

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT
BADAN DAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 9 – 12
BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOPO
KOTA BANDUNG TAHUN 2026**



RANI WIDIANA PUTRI
NIM P20624325119

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT
BADAN DAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 9 – 12
BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOPO
KOTA BANDUNG TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



RANI WIDIANA PUTRI
NIM P20624325119

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN
DAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 9 – 12 BULAN DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KOPO KOTA BANDUNG TAHUN 2026

Rani Widiana Putri
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : raniwidiana@gmail.com

ABSTRAK

Bayi usia 9–12 bulan merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan yang sering terjadi pada bayi adalah peningkatan berat badan yang kurang optimal dan gangguan kualitas tidur. Salah satu stimulasi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 9–12 bulan di wilayah Kota Bandung tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment melalui pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 62 bayi usia 9–12 bulan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan bayi dan pengisian kuesioner kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji paired sample t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan pijat bayi adalah 8,18 kg dan meningkat menjadi 8,63 kg setelah diberikan pijat bayi dengan selisih peningkatan sebesar 0,45 kg. Kualitas tidur bayi sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 29 bayi (46,8%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 43 bayi (69,4%). Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) pada variabel berat badan dan kualitas tidur. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 9–12 bulan.

Kata Kunci: pijat bayi, berat badan, kualitas tidur, bayi usia 9–12 bulan, tumbuh kembang bayi

THE EFFECT OF INFANT MASSAGE ON WEIGHT GAIN AND SLEEP
QUALITY IN INFANTS AGED 9–12 MONTHS IN THE WORKING AREA OF
KOPO PUBLIC HEALTH CENTER, BANDUNG CITY, 2026

Rani Widianana Putri
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : raniwidianaa@gmail.com

ABSTRACT

Infants aged 9–12 months are in an important period of growth and development. Common problems experienced by infants include inadequate weight gain and poor sleep quality. One of the non-pharmacological stimulations that can be provided to help improve infant weight gain and sleep quality is infant massage. This study aimed to determine the effect of infant massage on weight gain and sleep quality in infants aged 9–12 months in Bandung City in 2026.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental design through a one group pretest-posttest design approach. The sample consisted of 62 infants aged 9–12 months selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through infant weight measurements and sleep quality questionnaires before and after the infant massage intervention. Data analysis used the Shapiro–Wilk normality test and the paired sample t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that the average infant weight before infant massage was 8.18 kg and increased to 8.63 kg after infant massage, with an average increase of 0.45 kg. Before the intervention, most infants had moderate sleep quality, accounting for 29 infants (46.8%), while after the intervention, most infants had good sleep quality, accounting for 43 infants (69.4%). The results of the paired sample t-test showed a p -value = 0.000 ($p < 0.05$) for both weight gain and sleep quality variables. It can be concluded that infant massage has an effect on increasing weight gain and improving sleep quality in infants aged 9–12 months.

Keywords: *infant massage, weight gain, sleep quality, infants aged 9–12 months, infant growth and development*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan dan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 9 – 12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kopo Kota Bandung Tahun 2026” . Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb selaku Ketua Prodi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Nunung Mulyani, APP., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. Sariesty Rismawati, SST., M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. Dr. Intan Annisa selaku Kepala Puskesmas Kopo Kota Bandung.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
8. Lizaldi Ramandhika yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas akhir ini.
9. Sahabat dan teman seperjuangan yang memberikan dukungan serta bantuan untuk penulis.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dan penyempurnaan penyusunan proposal penelitian ini.

Tasikmalaya, 05 Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Telaah pustaka	14
B. Kerangka Teori	53
C. Kerangka Konsep	54
D. Hipotesis.....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Jenis dan Desain Penelitian	56
B. Populasi dan Sampel Penelitian	56
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	58
D. Variabel Penelitian.....	59
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	59

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	60
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian.....	62
H. Uji Validitas Instrumen.....	63
I. Prosedur Penelitian.....	63
J. Manajemen Data Penelitian.....	66
K. Etika Penelitian	72
L. Hambatan Penelitian	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	76
A. Hasil	76
B. Pembahasan	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 2. 1 Berat Badan Bayi Normal Menurut WHO	19
Tabel 2. 2 Kebutuhan Tidur Bayi	29
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	59
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	62
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Bayi.....	76
Tabel 4. 2 Rata-Rata Berat Badan Bayi Sebelum Intervensi	77
Tabel 4. 3 Rata-Rata Berat Badan Bayi Setelah Intervensi.....	77
Tabel 4. 4 Kualitas Tidur Bayi Sebelum Intervensi	78
Tabel 4. 5 Kualitas Tidur Bayi Setelah Intervensi.....	78
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	79
Tabel 4. 7 Hasil Uji Paired Sample T-Test Berat Badan Bayi.....	80
Tabel 4. 8 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pijat Bayi Pada Wajah Bagian 1	43
Gambar 2.2 Pijat Bayi Pada Wajah Bagian 2	44
Gambar 2.3 Pijat Bayi Pada Wajah Bagian 1	44
Gambar 2.4 Pijat Bayi Pada Wajah Bagian 2	45
Gambar 2.5 Pijat Bayi Pada Dada Bagian 1	46
Gambar 2.6 Pijat Bayi Pada Dada Bagian 2	46
Gambar 2.7 Pijat Bayi Pada Perut Bagian 1	46
Gambar 2.8 Pijat Bayi Pada Perut Bagian 2	47
Gambar 2.9 Pijat Bayi Pada Perut Bagian 3	47
Gambar 2.10 Pijat Bayi Pada Perut Bagian 4	48
Gambar 2.11 Pijat Bayi Pada Tangan Bagian 1	49
Gambar 2.12 Pijat Bayi Pada Tangan Bagian 2	49
Gambar 2.13 Pijat Bayi Pada Tangan Bagian 3	50
Gambar 2.14 Pijat Bayi Pada Tangan Bagian 4	50
Gambar 2.15 Pijat Bayi Pada Kaki Bagian 1	51
Gambar 2.16 Pijat Bayi Pada Kaki Bagian 2	51
Gambar 2.17 Pijat Bayi Pada Kaki Bagian 3	52
Gambar 2.18 Pijat Bayi Pada Punggung Bagian 1	52
Gambar 2.19 Pijat Bayi Pada Punggung Bagian 2	53
Gambar 2.20 Pijat Bayi Pada Punggung Bagian 3	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Lembar Kuesioner BISQ	93
Lampiran 1. 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Bayi.....	94
Lampiran 1. 3 Informed Consent	96
Lampiran 1. 4 Lembar Penjelasan Penelitian.....	97
Lampiran 1. 5 Lembar Observasi Pijat Bayi.....	98
Lampiran 1. 6 Dokumentasi	99
Lampiran 1. 7 Sertifikat Pelatihan Pijat Bayi Penulis.....	100