

**LAPORAN HASIL  
PENELITIAN DASAR**



**PENGARUH *BABY SWIMMING* DAN *BABY MASSAGE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI DESA PACIRAN  
KECAMATAN PACIRAN KABUPATEN LAMONGAN**

**TIM PENGUSUL**

Ketua Peneliti : Dian Nurafifah, S.Si.T., M.Kes  
NIDN 0714088505  
Anggota Peneliti : Atiul Impartina, S.ST., M.Kes  
NIDN 0701098402  
Anggota Peneliti : Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep.,Ns., M.Si  
NIDN 0707068001

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
TAHUN 2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 12 bulan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan

Bidang Penelitian : Kebidanan

Ketua Peneliti

a. Nama Lengkap : Dian Nurafifah, S.Si.T., M.Kes.  
b. NIDN : 0714088505  
c. Jabatan Fungsional : Lektor  
d. Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan/ Kebidanan  
e. Nomor Hp : 08563682731  
f. Alamat Email : [diannurafifah66@yahoo.com](mailto:diannurafifah66@yahoo.com)

Anggota Peneliti (1)

a. Nama Lengkap : Atiul Impartina, S.ST., M.Kes.  
b. NIDN : 0701098402  
c. Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan/ Kebidanan

Anggota Peneliti (2)

a. Nama Lengkap : Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si  
b. NIDN : 0707068001  
c. Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan/ Keperawatan

Mahasiswa : Nuriyadzil Jannatin Ni'mah  
NIM : 2202080016

Mahasiswa : Sinta Ayu Widyastutik  
NIM : 2202080022

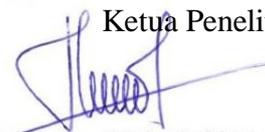
Biaya Penelitian : Rp. 15.000.000

Lamongan, 30 Agustus 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 19830912200609018



Dian Nurafifah, S.Si.T., M.Kes.  
NIDN. 0714088505

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIK. 19881020201211056

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 12 bulan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan

2. Tim Peneliti :

| No | Nama                    | Jabatan   | Bidang Keahlian | Instansi Asal | Alokasi waktu (jam/minggu) |
|----|-------------------------|-----------|-----------------|---------------|----------------------------|
| 1. | Dian Nurafifah, M.Kes   | Ketua     | Kebidanan       | UM Lamongan   | 8 jam/ minggu              |
| 2. | Atiul Impartina, M. Kes | Anggota 1 | Kebidanan       | UM Lamongan   | 6 jam/ minggu              |
| 3. | Dr. Dadang K, M.Kep     | Anggota 2 | Keperawatan     | UM Lamongan   | 6 jam/ minggu              |

3. Obyek (khalayak sasaran) peneliti  
Sasaran dalam penelitian ini adalah bayi yang berusia 3 – 12 bulan yang didampingi oleh orang tua.
4. Masa Pelaksanaan  
Mulai : bulan Maret tahun 2023  
Berakhir : bulan Agustus tahun 2023
5. Usulan Biaya UM Lamongan : Rp. 15.000.000,-
6. Lokasi Penelitian  
Penelitian akan dilaksanakan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan
7. Mitra yang terlibat (jika ada)  
Peneliti bekerjasama dengan bidan setempat untuk menyediakan tempat pelaksanaan penelitian dan mengidentifikasi sasaran yang sesuai dengan kriteria penelitian.
8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan  
Survey awal terhadap 10 bayi menunjukkan dari 7 bayi (70%) mengalami gangguan tidur terutama pada malam hari, bayi mengalami kesulitan memulai tidur, dan sering terbangun. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya kelak. Sedangkan orang tua belum mengetahui upaya apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Selama ini ibu hanya menggendong dan mengayun ayun bayi sampai tidur. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan intervensi kepada bayi berupa *baby swimming* dan *baby massage* pada bayi.
9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran  
Dengan penelitian ini akan diketahui upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi. Karena pada saat tidur merupakan waktu atau periode yang paling baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dengan waktu tidur yang cukup akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga menurunkan resiko stunting pada anak.
10. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/ barang, paten, atau luaran lain yang ditargetkan  
Publikasi pada jurnal nasional terindeks SINTA 3, publikasi jurnal internasional bereputasi, *proceeding* seminar nasional/ internasional, buku, HKI
11. Nama Jurnal yang dituju : Jurnal Kebidanan  
URL : <https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/3879>  
Lembaga pengindeks : SINTA 3

## RINGKASAN

World Health Organization (WHO) tahun 2012 dalam jurnal pediatrics, mencatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Pratiwi, 2021). Survey terhadap 10 bayi di Desa Paciran Kabupaten Lamongan diketahui bahwa 70% bayi mengalami masalah tidur dimana bayi terbangun pada malam hari lebih dari sekali sehingga bayi menjadi rewel pada siang hari. Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan apakah *baby swimming* dan *baby massage* dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi.

