

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI PIJAT UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0 SAMPAI 4 BULAN
DI UPTD PUSKESMAS SIKUMANA



WIWIN DEWINTA BANA
NIM.PO.5303201220804

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI PIJAT UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0 SAMPAI 4 BULAN
DI UPTD PUSKESMAS SIKUMANA

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan pada program studi DIII Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



WIWIN DEWINTA BANA
NIM.PO.5303201220804

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

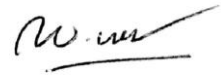
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wiwin Dewinta Bana
NIM : PO.5303201220804
Program studi : Diploma III Keperawatan
Perguruan tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan ini sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilimiah (KTI) yang saya tulis ini benar benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alhian tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasl tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilimiah (KTI) ini hasil jiplakan,maka saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan tersebut.

Kupang 15 april 2025

Pembuat pernyataan



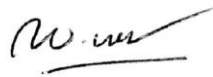
Wiwin Dewinta Bana

PO5303201220804

**LEMBAR PERSETUJUAN
PROPOSAL
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah oleh Wiwin Dewinta Bana ,NIM: PO.5303201220804 dengan judul Implementasi Terapi Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0 samapi 4 bulan Di UPTD Puskesmas Sikumana Kota Kupang telah diperiksa dan disetujui dan diujikan

Disusun oleh

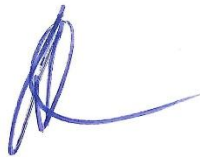


Wiwin Dewinta Bana

NIM:PO5303201220804

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 15 april 2025

Mengetahui
Pembimbing

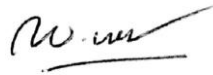


Dr.Aemilianus Mau,S.Kep.,Ns., M.Kep

NIP.197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI PIJAT UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0 SAMPAI 4 BULAN
DI UPTD PUSKESMAS SIKUMANA

Disusun oleh :



Wiwin Dewinta Bana

PO5303201220804

Pembimbing

Menyetujui

Penguji



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP: 197205271998031001

~~Ketua Jurusan Keperawatan~~



Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP: 196911281993031005



Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp, M.Kes
NIP: 196806181990032001

Ketua Prodi D-III Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,M.Sc.PH.,PhD
NIP: 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Berkah dan Rahmatnya sehingga penulis dapat menyusun proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Terapi Pijat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0 sampai 4 bulan Di UPTD Puskesmas Sikumana” ini dari awal sampai akhir dengan baik.

Dalam penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini, penulis menyadari bahwa penulis tidak dapat mengerjakan sendiri tanpa bantuan dari orang dari orang lain. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada Bapak Dr. Aemilianus Mau, S. Kep, Ns, M. Kep, selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing dan memotivasi penulis selama penyusunan proposal karya tulis ilmiah dari awal hingga selesai dengan baik. Terima kasih juga kepada Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp, M.Kes, selaku penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis.

Tidak lupa penulis juga ingin mengucapkan terima kasih juga kepada yang terhormat:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Bapak Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi kasus ini.
3. Ibu Margareta Teli.,S.Kep.,Ns.,M.Sc.PH.,PhD, selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah mendukung penulis selama mengikuti Pendidikan dan juga mendorong penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Maria Sambriang, S.ST.MPH selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Dengan penuh cinta dan rasa hormat saya ingin mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya tercinta bapak Imanuel Bana dan mama Arolsiana Afoan yang telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan dan pengorbanan yang tiada henti. Tanpa kalian, penulis tidak akan bisa sampai di titik ini. Semoga segala Lelah

dan harapan yang kalian titipkan dalam setiap doa dapat terbayar dengan kebahagiaan dan kebanggaan.

6. Kepada kedua saudara saya, Demitrya Christhanti Bana dan Igel Chrisanto Bana yang selalu memberi dukungan materi, semangat, kebahagiaan dalam suka maupun duka, terima kasih telah menjadi sosok kakak dan adik yang baik dalam setiap masalah yang dihadapi penulis.
 7. Kepada sahabat saya Ingrid dan Intan yang telah menjadi bagian dari cerita ini. Terimakasih untuk setiap tawa, semangat, dan kebersamaan yang membuat hari-hari kuliah terasa lebih ringan. Melewati masa-masa sulit yang kadang membuat ingin menyerah. Terima kasih telah menjadi keluarga ke dua, tempat berbagi keluh kesah, tempat bersandar saat Lelah dan tempat berbagi kebahagiaan. Persahabatan ini bukan hanya soal kuliah, tapi juga perjalanan hidup penuh makna. Semoga persahabatan ini tetap terjaga, kemanapun Langkah kita selanjutnya.
- Akhir kata penulis menyadari bahwa “Karya Tulis Ilmiah” ini masih jauh dari kata sempurna , untuk itu segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan Tugas Akhir ini, kiranya Tugas Akhir ini dapat memberi manfaat yang berarti bagi kita semua.

