

**GAMBARAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
SUKU KAILI DI DESA BALE KABUPATEN DONGGALA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program
Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Politeknik
Kesehatan Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan

Oleh :

Sarfian
PO7124319067



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALU
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh tim penguji Poltekkes
Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.

Nama : Sarfian
NIM : PO7124319067

Palu, 2024
Pembimbing 1

Sumiaty, SST., MPH
NIP.198005112001122001

Palu, 2024
Pembimbing 2

Asrawaty, ST.Keb., M.Tr.Keb
NIP.198608222010012001

Mengetahui
Ketua Prodi S.Tr. Kebidanan Palu

Siti Hadijah Batjo, SSiT., MPH
NIP. 197506082000122004

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh tim penguji Poltekkes Pemenkes Palu
Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.

Nama : Sarfian
NIM : PO7124319067

Palu, 2024

Penguji
1

Muliani, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP. 196503241988032001

Palu, 2024

Penguji
2

Hadriani, SST., M.Keb
NIP.197607272003122001

Palu, 2024

Penguji
3

Asri Widyayanti, SKM., MM
NIP.198410212006042001

Mengetahui,
Direktur Poltekkes Kemenkes Palu

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kebidanan

T.Iskandar Faisal, S.Kp., M. Kes
NIP. 19700708 199303 1005

Hastuti Usman, SST., M.Keb
NIP. 1980120220011220004

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALU
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN

Sarfian, 2024. Gambaran Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala Karya Tulis Ilmiah Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan. Pembimbing (1) Sumiaty, (2) Asrawaty.

ABSTRAK

i-xii + 72 Halaman + 4 Tabel + 7 Gambar + 17 Lampiran

Berdasarkan data dari wilayah kerja Puskesmas Wani didapatkan data bayi sebanyak 114 bayi. Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Bale Kabupaten Donggala pada 10 mei 2023 terhadap 16 ibu bayi di dapatkan 9 dari ibu bayi mengatakan bahwa bayi nya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari dan apa bila bayi terbangun, sulit untuk memulai tidur kembali. Tujuan penelitian untuk gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, metode ini akan memberikan gambaran dari pernyataan penelitian untuk mengetahui gambaran pijat bayi, serta jumlah populasi sebanyak 16 bayi, pengambilan sampel teknik *Stratified Random Sampling*. Dilaksanakan 15-20 juli 2024 di Desa Bale Kabupaten Donggala dan analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil distribusi frekuensi paling dominan adalah paritas multipara 10 (62.5%) usia bayi 3 bulan (37,5%), jenis kelamin perempuan (62.5%). Pretest kualitas tidur bayi masalah ringan 25%, tidak bermasalah 75% dan post test 100% kualitas tidur bayi tidak bermasalah. Hasil uji *Wilcoxon* $P = 0,000 < 0,05$.

Kesimpulan terdapat gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala. Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi pihak puskesmas untuk melakukan sosialisasi kepada masyarakat bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata kunci : Pijat bayi, Kualitas tidur
Daftar pustaka : 33 referensi (2014- 2023).

HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY PALU
MIDWIFERY DEPARTMENT
BACHELOR OF APPLIED MIDWIFERY

Sarfian, 2024. Description of Baby Massage on Sleep Quality in the Kaili Tribe in Bale Village, Donggala Regency Scientific Writing, Applied Midwifery Study Program, Palu Midwifery Department. (1) Sumiaty, (2) Asrawaty.

ABSTRACT

i-xii + 72 pages + 4 tables + 7 figures + 17 appendices

Based on data from the Wani Community Health Center working area, data on 114 babies was obtained. Based on a preliminary study in Bale Village, Donggala Regency on 10 May 2023, of 16 mothers of babies, 9 of the mothers said that their babies were fussy easily and often woke up at night and if the baby woke up, it was difficult for them to start sleeping again. The aim of the research is to describe baby massage on sleep quality in the Kaili tribe in Bale Village, Donggala Regency.

This type of research is descriptive, this method will provide an overview of research statements to find out the description of baby massage, as well as a population of 16 babies, sampling using the Stratified Random Sampling technique. Carried out 15-20 July 2024 in Bale Village, Donggala Regency and the analysis in this study used the Wilcoxon test.

The most dominant frequency distribution results were multiparous parity 10 (62.5%), baby age 3 months (37.5%), female gender (62.5%). Pretest baby sleep quality had mild problems 25%, no problems 75% and post test 100% baby sleep quality had no problems. Wilcoxon test results $P = 0.000 < 0.05$.

In conclusion, there is a picture of baby massage on sleep quality in the Kaili tribe in Bale Village, Donggala Regency. The results of this research can be used by community health centers to disseminate information to the public that baby massage can improve the quality of babies' sleep.

Keywords : Baby massage, Baby sleep quality,
Bibliography : 33 references (2014- 2023).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemampuan dan kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Gambaran Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala”** sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian pendidikan program Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah menghadapi dan melalui berbagai kesulitan serta hambatan yang menyita waktu, biaya, tenaga dan pikiran, namun berkat usaha, doa, semangat.

Ucapan terima kasih teramat dalam penulisucapkan kepada yang teristimewah kedua orang tua tercinta Bapak Arsad dan Ibu Rostia sebagai ucapan terimakasih yang setulus hati atas segala dukungan baik moral, spiritual, material serta doa dan restu selalu mengiringi tiap langkah peneliti dan senantiasa memberikan kasih sayang sepanjang masa sehingga peneliti sampai ke titik ini serta kepada kakak saya Anna Mega Sari, Anna Uli Anni, Isran dan Aflah Yuwanda yang selalu mendukung, membantu dan menasehati. Keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari partisipasi berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. T. Iskandar Faisal, S.Kep.,M.Kes Direktur Poltekkes Kemenkes Palu
2. Hastuti Usman, SST.,M.Keb Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu.

3. Siti Hadijah, SSiT.,MPH Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu
4. Sumiaty, SST.,MPH sebagai pembimbing I dan Asrawaty,SST.,M.Tr.Keb sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Muliani, S.Kep., Ns., M.Sc, Hadriani,SST.,M.Keb, dan Asri Widyayanti, SKM.,MMselaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun untuk penulis.
6. Dosen dan staf pendidikan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu yang telah bersedia memberikan bekal ilmu dan keterampilan selama peneliti mengikuti pendidikan kebidanan di kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu.
7. Ibu yang memiliki bayi yang bersedia menjadi responden dan telah meluangkan waktunya untuk menjadi penelitian hingga selesai
8. Teman-teman Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Angkatan 2019 yang telah sama-sama menjalani setiap proses dalam menempuh pendidikan di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, Aisyah, Nindhy, Asmaul Husna, Dian Rizki, Sri Handayani, Alwanda, Sri wahyuni, Febi Anggraeni dan Liza yang senantiasa memberikan bantuan serta dorongan dan motivasi selama pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Palu, Juli 2024

Sarfian

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
A. Konsep Pijat Bayi.	8
B. Konsep Bayi	31
C. Konsep Kualitas Tidur Bayi	33
D. Konsep Bawang Merah.....	35
E. Konsep Minyak Kelapa.....	37
F. Kerangka Konsep	42
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 44
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Variabel Penelitian dan Devinisi Oprasional	46
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Alur Penelitian.....	49
G. Pengolahan Data	51

H. Analisa Data	52
I. Penyajian Data	53
J. Etika Penelitian	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Dalam Penelitian.....	66.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pijat Kaki.....	25
Gambar 2.2 Pijat Perut.....	27
Gambar 2.3 Pijat Dada.....	27
Gambar 2.4 Pijat Tangan	29
Gambar 2.5 Pijat Wajah	30
Gambar 2.6 Pijat Punggung	31
Gambar 2.7 Kerangka Konsep	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas, Usia Bayi, Jenis Kelamin Bayi di Desa Bale Kabupaten Donggala.....	56
Tabel 4.2	Distribusi Kualitas Tidur Bayi Di Desa Bale Kabupaten Donggala	56
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala..	57
Tabel 4.4	Analisis Data Dengan Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Pada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal di Dinas Kesehatan Privinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 2 : Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Privinsi Sulawesi Tengah
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal di Puskesmas Wani
- Lampiran 4 : Surat Balasan Dari Puskesmas Wani
- Lampiran 5 : Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 6 : Informed Consent
- Lampiran 7 : Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 8 : Strandar Oprasional Prosedur
- Lampiran 9 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 11 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 12 : Master Tabel Pre Test
- Lampiran 13 : Master Tabel Post Test
- Lampiran 14 : Output SPSS
- Lampiran 15 : Pendokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 17 : Pernyataan Keaslian Tulisan
- Lampiran 18 : Surat Layak Etik

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Pijat bayi merupakan perawatan kesehatan berupa terapi sentuhan dengan tehnik-tehnik tertentu yang diberikan kepada bayi sehingga stimulus touch dan terapi dapat tercapai. Tujuan diberikan pemijatan pada bayi adalah untuk mengeluarkan hormon endorphin sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi semakin nyaman dan komunikasi yang nyaman aman antara ibu dan buah hatinya membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologisnya (Ericha Merammis BR Sembiring dkk., 2022).

Pijat sangat bermanfaat untuk bayi/ balita antara lain membantu untuk relaksasi, membuat tidur lebih lelap dan lama serta membantu mengatasi gangguan tidur, meningkatkan ikatan/ bonding dengan ibu/ orang tua, membantu pengaturan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi, membantu meredakan ketidaknyamanan dan menurunkan produksi hormon stres. Stimulasi atau sentuhan atau pijat juga bermanfaat pada orangtua yakni memberikan perhatian spesial, mempererat ikatan/ bonding, membantu orangtua mengetahui bahasa isyarat (non verbal) bayi, membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi, meningkatkan komunikasi orangtua dan anak, meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi, meredakan stres orang tua dan membuat suasana yang menyenangkan (Setiawandari, 2020).

Pijat bayi merupakan upaya meningkatkan kesehatan pada bayi balita pada upaya promotif terutama pada masa pandemi covid19, Pijat merupakan terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal. Pijat bertujuan untuk menghilangkan rasa sakit dan mengembalikan tubuh menjadi segar kembali. Pijat dapat diterapkan pada semua usia baik dari bayi sampai dewasa. Bayi setelah lahir perlu mendapat sentuhan dari pijatan agar mendapatkan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat dipertahankan perasaan aman pada bayi. Pijat bayi merupakan kontak kulit melalui sentuhan dan kasih sayang dari orang tua yang bertujuan meningkatkan kontak fisik dan psikologis antara ibu dan bayi (Marni, 2019).

Menteri kesehatan menegaskan bahwa pola asih, asah dan asuh yang diberikan harus sesuai standar siklus kehidupan, pelayanan kesehatan dasar yang berkualitas. Hal ini dapat dilakukan salah satunya melalui stimulasi pada Bayi. Pola asuh yang baik dan benar akan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama neonatal, bayi dan anak serta meningkatkan kualitas hidup anak yang optimal baik fisik, mental, emosional maupun sosial. Dengan demikian, perlu dilakukan kegiatan stimulasi tumbuh kembang anak sedini mungkin sejak dalam kandungan sampai usia anak sebagaimana dicanangkan oleh Pemerintah RI melalui program selanjutnya Menkes mengajak para orang tua untuk dapat melakukan kegiatan pijat pada bayi di rumah sehingga dapat mendukung program upaya Indonesia Sehat dengan penguatan promotif dan preventif dengan pemberdayaan masyarakat indonesia (Zhou dkk.,2020).

Masalah dalam pelaksanaan pijat bayi pada saat ini adalah masih adanya anggapan dari orangtua atau keluarga yang menganggap bahwa pijat bayi bukanlah bentuk terapi sekaligus alamiah bagi bayi yang bisa memberikan banyak manfaat. Sementara sebagian yang lain, menganggap bahwa pijat bayi hanya dilakukan saat si bayi mengalami sakit, seperti flu atau masuk angin. Namun berdasar hasil penelitian para ilmuwan dan pakar kesehatan menunjukkan bahwa teknik pijatan yang tepat dilakukan secara teratur kepada bayi dan balita bisa dilakukan kapan dan baik juga dilakukan saat bayi dalam kondisi sehat (Efektivitas dkk., 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, jumlah bayi tiap tahunnya dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 2.423.786 KH dan perempuan sebanyak 2.322.652 KH. Jumlah seluruh bayi adalah sebanyak 4.746.438 KH, sedangkan bayi yang sudah melakukan pijat bayi hanya 10 % per 1000. Provinsi dengan jumlah bayi yang tidak melakukan pijat bayi tertinggi tahun 2019 adalah Sulawesi barat (6,30) (Ifandi dkk., 2022).

Berdasarkan data pada tahun 2022 yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi tengah terdapat 55.483 bayi (Dinkes Provinsi Sulteng, 2022). Data dari wilayah kerja Puskesmas Wani didapatkan data bayi sebanyak 114 bayi. Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Bale Kabupaten Donggala pada 10 mei 2023 terhadap 16 ibu bayi di dapatkan 9 dari ibu bayi mengatakan bahwa bayi nya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari dan apa bila bayi terbangun, sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 7 ibu bayi mengatakan anak nya tidur pules

dan tidak pernah rewel pada malam hari. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran pijat terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala.

Daerah Sulawesi tengah tepatnya di desa bale kabupaten donggala suku kaili, melakukan pijat bayi secara turun temurun. Suku kaili percaya dengan sering di lakukan pijat bayi dapat terhindar dari berbagai penyakit. suku kaili melakukan terapi pijat tradisional dengan menggunakan bawang merah dan minyak kelapa murni yang di percaya memiliki manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi belita. Bawang merah (*Allium Cepa Varietas Ascalonicum*) memiliki kandungan senyawa sulfur organik yaitu *Allylcysteine Sulfoxide (Alliin)* potongan atau irisan umbi bawang merah akan melepaskan enzim allina yang berfungsi menghancurkan pembentukan pembekuan darah sehingga membuat peredaran darah menjadi lancar dan panas dari dalam tubuh dapat lebih mudah disalurkan ke pembuluh darah tepidan demam yang terjadi akan menurun. Kandungan lain dalam bawang merah adalah asam glutamate yang merupakan *natural essence* (penguat rasa alamiah), terdapat juga senyawa propil disulfide dan propil *metil disulfide* yang mudah menguap (Heryani & Lestari, 2023).