Desain penelitian eksperimental. Sampel adalah bayi usia 3 – 12 bulan sebanyak 20 bayi yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Intervensi yang diberikan adalah *baby massage* dan *baby swimming*. Alat ukur menggunakan kuesioner *Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ)* untuk mengamati kualitas tidur bayi. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan setelah dilakukan *baby swimming* dan *baby massage*. Analisa data menggunakan uji Mc Nemar dengan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi seluruh bayi (100%) memiliki kualitas tidur kurang baik namun setelah diberikan intervensi, lebih dari sebagian bayi memiliki kualitas tidur baik (55%). Analisa data statistik diketahui  $p=0,001$  artinya *baby massage* dan *baby swimming* mempengaruhi kualitas tidur bayi.

*Babi massage* dan *baby swimming* dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: *baby massage*, *baby swimming*, kualitas tidur

## PRAKATA

Puji syukur Kehadirat Allah SWT karena atas rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyampaikan Laporan Hasil Penelitian dengan judul “Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 12 bulan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan”. Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak atas kerjasama dalam penyusunan laporan ini, diantaranya:

1. Prof. Dr. Abdul Azis Alimul Hidayat, S. Kep., Ns. M. Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Abdul Rahman, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Dr. Virgianti Nur Faridah, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Hj. Andri Tri Kusumaningrum, S.Si.T., M. Kes., selaku ketua program studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
5. Milatur Rusdiana, A.Md. Keb, selaku pemilik Tempat Praktik Mandiri Bidan yang telah memberikan ijin dan dukungan untuk melakukan penelitian.
6. Semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian laporan ini

Peneliti menyadari bahwa Laporan Hasil Penelitian masih jauh dari kesempurnaan, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran membangun dari semua pihak.

Peneliti berharap Laporan Hasil Penelitian ini selesai sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sehingga penelitian ini bermanfaat bagi banyak pihak. Akhirnya peneliti mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan selama penyusunan laporan.

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |    |
|---|----|
| HALAMAN SAMPUL.....                       | 1  |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                  | 2  |
| RINGKASAN.....                            | 3  |
| PRAKATA.....                              | 4  |
| DAFTAR ISI.....                           | 5  |
| DAFTAR TABEL.....                         | 6  |
| DAFTAR GAMBAR.....                        | 7  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                      | 8  |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....                   | 9  |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....              | 12 |
| BAB 3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN ..... | 21 |
| BAB 4 METODE PENELITIAN .....             | 22 |
| BAB 5 HASIL YANG DICAPAI.....             | 25 |
| BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....           | 29 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                      | 30 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN                         |    |

## DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian
- Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Tabel 5.2 Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum intervensi *baby swimming* dan *baby massage*
- Tabel 5.3 Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah intervensi *baby swimming* dan *baby massage*
- Tabel 5.4 Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Tahapan dan Rencana Penelitian

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Instrumen/ Kuesioner
- Lampiran 2 Personalia Tenaga Pelaksana
- Lampiran 3 Artikel Ilmiah
- Lampiran 4 Produk Penelitian lain

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Aktivitas tidur pada bayi mungkin beberapa orang masih dianggap hal yang tidak penting. Padahal sebenarnya tidur bayi memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari (Heildenberg, 2012). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tidur seperti penyakit, aktivitas/ kelelahan, obat, stres, nutrisi, budaya dan lingkungan. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari sering membuat bayi menjadi sering gelisah/ rewel saat tidur malam (Hartini, 2010). Oleh karena itu maka kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Secara umum bayi yang baru lahir memerlukan waktu tidur hampir sepanjang waktu namun setelah usia bayi 6 bulan, bayi tidur sekitar 13 jam perhari. (Moters & Europe, 2016). Anak usia 2 tahun memerlukan tidur 12 jam termasuk tidur siang, usia 4 tahun selama 10-12 jam, dan usia remaja sekitar 9 jam per hari (Gregory, 2002).

Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali (Dewi, U., Aminin, F., Gunnara, 2014). Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Survey terhadap beberapa ibu yang mempunyai bayi, menunjukkan bahwa sebagian besar bayi mengalami gangguan dalam tidur, pada malam hari bayi terbangun lebih dari 1 jam dan saat tidur terlihat menangis dan rewel.