Kupang, Maret 2025

Penulis

**RIVIEW KASUS : IMPLEMENTASI TERAPI PIJAT UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0 SAMPAI 4 BULAN
DI UPTD PUSKESMAS SIKUMANA**

Wiwin Dewinta Bana¹ Aemilianus Mau² Ina Debora Ratu Ludji³

Email : wiwinbana2002@gmail.com

ABSTRAK

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara 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. salah satu cara yaitu pijat bayi. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh Pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-4 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sikumana. Penelitian menggunakan Brief Infant Sleep Questionnaire Populasi penelitian adalah bayi usia 0-4 bulan. Sampel penelitian 30 bayi usia 0-4 bulan, secara total sampling. Variable independent baby massage dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 0-4 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkankualitas tidur bayi Usia 0-4 bulan sebelum diberi pijat bayi mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%) dan kualitas tidur bayi usia 0-4 bulan setelah di lakukan Pijat Bayi mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3%). Uji statistik wilcoxon menunjukan bahwa nilai signifikan pvalue $0,02 < \alpha(0,05)$, sehingga H₀ diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-4 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur.

CASE REVIEW: IMPLEMENTATION OF INFANT MASSAGE THERAPY TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN INFANTS AGED 0 TO 4 MONTHS AT SIKUMANA PUBLIC HEALTH CENTER (UPTD PUSKESMAS SIKUMANA)

Wiwina Dewinta Bana¹ Aemilianus Mau² Ina Debora Ratu Ludji³

Email : wiwinbana2002@gmail.com

ABSTRAK

Considering the importance of sleep for a baby's growth and development, sleep needs must be properly fulfilled to avoid negative impacts on their developmental process. Sleep needs should be viewed not only in terms of quantity but also quality. High-quality sleep supports optimal growth and development in infants. One method that can be used to improve sleep quality in babies is baby massage. Babies who are regularly massaged tend to quality more soundly and have better concentration when awake. In a preliminary study, the researcher interviewed 10 mothers of infants and found that 7 had never massaged their babies, while 3 had. Baby massage is a gentle form of massage that resembles light stroking or tactile stimulation on the surface of the skin. This technique involves manipulation of body tissues aimed at providing positive affect on the nervous system, muscles, respiration system, and improving blood circulation. This study aims to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 0-4 months in the working area of UPTD Puskesmas Sikumana. The study used the Brief Infant Sleep Questionnaire as its instrument. The population consisted of infants aged 0-4 months, with a total sample of 30 infants selected through total sampling. The independent variable was baby massage, and the dependent variable was infant sleep quality. Data were collected using a questionnaire. The results showed that before baby massage was given, the majority of infant (86.6% or 26 respondent) had poor sleep quality. However, after receiving baby massage, most infants (73.3% or 22 respondent) demonstrated good sleep quality. Based on the Wilcoxon statistical test, the significance value (p-value) was 0.02, which is less than α (0.05), thus the hypothesis was accepted. The conclusion of this study is that baby massage has a significant effect on the sleep quality of infants aged 0-4 months in the working area of UPTD Puskesmas Sikumana, Kota Kupang.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tinjauan Tentang Kualitas Tidur Bayi	5
2.1.1 Tidur Pada Bayi.....	5
2.1.2 Manfaat Tidur Bagi Bayi	5
2.1.3 Gangguan Tidur Pada Bayi	6
2.1.4 Kualitas Tidur Bayi	7
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi	8
2.2 Tinjauan Tentang Terapi Pijit Pada Bayi	8
2.2.1 Pengertian	8
2.2.2 Manfaat	10
2.2.3 Saat Yang Tepat Untuk Terapi Pijit Bayi	11
2.2.4 Langkah-langkah Melakukan Terapi Pijit	12
2.2.5 Hubungan Terapi Pijit dan Kualitas Tidur	15
2.2.6 Penelitian Terdahulu	15

2.2.7 Kerangka Teori.....	16
2.2.8 Kerangka Konsep.....	17
III. METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	18
3.2 Subyek Penelitian	18
3.3 Fokus Study	18
3.4 Defenisi Operasional Fokus Study	19
3.5 Instrumen Penelitian	20
3.6 Metode Pengumpulan Data	20
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian	21
3.8 Prosedur Penelitian	21
3.9 Analisis Data	22
3.10Etika Keperawatan	23
IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1Hasil Penelitia	25
4.1.1 Kondisi lokasi laporan kasus	25
4.1.2 Karakteristik Subyek Laporan Kasus.....	25
4.1.3 Pengalaman partisipan sebelum dan sesudah terapi pijat	29
4.1.4 Implementasi Terapi pijat.....	30
4.1.5 Perubahan Gejala Gangguan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Implementasi Terapi Pijat	30
4.2pembahasan.....	36
4.3keterbatasan Penelitian.....	38
V KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesmpulan	40
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAK	42
LAMPIRAN.....	43
Lampiran 1	44
Lampiran 2	45

Lampiran 3	48
Lampiran 4	54
Lampiran 5	55
Lampiran 6	56
Lampiran 7	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.4 Definisi Operasional.....	18
-------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Langkah-Langkah Melakukan Terapi Pijat.....	12
Gambar 2 Kerangka Teori.....	17
Gambar 3 Terapi Pijat.....	28