Minyak kelapa murni merupakan salah satu stimulasi yang membantu memenuhi asupan nutrisi bayi. Minyak kelapa mengandung asam lemak jenuh dengan jenis rantai sedang atau medium *chain fatty acid* (MCFA) yang mudah diserap kulit Tuminah. Publikasi oleh *Traul* dari *Ingle dan Traul Pharmaceutical Consulting, USA* menyatakan MCFA tidak

menimbulkan iritasi walaupun digunakan dalam waktu lama yang berdampak tumbuh kembang yang tidak diinginkan (Nurdiati & Wibowo, 2018).

Komposisi bawang merah dan minyak kelapa untuk pemijatan bayi yaitu siapkan 3-5 butir bawang merah, kupas, dan cuci bersih lalu iris, atau parut bawang merah, tetapi jangan sampai halus dan tambahkan sedikit minyak kelapa lalu diaduk kemudian balurkan campuran tersebut ke badan anak, seperti ubun-ubun, perut, dada, lipatan lengan, paha, dan telapak kaki. Kemudian berikan pijatan halus, perbandingan bawang merah dan minyak kelapa yaitu 1:1 (Aryanta, 2019).

Bayi yang di lakukan pijat secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik akan memiliki perkembangan yang baik pula, biasanya bayi yang aktif dan tumbuh normal mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi tidur siang yang cukup akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, tetapi perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena kebanyakan bayi akan rewel pada malam hari (JTabarearno dkk., 2019).

Penelitian Ni Made Putri Ariyanti 2020 dengan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok yang di beri tindakan pijat bawang merah dan minyak kelapa memiliki kualitas tidur rata-rata lebih tinggi 15,90 jam/hari dari pada kelompok bayi yang tidak di beri pijat 13,90 jam/hari.

Dapat disimpulkan bahwa bawang merah dan minyak kelapa memiliki manfaat yang sangat baik bagi bayi (Selemadeg dkk., 2020).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Telah di ketahui gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala.

2. Tujuan Khusus

- a. Di ketahuinya tehnik pijat bayi pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala.
- b. Di ketahuinya pijat bayi menggunakan bawang merah dan minyak kelapa terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat digunakan untuk mengembangkan dan menambah ilmu tentang gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili serta dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan informasi bagi tenaga kesehatan tentang gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala.

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Palu

Diharapkan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu mengenai gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pijat Bayi

1. Pengertian Pijat Bayi

Pijat bayi disebut juga sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan bayinya. Pijat bayi berkembang dalam berbagai bentuk jenis gerakan, terapi, dan tujuan. Selain sebagai salah satu terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orang tua dan anak, melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak (Korompis dkk., 2018).

Pijatan pada bayi akan lebih memberikan kesempatan kepada ibu untuk mengenali bayinya, mengerti bahasa tubuh bayinya secara individual, pijatan bayi ini pun dapat membantu bayi untuk mengenal dan beradaptasi dengan dunia luar yang serba baru dan asing baginya, dan juga lebih meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayinya (Tri Astuti dkk., 2017).

Pijat bayi dilakukan tidak seperti pijat untuk orang dewasa, tetapi lebih banyak menekankan pada sentuhan, karena itu pijat bayi biasa disebut dengan stimulus touch. Lapisan tubuh manusia yang paling peka adalah kulit. Selain berfungsi sebagai pelindung tubuh, kulit juga

berfungsi sebagai indra perasa selain lidah. Kulit manusia dapat merasakan tekanan suhu udara dan sentuhan yang mengenainya secara langsung karena itu, sensasi sentuhan/raba adalah indra yang aktif berfungsi sejak dini, karena bayi telah merasakannya sejak masa janin, yaitu ketika dikelilingi dan belai oleh cairan hangat ketuban (Tri Astuti dkk., 2017).

Pijat Bayi merupakan salah satu teknik perawatan bayi yang sangat khusus, biasanya untuk merawat bayi yang sakit perut, sembelit, atau kembung karena banyak minum, yang membuat bayi menangis terus menerus karena merasa badannya tidak enak. Titik tekan pengobatan (akupressure) pada bayi berbeda dengan orang dewasa yang membuat pemijatan itu begitu efektif, Jalinan ikatan batin antara ibu dan bayi sangatlah penting mengingat semakin erat suatu jalinan terwujud semakin tinggi pula pemahaman para ibu akan kebutuhan bayinya, sehingga kesempatan bayi untuk tumbuh dengan lebih baik menjadi lebih besar pula (Cahyani & Prastuti, 2020).

2. Mekanisme Pijat Bayi

Penelitian tentang pijat bayi sampai saat ini terus berkembang, ada beberapa teori yang menerangkan mekanisme tentang pijat bayi, antara lain:

a. Beta Endorphins

Beta Endorphin adalah teknik pemijatan yang dapat 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 (jilat) ibu tikus kepada bayinya terganggu akan menyebabkan penurunan enzim ODC (*ornithine decarboxylase*) dimana enzim ini menjadi petunjuk peka bagi pertumbuhan sel dan jaringan. Hal lain yang akan terjadi adalah penurunan pengeluaran hormon pertumbuhan. Pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu neurochemical betha-endorphine, yang akan mengurangi pembentukan hormone pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan (Hutasuhut, 2018).

b. Aktivitas Nervus Vagus

Aktifitas ini akan mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Penelitian Field dan Schanberg (1989) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Dengan rutin dilakukan pemijatan maka berat badan bayi akan meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat (Hutasuhut, 2018).

c. Teori Perubahan Gelombang Otak

Pijat bayi yang baik akan membuat bayi tidur lebih lelap serta meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Pijatan ini dapat mengubah gelombang otak, pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta

tetha, perubahan gelombang ini dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electro encephalogram*).

d. Teori Immunitas

Aktivitas pemijatan akan meningkatkan aktivitas Neurotransmitter Serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin suatu hormone stress). Proses ini sangat membantu dalam penurunan kadar hormone stress yang efeknya dapat meningkatkan daya tahan tubuh terutama Ig M dan Ig G.

3. Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan praktik pengasuhan anak secara tradisional yang bertahan sampai saat ini karena telah terbukti khasiatnya. Pijat berpengaruh pada pola tidur yang teratur, pengenalan terhadap lingkungan, serta ketenangan emosi yang lebih baik.

Manfaat lain dari pijat bayi adalah membantu merangsang dan menyeimbangkan hormon-hormon pada tubuhnya, yaitu hormon kortisol dan oksitosin. Saat memberikan pijatan pada bayi, hormon kortisol yang ada dalam tubuhnya berkurang. Hormon kortisol adalah hormon penyebab stres dengan penurunan hormon kortisol berarti bayi akan menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Pijat bayi dapat merangsang hormon oksitosin yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan kasih sayang. Pijat bayi juga dapat memperbaiki sistem imunitas serta menambah jumlah produksi darah putih pada bayi yang membuat jadi lebih sehat. Pijat akan

menstimulasi enzim-enzim yang ada di perutnya sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh lebih optimal (Hutasuhut, 2018).

Pada bayi yang di pijat, produksi kedua hormon ini meningkat sehingga penyerapan makanan dan nafsu makan meningkat. Nafsu makan yang meningkat akan membuat berat badan bayi meningkat. Pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan membantu menguatkan otot-otot bayi.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa bayi premature yang diberi pijatan mengalami kenaikan berat badan dua kali lipat dari pada bayi yang tidak diberi pijatan. Selain itu, mereka juga terbukti lebih aktif dan tanggap sehingga mampu bebas dari perawatan rumah sakit lebih cepat. Tak hanya itu, pijat juga bisa mencegah si kecil mengalami kembung dan kolik. Bayi yang aktif memiliki gerakan yang banyak, ketegangan otot-otot membuat mereka lelah dan mudah kembung. Pijat yang teratur dan lembut akan melemaskan otot-otot yang tegang.

Para ahli berpendapat, pemijatan bayi yang dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan, lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 - 7 bulan.

Berikut beberapa manfaat pijat bayi:

a. Manfaat untuk bayi

- 1) Meningkatkan daya tahan tubuh
- 2) Meningkatkan berat badan

- 3) Membuat bayi semakin tenang
 - 4) Membuat bayi tidur lelap
 - 5) Meningkatkan Pertumbuhan
 - 6) Memperbaiki konsentrasi bayi
 - 7) Membantu meringankan ketidak nyamanan (Kolik, konstipasi, tumbuh gigi)
 - 8) Memacu perkembangan otak dan system saraf
 - 9) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
 - 10) Memperkuat ikatan bonding bayi dengan ibu/ orang tuanya.
 - 11) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel
 - 12) Quality time, bayi merasa aman
 - 13) Komunikasi verbal dan non verbal
 - 14) Mengurangi hormone stress
 - 15) Kulit bayi lebih halus
 - 16) Mengajar bayi sejak dini tentang bagian tubuh
- b. Manfaat untuk orang tua
- 1) Meningkatkan rasa kepercayaan diri ibu
 - 2) Mewujudkan ikatan batin dan kedekatan yang lebih baik (bonding)
 - 3) Memudahkan orang tua mengenali bayinya
 - 4) Membantu bahasa verbal dan non verbal
 - 5) Menciptakan suasana yang menyenangkan
 - 6) Mengurangi stress, depresi pasca melahirkan dan ketegangan

4. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat memijat

a. Persiapan diri

Jika ibu sudah yakin akan diri ibu untuk menyediakan waktu dan jadikan moment yang selalu di tunggu bayi setiap hari. Santai, nikmatilah dan bergembiralah. Silahkan anda cuci tangan, lepaskan perhiasan di tangan, hangatkan tangan dan hiruplah beberapa napas dalam untuk memusatkan diri anda dan rilek. Cobalah untuk tenang dan focus lalu sambil ibu katakan kepada bayi anda “Nak, ibu akan memberimu sedikit pemijatan”. Katakana pada diri sendiri bahwa kasih sayang dan cintaku mengalir malalui sentuhan anda ke bayi.

Cobalah untuk tidak terburu-buru karena akan membuat bayi sulit merespon dengan baik. Jika hal ini terjadi bayi akan kesal, bunda harus merespon bila bayi menangis segera berhenti atau memberi ASI dan berilah pelukan.

Setelah anda merasa siap memijat sebaiknya lakukan stretching atau pemanasan. Gerakkan tubuh kesamping kanan dan kiri, rasakan kesehata anda semakin sehat sehingg anda siap menikmati sentuhan cinta bersama bayi.

b. Persiapan Pijat Bayi

1) Tempat nyaman

Sebelum mulai memijat, ibu harus memperhatikan kondisi lingkungan. Agar bisa membuat suasana yang tenang lingkungan yang nyaman dan aman, banyak cara yang bisa dilakukan salah

satunya memperhatikan ruangan dengan suhu hangat sekitar 270c, sunyi dan penerangan redup. Jadi buat ruangan tidak berisik jika perlu matikan handphone atau suarasuara yang nanti mengganggu saat pemijatan, tidak berangin, ruangan tertutup, tidak sumpek atau panas, hindari banyak angin masuk, apalagi jika bayi dipijat tidak menggunakan baju khawatir kedinginan. Bila perlu music relaksasi atau anda bernyanyi yang lembut sebagai latar belakang membantu menciptakan suasana yang tenang.

2) Alat

Persiapkan alat dari matras, handuk lembut / selimut, minyak, pakaian ganti, pampers dan mainan. Perlu siapkan sebotol susu untuk persiapan selesai pemijatan, terkadang bayi suka lapar dan duduklah senyaman mungkin. Jika perlu pakai bantal yang dapat membuat sandaran punggung ibu. Siapkan waktu sekitar 15 menit tidak boleh diganggu hanya ibu dan bayi. Diharapkan bayi mendapatkan manfaat yang maksimal dari sebuah pemijatan dan jadikan momen terindah dan special hanya ibu dan bayi.

3) Permission / meminta izin untuk memijat kepada bayi

Sebaiknya tanyakan pada anak sebelum melakukan pemijatan ia mau atau tidak, walau pun bayi belum bisa bicara sekalipun. Jika respon anak baik maka pijat dapat dilakukan namun jika tidak orang tua tidak bisa memaksakan anaknya untuk di pijat.

Cara meminta izin ini dinamakan “permission sequence”. Anda menatap matanya mintalah izin darinya untuk memijatnya dan sebut namanya. Contohnya “Nadia apakah kamu mau di pijat sayang / ibu pijat kamu ya nak. Sambil ibu menggerak-gerakkan tangan bunda di atas kepala bayi”.

Sebelum menyentuh kulitnya, ini merupakan suatu prosedur pemanasan yang bagus. Kita memulai dari bagian kepala karena itu ibu memperhatikan mata anak dan membangun komunikasi sambil mengamati respon yang diberikan.

Meskipun awalnya kelihatan aneh tetapi mengkomunikasikan melalui kontak mata dan suara ibunya penting sebelum memulainya. Awalnya mungkin bayi tidak memahami permintaan izin yang disampaikan. Namun seorang bayi yang masih sangat kecil sudah dapat menangkap maksud ibu jadi anda akan mengetahui reaksi bayi anda dengan memperhatikan bahasa tubuhnya.

Mengajukan permintaan izin kepada anak akan memperlihatkan kepadanya rasa menghormati hal-hal yang dirasakan ketika ia disentuh. Hal ini mengajarkan agar menghargai tubuh dan perasaannya sendiri. Inilah konsep yang penting untuk pengenalan. Anak kita semakin besar, anak akan tahu bahwa hanya dirinya sendiri yang mempunyai hak untuk memberi izin kepada orang untuk menyentuhnya ketika tubuh dewasa.

Bagian kepala adalah bagian yang sangat peka. Jadi benar-benar kita memberi sentuhan yang lembut. Saat kita memulai dari bagian kepala bayi memperhatikan mata anak dan membangun komunikasi. Ada beberapa pendapat mengatakan dengan menyentuh kepala dapat membuka cakra atau titik energy tubuh (pertukaran energy kasih sayang antara ibu dan anak) atau dianggap memijat aura atau lapangan listrik (Hutasuhut, 2018).

4) Minyak Pijat

Pemijatan dapat dilakukan dengan atau tanpa minyak, namun sebuah penelitian menunjukkan pemijatan sebaiknya dengan minyak. mengapa? karena minyak dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada bayi. Bayi yang dipijat memakai minyak menjadi lebih tenang dan memiliki hormone stress (cortisol) yang lebih rendah dan menunjukkan tingkah laku stress lebih sedikit (Hutasuhut, 2018).

