Gambar 2.10 Gerakan menggulung

k. Gerakan akhir

Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha kearah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



Gambar 2.11 Gerakan akhir

2. Perut

a. Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



Gambar 2.12 Mengayuh sepeda

b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.



Gambar 2.13 Gerakan sepeda kaki diangkat

c. 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.

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)), lakukan kedua gerakan ini bersama-sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari) sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah melingkar (bulan).



Gerakan 2.14 Bulan Matahari

d. Gerakan I – Love – U

I, Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan 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, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.



Gambar 2.15 Gerakan I Love U

e. Gelembung atau jari–jari berjalan (*walking fingers*)

Letakkan ujung jari–jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari–jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung–gelembung udara.



Gambar 2.16 Gelembung

3. Dada

a. Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung–ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi atau di ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



Gambar 2.17 Jantung besar

b. Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu-kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



Gambar 2.18 Kupu-kupu

4. Tangan

a. Memijat ketiak (*armpits*)

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



Gambar 2.19 Memijat ketiak

b. Perahan cara India

Arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *soft ball*, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi.

Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan.

Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.



Gambar 2.20 Perahan cara India

c. Peras dan putar

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



Gambar 2.21 Peras dan putar

d. Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.



Gambar 2.22 Membuka tangan

e. Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.



Gambar 2.23 Putar jari–jari

f. Punggung tangan

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari–jari dengan lembut.



Gambar 2.24 Punggung tangan

g. Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



Gambar 2.25 Peras dan putar pergelangan tangan

h. Perahan cara Swedia

Arah pijatan cara Swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru-paru.

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



Gambar 2.26 Perahan cara Swedia

i. Gerakan menggulung

Peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan atau jari-jari.



Gambar 2.27 Gerakan menggulung

5. Muka

a. Dahi: menyetrika dahi (*open book*)

Letakkan jari–jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekankan jari–jari dengan lembut ke arah sisi dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.

Gerakan kebawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran–lingkaran kecil didaerah pelipis, kemudian gerakkan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata.



Gerakan 2.28 Menyetrika dahi

b. Alis: menyetrika alis

Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis mata. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan dibatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrika alis.



Gerakan 2.29 Menyetrika alis

c. Hidung: senyum I

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



Gerakan 2.30 Senyum I

d. Mulut bagian atas : senyum II

Letakkan kedua ibu jari di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gerakan 2.31 Senyum II

e. Mulut bagian bawah: senyum III

Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.



Gerakan 2.32 Senyum III

f. Lingkaran kecil dirahang (*small circles around jaw*)

Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran–lingkaran kecil di daerah rahang bayi.



Gerakan 2.33 Lingkaran kecil di rahang

g. Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung–ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.



Gambar 2.34 Belakang telinga

6. Punggung

a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

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



Gambar 2.35 Gerakan maju mundur

b. Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



Gerakan 2.36 Gerakan menyetrika

c. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

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



Gerakan 2.37 Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

d. Gerakan melingkar

Dengan jari-jari kedua tangan, buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat. Mulai dengan lingkaran-lingkaran kecil di daerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar di daerah pantat.



Gerakan 2.38 Gerakan melingkar

e. Gerakan menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai kepantat bayi.



Gerakan 2.39 Gerakan menggaruk

2.2 Konsep Kualitas Tidur Bayi

2.2.1 Pengertian kualitas tidur

Kualitas tidur adalah Mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Candra, 2005).

Kualitas 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)

Para peneliti di *Carneigie Mellon University of Pennsylvania* menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di

malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Sekartini, 2012)

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 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 2.1 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 di antaranya sebagai berikut (Asmadi, 2009).

1. 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).

2. 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).

3. 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).

4. Diet

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

5. 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).

6. Obat-obatan

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

2.2.5 Siklus Tidur

Menurut Maryunani (2008), Tidur di bagi menjadi 2 siklus yaitu:

1. Tidur REM (Tidur Aktif)

Karakteristik:

- a. Ekspirasi dan nadi yang tidak teratur
- b. Pergerakan tubuh
- c. Pergerakan mata yang cepat dan singkat

Tidur REM ditandai oleh adanya aktifitas. Banyak oksigen digunakan, supaya darah ke otak meningkat, temperatur meningkat, gelombang otak menunjukkan peningkatan aktifitas. Sensori menstransmisikan impuls sama seperti saat tidak tidur. Stimulasi visual, auditori, vestibular bergabung dengan otak membentuk mimpi (Maryuni, 2010).

2. Tidur Non-REM (Tidak Tenang)

Karakteristik

- a. Selama tidur Non-REM, denyut jantung dan pola nafas teratur. Saat siklus ini terjadi restorasi fungsi tidur.

Terdapat 4 tahap tidur Non-REM yaitu:

1. Tahap I :Mengantuk, terjadi penurunan kesadaran terhadap dunia luar
2. Tahap II: Mudah di bangunkan
3. Tahap III: Tidur terjadi lebih dalam,nafas dan denyut jantung sangat stabil, otot relaksasi, gelombang otak sangat lambat
4. Tahap IV: Tidur yang paling dalam, sangat sulit di bangunkan, kecuali dengan stimulasi yang kuat, anak dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lain tanpa terbangun.

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 Intelegensi

Sejak tahun pertama dari usia anak, fungsi intelegensi 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 introspeksi, 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.

2.4 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Minarti (2012) tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi menunjukkan sebagian responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *baby massage* yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami kualitas tidur setelah di berikan intervensi *baby massage*. hasil penelitian juga menunjukkan mean atau rata-rata kualitas tidur pre sebesar 23,77 dan mean kualitas tidur post sebesar 30,83. hal tersebut

menyimpulkan adanya peningkatan rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah di berikan intervensi pijat bayi.

2. Hasil penelitian yang dilakukan Lilik Mardiana (2014) tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi menggunakan metode pra eksperimen design dengan rancangan one group pretest–posttest design. Sampel dari 18 responden yang dipilih secara purposive sampling. Variabel yang diukur dalam penelitian purposive sampling. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik paired t-test ($\alpha = 0,05$). Hasil peneliti menunjuk kan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) dari pada sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari. Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai ($p= 0,000$). Demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi.
3. Penelitian Shofa (2016) tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Purworejo menunjukkan hasil dari penelitian rata–rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat 6,88% sedangkan bayi yang sudah dilakukan pemijatan adalah 8,75% hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Puskesmas Surakarta ($p 0,05$).
4. Penelitian Pamungkas (2016) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Puskesmas Surakarta menunjukkan hasil uji Chi Square pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di peroleh nilai X^2

sebesar 20,17 dengan nilai signifikansi (p -value) lebih kecil dari 0,05 ($0,0001 < 0,05$) hasil uji dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi .

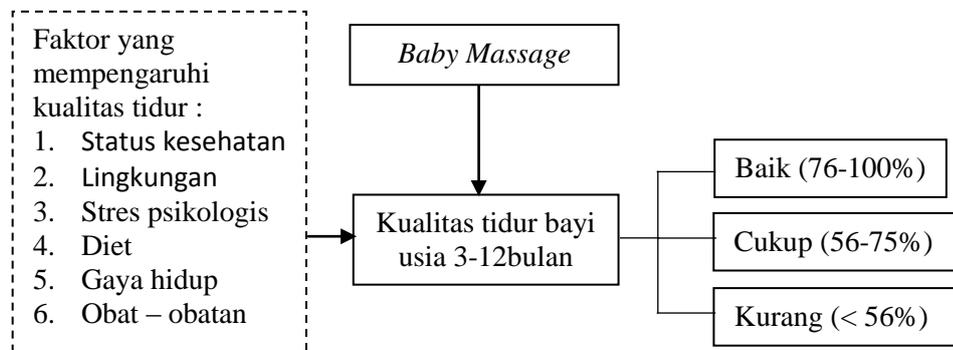
BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu uraian dan hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo 2010).

Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 3.1



Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Mempengaruhi

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

3.2 Hipotesis penelitian

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 :

H₁ : Ada Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Notoatmodjo, 2010). Dari penelitian ini penyusunan dimulai dari jenis penelitian, rancangan penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi, sampel dan sampling, jalannya penelitian (kerangka kerja), identifikasi variabel, definisi operasional, pengumpulan dan analisis data, dan etika penelitian.

4.1 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*.

4.2 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	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan	X	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

Keterangan

K: Subjek (Bayi Usia 3-12 bulan)

X : *Baby Massage*

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Proposal ini dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2018.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di Ponkesdes Desa grogol kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

4.4 Populasi, Sampel dan Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Semua ibu yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa grogol kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. berjumlah 35 bayi.

4.4.2 Sampel dan Sampling

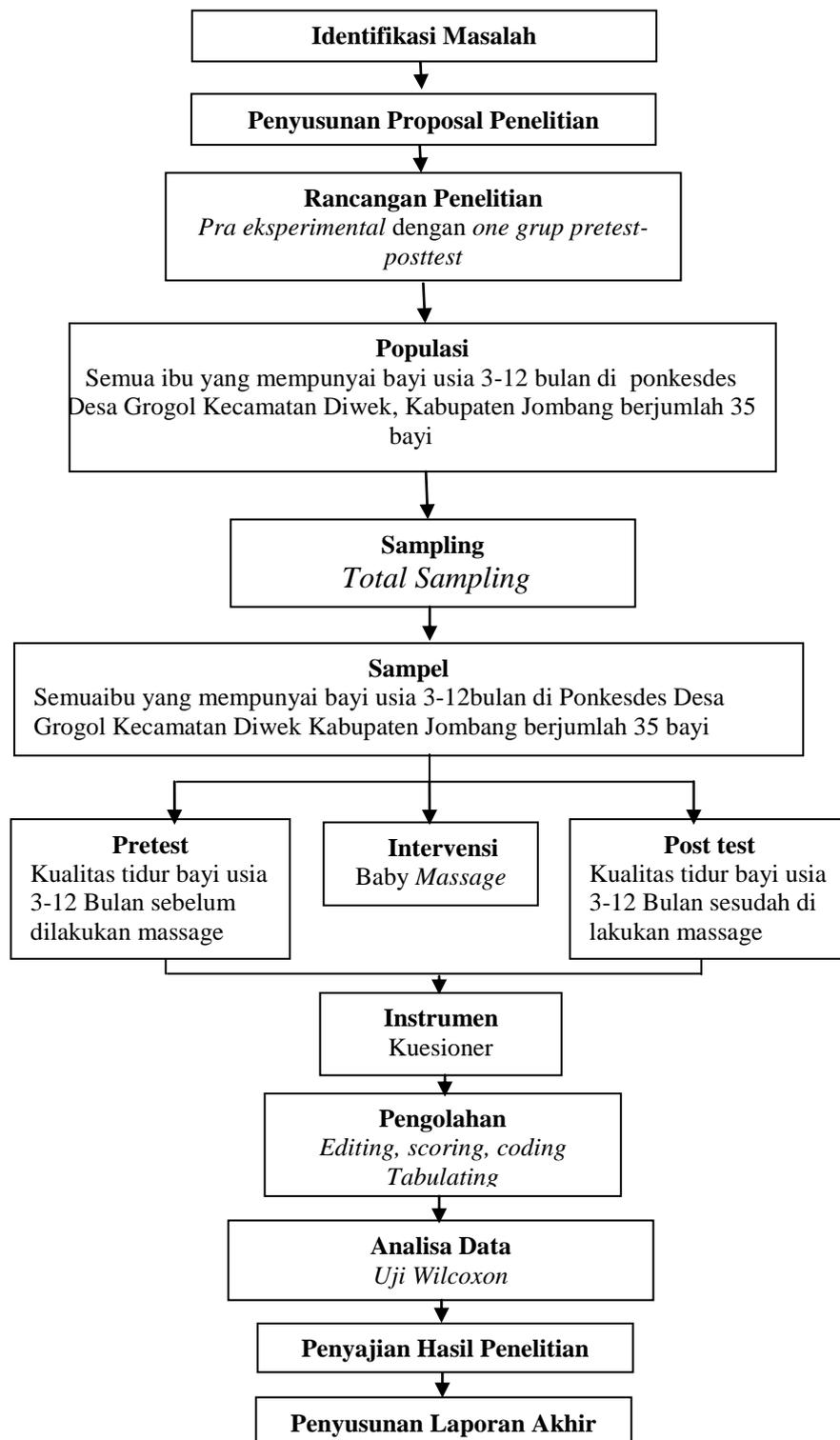
Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014).

Sampling adalah cara atau teknik-teknik tertentu, sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya (Notoatmodjo,2010). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian

ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Nazir,2011). Pada penelitian ini sampelnya adalah semua ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa grogol kecamatan Diwek Kabupaten Jombang yang berjumlah 35 Bayi.

4.5 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja)

Kerangka kerja adalah langkah-langkah dalam penelitian untuk menyelesaikan atau memenuhi target yang sudah ditetapkan (Nursalam, 2015). Kerangka kerja dalam penelitian ini akan dijelaskan secara rinci pada gambar 4.1 yaitu kerangka kerja pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur Bayi usia 3-12 bulan yang dimulai dari perumusan masalah sampai penyusunan laporan akhir.



