

SKRIPSI

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 6-8 BULAN DI PMB BIDAN
E KARANGPAWITAN KABUPATEN GARUT



WITA DINI AULIA

P20624325089

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 6-8 BULAN DI PMB BIDAN E
KARANGPAWITAN KABUPATEN GARUT**



WITA DINI AULIA

P20624325089

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI
PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-8 BULAN DI
PMB BIDAN E, KARANGPAWITAN
KABUPATEN GARUT

Disusun oleh:

WITA DINI AULIA
NIM P20624325086

Skripsi penelitian ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

Pembimbing Utama



Dede Gantini, SST., M. Keb
NIP. 198010202002122003

Tanggal: 11 Juni 2026

Pembimbing Pendamping



Helmi Diana, SST, M.keb
NIP. 198205032007032001

Tanggal: 11 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 6-8 BULAN DI PMB BIDAN E
KARANGPAWITAN KABUPATEN GARUT

Disusun Oleh
WITA DINI AULIA
NIM. P20624325089

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 29 April 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji



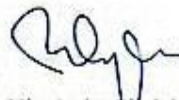
Dede Gantini, SST, M.Keb
NIP. 198010202002122003

Anggota Penguji 1



Nunung Mulyani, APP, M.Kes
NIP. 196407271984122001

Anggota Penguji 2



Uly Artha Silalahi, SST, M.Keb
NIP. 197709052014122001

Tasikmalaya.....
Ketua Program Sarjana Terapan Kebidanan,



Dede Gantini, SST, M.Keb
NIP. 198010202002122003

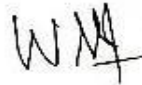
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Wita Dini Aulia

NIM : P20624325089

Tanda Tangan :



Tanggal : 29 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wita Dini Aulia
NIM : P20624325089
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-8 Bulan di PMB Bidan E Karangpawitan Kabupaten Garut”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalih dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tasikmalaya,

Yang menyatakan

WDA



Wita Dini Aulia

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-8 Bulan di Pmb Bidan E Karangpawitan Kabupaten Garut”. Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat yang telah ditentukan untuk dapat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam proses penyusunan proposal ini penulis tidak mungkin dapat menyusun tanpa bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani S.Kep., M. Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, S.ST., M. Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu kami untuk mendapatkan fasilitas dan menyelesaikan proposal ini.
3. Dede Gantini, SST, M.Keb., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sekaligus sebagai Pembimbing 1, yang telah membantu kami untuk mendapatkan fasilitas dan bimbingannya setiap waktu dalam menyelesaikan proposal ini.

4. Helmi Diana, SST, M.Keb selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingannya kepada kami dalam menyelesaikan proposal.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Sarjana Terapan Kebidnan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi ilmu dan wawasan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai penyelesaian proposal ini.
6. Kepada Bidan Evi Ratna Dewi S.Tr.Keb yang telah memberikan bantuan berupa izin dan data-data yang diperlukan dalam menyusun proposal ini di wilayah kerjanya.
7. Keluarga tercinta yang sangat berarti dan selalu setia yang telah mencurahkan kasih sayang, memberi dukungan dan doa.
8. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membatu proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik pembaca yang bersifat membangun guna kesempurnaan proposal ini. Akhir kata semoga proposal ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Tasikmalaya, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACK.....	xii
ABSTRACK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Rumusan Maslah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat penelitian	5
a. Manfaat teoritis	5
b. Manfaat praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Telaah Pustaka	6
1. Bayi	6
2. Tidur	7
3. Pijat Bayi	14
B. Hubungan Antara Pijat Dengan Kualitas Tidur.....	27
1. Konsep Tidur Bayi	27
2. Konsep Pijat Bayi	28
3. Mekanisme Fisiologis Pengaruh Pijat terhadap Tidur.....	28
C. Kerangka Teori	30
D. Kerangka Konsep.....	31

E. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis dan Desain Penelitian	32
B. Rencana penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Waktu dan Tempat	33
E. Variabel Penelitian	34
F. Definisi Operasional Variabel	34
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Jenis data	37
2. Teknik pengumpulan data.....	37
H. Instrumen dan Bahan Penelitian	38
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
J. Prosedur Penelitian	40
K. Manajemen Data.....	42
1. Pengolahan Data	42
2. Coding.....	42
3. Tabulating	44
L. Etika Penelitian	46
M. Kelemahan Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
DAFTAR PUSTAKA	62
KUESIONER PENCATATAN KUALITAS TIDUR	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Pijat Bayi.....	16
Gambar 2. Teknik Perut.....	18
Gambar 3. Teknik Pijat Dada.....	20
Gambar 4 Teknik Pijat Tangan	21
Gambar 5. Pijat Muka	23
Gambar 6. Teknik Pijat Punggung	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Definisi Ovrasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Coding.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Karekteristik Berdasarkan Usia Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas Ibu	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karekteristik Jenis Kelamin Bayi 6-8 Bulan.....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Usia 6-8 Bulan Sebelum Intervensi	46
Tabel 4.5 Distribusikan Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Intervensi.....	47
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.7 Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen	49
Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol	50
Tabel 4.9 Hasil Uji Mann-Whitney Test.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Kuesioner 1**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 certificate.....**Error! Bookmark not defined.**

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-8 BULAN DI PMB BIDAN E KARANGPAWITAN KABUPATEN GARUT

Wita Dini Aulia

Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email : da3283629@gmail.com

ABSTRACK

Tidur merupakan dasar yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, karena saat tidur menjadi pelepasan hormo pertumbuhan dalam jumlah besar. Bayi usia 6-8 bulan sering mengalami gangguan tidur seperti durasi tidur pendek, sering terbangun di malam hari, dan tidur tidak lelap, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan perkembangan otak. Salah satu intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-8 bulan di PMB Bidan E Karangpawitan Kabupate Garut.

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan pendekatan *Pretest-Posttest Dengan With Control Group*. Populasi adalah seluruh bayi usia 6-8 bulan berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi 15 kelompok eksperimen (diberikan pijat bayi 1 kali seminggu selama 1 bulan) dan 15 kelompok kontrol (asuhan biasa). Instrumen data menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank dan Man-Whitney U.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum intervensi, sebagian besar bayi pada kelompok memiliki kualitas tidur terganggu. Setelah diberikan intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatakn kualitas tidur yang signifikan (niali $p = 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol perubahannya tidak bermakna secara statistik (nilai $p = 0,058$). Terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah perlakuan (nialai $p = 0,009$). Kesimpulan penelitian menunjukan pijat bayi memiliki pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6-8 bulan.

Kata Kunci : Pijat bayi, kualitas tidur, bayi usia 6-8 bulan

*THE EFFECT OF INFANT MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF INFANTS
AGED 6–8 MONTHS AT PMB BIDAN E KARANGPAWITAN, GARUT
REGENCY*

Wita Dini Aulia

Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email : da3283629@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is a fundamental need crucial for infant growth and development, as large amounts of growth hormone are released during sleep. Infants aged 6 to 8 months frequently experience sleep disturbances, such as short sleep duration, frequent night awakenings, and restless sleep, which can negatively impact physical health and brain development. Infant massage is a safe, affordable, and easy-to-apply non-pharmacological intervention to improve sleep quality. This study aims to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 6 to 8 months at PMB Bidan E Karangpawitan, Garut Regency.

This research employed a Quasi-Experimental design using a Pretest-Posttest with Control Group approach. The population consisted of 30 infants aged 6 to 8 months, divided into 15 in the experimental group (received infant massage once a week for one month) and 15 in the control group (received standard care). Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank test and the Mann-Whitney U test.

The results showed that before the intervention, most infants in both groups exhibited poor sleep quality. After the intervention, the experimental group demonstrated a significant improvement in sleep quality (p -value = 0.001), while changes in the control group were not statistically significant (p -value = 0.058). A significant difference in sleep quality was found between the experimental and control groups following treatment (p -value = 0.009). The study concludes that infant massage has a positive and significant effect on improving the sleep quality of infants aged 6 to 8 months.

Keywords: Infant massage, sleep quality, infants aged 6–8 months