Pemijatan dapat meningkatkan aktivitas nervus vagus yang disebut sebagai factor penyebab dibalik meningkatkan selera makan dan pertumbuhan bayi akan lebih baik.

Minyak digunakan sebagai pelicin, minyak yang digunakan sebaiknya minyak dasar atau minyak pelarut saja. Yang berasal dari tumbuh-tumbuhan/ biji-bijian atau minyak alamiah. Bahan organik yang tidak melalui proses pemanasan/cold pressed oil, tak berbau, tak berasa. Misalnya minyak biji anggur, minyak bunga matahari, minyak kelapa, minyak zaitun. Sebaiknya minyak yang digunakan

akan membuat tangan ibu mudah bergerak dan saat ibu menyentuh kulit bayi lebih dalam tanpa membuat bayi merasa tidak nyaman.

Sebaiknya hindari penggunaan minyak pada bagian wajah bayi anda, berhati-hati agar tidak mengenai mata bayi. Jangan memberikan minyak langsung pada kulit, lebih baik tuangkan sedikit minyak ke tangan anda, gosokkan diantara kedua telapak tangan supaya hangat. Atau minyak bisa ibu taruh dicawan agar tidak mudah tumpah. Ketika hendak memijat ibu celupkan jari kedalam minyak dan gosokkan kedua tangan agar merata. Jangan pernah menuangkan kembali sisa minyak ke dalam botol karena bisa saja minyak terkontaminasi, buang sisa minyak selesai digunakan.

Apabila ibu khawatir akan adanya reaksi alergi pada kulit bayi, bisa ibu lakukan tes kulit terhadap minyak, dengan cara ibu gosokkan sedikit minyak ke satu titik di lengan atas bayi. Tunggu satu jam untuk melihat reaksi alergi. Akan tampak ruam-ruam atau bercak merah dan akan hilang sendiri setelah satu atau dua jam, jika hal ini terjadi ibu coba cari minyak lainnya.

Hindari minyak mengandung bahan kimia, berbau,berparfum, terlalu lengket. Hindari baby oil yang mengandung mineral oil berbahan dasar petroleum (bensin) baby oil yang dimaksud merupakan minyak mineral yang tidak akan diserap oleh kulit. kandungan mineralnya tidak baik untuk kulit bayi. Minyak atsiri,

juga tidak cocok untuk bayi karena konsentrasinya terlalu pekat baunya terlalu menyengat

5) Posisi Memijat

Pemijatan ini berlangsung hanya sekitar 10-15 menit, bagaimana caranya anda duduk, posisi memijatnya sangatlah penting untuk anda rileks. Posisi bayi dan ibu yang ideal adalah ketika eye contact/ tatapan mata saling memandang dengan penuh senyum dan bahagia. Ciptakan posisi yang membuat bayi tenang dan bisa menikmati pijatan anda. Jangan memaksa posisi yang tidak nyaman, Contohnya melakukan pemijatan pada posisi tengkurep pada bayi, apalagi dalam waktu yang lama membuat bayi bosan. Kenali posisi yang disukai bayi, sehingga

kenikmatan, pemijatan berjalan baik dan bonding ikatan cinta kasih anda terjalin semakin kuat. Ada Beberapa posisi dalam melakukan pemijatan:

- a) Duduklah dengan nyaman dengan kaki selonjor kedepan, kalau perlu menggunakan bantal. Dengan posisi ini anda dapat saling pandang dengan sang bayi. Tarik nafas dalam sejenak, bernapas seirama dengan bayi anda untuk menciptakan harmoni. Katakan kepada diri anda, bahwa kasih sayang mengalir melalui anda ke bayi.
- b) Meletakkan tangan pada posisi yang diminta dan mendorong tubuh ke depan lalu menggunakan seluruh berat badan untuk

memegang kendali (nyaman di punggung) dan mencapai sentuhan lebih indah. Diharapkan ketegangan pada otot-otot tubuh bisa dihindari, jika ibu merasa tidak nyaman selama pemijatan, hentikan dan ubahlah posisi anda.

- c) Hindari posisi berlutut, khususnya duduk pada bagian belakang tumit, ini berbahaya bagi ligament dibagian belakang lutut. Dan menekuk tubuh dari pinggang dan mendorong tubuh ke depan akan terasa melelahkan dan dapat mengganggu punggung anda. Misalnya anda mengambil handuk, posisi menekuk dan memutar terus menerus adalah penyebab cedera punggung.
- d) Duduklah di tepi bantal dengan kedua tungkai dan kaki terbuka di depan anda

6) Tekanan Memijat

Bayi menyukai tekanan yang cukup mantap/tegas atau gentle karena tekanan tegas dapat merangsang bagian tubuh yang dipijat. Namun tekanan yang terlalu ringan cenderung membuat bayi gelisah. Tekanan terlalu kuat juga menyebabkan bayi tidak nyaman. Tekanan yang mantap dimana tangan harus kontak dengan kulit. Tangan ibu fleksibel dengan control yang baik agar tekanan yang dihasilkan sama sehingga irama pemijatan menjadi konstan ini sangat penting untuk memberikan relaksasi pada jaringan.

5. Waktu yang Tepat Dilakukan Pijat Bayi

Banyak dari orang tua yang merasa ragu untuk memijatkan bayinya. Keraguan ini cukup beralasan karena di samping masih terlalu kecil, juga tulang bayi belum cukup kuat untuk dilakukan pemijatan. Keraguan ini hendaknya bisa di tepis karena pijat bayi sangatlah berbeda dengan pijat orang dewasa. Menurut para ahli di bidang tumbuh kembang anak, pijat bayi dapat dilakukan melalui usapan halus tanpa tekanan, dan dapat dimulai setelah bayi lahir sekalipun. Jadi, memijat bayi dapat di mulai kapan saja sesuai keinginan.

Sejumlah ahli mengatakan pijat bayi sebaiknya dilakukan setelah bayi melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Namun, adapula ahli lain menyarankan pemijatan dilakukan mulai usia bayi beberapa minggu dengan alasan pijat dapat membantu bayi melewati masa transisi dari dalam rahim ke dunia luar.

Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan setiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Sebaiknya pemijatan dilakukan pagi hari sebelum mandi, atau bisa juga malam hari sebelum bayi tidur, karena aktivitas bayi sepanjang hari yang cukup melelahkan tentunya bayi juga perlu relaksasi agar otot-ototnya menjadi kendur kembali, sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan tenang. tindakan pijat di kurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan pijat dua hari sekali sudah memadai.

Pemijatan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa keahlian khusus. Namun, harus diingat bahwa yang dipijat adalah seorang bayi yang tulangnya belum cukup kuat untuk dilakukan penekanan seperti dalam pijat orang dewasa. Sebelum memijat, pastikan tangan anda bersih dan hangat. Periksa kuku dan perhiasan untuk menghindari goresan pada kulit bayi.

Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman, paling lama pemijatan secara lengkap dapat dilakukan sekitar 15 menit. Setelah selesai, segarlah bayi dimandikan agar tubuhnya merasa segar dan bersih dari lumuran baby oil.

Pemijatan bisa dilakukan oleh siapapun, baik ayah, ibu, nenek, atau anggota keluarga lain. Penelitian di Australia membuktikan, bayi yang dipijat ayahnya berat badannya cenderung naik dan hubungan dengan ayah makin baik. Bahkan bayi yang dipijat sejak usia 4 minggu, ketika mencapai usia 12 minggu, akan lebih responsive.

6. Teknik Memijat Bayi

Teknik memijat sangat mudah dipelajari oleh siapapun karena itu untuk memberikan pijatan pada si kecil, tak selalu harus dengan bantuan tukang pijat bayi. Anda pun bisa melakukan sendiri di rumah. Asal anda memahami betul tata cara pemijatan serta bagian mana yang boleh dipijat dan yang tidak boleh, maka manfaat pijatan dan yang tak boleh, maka manfaat pijatan yang anda berikan bisa dirasakan secara maksimal oleh bayi anda. Ada beberapa lokasi pada tubuh bayi yang dianjurkan untuk di

berikan pijatan, yaitu wajah, dada, perut, tangan dan kak, serta punggung. sebelum mulai memijat, lalukan beberapa langkah persiapan (Hutasuhut, 2018) yaitu :

- a. Mencuci tangan
- b. Hindari kuku dan perhiasan yang menggores kulit bayi
- c. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak pengap
- d. Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
- e. Usahakan tidak di ganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan proses pemijatan
- f. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
- g. Ibu/Ayah duduk dalam posisi nyaman
- g. Sebelum memijat, mintalah izin kepada ayi dengan cara membelai wajahnya sambil mengajak bicara.

7. Tata Cara Memijat Bayi

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal pemijatan bayi tak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang mesti dipertahatkan (Hutasuhut, 2018).

- a. Bayi Umur 0-1 Untuk bayi umur 0-1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingat bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- b. Bayi Umur 1-3 Untuk bayi umur 1-3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

- c. Bayi Umur 3 Bulan – 3 Tahun Untuk bayi umur 3 bulan sampai 3 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit.

8. Langkah-langkah Pemijatan Bayi

Memulai pijatan dari kaki karena kaki merupakan area yang paling mudah diterima bayi, tidak mudah sensitive dan bayi lebih suka memulai pijatan dari kaki lanjut ke badan dan anggota tubuh yang lainnya sehingga bayi merasa nyaman dan dapat menikmati pijatannya.

Kegiatan pemijatan sebaiknya dilakukan setiap hari dan teratur selama 15 menit atau sesuai kebutuhan bayi, tidak ada jumla gerakan yang harus dilakukan kuncinya adalah lakukan dengan sabar dan sentuhan penuh cinta (Hutasuhut, 2018).

a. Pijatan Kaki

1) Relaxation touch

Usapan dan goyangan halus disertai dengan kata-kata lembut “rilekskan kakimu sayang”

2) Memerah susu india Pegang pergelangan kaki di bagian atas mulai dari paha hinngga pergelagan kaki secara bergantian.

3) Memutar dan memeras Memutar dan memeras kaki dengan kedua tangan mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki.

4) Telapak kaki Pijat telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari arah tumit ke perbatasan jari kaki

- 5) Tekan titik telapak kaki Tekan telapak kaki dengan kedua ibu jari mulai dari bawah, tengah, atas, tengah dan kembali ke bawah.
- 6) Memilin jari Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari.
- 7) Punggung kaki Gerakan mengurut dengan kedua ibu jari pada punggung kaki dimulai dari jari kaki ke pergelangan kaki.
- 8) Gerakan lingkaran Buatla lingkaran-lingkaran dipergelangan kaki
- 9) Gerakan V Dilakukan dari pergelangan kaki bawah menuju pangkal paha secara bergantian membentuk huruf V
- 10) Gerakan menggulung Gerakan menggulung dari pangkal paha ke arah bawah .
- 11) Gerakan akhir Tepukkan kedua telapak kaki bayi dan biarkan lututnya tertekuk keluar.



Gambar 2.1. Pijat kaki

b) Pijatan Perut

1) Relaxation Touch

Sentuhan lembut dan halus di perut bayi “usap perutnya ya sayang”

2) Mengusap perut

Menusap perut bergantian dengan tangan kanan dan kiri.

3) Mengusap perut dengan kaki diangkat

Angkat kaki dengan satu tangan, kemudian tangan yang lain mengusap dari perut sampai kaki

4) Ibu jari kesamping

Letakkan kedua ibu jari di samping kanan kiri pusar perut dan gerakkan ke arah samping kiri dan kanan

5) Matahari dan bulan

Matahari : Lingkaran penuh searah jarum jam

Bulan : Setengah lingkaran

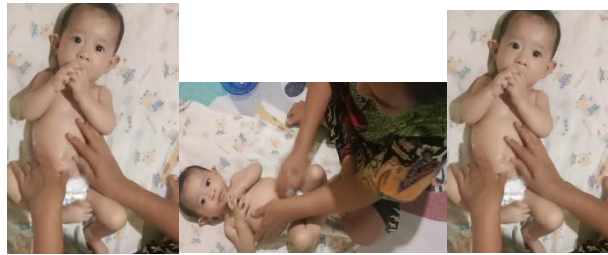
Lakukan gerakan matahari dan bulan bersama-sama

6) I Love You

I : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah seperti membentuk huruf I.

LOVE : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut bayi, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik.

YOU : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas kemudian ke perut kiri atas menuju bawah, membentukhuruf U terbalik.



Gambar 2.2. Pijat Perut

c) Pijat Dada

1) Relaxation Touch

Sentuhan lembut dan halus di dada bayi

2) Gerakan love

Letakkan ujung jari kedua tangan di tengah dada, lalu gerakkan ke atas bahu lalu ke samping hingga ke bawah membentuk LOVE dan kembali lagi ke ulu hati.

3) Gerakan kupu-kupu

Gerakan menyilang dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat, menyilang dari tengah dada kearah bahu kiri dan kembali ke tengah dada.



Gamabar 2.3. Pijat Dada

d) Pijat Tangan

1) Relaxation Touch

Usapkan dan goyang halus disertai dengan kata-kata “Rilekskan tanganmu sayang”

2) Pijat ketiak

Gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Jika terdapat pembengkakan kelenjar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan.

3) Memeras susu india

Pegang pergelangan tangan di bagian pangkal tangan sampai ke ujung tangan secara bergantian.

4) Memutar dan memeras

Memutar dan memeras tangan dengan kedua tangan mulai dari pangkal tangan sampai ujung tangan.

5) Jari-jari

Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari.

6) Punggung tangan

Pijat punggung tangan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian mulai dari arah pergelangan ke jari-jari

7) Gerakan lingkaran

Membentuk lingkaran kecil pada pergelangan tangan

8) Gerakan V

Dilakukan dari pergelangan tangan bawah menuju pangkal tangan atas secara bergantian membentuk huruf V

9) Gerakan menggulung

Gerakan menggulung pada tangan dari pangkal tangan atas ke pergelangan tangan bawah.

10) Gerakan akhir

Tepuk kedua telapak tangan pada bayi



Gambar 2.4. Pijat tangan

e) Pijat Muka dan Wajah

1) Relaxation Touch

Sentuhan atau usapan lembut dan halus di wajah bayi

2) Dahi

Letakkan jari kedua tangan pada pertengahan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah dahi hingga keluar

3) Alis

Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis, pijat bagian alis mulai dari tengah ke samping searah dengan bulu rambut alis.