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

4.6 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 variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2017). Variabel *independent* pada penelitian ini adalah *Baby Massage*.

2. Variabel *Dependen* (Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya dan ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2017). Variabel dependen dalam Penelitian ini adalah Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

4.7 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 3-12 Bulan Di Ponkesdes, Desa grogol Kecamatan Diwek , Kabupaten Jombang.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor/Kriteria
Variabel <i>Independen</i> : <i>Baby Massage</i>	Terapi sentuhan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit	Tekhnik <i>Baby Massage</i> : 1. Siapkan minyak telon atau <i>baby oil</i> 2. Siapkan handuk atau selimut sebagai alas 3. Mulailah memijat bagian kaki 4. Pijat bagian perut 5. Pijat bagian Dada 6. Pijat bagian tangan 7. Pijat bagian wajah 8. Terakhir pijat bagian punggung	SOP	-	-
Variabel <i>dependent</i> : Kualitas Tidur Bayi usia 3-12 bulan	Keadaan fisiologis dari Bayi yang memiliki kualitas tidur cukup, dan tidak mengalami gangguan tidur.	- Bayi tidur malam ≥ 9 jam dan terbangun ≤ 3 kali, dan lama terbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun.	Lembar Kuesioner	Ordinal	Skor : Pernyataan positif: Ya:1 Tidak:0 Pernyataan Negatif: Ya:0 Tidak:1 Kriteria : Baik : 76 – 100% Cukup : 56-75% Kurang : < 56%

4.8 Pengumpulan 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 (Dessy Maulidia, 2016). 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).

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan mengukur korelasi antar variabel atau item dengan skor total variabel. Jumlah soal kuesioner dalam penelitian ini adalah 4 dengan jumlah 10 responden, maka $r \text{ tabel} = 0,632$. Setelah dilakukan uji validitas

ditemukan bahwa r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga pernyataan dari kuesioner ini dinyatakan valid.

Suatu kuesioner dikatakan reliabel bila nilai *Cronboach Alpha* $> 0,6$. Pada penelitian ini ditemukan bahwa nilai dari *Cronboach Alpha* $= 0,798$ sehingga pernyataan dari kuesioner ini dinyatakan reliabel

4.8.3 Prosedur penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengurus perijinan surat pengantar penelitian ke STIKes ICMe Jombang.
2. Mengurus perizinan penelitian dan pengambilan data di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek, 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 *informed consent*.
6. Memberikan kuesioner tentang kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan pada responden dan menjelaskan kepada responden tentang cara pengisian kuesioner, setelah diisi lembar kuesioner dikembalikan ke peneliti.
7. Melakukan *baby massage*.

8. Memberikan kuesioner tentang kualitas tidur pada responden untuk mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan massage, setelah diisi lembar kuesioner dikembalikan ke peneliti.
9. Melakukan Pengolahan Data.
10. Setelah data terkumpul makadilakukan pengumpulan data kemudian peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data.
11. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

4.8.4 Cara Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian. Langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan-kesalahan data yang telah dikumpulkan dan untuk memonitori jangan sampai terjadi kekosongan dari data yang dibutuhkan (Notoatmodjo,2010).

b. *Scoring*

Scoring yang di lakukan saat *entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana(Hidayat, 2007).

Scoring kualitas tidur

Pernyataan Positif

Ya : Skor 1

Tidak: Skor 0

Pernyataan Negatif

Ya : Skor 0

Tidak: Skor 1

c. *Coding*

Coding adalah pekerjaan memindahkan data dari daftar yang akan memberikan informasi diubah menjadi bentuk angka untuk mempermudah perhitungan selanjutnya. *Coding* dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dari hasil kuesioner yang telah dilakukan pada kelompok intervensi atau bayi yang dilakukan massage untuk mempermudah dalam pengolahan data yang tetap berpedoman pada definisi operasional (Notoatmodjo,2010)

1) Data umum

a) Responden

Responden 1 = 1

Responden 2 = 2

Responden n = n

b) Usia Bayi

3-6 bulan = 1

7-9 bulan = 2

10-12 bulan = 3

c) Jenis Kelamin

Laki-laki = 1

Perempuan	= 2
d) Status Kesehatan	
Sakit	= 1
Sehat	= 2
2) Data Khusus	
a) Kriteria Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12Bulan	
Baik	= 3
Cukup	= 2
Kurang	= 1

d. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat penilaian data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang telah diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010). Tabulasi dalam penelitian ini mengelompokkan dengan membuat tabel distribusi frekuensi. Hasil tabulasi perhitungan kuesioner kemudian diprosentase dan hasil prosentase dikualitaskan menggunakan skala kualitatif sebagai berikut :

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 3-12 bulan.

Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala Guttman untuk pernyataan positif bila dijawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0, sedangkan untuk pernyataan negatif bila dijawab 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 Bivariate

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), yaitu kriteria variabel *baby massage* dan kualitas tidur bayi Usia 3-12 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 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, sedangkan $\rho > \alpha = 0,05$ Tidak ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

4.9 Etika Penelitian

4.9.1 Lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden (Notoatmodjo, 2010).

4.9.2 Tanpa Nama (*Anonimity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan

dijadikan sebagai subyek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subyek, tetapi peneliti akan memberikan tanda atau kode khusus (Notoatmodjo,2010).

4.9.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

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 3-12 Bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang”. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 04 – 10 Juni 2018 di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Pada penelitian ini jumlah sampel 35 bayi usia 3-12 bulan dari 35 populasi. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan khusus. Data umum menyajikan umur, status kesehatan, Pernah mendapatkan *baby massage* sebelumnya. serta data khusus akan menampilkan data tentang pretest dan posttest “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Ponkesdes, Desa Grogol Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang”.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Karena masyarakat di Desa Grogol masih belum mengenal adanya *baby massage* dan belum pernah ada pelaksanaan *baby massage*. Batas wilayah Desa Grogol yaitu sebelah utara berbatasan dengan Desa Bandung, di sebelah selatan berbatasan dengan Desa Bulurejo, di sebelah timur berbatasan dengan Desa Gondek dan Desa Jogoroto, dan di sebelah barat berbatasan dengan Desa Jatirejo dan Desa cukir.

Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang termasuk dalam Wilayah Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

5.1.2 Data umum

Data umum akan menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi dan status kesehatan bayi, pernah mendapatkan *Baby massage* sebelumnya, Berdasarkan penelitian dilakukan pada tanggal 04-10 Juni 2018 di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang diperoleh data sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dikategorikan menjadi 3 yaitu usia 3-6 bulan, 7-9 bulan, dan 10-12 bulan, yang dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut :

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang pada Tanggal 04-10 Juni 2018

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	3-6 bln	11	31,4
2	7-9 bln	19	54,3
3	10-12 bln	5	14,3
Jumlah		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.1 Menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 7-9 bulan yaitu sebanyak 19 responden (54,3%).

2. Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan

Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan dikategorikan menjadi 2 yaitu sehat dan sakit, yang dapat dilihat pada tabel 5.2 berikut:

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status kesehatan di Ponkesdes, Desa Grogol Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang pada Tanggal 04-10 Juni 2018

No	Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sehat	35	100,0
2	Sakit	0	0
Jumlah		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.2 Menunjukkan bahwa seluruhnya bayi usia 3-12 bulan dalam kondisi sehat sebanyak 35 responden (100,0%).

- Karakteristik responden berdasarkan pernah melakukan *baby massage* sebelumnya

Karakteristik responden berdasarkan pernah melakukan *baby massage* sebelumnya di bagi menjadi dua yaitu sudah dan belum yang dapat di lihat pada tabel 5.3 berikut:

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden berdasarkan pernah melakukan *Baby massage* sebelumnya di Ponkesdes, Desa Grogol Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang pada tanggal 04-10 Juni 2018

No	Pelaksanaan <i>Baby massage</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sudah	13	37,1
2	Belum	22	62,9
Jumlah		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.3 Menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden Belum yaitu sebesar 22 responden (62,9%).

5.1.3 Data Khusus

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 04-10Juni 2017 pada bayi usia 3-12 bulan di Ponkesdes, Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang diperoleh data khusus sebagai berikut :

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage*

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* terbagi menjadi 3 kriteria yaitu baik, cukup dan kurang.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *Baby Massage* di Ponkesdes, Desa Grogol Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Tanggal 04 Juni 2018

No	Kualitas Tidur Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	14,3
2	Cukup	16	45,7
3	Kurang	14	40,0
	Total	35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup sebanyak 16 responden (45,7%).

2. Kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan Setelah di lakukan *Baby Massage*.

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah di lakukan *baby massage* terbagi menjadi 3 kriteria yaitu baik, cukup dan kurang.

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* di Ponkesdes, Desa Grogol Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Tanggal 10 Juni 2018

No	Kualitas Tidur Post Test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	21	60,0
2	Cukup	13	37,1
3	Kurang	1	2,9
Jumlah		35	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.5 Menunjukkan bahwa pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden Baik sebanyak 21 responden (60,0%).

3. Pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur Bayi usia 3-12 bulan.

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi tabulasi silang pengaruh *Baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Pada tanggal 04-10 Juni 2018

Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan <i>Baby Massage</i>	Kualitas Tidur Sesudah dilakukan <i>Baby Massage</i>						Jumlah	
	Kurang		Cukup		Baik		f	%
	F	%	f	%	f	%		
Kurang	1	7,1	10	71,4	3	21,4	14	100,0
Cukup	0	0,0	3	18,8	13	81,2	16	100,0
Baik	0	0,0	0	0,0	5	100,0	5	100,0
Jumlah	1	2,9	13	37,1	21	60,0	35	100,0

Uji Wilcoxon Signed Ranks ρ value $< \alpha$ (0,05)

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.6 tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar Kualitas Tidur bayi Usia 3-12 Sebelum dan Sesudah dilakukan *Baby massage* yaitu sebanyak 13 responden (81,2%).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Wilcoxon Signed Ranks 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 perhitungan p value adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan H_1 diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup sebanyak 16 responden (45,7%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* didukung oleh cukupnya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal no 1 merupakan pernyataan positif yaitu “Apakah Bayi tidur malam ≥ 9 jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 0,8 pada soal no 1 yaitu 28 responden menjawab “Ya” dan 7 responden menjawab “Tidak”.

Menurut peneliti Bayi yang tidurnya ≥ 9 jam maka tergolong bayi tidak mengalami gangguan tidur dan Kualitas Tidur bayi tercukupi, apabila bayi tidurnya ≤ 9 jam dapat di katakan bayi mengalami gangguan tidur.

Menurut Wahyuni (2008), Kualitas 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

Faktor-Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian Besar responden Berusia 7-9 Bulan yaitu 19 responden (54,3%)

Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan dimana keadaan fisik bayi sudah memungkinkan untuk di lakukan pemijatan, dan pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya, mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya.

Menurut 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 5.3 Menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 35 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dan Kualitas Tidur sebelum di lakukan pemijatan hampir dari setengah nya usia 7-9 Bulan sejumlah 9 responden (47,4%).

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 pada bayi yang di beri MP-Asi atau makanan tambahan maka kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage*.

Menurut 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 3-12 Bulan Setelah Dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 5.5 Menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal nomor

Merupakan pernyataan positif yaitu “ Apakah Bayi tidur malam > 9 jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 1 pada soal no 1 yaitu 35 artinya dari 35 responden sejumlah 35 responden menjawab “Ya” dan yang menjawab “Tidak” sejumlah 0 responden.

Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi, jika tidur bayi ≥ 9 jam maka akan berpengaruh pada tumbuh kembang yang optimal dan kuantitas tidur bayi terpenuhi sehingga bayi tidak mudah terbangun pada malam hari.

Menurut 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 19 bayi usianya 7-9 bulan(54,3%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 3-12 bulan yang kualitas tidurnya baik sejumlah 21 responden (60,0%).

Menurut peneliti bayi yang berumur 3-12 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.

Menurut Anggraini (2008), Bayi umur 3–12 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 15 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 5.3 Menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 35 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 3-12 bulan yang kualitas tidurnya baik sejumlah 21 responden (60,0%).

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 massage* 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 Anggraini (2006) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pijatan 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 3-12 bulan

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari

setengahnya responden cukup yaitu sebesar 16 responden (45,7%), kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). 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* (0,000) 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 3-12 bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek, 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).

Saat bayi di pijat akan muncul hormon endorphen yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli,2010).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu

5. Penelitian Shofa (2016) yang berjudul tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Purworejo Kabupaten Surakarta. menunjukkan hasil dari penelitian rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat 6,88% sedangkan bayi yang sudah dilakukan pemijatan adalah 8,75% hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Puskesmas Surakarta ($p < 0,05$).
6. Hasil penelitian yang dilakukan Lilik Mardiana (2014) yang berjudul pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi menggunakan metode pra eksperimen design dengan rancangan one group pretest–posttest design. Sampel dari 18 responden yang dipilih secara purposive sampling. Variabel yang diukur dalam penelitian purposive sampling. Pada penelitian ini menggunakan

uji statistik paired t-test ($\alpha = 0,05$). Hasil peneliti menunjuk kan kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) dari pada sebelum dilakukan pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari. Hasil uji statistik diperoleh terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai ($p= 0,000$). Demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Rata-rata skor kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi.