4) Hidung

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis lalu turun ke tepi

hidung kea rah pipi dengan membuat gerakan ke samping seolaholah membuat bayi tersenyum.

5) Bawah Hidung

Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung dari tengah ke samping membentuk senyum

6) Dag

Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu dan pijat kearah samping

7) Lingkaran kecil di rahang

Buatlah lingkaran kecil di rahang dengan tekanan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit.

8) Belakang telinga, leher dan dagu

Gerakan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan dagu.



Gambar 2.5.Pijat Wajah

f) Pijat Punggung

1) Relaxation Touch

Sentuhan lembut dan halus di punggung bayi

2) Maju mundur

Pijatlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur dari bawah

leher sampai bokong

3) Usapan punggung

Tahan bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong

4) Usapan punggung kaki diangkat

Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi

5) Gerakan Circle

Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari batas tenguk sampai ke pantat dipunggung sebelah kiri dan kanan.

6) Gerakan menggaruk

Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat bayi.

7) Gerakan akhir

Sedikit tangkupkan kedua tangan, lalu tepuk punggung dan pundak dari atas ke bawah. Semua orang suka tepukan di punggung begitu juga bayi.



Gambar 2.6 Pijat Punggung

B. Konsep Bayi

1. Pengertian Bayi

Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat disertai dengan pertumbuhan dalam kebutuhan zat gizi. Selama periode ini, bayi sepenuhnya tergantung pada perawatan dan pemberian makan oleh ibunya. Tahapan pertumbuhan pada masa bayi dibagi menjadi masa neonates dengan usia 0-28 hari dan masa pasca neonates dengan usia 29 hari-12 bulan. Masa bayi merupakan bulan pertama kehidupan kritis karena bayi akan mengalami adaptasi terhadap lingkungan, perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ tubuh, dan pada pascaneonatus bayi akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat (Setiawandari, 2020).

2. Pertumbuhan Dan Perkembangan

Istilah tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tapi saling berkaitan. Berikut ini penjelasannya:

a. Pertumbuhan

Berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, dimensi tingkat sel, organ maupun individu. Pertumbuhan bersifat kuantitatif sehingga dapat diukur dengan ukuran tertentu. Misalnya, gram, kilogram untuk ukuran berat, cm atau meter untuk ukuran panjang, dan sebagainya.

b. Perkembangan

Berkaitan dengan bertambahnya pematangan fungsi individu yang bersifat kualitatif, kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur. Termasuk aspek sosial atau emosional akibat pengaruh lingkungan, meliputi sensorik, motorik, komunikasi kognitif, sosial, emosi, kemandirian, dan spiritual.

C. Konsep Kualitas Tidur Bayi

1. Pengertian Kualitas Tidur Bayi

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60%. Otak bayi tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (T. Pratiwi, 2021).

Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada saat tidur bayi mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur (T. Pratiwi, 2021).

2. Manfaat Tidur Bagi Bayi

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu dengan lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampa tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah di pijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Putro, 2019).

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika terganggu kadar sel darah putih dalam tumbuh akan menurun dan efektifitas system daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhan akan terganggu. Bayi yang tidur nya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidur nya 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 (Putro, 2019).

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya, seseorang bisa tidur atau pun tidak terpengaruhi oleh beberapa faktor yaitu di antra nya sebagai berikut :

a. Status Kesehatan

- b. Lingkungan
- c. Stres Psikologis
- d. Diet
- e. Gaya Hidup
- f. Obat – Obatan
- G. Pola Tidur Bayi

D. Konsep Bawang merah

1. Pengertian Bawang Merah

Bawang merah (*Allium ascalonicum*) adalah tanaman tertua dari silsilah tanaman yang dibudidayakan oleh manusia. Hal ini dapat diketahui dari sejarah bangsa Mesir pada masa dinasti pertama dan kedua (3200- 2700 SM), yang melukiskan bawang merah pada patung-patung peninggalan mereka. Tanaman bawang merah diperkirakan berasal dari kawasan Asia, kemudian menyebar ke seluruh dunia. Dengan pengembangan dan pembudidayaan yang serius, bawang merah telah menjadi salah satu tanaman komersial di berbagai negara di dunia (Aryanta, 2019).

Kandungan zat gizi dalam umbi bawang merah dapat membantu sistem peredaran darah dan sistem pencernaan tubuh. Hal ini memungkinkan organ-organ dan jaringan tubuh dapat berfungsi dengan baik. Senyawa aktif dalam umbi bawang merah turut berperan dalam menetralkan zat-zat toksik yang berbahaya, dan membantu mengeluarkannya dari dalam tubuh. Dalam hal ini, manfaat yang cukup

penting dari umbi bawang merah adalah peranannya sebagai antioksidan alami, yang mampu menekan efek karsinogenik dari senyawa radikal bebas.

2. Kandungan pada bawang merah

a. Kandungan Gizi

Meskipun bawang merah bukan merupakan bahan utama dalam masakan sehari-hari, namun bawang merah memiliki kandungan gizi yang dapat memberi nilai tambah dan melengkapi gizi menu utama yang dihidangkan. Bawang merah memiliki kandungan mineral kalium yang cukup tinggi. Kalium berperan penting dalam proses metabolisme. mineral ini juga penting dalam menjaga keseimbangan tekanan darah, mencegah pengerasan pembuluh darah, dan membersihkan pembuluh darah dari endapan kolesterol jahat, serta membantu mengatur kontraksi otot rangka dan otot halus, dan berperan penting dalam fungsi kerja saraf dan otak. Mineral kalsium dan fosfor yang terkandung dalam bawang merah penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi.

b. Kandungan senyawa kimia aktif

Selain memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap, bawang merah juga kaya akan kandungan senyawa kimia aktif (senyawa sulfur). Senyawa tersebut berperan dalam pembentukan aroma dan memberikan efek farmakologis yang positif bagi kesehatan.

c. Efek Farmakologi Senyawa Kimia Aktif

Senyawa kimia aktif yang terkandung dalam bawang merah memiliki efek farmakologi, yaitu efek terhadap pencegahan, perawatan, dan pengobatan penyakit dalam bawang merah berkhasiat dan sangat bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit, mencegah dan mengobati berbagai jenis penyakit mulai yang ringan (demam, sakit kepala, sariawan, pilek, masuk angin, perut kembung, disentri, sembelit, batuk, dan lain-lain) sampai yang berat/penyakit degeneratif (hipertensi, diabetes mellitus, gangguan jantung, aterosklerosis, kanker, dan lain-lain).

Komposisi bawang merah dan minyak kelapa untuk pemijatan bayi yaitu siapkan 3-5 butir bawang merah, kupas, dan cuci bersih lalu iris, atau parut bawang merah, tetapi jangan sampai halus dan tambahkan sedikit minyak kelapa lalu diaduk kemudian balurkan campuran tersebut ke badan anak, seperti ubun-ubun, perut, dada, lipatan lengan, paha, dan telapak kaki. Kemudian berikan pijatan halus, perbandingan bawang merah dan minyak kelapa yaitu 1:1 (Aryanta, 2019).

E. Konsep Minyak Kelapa

1. Pengertian Minyak Kelapa

Minyak kelapa merupakan stimulasi yang bermanfaat dalam meningkatkan asupan nutrisinya juga bermanfaat untuk ibu dalam meningkatkan percaya diri dalam merawat bayinya. Pijat mempengaruhi

berat badan bayi karena dapat merangsang pengeluaran hormon pertumbuhan (growth factor) serta menstimulasi nervus merangsang pengeluaran gastrin dan meningkatkan pergerakan motilitas lambung dan usus (Iluh Dewi Hermawati¹, Retno Wulan, 2023).

Minyak Kelapa merupakan sarana utama yang digunakan dalam memberikan treatment kepada bayi dalam penelitian ini. Minyak kelapa digunakan dengan mempertimbangkan kandungan dan manfaat yang terkandung didalamnya. Pijatan yang diberikan kepada bayi merupakan terapi sentuhan lembut yang diharapkan dapat memberikan efek positif terhadap bayi, salah satu diantaranya memperbaiki kualitas tidur bayi sehingga membuat tidur bayi menjadi lebih lelap. Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya untuk perkembangan fisik saja, namun juga terhadap perkembangan emosional bayi. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun akan terlihat lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Minyak kelapa menurut APCC adalah minyak yang diperoleh dari kernel segar dan matang (berumur 12 bulan dari penyerbukan) kelapa (*Cocos nucifera* L.) dengan cara mekanis atau alami dengan atau tanpa penggunaan panas yang tidak menyebabkan perubahan sifat minyak. minyak kelapa belum mengalami pemumian, pemutihan, atau penghilang bau bahan kimia. YCO dapat dikonsumsi dalam keadaan alami tanpa perlu diproses lebih lanjut. Kandungan utama YCO terdiri atas trigliserida rantai sedang (MCT) yang tahan terhadap peroksidasi.

Asam Jemak ini berbeda dengan jenis asam lemak yang terdapat dalam lemak hewani yang memiliki asam. Di Indonesia, Badan Standardisasi Nasional (BSN) sudah menetapkan spesifikasi minyak kelapa yang baik sebagai standar nasional yang dikutip juga sebagai standar minyak kelapa internasional oleh International Coconut Community (ICC). Adapun standar minyak kelapa Indonesia didasarkan pada SNI 7381:2008.

Minyak kelapa mengandung MCFA yang dapat meningkatkan berat badan. Minyak kelapa bersifat stabil dan tidak mudah teroksidasi bila dioleskan pada kulit akan bereaksi terhadap lipase lalu berubah menjadi asam lemak bebas dan menembus lapisan tanduk (stratum corneum) melewati dermis dan diabsorpsi masuk kedalam limfatik yang selanjutnya berdifusi ke dalam pembuluh darah. Dalam aliran darah, MCFA masuk ke dalam sel dan menghasilkan sejumlah energi melalui oksidasi asam (Iluh Dewi Hermawati¹, Retno Wulan, 2023).

Adapun standart mutu minyak kelapa yang ditetapkan oleh APCC (Asian and Pacific Coconut Community) sebagai berikut :

- a. Warnanya bening
- b. Asam lemak bebas < 0,5 %
- c. Bilangan peroksida < 3 meg/kg
- d. Kadar air sekitar 0,015 %
- e. otal mikrobia < 10 cfu/ml

(Windarsih, 2011)

2. Kandungan Minyak Kelapa

Minyak kelapa mengandung vitamin-vitamin yang larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, K serta pro-vitamin A (Karoten). Oleh sebab itu, minyak ini sangat penting bagi metabolisme tubuh. Selain itu, minyak kelapa mengandung sejumlah asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. menurut Balai Penelitian Tanaman Kelapa dan Palma lain atau Balitka (2007), telah menghasilkan 4 varietas kelapa dalam unggul, yaitu Tengah, Palu, Bali, Mapanget.

Penelitian tersebut menganalisis tentang kopra. Kopra adalah bahan baku bagi pembuatan minyak goreng dan turunannya. komposisi asam-asam lemak yang di analisis dari kopra keempat varietas tersebut tertinggi yaitu asam laurat 36,12% - 38,28%, asam miristat 13,42% - 15,90%, asam kaprilat 8,78% - 11,10%, asam kaprat 6,38% - 8,08%, asam palmitat 6,48% - 7,95%, asam oleat 4,27% - 5,26%, asam stearate 1,76% - 2,54%, dan asam linoleat 1,44% - 1,66%. Dengan demikian, hasil analisis minyak murni dari keempat vaerietas tersebut di peroleh rata-rata asam lemak rantai sedang 56% - 57% dengan kadar asam laurat 43%. Asam lemak rantai sedang lainnya yang mempunyai khasiat untuk kesehatan adalah asam kaprat, asam oleat (Omega-9), dan asam linoleat (Omega-6). Syah (2005) dalam Lucida et al (2008) menyatakan minyak kelapa mengandung 92% asam lemak jenuh yang terdiri dari 48% - 53% asam laurat, 1,5% - 2,5% asam oleat, asam lemak lainnya seperti 8% asam kaprilat, dan 7% asam kaprat (Handayani, 2021).

3. Manfaat Minyak Kelapa

Price (2003), menyatakan jika menggunakan lotion biasa untuk perawatan kulit, umumnya lotion menggunakan komponen air sehingga ketika dipakai akan memberikan kesegaran sesaat namun ketika kandungan airnya hilang karena penguapan, maka kulit menjadi kering. price (2003) juga menyatakan minyak kelapa yang diolah untuk konsumsi sebagai minyak goreng akan kehilangan sebagian zat-zat aktif yang dibutuhkan kulit karena pengolahan dengan pemanasan dan penjernihan oleh karena itu jika dipakai sebagai bahan topical untuk perawatan kulit mengakibatkan terjadinya radikal bebas di permukaan kulit dan menyebabkan kerusakan jaringan konektif (Handayani, 2021).

4. Peran dan Kegunaan Minyak Kelapa

Menurut Bogadenta (2013), minyak kelapa berkhasiat untuk meningkatkan imun tubuh, mencegah penuaan dini, membantu penyembuhan virus HIV, mengendalikan kadar gula darah, membantu menguatkan gigi, mempercepat proses penyembuhan luka, melawan berbagai infeksi dan virus, mencegah masalah jantung.

Menurut Lanny (2012), penyakit yang dapat disembuhkan dengan terapi minyak kelapa adalah :

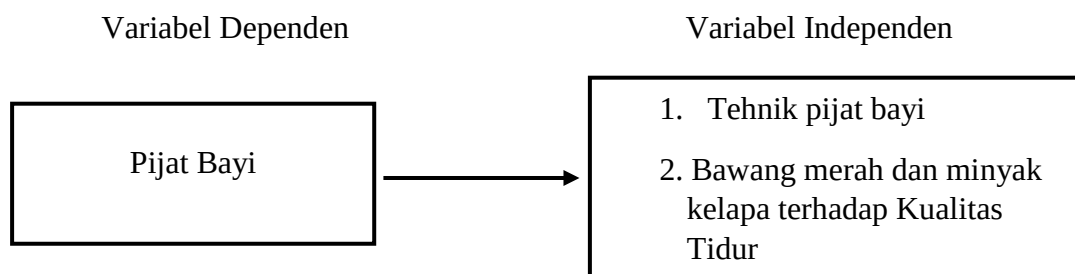
1. Membantu mengatasi hiperlipidemia (hiperkolesterolemia dan hipertrigliseridemia).
2. Membantu mengatasi diabetes tipe II dan komplikasi yang ditimbulkannya.

3. Mempercepat penyembuhan penyakit yang disebabkan oleh kuman baik ketika digunakan secara sistemik maupun topical.
4. Membantu pengikisan lemak tubuh bagi yang mengalami kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas.
5. Membantu menyehatkan jantung bagi penderita jantung koroner.
6. Membantu proses penyembuhan penyakit liver dan beberapa penyakit ginjal.
7. Menyembuhkan radang gusi dan infeksi pada rongga mulut.
8. Baik untuk dikonsumsi oleh bayi yang mengalami gizi buruk dan malnutrisi lemak.
9. Membantu mencegah peradangan pasca operasi.
10. Memperlancar pencernaan dan membantu mengatasi gangguan perut.
11. Baik dikonsumsi oleh orang tua yang mengalami kesulitan makan.
12. Aman dikonsumsi oleh pasien pasca operasi atau menderita sakit lama yang kesulitan mencerna lemak.
13. Memasok energi lemak bagi pasien yang perlu menjalani diet rendah protein karena minyak kelapa bebas protein.
14. Jika dioleskan pada kulit yang terbakar maka lukanya cepat mengering dan tidak menimbulkan bekas yang mengganggu keindahan kulit.

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel, yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada dan kemudian Menyusun teorinya sendiri yang akan digunakan sebagai landasan untuk penelitiannya. Pengertian lainnya tentang kerangka konsep penelitian yaitu kerangka hubungan antara konsep – konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. Diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel – variabel yang akan diteliti. Kerangka yang baik dapat memberikan informasi yang jelas kepada peneliti dalam memiliki desain penelitian.

Berdasarkan uraian di atas kerangka konsep yang di pakai oleh peneliti adalah :



Gambar 2.7

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, metode ini akan memberikan gambaran dari pernyataan penelitian untuk mengetahui gambaran pijat bayi (R. Pratiwi, 2019). Dengan desain penelitian *crossectional*, yaitu subjek hanya diobservasi satu kali dan pengukuran terhadap variabel dilakukan saat penelitian.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dari tanggal 15-20 juli 2024 di Desa Bale Kabupaten Donggala

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan (Winarno, 2013). Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah ibu bayi dari 3-6 bulan di desa Bale Kabupaten Donggala yang berjumlah 114 orang.

2. Sampel

a. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian orang, dalam ruang lingkup dan waktu yang orang tentukan (Winarno, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah bayi

dari umur 3-6 bulan di Desa Bale Kabupaten Donggala yang berjumlah 16 orang.

b. Besar Sampel

Besar sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus (Lemeshow) yaitu:

$$n = \frac{N \cdot Z_{1-\alpha/2} \cdot p (1 - p)}{d^2 (N - 1) + Z_{1-\alpha/2} \cdot p (1 - p)}$$

Keterangan :

$Z_{1-\alpha/2}$: Nilai Z pada derajat kemaknaan 90%

N : Jumlah Populasi

p : Proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi 50% (0,5)

d : Derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan
15% (0,15)

Berdasarkan rumus diatas, maka besar sampel yang dibutuhkan adalah :

$$n = \frac{114 \cdot 1,65 \cdot 0,5 (1-0,5)}{0,15^2 (114-1) + 1,65 (1-0,5)}$$

$$n = \frac{114 \cdot 1,65 \cdot 0,25}{0,0225 (113) + 1,65 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{114 \cdot 1,65 \cdot 0,25}{2,5425 + 1,65 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{47,025}{2,955}$$

$$n = 15,91 = 16$$

16 dari 114 peserta yang merupakan populasi penelitian akan dijadikan sebagai sampel penelitian.

c. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Dalam purposive sampling peneliti dapat memilih anggota sampel secara khusus berdasarkan kriteria.

a. Kriteria inklusi

- a) Ibu bayi yang bersedia menjadi responden
- b) Bayi yang berusia 3-6 bulan

2. Kriteria eksklusi

- a) Bayi yang kurang tidur
- b) Bayi dalam keadaan lapar

D. Variabel penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah komponen yang sudah ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti agar mendapatkan jawaban yang sudah dirumuskan yaitu berupa kesimpulan penelitian (Sahir, 2022).

a. Variabel bebas atau variabel *independent*

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas merupakan penyebab perubahan variabel lain (Sahir, 2022). Variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

b. Variabel terikat atau variabel *dependent*

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat merupakan akibat dari variabel bebas (Sahir, 2022). Variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah pijat bayi.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variable-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pada pelaksanaan pengumpulan data dan pengolahan serta analisis data (Imas Masturoh, 2018).

a. Pijat Bayi

Menurut bagian tubuh bayi dimulai dari kaki, perut, dada, tangan, muka, dan punggung menggunakan bawang merah dan minyak kelapa. Teknik pijat bayi berpedoman pada buku pedoman pijat bayi dan SOP pijat bayi. Pijat dilaksanakan pagi hari, 1 hari 1 kali selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit setiap 1 bayi.

b. Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa adanya individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Kondisi bayi tidur nyenyak selama 2 jam saat dilakukan pemijatan.

Alat ukur : Kuesioner

Cara Ukur : Kuesioner kualitas tidur bayi

Skala Ukur : Ordinal

Hasil Ukur :

- 1) Masalah berat, $1-5 \leq 50\%$
- 2) Masalah ringan $6-10 \leq 50\%$
- 3) Tidak masalah $11-15 \leq 50\%$

c. Uji Validitas dan Reabilitas

Kuesioner BSIQ (*Brief Infant Sleep Questionnaire*) yang sudah di validitasnya, kuesioner ini telah divalidasi terhadap ACG (*Actigrafi*) dan digunakan oleh seorang ahli yaitu Avi Sadeh DSc dalam penelitiannya yang dilakukan di Amerika tanggal 7 Juli 2023 dengan hasil semua korelasi signifikan $p=0,001$ dan untuk mengukur suhu menggunakan alat yang sudah memenuhi syarat validitas da reabilitas.

Lembar kuesioner BSIQ (*Brief Infant Sleep Questionnaire*) untuk kualitas tidur yang telah teruji validitasnya dengan hasil ukur : 1-5 masalah berat, 6-10 masalah ringan, 11-15 tidak masalah.

E. Tehnik Pengumpulan Data

a. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari responden dengan jenis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer yaitu data yang dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya dengan menggunakan lembaran

check list diperoleh langsung dari responden (ibu bayi). Instrumen wawancara terstruktur yang disusun dalam bentuk lembaran check list yang telah disiapkan mencakup variabel yang kualitas tidur bayi.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, lewat dokumentasi (Sugiyono, 2011). Data sekunder penelitian diperoleh dari Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah, Puskesmas wani, serta data-data lainnya yang termuat di dalam daftar pustaka.

F. Alur Penelitian

1. Tahap awal

- a. Langkah awal dalam penelitian ini adalah mengajukan judul. Kemudian, susun proposal dengan terlebih dahulu mengidentifikasi masalah yang ingin Anda selidiki.
- b. Meminta surat izin di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, untuk pengambilan data awal.
- c. Mengambil data bayi di Dinas Kesehatan Provinsi
- d. Mengambil data di Puskesmas Wani
- e. Mengambil data di Desa Bale Kabupaten Donggala
- f. Menyusun proposal penelitian, berkonsultasi pada dosen pembimbing dan mempresentasikan dihadapan dosen penguji.

2. Tahap pelaksanaan penelitian

- a. Permohonan izin penelitian dari Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Desa Bale Kabupaten Donggala
- b. Bertemu dengan bidan desa dan menjelaskan tujuan dari penelitian bahwa responden yang dibutuhkan 16 orang.
- c. Melakukan pendekatan terhadap responden dengan cara peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian, serta manfaat mengisi kuesioner penelitian bagi responden.
- d. Menjelaskan kepada responden tentang bagaimana jalannya penelitian
- e. Memberikan lembar *informed consent* untuk ditanda tangani oleh responden yang berpartisipasi dalam penelitian
- f. Membagikan kuesioner pemijatan pada ibu bayi.
- g. Mengecek kelengkapan kuesioner yang telah telah dikumpulkan.

3. Tahap akhir

- a. Penyusunan laporan hasil penelitian yang meliputi interpretasi data, analisis data, dan pembahasan hasil penelitian berdasarkan data yang ada kemudian dihubungkan dengan jurnal dan teori-teori yang bersangkutan.
- b. Penyajian hasil penelitian dalam bentuk tertulis yang kemudian dilakukannya bimbingan pada tiap dosen dan dilanjutkan dengan ujian, revisi sesuai hasil ujian.

- c. Penyerahan hasil laporan akhir penelitian yang telah direvisi pada dosen yang bersangkutan kemudian diserahkan kepada Poltekkes Kemenkes Palu.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan 5 (lima) tahapan yaitu (Nurzeta,2020).

1. *Editing* (Penyuntingan Data)

Merupakan tahap pemilihan dan pemeriksaan kembali kelengkapan data-data yang di peroleh untuk pengeompokn dan penyusunan data. Pengelompokan data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data

2. *Coding* (membuat lembaran kode)

Coding data yaitu memberikan kode terhadap hasil yan di peroleh dari data yang ada yaitu menurut jenisnya,kemudian dimasukan dalam lembar table kerja guna mempermudah melakukan analisis terhadap data yang diperoleh

3. *Tabulating* (tabulasi data)

Tabulating adalah memasukan data-data hasil penelitian kedalam table sesuai kriteria data yang telah ditentukan.

4. *Cleaning* (pembersihan data)

Melakukan pengecekan kembali untuk mencegah terjadinya kesalahan pada proses *coding* dan *tabulating*.

5. Data entry atau *processing* (memasukan data)

Kode yang merupakan jawaban dari masing-masing responden selanjutnya dianalisis secara komputerisasi.

H. Analisa Data

1. Analisa *Univariat*

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan sifat atau karakteristik setiap variable. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili. Hasil analisis diperoleh dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi setiap kategori

N = Jumlah sampel

2. Analisa *Bivariate*

Analisis bivariat ini dilakukan untuk menganalisis gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di desa Bale Kabupaten Donggala. Analisis dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi. Data yang didapatkan diuji normalitasnya terlebih dahulu untuk mengetahui data tersebut terdistribusi normal atau tidak normal menggunakan *T-test (Paired t-test)*. Jika data tidak terdistribusi normal maka yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

I. Penyajian Data

Data yang telah diolah dan dianalisis disajikan dalam bentuk table distribusi dan narasi..

J. Etika Penelitian

Menurut (Notoatmodjo, 2014) dalam penelitian ini harus ada beberapa prinsip yang kita pegang teguh, yaitu:

1. Lembaran Persetujuan (*Informed consen*)

Lembaran persetujuan berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, tata cara penelitian, manfaat yang diperoleh responden, dan resiko, yang mungkin terjadi. Pernyataan dalam lembar persetujuan jelas dan mudah dipahami sehingga respondent ahu bagaimana penelitian dijalankan. Untuk responden yang bersedia maka mengisi dan mendatangi lembar persetujuan secara sukarela.

2. Anonimitas

Untuk menjaga keseharian peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality yaitu tidak akan menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok.

4. Sukarela

Peneliti bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada calon responden atau sampel yang akan diteliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 15 Juli – 20 Juli 2024 di Desa Bale Kabupaten Donggala dengan menggunakan sampel sebanyak 16 responden.

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kecamatan Tanantovea merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Donggala yang memiliki 10 desa dan 36 dusun. Secara geografis, Kecamatan Tanantovea terletak pada wilayah Kabupaten Donggala yang membentang dari Desa Wani Satu sampai Desa Bale, Kecamatan ini berada pada posisi $0^{\circ}35'32''$ – $0^{\circ}50'46''$ LS dan $199^{\circ}49'53''$ – $120^{\circ}20'40''$ BT. Berdasarkan posisi geografisnya, Kecamatan Tanantovea memiliki batas wilayah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Labuan
- b. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kota Palu
- c. Sebelah Timur berbatasan dengan Kabupaten Parigi Mautong
- d. Sebelah Barat berbatasan dengan Teluk Palu

Luas Wilayah Kecamatan Tanantovea sebesar 241.17 Km², dimana Desa Nupobomba merupakan Desa terluas (79.62 Km²) sedangkan Desa dengan luas wilayah terkecil adalah Desa Wani dua yang hanya memiliki luas 0.57 Km².

2. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas, Usia Bayi, Jenis Kelamin Bayi di Desa Bale Kabupaten Donggala

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Paritas		
Primipara	6	37.5
Multipara	10	62.5
Usia Bayi (Bulan)		
3	6	37.5
4	4	25.0
5	5	31.3
6	1	6.3
Jenis Kelamin Bayi		
Laki-laki	4	12.9
Perempuan	10	62.5

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa paritas responden yang paling banyak adalah kategori multipara yaitu sebanyak 10 orang (62.5%) dan persentase usia bayi yang paling banyak adalah usia 3 bulan yaitu sebanyak 6 orang (37.5%), dan persentase jenis kelamin bayi yang paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 10 orang (62.5%).

2.1 Variabel yang diteliti

Tabel 4.2 Distribusi Kualitas Tidur Bayi Di Desa Bale Kabupaten Donggala

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Tidur Bayi (Pretest)		
Masalah Ringan	4	25.0

Tidak Masalah	12	75.0
---------------	----	------

**Kualitas Tidur Bayi
(*Posttest*)**

Tidak Masalah	16	100.0
---------------	----	-------

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa persentase kualitas tidur bayi (*pretest*) yang paling banyak adalah kategori Tidak masalah yaitu sebanyak 12 orang (75%) dan persentase kualitas tidur bayi (*posttest*) yang paling banyak adalah kategori tidak masalah yaitu sebanyak 16 orang (100%).

3. Analisis Bivariat

Peneliti menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test*, karena hasil dari uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk bahwa diperoleh data tidak terdistribusi normal.

3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau dalam sebaran normal. Jika nilai Sig. >0.05 , maka data terdistribusi normal. Tetapi jika nilai Sig <0.05 , maka data tidak terdistribusi normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala

Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.

Pre Test	0.807	16	0.003
Post Test	0.546	16	0.000

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai Sig. sebelum dan setelah dilakukan masing-masing adalah 0.003 dan 0.000 yaitu nilai Sig <0.05 sehingga, data tidak terdistribusi normal. Untuk analisis data selanjutnya, maka peneliti menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test*.