7. Penelitian dari Dessy (2017) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang . Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di BPM Ny. Farochah SST, Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang .

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby massage* Hampir dari setengahnya kualitas tidur adalah cukup di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan *baby massage* sebagian besar kualitas tidur adalah Baik Di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
3. Ada pengaruh *Baby massage* terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

6.2 Saran

1. Bagi Bidan Desa

Diharapkan bidan perlu mengikuti Pelatihan *Baby Massage* agar dapat mengaplikasikan dan mengajarkan pada ibu bayi dalam melakukan *baby massage* yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kualitas Tidur Bayi dan bisa melakukannya secara mandiri di rumah.

2. Bagi Institusi STIKes ICMe

Dapat digunakan sebagai acuan pengabdian bagi desa dan mahasiswa tentang pengaruh *Baby Massage* terhadap kualitas tidur Bayi usia 3-12 Bulan serta dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya *Baby Massage* kedalam kurikulum pendidikan kebidanan, sebagai tindakan mandiri bidan yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kebidanan.

3. Bagi Responden

Diharapkan orang tua bayi mengetahui manfaat dari *baby massage* serta mengerti langkah – langkah dalam pelaksanaan baby massage dan bisa melakukan *baby Massage* di rumah secara rutin pada Pagi hari dan Malam hari sebelum tidur, dengan frekuensi sebanyak 2x dalam 2 minggu selama 10-15 menit.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang kebidanan dapat mengembangkannya lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
- Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Hidayat, AA. 2007. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliyan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta : ECG.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.

- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Saputra. 2009. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
- Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.
- Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Subakti, A . 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Widiyanti, M. dkk. 2008. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*.

Lampiran 1 Surat Pernyataan Pengecekan Judul



PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fauziah Rohmawati
 NIM : 172120037
 Prodi : D4 Bidan Pendidik
 Tempat/Tanggal Lahir: Sidoarjo 3 Juli 1996
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Ds. Kepodangan kec. Tulangan kab. Sidoarjo
 No. Tlp/HP : 085746040484
 email : Fauziah.rohmawati23@gmail.com
 Judul Penelitian : Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3 - 12 bulan

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui

Ka. Perpustakaan



Dwi Nuriana, S. Kom., M.IP
 NIK.01.08.123

Lampiran 2 Ijin Penelitian dari Kampus

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. : 300/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2018
 Lamp. : -
 Perihal : Pre Survey data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian

Jombang, 8 Maret 2018

Kepada :

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Jombang
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **D-IV BIDAN PENDIDIK** 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 Ijin Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **FAUZIAH ROHMAWATI**
 NIM : 17 212 0027
 Judul Penelitian : *Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


H. Imam Fatoni, SKM., MM
 NIK: 03.04.022

Lampiran 3 Ijin Penelitian dari Dinkes Jombang



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, 6 Maret 2018

Nomor : 070/204/1415.17/2018
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada
 Yth Kepala Puskesmas Cukir
 Kecamatan Diwek
 di
J o m b a n g

Menindak lanjuti Surat Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang Jombang Nomor : 300/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2018, tanggal : 08 Maret 2018 perihal izin penelitian. Maka mohon berkenan Puskesmas Saudara sebagai tempat penelitian mahasiswa Prodi D IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama : **FAUZIAH ROHMAWATI**
 Nomor Induk : 172120027
 Judul : Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan
 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

dr. PUDJI UMBARAN, MKP.
 Pembina Tk.1
 NIP. 196804102002121006

Tembusan Yth.:

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

Lampiran 4 Surat Permohonan Calon Responden

SURAT PERMOHONAN

Kepada Yth. Calon Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik STIKes ICME Jombang :

Nama : Fauziah Rohmawati

NIM : 172120027

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul : “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan ”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan.

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan ibu dan Bayi sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Jika ibu dan 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 ibu dan Bayi berhak mengundurkan diri. Apabila ibu dan Bayi menyetujuinya, maka kami mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk pelaksanaan penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terimakasih

Hormat kami,

(Fauziah Rohmawati)

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Sebagai Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Studi di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

Peneliti : Fauziah Rohmawati

Peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

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 dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

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

Responden

(.....)

Lampiran 6 Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
USIA 3-12 BULAN DI PONKESDES DESA GROGOL KECAMATAN
DIWEK KABUPATEN JOMBANG**

Petunjuk Pengisian

1. Tanyakan pada petugas jika ada pertanyaan yang belum dimengerti.
2. Berikan jawaban dengan memberikan tanda centang (\checkmark) pada jawaban yang paling sesuai.
3. Nomor responden diisi oleh petugas

A. Data Umum

1. Responden
2. Usia Bayi
 - 3-6 bulan
 - 7-9 bulan
 - 10-12 bulan
3. Jenis Kelamin
 - Laki-laki
 - Perempuan
4. Status Kesehatan
 - Sehat
 - Sakit
5. Apakah bayi sebelumnya sudah mendapatkan baby massage ?
 - Sudah
 - Belum

B. DATA KHUSUS

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 terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		

Lampiran 7 SOP *Baby Massage*

PENGERTIAN	Tindakan 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.
MANFAAT	<ol style="list-style-type: none"> 3. Menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan, 4. Meningkatkan kadar serotonin. 13. Meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami). 14. Mengubah gelombang otak secara positif. 15. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan. 16. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan. 17. Meningkatkan kenaikan berat badan. 18. Mengurangi depresi dan ketegangan. 19. Meningkatkan kesiagaan. 20. Membuat tidur lelap. 21. Mengurangi rasa sakit. 22. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut). 23. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding). 24. Meningkatkan volume air susu ibu.
PERALATAN	Handuk, baju ganti dan minyak bayi (<i>baby oil/ lotion</i>)
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"> A. Tahap Pra Interaksi <ol style="list-style-type: none"> 7. Mencuci tangan 8. Menyiapkan alat B. Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam kepada klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan atau ketersediaan klien C. Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki <ol style="list-style-type: none"> 1. Perahan cara India Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul <i>softball</i>. Gerakkan tangan kebawah secara bergantian, seperti memerah susu.



m. Peras dan putar

Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dan dimulai dari pangkal paha searah mata kaki.



n. Telapak kaki

Urutlah telapak kaki bayi dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dengan tumit kaki menuju jari – jari diseluruh telapak kaki.



o. Tarikan lembut jari

Pijatlah jari – jarinya satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.



p. Gerakan peregangan (*stretch*)

Dengan mempergunakan sisi dari jari telunjuk, pijat telapak kaki mulai dari batas jari – jari ke arah tumit. Dengan jari tangan lain regangkan dengan lembut punggung kaki

pada daerah pangkal kaki kearah tumit.



q. Titik tekan

Tekan – tekanlah kedua ibu jari secara bersamaan diseluruh permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari – jari.



r. Punggung kaki

Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kakidari pergelangan kaki kearah jari – jari secara bergantian.



s. Peras dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)

Buatlah gerakan seperti memeras dengan mempergunakan ibu jari dan jari – jari lainnya dipergelangan kaki bayi.



t. Perahan cara Swedia

Peganglah pergelangan tangan bayi. Gerakkan tangan anda secara bergantian dari pergelangan tangan



u. Gerakan menggulung

Pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki.



v. Gerakan akhir

Setelah gerakan 1 sampai 10 dilakukan pada kaki kanan dan kiri rapatkan kedua kaki bayi. Letakkan kedua tangan anda secara bersamaan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki. Ini merupakan gerakan akhir bagian kaki.



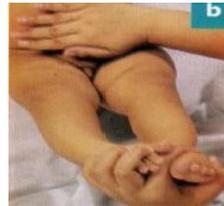
9. Perut

f. Mengayuh sepeda

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas kebawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.



- g. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat
 Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari – jari kaki.



- h. 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.
 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)), lakukan kedua gerakan ini bersama – sama. Tangan kiri selalu membuat bulatan penuh (matahari) sedangkan tangan kanan akan membuat gerakan setengah melingkar (bulan).



i. Gerakan I – Love – U

I, Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan 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, kebawah dan berakhir diperut kiri bawah.



j. Gelembung atau jari – jari berjalan (*walking fingers*)

Letakkan ujung jari – jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakan jari – jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung – gelembung udara.



10. Dada

c. Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung – ujung jari kedua telapak tangan anda ditengah dada bayi atau di ulu hati. Buat gerakan ke atas sampai

di bawah leher, kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.



d. Kupu – kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu – kupu, dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



11. Tangan

j. Memijat ketiak (*armpits*)

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



k. Perahan cara India

Arah pijatan cara India adalah pijatan yang menjauhi tubuh. Guna pemijatan cara ini adalah untuk relaksasi atau melemaskan otot. Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul *soft ball*, tangan kiri memegang

pergelangan tangan bayi.

Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan.

Demikian seterusnya, gerakan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang – ulang seolah memerah susu sapi.



l. Peras dan putar

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



m. Membuka tangan

Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari – jari.



n. Putar jari – jari

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.



o. Punggung tangan

Letakkan tangan bayi diantara kedua tangan. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari – jari dengan lembut.



p. Peras dan putar pergelangan tangan

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.



q. Perahan cara Swedia

Arah pijatan cara Swedia adalah dari pergelangan tangan ke arah badan. Pijatan ini berguna untuk mengalirkan darah ke jantung dan paru – paru.

3) Gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.

4) Lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah pundak.



r. Gerakan menggulung

Peganglah lengan bagian atas atau bahu dengan kedua telapak tangan. Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan atau jari – jari.



12. Muka

h. Dahi: menyetrika dahi (*open book*)

Letakkan jari – jari kedua tangan pada pertengahan dahi. Tekankan jari – jari dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku.

Gerakan kebawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran – lingkaran kecil didaerah pelipis, kemudian gerakkan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata.



i. Alis: menyetrika alis

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



j. Hidung: senyum I

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis. Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



k. Mulut bagian atas: senyum II

Letakkan kedua ibu jari diatas mulut dibawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi senyum.



l. Mulut bagian bawah: senyum III

Letakkan kedua ibu jari ditengah dagu. Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi senyum.

m. Lingkaran kecil dirahang (*small circles around jaw*)

Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran – lingkaran kecil di daerah rahang bayi.



n. Belakang telinga

Dengan mempergunakan ujung – ujung jari, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.



13. Punggung

f. Gerakan maju mundur (kursi goyang)

Tengkurapkan bayi melintang didepan dengan kepala disebelah kiri dan kaki disebelah kanan. Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai kepantat bayi, lalu kembali lagi ke leher.



g. Gerakan menyetrika

Pegang pantat bayi dengan tangan kanan. Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher kebawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrika punggung.



h. Gerakan menyetrika dan mengangkat kaki

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

i. Gerakan melingkar

Dengan jari – jari kedua tangan, buatlah gerakan – gerakan melingkar kecil – kecil mulai dari batas temgkuk turun kebawah disebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat. Mulai dengan lingkaran – lingkaran kecil didaerah leher, kemudian lingkaran yang lebih besar didaerah pantat.



j. Gerakan menggaruk

Tekankan dengan lembut kelima jari – jari tangan kanan anda pada punggung bayi. Buat gerakan menggaruk kebawah memanjang sampai kepantat bayi.



Lampiran 8 Leaflet

Tangan

Buatlah gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah.

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

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

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

Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar.

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan. Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.

Peraslah sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan jari telunjuk.

Gerakkan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak.

Bentuklah gerakan mengulung dari pengkal lengan menuju kearah pergelangan tangan atau jari-jari.

Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dada. Gerakkan ke bawah ke daerah pelvis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil didaerah pelvis.

Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan dibatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyetrirka alis.

Punggung

Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

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

Tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.

Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dan bawah leher sampai kepanjat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

Pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrirka punggung.

Ulangi gerakan menyetrirka punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi.

Buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat.

Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai kepanjat bayi.

Perut

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari telunjuk mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan selang-seling lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi.

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

Pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik

Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

Gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati.

Muka

Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung kearah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

Gerakkan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

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

Tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri. Gerakkan kearah pertengahan dagu dibawah dagu.

Pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dan bawah leher sampai kepanjat bayi, lalu kembali lagi ke leher.

Pijatlah mulai dari leher ke bawah sampai bertemu dengan tangan kanan yang menahan pantat bayi seolah menyetrirka punggung.

Ulangi gerakan menyetrirka punggung, hanya kali ini tangan kanan memegang kaki bayi dan gerakan dilanjutkan sampai ke tumit kaki bayi.

Buatlah gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil mulai dari batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat.

Buat gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai kepanjat bayi.

Dada

Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher kemudian di samping diatas tulang selangka, lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati.

Gerakan memijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati.

Perut

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki.

Buat lingkaran searah jarum jam dengan jari telunjuk mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) keatas, kemudian Gunakan tangan kanan untuk membuat gerakan selang-seling lingkaran mulai dari bagian kanan bawah perut bayi sampai bagian kiri perut bayi.