3.2 Hasil Analisis

Tabel 4.3 Analisis Data Dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Pada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala

	Rank	N	Mean Rank	Sum of Ranks	p-value
Pretest-Posttest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	0.000
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00	
	Ties	0 ^c			
	Total	16			

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 1.4 menunjukkan hasil analisis statistik dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *negative rank* 0 yaitu terdapat 0 orang bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi. Kemudian nilai *positive rank* 16 yaitu terdapat 16 orang responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pijat

bayi. Nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Kesimpulan ada perbedaan kualitas tidur pada bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi, atau dapat diartikan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden yang di laksanakan di Desa Bale Kabupaten Donggala, akan dikemukakan tentang hasil gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala sebagai berikut:

1. Analisis univariat

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa persentase kualitas tidur bayi (*pretest*) yang paling banyak adalah kategori tidak masalah yaitu sebanyak 12 orang (75%) dan persentase kualitas tidur bayi (*posttest*) yang paling banyak adalah kategori tidak masalah yaitu sebanyak 16 orang (100%). Dilihat dari hasil jawaban ibu dalam pengisian kuesioner sebelum dilakukan pijat bayi hampir seluruh responden menjawab tidak tenang, menangis dan sulit untuk tidur Kembali.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur responden yang lebih dari sebagian menunjukkan kualitas tidur maslah ringan juga dipengaruhi dengan pengetahuan ibu dalam mengasuh dan memberi stimulasi yang baik berhubungan dengan kualitas tidur anak. Dan

mengalami masalah gangguan tidur seperti mendengkur, kencing di malam hari dan kepanasan saat tidur.

Tingkat dengan hal tersebut dalam Irianti & Karlinah (2021) menjelaskan bahwa mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Sebelum dilakukan pijat bayi, dilihat dari hasil pengisian kuesioner dan wawancara peneliti bahwa ibu mengatakan bayi gelisah dan tidak tenang saat tidur serta terlihat lemas dan menangis saat bangun di pagi hari. Triananinsi dkk (2020) dalam penelitian mereka juga mengemukakan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membatu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan melakukan pijat pada tubuh bayi. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphine yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis. Oleh sebab itu pijatan juga dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi.

Kusumastuti dkk (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tidur bayi sangat penting dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi yang ditentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya. Saat bayi tidur, terjadi peningkatan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan dan perkembangannya akan terjadi sebesar 75%. Pada usia bayi 3-6 bulan perkembangan sel-sel otak sangat pesat, sehingga

dengan terapi pijat bayi secara rutin dan berkesinambungan dapat memperkuat fungsi otak dan juga kualitas tidur bayi.

Jawaban responden dalam penelitian ini setelah dilakukan pijat bayi menunjukkan perubahan signifikan yaitu 100% mengalami kualitas tidur yang baik. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan 3 kali lebih banyak dibandingkan Ketika bayi terbangun. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kualitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik dapat mengalami penambahan berat badan yang optimal (Triananinsi dkk., 2020).

Kusumastuti dkk (2020) dalam penelitian menjelaskan bahwa pijat bayi dapat membantu melepaskan oksitosin dan endorphen yang dapat mengatasi rasa tidak nyaman tersebut. Kurang tidur pada bayi yang merupakan salah satu indikator perkembangan Kesehatan, terutama kemampuan berpikir sebagai orang dewasa di masa depan.

2. Analisis bivariate

Pada penelitian ini menunjukkan hasil analisis statistik dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai negative rank 0 yaitu terdapat 0 orang bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi. Kemudian nilai positive rank 16 yaitu terdapat 16 orang

responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi. Nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Kesimpulan ada perbedaan kualitas tidur pada bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi, atau dapat diartikan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irianti & Karlinah (2021) *baby massage* efektif terhadap kualitas tidur bayi dan dapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest* di PMB Hasna Dewi.

Peneliti berasumsi 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 pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh.

Kusumastuti dkk (2020) dalam penelitian menjelaskan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi terjadinya hormon tidur melatonin, sehingga pola tidur bayi menjadi teratur. Bayi usia 3-6 bulan cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur. Oleh karena itu diperlukan pijat bayi agar bayi memiliki pola tidur-bangun yang lebih teratur dan berkualitas serta kinerja yang lebih baik dibandingkan bayi yang memiliki pola tidur tidak teratur. Disarankan agar durasi tidur bayi

pada usia 3-6 bulan lebih lama dibandingkan dengan kondisi bayi saat bangun tidur. Sebagian besar bayi 3-6 bulan memiliki durasi tidur antara 12-14 jam/hari. Selain itu, bayi yang dipijat Sebagian besar memiliki durasi cepat untuk tidur. Peningkatan durasi tidur pada bayi saat dipijat disebabkan oleh peningkatan tingkat aktivitas neurotransmitter serotonin yang dihasilkan selama pemijatan, sehingga kapasitas reseptor sel untuk mengikat glukokortikoid meningkat dan terjadi penurunan kadar hormon adrenalin (hormon kortisol), sehingga bayi merasa rileks, lebih nyaman dan tenang saat tidur.

Noorbaya & Siti Saidah (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa bayi yang terpenuhi kebutuhan tidurnya saat durasi tidur biasanya hampir seimbang antara siang dan malam, bayi dapat tidur dengan nyenyak, bayi merasa sangat segar ketika bangun di pagi hari dan bayi merasa bersemangat untuk melakukan aktivitas fisik ringan lainnya. Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Warsini & Nugraini (2020) yang menjelaskan bahwa tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan 3 kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kualitas saja namun juga kualitasnya. Dengan

kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal.

Jumlah lama tidur tiap kelompok usia juga berbeda-beda tergantung faktor fisik, dan lingkungan. Pada usia 6-9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam perhari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh jam sekali waktu. Bayi mungkin melakukan satu atau hari pada usia 9-12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam di malam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu. Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu terbangun dengan jumlah tidur non REM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologis tubuh dalam hal ini sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Hidayattulloh & Ridwan, 2020).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik. Irianti & Karlinah (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kualitas tidur juga akan mempengaruhi sikap bayi keesokan hari. Bayi yang tidak 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. Dalam penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa para peneliti di *Carneigie Mellon University* dan *University Of Pennsylvania* menemukan bahwa kualitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri cukup tidur yaitu, bayi akan dapat langsung tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

Pijat bayi bisa disebut dengan stimulus touch. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, pada berbagai bangsa dan kebudayaan, dengan berbagai bentuk terapi dan tujuan. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa (Rakhmaawati, 2023).

Sentuhan dan tekanan lembut dari pijat bayi menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit menimbulkan reaksi. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang paling berperan aktif terhadap proses tidur. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon endorfin merupakan suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan hormon oksitosin berfungsi menurunkan kadar stres dalam otak

sehingga bayi menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidurnya meningkat (Cahyani & Prastuti, 2020).

Dalam penelitian menjelaskan bahwa syarat bayi itu boleh dipijat, yaitu jika bayi sedang panas atau sakit memang tidak boleh dipijat tetapi diperiksakan ke tenaga kesehatan.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha melaksanakan penelitian secara maksimal namun masih terdapat kendala yaitu pengukuran hasil penelitian pra maupun post dilaksanakan hanya berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner oleh responden. Sebaiknya bayi di observasi secara langsung di rumah agar mendapatkan kualitas tidur yang nyata. Namun karena keterbatasan tenaga sehingga tidak memungkinkan untuk peneliti bisa mengobservasi kualitas tidur bayi secara langsung di rumah bayi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala tahun 2024 maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Teknik pijat bayi sudah sesuai dengan standar sop dan teknik suku kaili, waktu pemijatan dilakukan selama 15 – 20 menit setiap 1 bayi.
2. Sebelum dilakukan tindakan pijat bayi dengan menggunakan minyak kelapa dan bawang merah memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah dilakukan tindakan pijat bayi dengan menggunakan minyak kelapa dan bawang merah terjadi peningkatan kualitas tidur yang baik terdapat gambaran pijat bayi dengan menggunakan minyak kelapa dan bawang merah terhadap kualitas tidur bayi.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Wani

Melihat hasil penelitian yang menunjukan adanya gambaran antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi 3-6 bulan, diharapkan pihak Puskesmas sebagai pusat pelayan Kesehatan dapat memberi pelatihan pijat kepada ibu-ibu yang memiliki bayi agar dapat dititerapkan secara mandiri di rumah.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Palu

Peneliti mengharapkan agar pihak institusi kiranya dapat melengkapi dan memperbanyak lagi sumber Pustaka lainnya mengenai pijat dan kualitas tidur bayi.

3. Bagi Peneliti Sebelumnya

Melihat hasil penelitian yang menunjukkan adanya gambaran sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi maka bagi peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I. W. R. (2019). Bawang Merah Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i1.280>
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–377.
- Efektivitas, P., Bayi, P., Kelapa, M., Virgin, M., Oil, C., Olive, Z., Motorik, P., Bayi, H., & Bulan, U. (2021). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk318> *Perbandingan Efektivitas Pijat Bayi dengan Menggunakan Minyak Kelapa Murni* (. 12(November), 85–89.
- Ericha Merammis BR Sembiring, Basaria Manurung, Dewi Purba, Nurmala Sari Dewi, & Elfiana. (2022). Factors Affecting Mother's Behavior in Doing Infant Massage Independently in the Dian Maternal Clinic in Jakarta Barat in 2022. *Science Midwifery*, 10(4), 3426–3428. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.848>
- Handayani. (2021). *Pijab Bayi Umur 0-6 Bulan*. 7–28.
- Heryani, H., & Lestari, L. (2023). Edukasi Terapi Komplementer Kompres Bawang Merah Penurun Demam pada Balita Pasca Imunisasi DPT Melalui E-Leaflet. *Jurnal Abdinus : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(2), 496–503. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i2.19424>
- Hutasuhut, A. S. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai*.
- Ifandi, S., Obat, Y. S., Kaili, S., Dusun, D. I., Sulawesi, T., Of, E., Plants, M., The, O. F., Tompu, T. I. N., & Sulawesi, C. (2022). *Jurnal Ilmiah Kefarmasian Ethnopharmacognosy Of Medicinal Plants Of The Kaili*. 4(2), 17–24. <https://doi.org/https://www.google.com/search?q=Tumbuhan%2C+E.%2C+Masyarakat%2C+O.%2C+Kaili%2C+S.%2C+Dusun%2C+D.+I.%2C+Sulaw>

esi%2C+T.%2C+Of%2C+E.%2C+Plants%2C+M.%2C+The%2C+O.+F.%2C+To
mpu%2C+T.+I.+N.%2C+%26+Sulawesi%2C+C.+%282022%29.+Jurnal+Ilmiah
+Kefarmasian+Ethnopharmacognosy+Of+Medicinal+Plants+Of+The+Kaili.+4%
282%29%2C+17%E2%80%93324&biw=1366&bih=657&ei=yrEPuq2ouAo&ved=
0ahUKEwjUqvCc54P_AhXu8zgGHboWCqcQ4dUDCA4&uact=5&oq=Tumbuha
n%2C+E.%2C+Masyarakat%2C+O.%2C+Kaili%2C+S.%2C+Dusun%2C+D.+I.
%2C+Sulawesi

Iluh Dewi Hermawati¹, Retno Wulan, P. H. (2023). *Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 4 – 6 Bulan Di Puskesmas Pakuan Ratu Tahun 2022 Efect Of Baby Massage Using Coconut Oil Content On Weight Increasing Body Of Infants Aged 4 – 6 Months At Puskesmas Pakuan Ratu 2022 STIKes Bakti Utama Pati Prpgram*. 90–99.

Imas Masturoh, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK))*. Kemenkes Ri.

Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Perancangan*, 3(2), 155–164.

JTabarearno, N. M., Wirawan, P. W., Adhy, S., Andi, S., Mukhlisin, H., Muhaemin, M., Nurhayati, S., Untuk, D., Salah, M., Syarat, S., Gelar, M., Teknik, S., Studi, P., Elektro, T., גרינבלט, י., Martinench, A., Network, N., Php, W., Algoritma, M., ... Adhitya Putra, D. K. T. (2019). Hubungan Riwayat Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Pmb Kota Bengkulu Tahun 2018. *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019.

Korompis, M., Pesik, D. M. D., Manado, P. K., & Kebidanan, J. (2018). Pentingnya Pijat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2018*, 1(3), 516–524.

Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2020). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161–169.
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>

- Marni. (2019). *Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi*. 10(1), 12–18.
- Noorbaya, S., & Siti Saidah, R. N. M. (2020). the Effect of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity on the Age of 3-6 Months in South Sempaja Sub-District, North Samarinda in 2019. *Malaysian Journal of Medical Research*, 04(01), 37–42. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2020.v04i01.006>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nurdiati, R. D. S., & Wibowo, T. (2018). *Perbandingan Efektifitas Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) dan Minyak Mineral pada Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Berat Badan Bayi : Randomized Controlled Trial Effect of Virgin Coconut Oil (VCO) and Mineral Oils for Babies Massage to*. 6(1), 9–15. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2020.v04i01.006>
- Nurdiati, R. D. S., & Wibowo, T. (2018). Perbandingan Efektifitas Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) dan Minyak Mineral pada Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Berat Badan Bayi : Randomized Controlled Trial Effect of Virgin Coconut Oil (VCO) and Mineral Oils for Babies Massage to. 6(1), 9–15.
- Pratiwi, R. (2019). Metode Penelitian Deskriptif. 37–49.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Tiara Pratiwi, S.St., M.Keb Dosen Prodi Diii Kebidanan Stik Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13.
- Profil Puskesmas Wani. (2022). Kecamatan Tanantovea, Kabupaten Donggala.
- Putro, N. saputri. (2019). Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 49–52. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2844>
- Rakhmaawati, W. (2023). Modul Pijat Bayi. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(2), 77–82.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. KBM Indonesia.
- Selemadeg, K., Tabanan, K., Nyoman, N., Candra, A., Mediastari, A. A. P. A., Made, N., & Ariyanti, P. (2020). *Penggunaan Virgin Coconut Oil (Vco) Dalam Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Berembeng ,*. 5(1), 1–10.