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

Pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik

Pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

Letakkan ujung jari-jari satu tangan pada perut bayi bagian kanan. Gerakkan jari-jari anda pada perut bayi dari bagian kanan ke bagian kiri guna mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

Lampiran 9 Hasil uji validitas reliabilitas

TABULASI DATA
VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Resp.	PERTANYAAN				Total
	1	2	3	4	
1	1	1	1	1	4
2	1	1	1	1	4
3	0	0	1	0	1
4	1	1	1	1	4
5	0	0	0	1	1
6	1	1	1	1	4
7	1	0	1	0	2
8	0	0	0	0	0
9	1	1	1	1	4
10	1	1	0	0	2

UJI VALIDITAS

Correlations

		k1	k2	k3	k4	Total
k1	Pearson Correlation	1	,802**	,524	,356	,846**
	Sig. (2-tailed)		,005	,120	,312	,002
	N	10	10	10	10	10
k2	Pearson Correlation	,802**	1	,356	,583	,873**
	Sig. (2-tailed)	,005		,312	,077	,001
	N	10	10	10	10	10
k3	Pearson Correlation	,524	,356	1	,356	,700*
	Sig. (2-tailed)	,120	,312		,312	,024
	N	10	10	10	10	10
k4	Pearson Correlation	,356	,583	,356	1	,736*

	Sig. (2-tailed)	,312	,077	,312		,015
	N	10	10	10	10	10
Total	Pearson Correlation	,846**	,873**	,700*	,736*	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,001	,024	,015	
	N	10	10	10	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Pada uji reliabilitas dan validitas dalam penelitian ini jumlah sampel (n) = 10 maka r tabel = 0,632 (r tabel pada n = 10 dengan uji dua sisi).

Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,798	4

Lampiran 10 Tabulasi data penelitian

No. Resp		DATA UMUM				DATA KHUSUS															
		Umur	Jenis Kelamin	Status Kesehatan	Baby Massage	KUALITAS TIDUR SEBELUM MESSAGE							KUALITAS TIDUR SESUDAH MESSAGE								
						1	2	3	4	JML SKOR	Persen	Kriteria	Kode	1	2	3	4	JML SKOR	Persen	Kriteria	Kode
1	1	2	1	1	2	1	0	1	1	3	75	Cukup	2	1	0	1	1	3	75	Cukup	2
2	2	2	1	1	2	1	1	1	0	3	75	Cukup	2	1	1	1	4	100	Baik	3	
3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	100	Baik	3	1	1	1	4	100	Baik	3	
4	2	1	1	1	2	1	0	1	1	3	75	Cukup	2	1	1	1	4	100	Baik	3	
5	3	2	1	1	1	1	1	1	0	3	75	Cukup	2	1	1	1	4	100	Baik	3	
6	2	1	1	1	2	1	0	0	0	1	25	Kurang	1	1	1	0	3	75	Cukup	2	
7	1	2	1	1	2	0	0	1	1	2	50	Kurang	1	1	0	1	3	75	Cukup	2	
8	2	1	1	1	1	1	1	0	1	3	75	Cukup	2	1	1	1	4	100	Baik	3	
9	1	2	1	1	1	1	0	1	1	3	75	Cukup	2	1	0	1	3	75	Cukup	2	
10	1	2	1	1	2	0	0	1	1	2	50	Kurang	1	1	0	1	3	75	Cukup	2	
11	1	2	1	1	2	1	0	1	0	2	50	Kurang	1	1	0	1	3	75	Cukup	2	
12	2	1	1	1	2	0	1	1	1	3	75	Cukup	2	1	1	1	4	100	Baik	3	
13	1	2	1	1	2	0	0	1	1	2	50	Kurang	1	1	0	1	3	75	Cukup	2	
14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	100	Baik	3	1	1	1	4	100	Baik	3	
15	2	2	1	1	2	1	1	1	0	3	75	Cukup	2	1	1	1	4	100	Baik	3	
16	1	1	1	1	2	1	0	1	0	2	50	Kurang	1	1	0	1	3	75	Cukup	2	
17	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	100	Baik	3	1	1	1	4	100	Baik	3	
18	2	2	1	1	2	1	1	0	0	2	50	Kurang	1	1	1	1	4	100	Baik	3	

Lampiran 11 Frekuensi Tabel dan Crosstab

Frequency Table**Umur bayi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-6 bln	11	31,4	31,4	31,4
	7-9 bln	19	54,3	54,3	85,7
	10-12 bln	5	14,3	14,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	11	31,4	31,4	31,4
	Perempuan	24	68,6	68,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Status kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sehat	35	100,0	100,0	100,0

Baby massage sblmnya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sudah	13	37,1	37,1	37,1
	Belum	22	62,9	62,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Kualitas tidur pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	14	40,0	40,0	40,0
	Cukup	16	45,7	45,7	85,7
	Baik	5	14,3	14,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Kualitas tidur post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	2,9	2,9	2,9
	Cukup	13	37,1	37,1	40,0
	Baik	21	60,0	60,0	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Crosstabs**Umur bayi * Kualitas tidur pre Crosstabulation**

			Kualitas tidur pre			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Umur bayi	3-6 bln	Count	8	3	0	11
		% within Umur bayi	72,7%	27,3%	0,0%	100,0%
		% of Total	22,9%	8,6%	0,0%	31,4%
	7-9 bln	Count	6	9	4	19
		% within Umur bayi	31,6%	47,4%	21,1%	100,0%
		% of Total	17,1%	25,7%	11,4%	54,3%
	10-12 bln	Count	0	4	1	5
		% within Umur bayi	0,0%	80,0%	20,0%	100,0%
		% of Total	0,0%	11,4%	2,9%	14,3%
Total	Count	14	16	5	35	
	% within Umur bayi	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%	
	% of Total	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%	

Jenis kelamin * Kualitas tidur pre Crosstabulation

			Kualitas tidur pre			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Jenis kelamin	Laki-laki	Count	4	6	1	11
		% within Jenis kelamin	36,4%	54,5%	9,1%	100,0%
		% of Total	11,4%	17,1%	2,9%	31,4%
	Perempuan	Count	10	10	4	24
		% within Jenis kelamin	41,7%	41,7%	16,7%	100,0%
		% of Total	28,6%	28,6%	11,4%	68,6%
Total	Count	14	16	5	35	

% within Jenis kelamin	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%
% of Total	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%

Status kesehatan * Kualitas tidur pre Crosstabulation

		Kualitas tidur pre			Total
		Kurang	Cukup	Baik	
Status kesehatan Sehat	Count	14	16	5	35
	% within Status kesehatan	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%
	% of Total	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%
Total	Count	14	16	5	35
	% within Status kesehatan	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%
	% of Total	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%

Baby massage sblmnya * Kualitas tidur pre Crosstabulation

		Kualitas tidur pre			Total
		Kurang	Cukup	Baik	
Baby massage sblmnya Sudah	Count	0	8	5	13
	% within Baby massage sblmnya	0,0%	61,5%	38,5%	100,0%
	% of Total	0,0%	22,9%	14,3%	37,1%
Baby massage sblmnya Belum	Count	14	8	0	22
	% within Baby massage sblmnya	63,6%	36,4%	0,0%	100,0%
	% of Total	40,0%	22,9%	0,0%	62,9%
Total	Count	14	16	5	35
	% within Baby massage sblmnya	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%
	% of Total	40,0%	45,7%	14,3%	100,0%

Crosstabs

Umur bayi * Kualitas tidur post Crosstabulation

		Kualitas tidur post			Total
		Kurang	Cukup	Baik	
Umur bayi 3-6 bln	Count	1	10	0	11
	% within Umur bayi	9,1%	90,9%	0,0%	100,0%

	% of Total	2,9%	28,6%	0,0%	31,4%
	Count	0	3	16	19
7-9 bln	% within Umur bayi	0,0%	15,8%	84,2%	100,0%
	% of Total	0,0%	8,6%	45,7%	54,3%
	Count	0	0	5	5
10-12 bln	% within Umur bayi	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	0,0%	0,0%	14,3%	14,3%
Total	Count	1	13	21	35
	% within Umur bayi	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%
	% of Total	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%

Jenis kelamin * Kualitas tidur post Crosstabulation

		Kualitas tidur post			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Jenis kelamin	Laki-laki	Count	1	4	6	11
		% within Jenis kelamin	9,1%	36,4%	54,5%	100,0%
		% of Total	2,9%	11,4%	17,1%	31,4%
	Perempuan	Count	0	9	15	24
		% within Jenis kelamin	0,0%	37,5%	62,5%	100,0%
		% of Total	0,0%	25,7%	42,9%	68,6%
Total	Count	1	13	21	35	
	% within Jenis kelamin	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%	
	% of Total	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%	

Status kesehatan * Kualitas tidur post Crosstabulation

		Kualitas tidur post			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Status kesehatan	Sehat	Count	1	13	21	35
		% within Status kesehatan	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%
		% of Total	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%
Total	Count	1	13	21	35	

% within Status kesehatan	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%
% of Total	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%

Baby massage sblmnya * Kualitas tidur post Crosstabulation

		Kualitas tidur post			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Baby massage sblmnya	Sudah	Count	0	2	11	13
		% within Baby massage sblmnya	0,0%	15,4%	84,6%	100,0%
		% of Total	0,0%	5,7%	31,4%	37,1%
	Belum	Count	1	11	10	22
		% within Baby massage sblmnya	4,5%	50,0%	45,5%	100,0%
		% of Total	2,9%	31,4%	28,6%	62,9%
Total	Count	1	13	21	35	
	% within Baby massage sblmnya	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%	
	% of Total	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%	

Crosstabs

Kualitas tidur pre * Kualitas tidur post Crosstabulation

		Kualitas tidur post			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Kualitas tidur pre	Kurang	Count	1	10	3	14
		% within Kualitas tidur pre	7,1%	71,4%	21,4%	100,0%
		% of Total	2,9%	28,6%	8,6%	40,0%
	Cukup	Count	0	3	13	16
		% within Kualitas tidur pre	0,0%	18,8%	81,2%	100,0%
		% of Total	0,0%	8,6%	37,1%	45,7%
	Baik	Count	0	0	5	5
		% within Kualitas tidur pre	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	0,0%	0,0%	14,3%	14,3%
Total	Count	1	13	21	35	
	% within Kualitas tidur pre	2,9%	37,1%	60,0%	100,0%	

% of Total	2,9%	37,1%	60,0%	100,0 %
------------	------	-------	-------	------------

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas tidur post - Kualitas tidur pre	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	26 ^b	13,50	351,00
	Ties	9 ^c		
	Total	35		

a. Kualitas tidur post < Kualitas tidur pre

b. Kualitas tidur post > Kualitas tidur pre

c. Kualitas tidur post = Kualitas tidur pre

Test Statistics^a

	Kualitas tidur post - Kualitas tidur pre
Z	-4,874 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Fauziah ROTMAWATI
 NIM : 172120026
 Judul : Pengaruh minat ibu dalam melakukan baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan
 Pembimbing I : Hidayatun Nufus, SSiT., M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
8/18 /03	Ace judul	
12/18 /03	Revisi bab I	
15/18 /03	Bab I tambahkan hasil studi pendahuluan di tempat penelitian	
18/18 /03	Bab 2 - Teknik pijat bayi sertakan gambar - penelitian \approx ya relevan	
1/18 /04	BAB 1, 2, 3 ace lanjut bab 4	
3/18 /05	Bab 4 revisi kualitas hasil revisi	
11/18 /05	Bab 9 dan keabisan ace sifat usia si daya purpose }	

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Fauziah Rohmawati
 NIM : 172120027
 Judul : Pengaruh Baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3 - 12 Bulan
 Pembimbing I : Hidayatun Nufus, SSi.T., M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
20/18 /7	Bab 5 revisi Bab 6 lanjut	
23/18 /7	Bab 5 revisi	
26/18 /7	Bab 5 2 pembahasan revisi di masih 2 variabel	
27/18 /7	Bab 6 aef layar akademik	
30/18 /7	All Bab 5-6	
31/18 /7	Siap sidang hasil	

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Fauziah Rohmawati
 NIM : 172120027
 Judul : Pengaruh Baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 Bulan
 Pembimbing II : _____

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
21/10/02	Konsul Judul	Fauziah
9/10/03	<ul style="list-style-type: none"> - Proposal penelitian - Surat izin dari kampus - Data bayi 	Fauziah
	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi BAB II 	Fauziah
	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi BAB III, IV <ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan, font to - tabel dirapikan 	Fauziah
14/5/2018	Revisi Bab IV	Fauziah
22/5/2018	ACC Siap ujian Proposal	Fauziah

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Fauziah Rohmawati
 NIM : 172120027
 Judul : Pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 Bulan
 Pembimbing II : Ratna Sari Dewi, SST., M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
27/7 2018	BAB V - cek bsr ket huruf, cetak miris, front pd tabel, spasi - tabel 5.2 & tabel 5.3 - Unt rata kanan kiri - tabel 5.6 tambahkan tuju penelitian - Tambahkan 2 peneliti sebelumnya + Hasil penelitian or BAB VI - Bagi bidan desa - Buat Abstrak	
01/8 2018	- Revisi - Besok dilengkapi	
02/8 2018	ACC, segera ujian hasil!	

Lampiran 13 Dokumentasi

DOKUMENTASI