- Setiawandari, S. (2020). *Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita* (Issue November).
- Tri Astuti, W., Tri Susanti, E., Permatasari, M., Keperawatan Anak, D., Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, A., Keperawatan Maternitas, D., & Departemen Keperawatan Jiwa Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, M. (2017). Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 1-3 Bulan. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 2(1), 10–16.
- Triananinsi, N., Nirwana, N., & K, R. E. (2020). Hubungan Frekuensi Pijat Dengan Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Bpm Suriyanti Makassar Tahun 2019. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 164–171. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/1059>
- Warsini, W., & Nugraini, D. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 83–89. <https://doi.org/10.37831/jik.v4i1.88>
- Winarno. (2013). Buku Metodologi Penelitian. In *Universitas Negeri Malang (UM Press)* (Issue January).
- Zhou, Yang, & Wang. (2020). Efektifitas Kompres Bawang Merah Dan Tepid Sponge Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Yang Mengalami Demam Di Puskesmas Tamalanrea Makassar. *File:///C:/Users/Vera/Downloads/Askep_Agregat_Anak_And_Remaja_Print.Docx*, 21(1), 1–9.

Lampiran 1



Nomor : PP.08.02/3.d.3/.../2023
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Izin Pengambilan Data Awal**

Kepada Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah
Di -
Tempat

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan Prodi S.Tr Kebidanan Tahun Akademik 2022/2023, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin pengambilan data awal di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin kepada mahasiswa :

Nama : Sarfian
NIM : P07124319067
Judul Penelitian : Pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk pijat bayi oleh Suku Kaili di Kabupaten Donggala.
Waktu Pengambilan Data : 25 s.d 31 Januari 2023

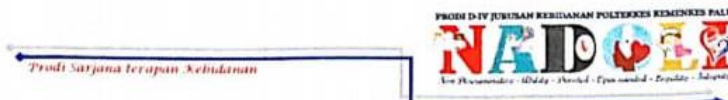
Demikian permohonan kami, atas perkenan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Palu, 25 Januari 2023

Mengetahui
Ketua Program Studi S.Tr Kebidanan

Mutiari, S.Kep.Ns., M.Sc.
NIP. 196503241988032001

Tembusan disampaikan kepada yth :
1. Direktur Poltekkes Kemenkes Palu
2. Peninggal/Arsip



Lampiran 2

	PEMERINTAH DAERAH PROPINSI SULAWESI TENGAH	
	DINAS KESEHATAN	
JL. R.A. KARTINI NO. 11 TELP (0451) 421170 – 422343 – 421070 FAKSIMILI (0451) 454846		
Nomor	: 400.7.28/ 1506 /Sek1-Diskes	Palu, 30 Mei 2023
Lampiran	: -	Kepada Yth,
Hal	: Pemberitahuan Izin Pengambilan Data Awal	Direktur Poltekkes Palu
		Di -
		Tempat
Sehubungan dengan surat saudara Nomor :PP.08.02/3.d.3/200/V/2023, Tanggal 24 Mei 2023, perihal permohonan izin pengambilan data awal penelitian. Bersama ini kami sampaikan bahwa :		
Nama	: Sarfian	
NIM	: PO7124319067	
Judul Penelitian	: Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Untuk Pijak Bayi Oleh Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala	
Benar yang bersangkutan telah mengambil data di Dinas Kesehatan Daerah Provinsi Sulawesi Tengah.		
Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.		
a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN PROVINSI SULAWESI TENGAH SEKRETARIS ub. KEPALA SUB BAGIAN KEPEGAWAIAN DAN UMUM		
 Dina S. Panca, S.Sos Kepala Tkt I NIP. 196508011992031012		
Tembusan : Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (sebagai laporan) di Palu.		

Lampiran 3



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PALU
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
Jl. Thalua Konchi No.19 Mamboho Palu Utara
Telp. (0451) 492518 Fax. (0451) 491451 e-mail:
poltekkeskemenkespalu@yahoo.com website : www.poltekkespalu.ac.id



Nomor : PP.08.02/3.d.31.106.11/2023
Lampiran : -
Perihal : *Permohonan Izin Pengambilan Data Awal*

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Wani
Di -
Tempat

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan Prodi S.Tr Kebidanan Tahun Akademik 2022/2023, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin pengambilan data awal di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin kepada mahasiswa :

Nama : Sarfian
NIM : PO7124319067
Judul Penelitian : Pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk pijat bayi oleh suku kalii di Kabupaten Donggala.
Waktu Pengambilan Data : 31 Januari s.d 13 Februari 2023

Demikian permohonan kami, atas perkenan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Palu, 30 Januari 2023

Mengetahui
Ketua Program Studi S.Tr Kebidanan

Murtah, S.Kep.Ns., M.Sc
NIP.196503241988032001



Tembusan disampaikan kepada yth :
1. Direktur Poltekkes Kemenkes Palu
2. Peninggal/Arsip

Prodi Sarjana terapan Kebidanan


Prodi Sarjana terapan Kebidanan

Lampiran 4



PEMERINTAH KABUPATEN DONGGALA
KECAMATAN TANANTOVEA
UPTD PUSKESMAS WANI
Alamat :Jalan KH. Moh.Arsyad No. 17 Wani, KodePos 94352
Email: puskesmaswani1@gmail.com



SURAT KETERANGAN
Nomor : 276/445- 422/PKMWN/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : PARIS, SKM
NIP : 19741130 199703 1 002
Pangkat / Gol : Pembina Tkt I/IVb
Jabatan : Kepala Tata Usaha UPTD Puskesmas Malambora Wani

Dengan ini menyatakan bahwa :

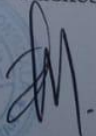
N a m a : SARFIAN
N I M : PO7124319067
Jurusan : D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengambilan Data Awal dengan judul ***"Pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk pijat bayi oleh suku kaili di Kabupaten Donggala"*** Di Wilayah Kerja Puskesmas Malambora Wani Kecamatan Tanantovea.

Demikian surat keterangan dibuat untuk dipergunakan dengan semestinya.

Dikeluarkan di : Wani
Pada Tanggal : 04 Juli 2024

Ka. Tata Usaha UPTD Puskesmas Malambora Wani



PARIS, SKM
NIP. 19741130 199703 1 002

Lampiran 5

PERSETUJUAN SEBELUM PENJELASAN (PSP)

1. Saya Sarfian Mahasiswi semester 11 Poltekkes Kemenkes Palu jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dengan ini meminta saudara untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Gambaran pijat bayi terhadap terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada gambaran pijat bayi terhadap terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala.
3. Penelitian ini dapat memberi manfaat wacana ilmiah dan menambah pengetahuan dan wawasan dalam kebidanan terutama dalam melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 3-6 bulan. Untuk manfaat praktis peneliti ini diharapkan dapat menjadi inovatif baru yang dapat diterapkan di tempat kerja
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 minggu mulai dari 15 Juli sampai dengan 20 Juli 2024
5. Sampel penelitian ini adalah semua ibu balita berumur 3-6 bulan di Desa Bale Kabupaten Donggala. Sampel berjumlah 16 orang Peneliti ini menggunakan penelitian deskriptif, metode ini akan memberikan gambaran dari pernyataan penelitian untuk mengetahui gambaran pijat bayi. Dengan desain penelitian *crossectional*, yaitu subjek hanya diobservasi satu kali dan pengukuran terhadap variabel dilakukan saat penelitian.

6. Produk pengambilan bahan penelitian/data responden, karakteristik responden, dan intervensi yang dilakukan. Pada proses pelaksanaan intervensi ibu mungkin ibu mungkin akan merasa kurang nyaman, tetapi ibu tidak perlu khawatir karena peneliti akan menjaga privasi dan kenyamanan ibu sebaik mungkin. Penelitian ini diharapkan tidak merugikan secara fisik maupun materi kepada ibu dan membahayakan bagi bayi.
7. Keuntungan yang ibu peroleh dalam keikutsertaan ibu pada penelitian ini adalah ibu akan mengetahui bagaimana cara memijat bayi yang benar dan tepat.
8. Seandainya ibu tidak menyetujui cara ini maka ibu dapat memilih cara lain yaitu ibu tidak diberikan intervensi apapun karena partisipasi ibu bersifat sukarela tidak ada paksaan dari ibu, bisa sewaktu-waktu mengundurkan diri dari penelitian ini.
9. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan. Bila ada hal-hal yang belum jelas dan saudara memerlukan informasi/bantuan yang terkait dengan penelitian ini, saudara dapat menghubungi Sarfian dengan nomor telepon 082385940249.

Palu,2024

Peneliti

(Sarfian)
PO7124319067

Lampiran 6

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh sarfian dengan judul “ gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala”

Nama :

Alamat :

No telepon/HP :

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Palu, 2024

Mengetahui

Saksi

Yang memberikan persetujuan

()

()

Peneliti

Sarfian

NIM.PO7124319067

Lampiran 7

PANDUAN WAWANCARA

PEMANFAATAN TANAMAN OBAT TRADISIONAL UNTUK PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR OLEH SUKU KAILI DI DESA BALE KABUPATEN DONGGALA

Nama Ibu :

Alamat :

Pekerjaan :

Anak Ke :

Hari/Tanggal :

Identitas Responden

Tempat Tanggal Lahir Anak :

1. Usia Bayi

☐

3 bulan

☐

4 bulan

☐

5 bulan

☐

6 bulan

2. Jenis Kelamin

☐

Laki-laki

☐

Perempuan

3. Status Kesehatan

a. Keadaan Umum :

b. TTV :

1) Suhu :

2) Pernafasan :

c. ASI :

☐ Sakit

☐ Sehat

KUESIONER KUALITAS TIDUR
BSIQ (*Brief Infant Slepp Questtionnaire*)

Lingkari salah satu jawaban dibawah :

- A. Durasi tidur malam bayi (Jam 19.00-07.00 WITA)
 - 1. Tidur kurang dari 3 jam semalam
 - 2. Tidur 6 jam semalam
 - 3. Tidur 9 jam semalam
- B. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00)
 - 1. Tidur kurang 2 jam
 - 2. Tidur 2 jam
 - 3. Tidur siang 2jam
- C. Jumlah terbangun saat tidur malam (mulai jam 22.00-06.00 WITA)
 - 1. Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 - 2. Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 - 3. Terbangun kurang dari 2 jam
- D. Tidur tepat waktu pada malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
 - 1. Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 - 2. Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 - 3. Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
- E. Tidur tepat waktu pada malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
 - 1. Bisa tidur lebih setelah setelah lebih dari 3 jam
 - 2. Bisa tidur lagi setelah kurang dari 2 jam
 - 3. Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

PRE TEST

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh sarfian dengan judul “gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala”

Nama : Ny' Mayfira

Alamat : Desa Bale

No telepon/HP : 082259287386

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Palu, 15 Juli 2024

Mengetahui

Saksi

Yang memberikan persetujuan

(
Riani
)

(
Mayfira
)

Peneliti

Sarfian

NIM.PO7124319067

PANDUAN WAWANCARA

GAMBARAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SUKU KAILI DI DESA BALE KABUPATEN DONGGALA

Nama Ibu : NY' Mayfira
Alamat : Desa Bale
Pekerjaan : IRT
Anak Ke : Pertama
Hari/Tanggal : Senin, 15 Juli 2029

Identitas Responden

Tempat Tanggal Lahir Anak :

1. Usia Bayi

- ☐ 3 bulan
☐ 4 bulan
☒ 5 bulan
☐ 6 bulan

Jenis Kelamin

- ☒ Laki-laki
☐ Perempuan

2. Status Kesehatan

- a. Keadaan Umum : Baik
b. TTV :
 1) Suhu : $36,5^{\circ}\text{C}$
 2) Pernafasan : 42 x/i
c. ASI : ya
☐ Sakit
☒ Sehat

KUESIONER KUALITAS TIDUR
BSIQ (*Brief Infant Slepp Questionnaire*)

Lingkari salah satu jawaban dibawah :

- A. Durasi tidur malam bayi (Jam 19.00-07.00 WITA)
1. Tidur kurang dari 3 jam semalam
 2. Tidur 6 jam semalam
 3. ☒ Tidur 9 jam semalam
- B. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00)
1. ☒ Tidur kurang 2 jam
 2. Tidur 2 jam
 3. Tidur siang 2jam
- C. Jumlah terbangun saat tidur malam (mulai jam 22.00-06.00 WITA)
1. Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 2. Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 3. ☒ Terbangun kurang dari 2 jam
- D. Tidur tepat waktu pada malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
1. Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 2. Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 3. ☒ Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
- E. Tidur tepat waktu pada malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
1. ☒ Bisa tidur lebih setelah setelah lebih dari 3 jam
 2. Bisa tidur lagi setelah kurang dari 2 jam
 3. Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

POST TEST

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh sarfian dengan judul “gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada suku kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala”

Nama : Hy 'Mayfia

Alamat : Desa Bale

No telepon/HP : 082259287386

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Palu, 17 Juli 2024

Mengetahui

Saksi

Yang memberikan persetujuan

(
Riani)

(
Mayfia)

Peneliti

Sarfian

NIM.PO7124319067

PANDUAN WAWANCARA

GAMBARAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SUKU KAILI DI DESA BALE KABUPATEN DONGGALA

Nama Ibu : Ny' Mayfira
Alamat : Desa Bale
Pekerjaan : IRT
Anak Ke : Pertama
Hari/Tanggal : Rabu, 17 Juli 2024

Identitas Responden

Tempat Tanggal Lahir Anak :

1. Usia Bayi

☐ 3 bulan

☐ 4 bulan

☒ 5 bulan

☐ 6 bulan

Jenis Kelamin

☒ Laki-laki

☐ Perempuan

2. Status Kesehatan

a. Keadaan Umum : Baik

b. TTV :

1) Suhu : $36,5^{\circ}\text{C}$

2) Pernafasan : 28 x/m

c. ASI : ya

☐ Sakit

☒ Sehat

KUESIONER KUALITAS TIDUR
BSIQ (Brief Infant Slepp Questtionnaire)

Lingkari salah satu jawaban dibawah :

- A. Durasi tidur malam bayi (Jam 19.00-07.00 WITA)
1. Tidur kurang dari 3 jam semalam
 2. Tidur 6 jam semalam
 3. ☒ Tidur 9 jam semalam
- B. Durasi tidur siang (Jam 07.00-19.00)
1. Tidur kurang 2 jam
 2. Tidur 2 jam
 3. ☒ Tidur siang 2jam .
- C. Jumlah terbangun saat tidur malam (mulai jam 22.00-06.00 WITA)
1. Terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam
 2. Terbangun kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam
 3. ☒ Terbangun kurang dari 2 jam
- D. Tidur tepat waktu pada malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
1. Tidur tidak tepat waktu dan selisih lebih dari 3 jam
 2. Tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam
 3. ☒ Tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya
- E. Tidur tepat waktu pada malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)
1. Bisa tidur lebih setelah setelah lebih dari 3 jam
 2. Bisa tidur lagi setelah kurang dari 2 jam
 3. ☒ Bisa tidur lagi kurang dari 1 jam

Lampiran 8

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PIJAT BAYI (*BABY MASSAGE*) TERHADAP KUALITAS TIDUR

Tujuan	1. Meningkatkan ikatan emosional ibu dan bayi 2. Meningkatkan daya tahan tubuh 3. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak 4. Meningkatkan fungsi paru dan memperlancar sistem pencernaan 5. Meningkatkan kualitas tidur	Peralatan : 1. Handuk 2. Bantal 3. Matras 4. Minyak kelapa dan Bawang merah
Prosedur	A. Tahap persiapan diri dan alat 1. Mengecek Program terapi 2. Mencuci Tangan 3. Menyiapkan Alat B. Tahap orientasi 1. Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan/kesiapan klien C. Tahap kerja 1. Mengajak ibu berdoa sambil menggendong bayi dan berkomunikasi dengan bayi dan melakukan kontak mata.	

	2. Melepaskan pakaian bayi, Mengambil oil secukupnya dan menggosokkan ke telapak tangan terapis kemudian gosok-gosokan di samping telinga atau di depan bayi serta meminta izin ke bayi untuk mulai dilakukan sentuhan awal dengan tujuan menyamakan energi.	
	Teknik	Gambar
	Urutan Pijat Bayi : A. Pijatan kaki 1. Relaxation touch Usapan dan goyangan halus disertai dengan kata-kata lembut “rilekskan kakimu sayang” 2. Memerah susu india Pegang pergelangan kaki di bagian atas mulai dari paha hingga pergelangan kaki secara bergantian. 3. Memutar dan memeras Memutar dan memeras kaki dengan kedua tangan mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki.	 

	4. Telapak kaki Pijat telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dari arah tumit ke perbatasan jari kaki 5. Tekan titik telapak kaki Tekan telapak kaki dengan kedua ibu jari mulai dari bawah, tengah, atas, tengah dan kembali ke bawah. 6. Memilin jari Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari. 7. Punggung kaki Gerakan mengurut dengan kedua ibu jari pada punggung kaki dimulai dari jari kaki ke pergelangan kaki. 8. Gerakan lingkaran Buatla lingkaran-lingkaran dipergelangan kaki 9. Gerakan V Dilakukan dari pergelangan kaki bawah menuju pangkal paha secara bergantian membentuk huruf V	 
--	--	--

	10. Gerakan menggulung Gerakan menggulung dari pangkal paha ke arah bawah . 11. Gerakan akhir Tepukkan kedua telapak kaki bayi dan biarkan lututnya tertekuk keluar.	
	B. Pijatan Perut 1. Relaxation Touch Sentuhan lembut dan halus di perut bayi “usap perutnya ya sayang” 2. Mengusap perut Menusap perut bergantian dengan tangan kanan dan kiri. 3. Mengusap perut dengan kaki diangkat Angkat kaki dengan satu tangan, kemudian tangan yang lain mengusap dari perut sampai kaki 4. Ibu jari kesamping Letakkan kedua ibu jari di samping kanan kiri pusar perut dan gerakkan ke arah samping	

	kiri dan kanan 5. Matahari dan bulan Matahari : Lingkaran penuh searah jarum jam Bulan : Setengah lingkaran Lakukan gerakan matahari dan bulan bersama-sama 6. I Love You I : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah seperti membentuk huruf I. LOVE : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut bayi, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik. YOU : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas kemudian ke perut kiri atas menuju bawah,	 
--	---	---

	membentukhuruf U terbalik.	
	C. Pijat Dada 1. Relaxation Touch Sentuhan lembut dan halus di dada bayi 2. Gerakan love Letakkan ujung jari kedua tangan di tengah dada, lalu gerakkan ke atas bahu lalu ke samping hingga ke bawah membentuk LOVE dan kembali lagi ke ulu hati. 3. Gerakan kupu-kupu Gerakan menyilang dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat, menyilang dari tengah dada kearah bahu kiri dan kembali ke tengah dada.	 
	D. Pijat Tangan 1. Relaxation Touch Usapkan dan goyang halus disertai dengan kata-kata “Rilekskan tanganmu sayang”	

	2. Pijat ketiak Gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah. Jika terdapat pembengkakan kelenjar daerah ketiak sebaiknya tidak dilakukan. 3. Memeras susu indra Pegang pergelangan tangan di bagian pangkal tangan sampai ke ujung tangan secara bergantian. 4. Memutar dan memeras Memutar dan memeras tangan dengan kedua tangan mulai pangkal tangan sampai ujung tangan. 5. Jari-jari Mulailah memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pada setiap ujung jari mulai dari ibu jari. 6. Punggung tangan Pijat punggung tangan	
--	---	---

	menggunakan kedua ibu jari secara bergantian mulai dari arah pergelangan ke jari-jari 7. Gerakan lingkaran Membentuk lingkaran kecil pada pergelangan tangan 8. Gerakan V Dilakukan dari pergelangan tangan bawah menuju pangkal tangan atas secara bergantian membentuk huruf V 9. Gerakan menggulung Gerakan menggulung pada tangan dari pangkal tangan atas ke pergelangan tangan bawah. 10. Gerakan akhir Tepuk kedua telapak tangan pada bayi	
	E. Pijat Muka dan Wajah 1. Relaxation Touch	

	Sentuhan atau usapan lembut dan halus di wajah bayi 2. Dahi Letakkan jari kedua tangan pada pertengahan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah dahi hingga keluar 3. Alis Letakkan kedua ibu jari di antara kedua alis, pijat bagian alis mulai dari tengah ke samping searah dengan bulu rambut alis. 4. Hidung Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis lalu turun ke tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping seolah-olah membuat bayi tersenyum. 5. Bawah Hidung Letakkan kedua ibu jari di bawah hidung dari tengah ke samping	
--	--	---

	membentuk senyum 6. Dag Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu dan pijat kearah samping 7. Lingkaran kecil di rahang Buatlah lingkaran kecil di rahang dengan tekanan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit. 8. Belakang telinga, leher dan dagu Gerakan jari-jari kedua tangan dari belakang telinga, leher dan dagu.	
	F. Pijat Punggung 1. Relaxation Touch Sentuhan lembut dan halus di punggung bayi 2. Maju mundur Pijatlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur dari bawah leher sampai bokong 3. Usapan punggung Tahan bokong dengan tangan kiri	

	lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong 4. Usapan punggung kaki diangkat Tangan kiri memegang kaki bayi dan tangan kanan mengusap dari punggung sampai tumit bayi 5. Gerakan Circle Gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari dari batas tenguk sampai ke pantat dipunggung sebelah kiri dan kanan. 6. Gerakan menggaruk Gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai pantat bayi. 7. Gerakan akhir Sedikit tangkupkan kedua tangan, lalu tepuk punggung dan pundak dari atas ke bawah. Semua orang suka tepukan di punggung begitu juga bayi.	
--	---	--

	G. Tahap Evaluasi 1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan 2. Merapikan klien dan lingkungan 3. Berpamitan dengan klien 4. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan	
--	---	--

Lampiran 9

JADWAL PENELITIAN

[illegible]

Lampiran 10



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Palu

Jalan Lagumba No. 25
Mamboro Barat Palu Utara 94145
(0451) 492518
<https://poltekkespalu.ac.id>

Nomor : PP.08.02/3.d.3/562/VII/2024
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Wani
Jl. KH JI. H M. Arsyad, Wani Dua, Kec. Tanantovea, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah
Di -
Tempat

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kelas Reguler Tahun Akademik 2023/2024, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin Penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin kepada mahasiswa :

Nama : Sarfian
NIM : P07124319067
Judul Penelitian : Gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada Suku Kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala
Waktu Penelitian : 15 s/d 20 Juli 2024

Demikian permohonan kami, atas perkenan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Palu, 10 Juli 2024

Mengetahui
Kepala Program Studi A.Tr Kebidanan

Siti Hadiyah Baido, SSIT., MPH.
NIP. 197506082000122004

Tembusan disampaikan kepada yth :
1. Direktur Poltekkes Kemenkes Palu
2. Peringgal/Arsip



Lampiran 11

	PEMERINTAH KABUPATEN DONGGALA KECAMATAN TANANTOVEA UPTD PUSKESMAS MALAMBORA WANI Alamat : Jalan KH. Moh. Arsyad No. 17 Wani, Kode Pos 94352 Email : puskesmaswani1@gmail.com	
---	---	---

SURAT KETERANGAN
Nomor : 239/445-422/PKMWN/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPTD Puskesmas Malambora Wani Kecamatan Tanantovea dengan ini menyatakan:

N a m a	: Sarfian
N I M	: PO7124319067
Jurusan	: D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan Penelitian dengan Judul "*Gambaran pijat bayi terhadap kualitas tidur pada Suku Kaili di Desa Bale Kabupaten Donggala*" di Wilayah Kerja Puskesmas Malambora Wani Kecamatan Tanantovea dari tanggal 15 sampai dengan 20 Juli 2024.

Demikian surat keterangan dibuat untuk dipergunakan dengan semestinya.

Wani, 25 Juli 2024
Kepala UPTD Puskesmas Malambora Wani


DIAN ANDRIANI, SKM
NIP. 19840211 200604 2 012

Lampiran 12

MASTER TABEL

Pre Test

Nama Ibu	Alamat	Pekerjaan	Paritas	Usia Bayi	JK Bayi	P1	P2	P3	P4	P5	Total	Coding	
Mita	Desa Bale	IRT	1	6	Perempuan	1	3	1	3	1	9	2	Keterangan Coding Pretest 2=Masalah Ringan 3=Tidak Masalah
Magfira	Desa Bale	IRT	1	5	Laki-laki	3	1	3	3	1	11	3	
Diah Pangestu	Desa Bale	IRT	1	5	Laki-laki	3	3	1	3	1	11	3	
Lizana Thalia	Desa Bale	IRT	3	3	Perempuan	3	1	1	3	3	11	3	
Pratiwi	Desa Bale	IRT	2	4	Laki-laki	1	3	3	1	3	11	3	
Putri Rahayu	Desa Bale	IRT	4	4	Laki-laki	3	1	1	3	3	11	3	
Ica	Desa Bale	IRT	1	3	Perempuan	1	3	1	3	3	11	3	
Irvianti	Desa Bale	IRT	2	4	Perempuan	3	1	1	1	3	9	2	
Novlian	Desa Bale	IRT	1	4	Perempuan	3	3	1	3	3	13	3	
Muliani	Desa Bale	IRT	4	3	Perempuan	3	3	3	1	3	13	3	
Nastin	Desa Bale	IRT	2	5	Perempuan	3	3	3	1	3	13	3	
Sulis	Desa Bale	IRT	2	3	Perempuan	3	1	1	3	3	11	3	
Yuni	Desa Bale	IRT	1	3	Laki-laki	3	3	1	1	1	9	2	
Fidriani	Desa Bale	IRT	2	5	Perempuan	3	1	1	3	3	11	3	
Muliyani	Desa Bale	IRT	4	3	Laki-laki	3	3	1	1	1	9	2	
Sutrisnawaty	Desa Bale	IRT	2	5	Perempuan	3	1	1	3	3	11	3	

Lampiran 13

Post Test

[illegible]

Lampiran 14

OUT PUT SPSS

1. Analisis univariat

		Paritas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primipara	6	37.5	37.5	37.5
	Multipara	10	62.5	62.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Usia Bayi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	6	37.5	37.5	37.5
	4	4	25.0	25.0	62.5
	5	5	31.3	31.3	93.8
	6	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin Bayi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	6	37.5	37.5	37.5
	Perempuan	10	62.5	62.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Pretest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Masalah Ringan	4	25.0	25.0	25.0
	Tidak Masalah	12	75.0	75.0	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

		Posttest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Tidak Masalah	16	100.0	100.0	100.0
-------	---------------	----	-------	-------	-------

2. Analisis bivariat

a. Uji normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.287	16	.001	.807	16	.003
Posttest	.462	16	.000	.546	16	.000

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
	Ties	0 ^c		
	Total	16		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

Posttest - Pretest	
Z	-3.660 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 15

DOKUMENTASI PIJAT BAYI



**MELAKUKAN INFORM CONSENT DAN MENGISI LEMBAR
OBSERVASI PRE-TEST**



MENGISI LEMBAR OBSERVASI POST-TEST



Lampiran 16

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas

1. Nama : Sarfian
2. Nim : PO7124319067
3. Tempat dan Tanggal Lahir : Pantoloan, 12 September 1999
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. Alamat : Jl. Pangga Lemba
7. No. : 082385940249
8. Email : sarfianarsad@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2006-2007 : TK Aisyiyah Bustanul Athfal
2. Tahun 2007-2013 : SDN Inpres 13 Ova Pantoloan
3. Tahun 2013-2016 : SMP Negeri 17 Palu
4. Tahun 2016-2019 : SMK Negeri 6 Palu
5. Tahun 2019-Sekarang : Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

C. Identitas Orang Tua

1. Ayah

Nama : Arsad

Agama : Islam

Pekerjaan : PNS

Alamat : Pantoloan

2. Ibu

Nama : Rostia

Agama : Islam

Pekerjaan : IRT

Alamat : Pantoloan

Lampiran 17

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sarfian

Nim : PO7124319067

Jurusan/Prodi : Kebidanan / Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Palu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Palu, 2024
Yang membuat pernyataan
Tanda tangan

Sarfian
NIM. PO7124319067

Lampiran 18



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:001998/KEPK POLTEKKES KEMENKES PALU/2024

Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: Sarfian
Peneliti Anggota <i>Member Investigator</i>	: -
Nama Lembaga <i>Name of The Institution</i>	: Poltekkes Kemenkes Palu
Judul <i>Title</i>	: Gambaran Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Suku Kaili Di Desa Bale Kabupaten Donggala <i>Description of Baby Massage on Sleep Quality in the Kaili Tribe in Bale Village, Donggala Regency</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

19 July 2024
Chair Person

Masa berlaku:
19 July 2024 - 19 July 2025



Dr. SUGENG NURAJI, SST., M.T.