Masalah kualitas tidur bayi merupakan masalah yang penting untuk ditemukan penyelesaiannya. Hal ini dikarenakan masalah ini dapat mempengaruhi kualitas pertumbuhan dan perkembangannya. Banyak penelitian yang dilakukan untuk menemukan penyebab terjadinya masalah kualitas tidur bayi dan cara mengatasinya. Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2012 dalam jurnal pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh

Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain lingkungan, penyakit, obat-obatan, kelelahan, stres dan nutrisi. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur (Wong, 2011). Penelitian Handriana dan Nugraha (2019) mengatakan bahwa kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi yang tidur siangnya cukup maka akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena dapat menyebabkan bayi rewel pada malam hari (Wong, 2009). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari 10 ibu yang mempunyai bayi, menunjukkan 7 ibu (70%) menyampaikan bayinya rewel saat tidur dan sering terbangun terutama pada malam hari.

Beberapa metode yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan (*massage*) dan aktivitas berenang (*swimming*). *Baby massage* mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Teknik ini merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun. Gerakan-gerakan pada pijat bayi juga sangat bervariasi. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan karena dalam pijat bayi terdapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara, pandangan mata, gerakan dan pijatan. Gerakan memijat bayi dapat dilakukan dengan teknik usapan, remasan, kocokan dan gerakan lingkaran. Menurut penelitian bayi yang tidak dipijat memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga lebih mudah rewel dan mudah terbangun di malam hari (Shofa, L., & Yunani, 2014). Hal ini tentu saja mempengaruhi lama tidur bayi yang kurang optimal dan memiliki efek pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Penelitian menyatakan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dan peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi umur 1-3 bulan. Hal ini dikarenakan terjadi peningkatan kadar aktivitas pada neurotransmitter serotonin yang dihasilkan setelah pemijatan sehingga terjadi penurunan

hormone adrenalin yang membuat bayi menjadi tenang dan rileks (Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, 2016). Hasil penelitian diketahui bahwa terjadi kenaikan durasi tidur bayi setelah diberikan pemijatan sebanyak 36 bayi (85,71%) (Aswitami & Udayani, 2019).

Sedangkan *baby swimming* adalah perawatan bayi dengan cara berenang di kolam air hangat dengan suhu 38°C sampai 40°C derajat atau tergantung dari suhu tubuh bayi dengan menggunakan pelampung. Tujuan *baby swimming* adalah merendam bayi yang tujuannya untuk melatih fungsi tubuh, merangsang aktifitas bayi dengan cara bayi menggerakkan tangan dan kaki dan melatih otot-otot secara aman dan berguna untuk melatih sistem motorik bayi, sedangkan manfaatnya adalah meningkatkan IQ, menyehatkan badan dan merangsang gerakan motorik, mengasah kemandirian, keberanian dan percaya diri, menghilangkan rasa takut pada air, meningkatkan kemampuan sosial, dan sarana bermain. Sesi ini biasanya berlangsung selama 10-15 menit, tergantung pada reaksi bayi saat pertama kali masuk ke dalam air. Jika sudah terbiasa, durasinya bisa menjadi 30 menit.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### 2.1 Konsep *Baby Swimming*

##### 1. Pengertian

Menurut Firmaningtyas (2012) Baby swim merupakan perawatan bayi dengan cara berenang di dalam kolam hangat bersuhu 38 sampai 40 derajat menggunakan pelampung. Fungsi dari baby swim sendiri yaitu untuk melatih fungsi tubuh, merangsang aktifitas pada otot-otot bayi dengan aman melatih sistem motorik pada bayi dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Baby swim sendiri tujuannya untuk merangsang aktivitas bayi, manfaatnya untuk merangsang gerakan motorik, mengasah keberanian, mengasah keberanian, percaya diri pada lingkungan, menghilangkan rasa takut serta meningkatkan kemampuan sosial dan sarana bermain.

Renang merupakan olahraga pertama yang aman untuk diperkenalkan pada bayi. Bayi sudah terbiasa berenang di dalam cairan ketuban selama Sembilan bulan dalam kandungan. Cairan ketuban tersebut membuat bayi merasakan aman, nyaman dan hangat ketika di dalam kandungan (Riksani, 2013).

##### 2. Manfaat Renang Bayi

Renan mempunyai banyak manfaat antara lain: a) Melatih keberanian pada bayi untuk tidak takut pada air. b) Meningkatkan pertumbuhan fisik, emosional, dan social sejak bayi. c) Membantu permainan yang menyenangkan bagi si bayi. d) Menciptakan ikatan kasih sayang antara orangtua dan bayi. e) Membantu pertumbuhan otot bayi. f) Meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penyakit. g) Mengasah kemampuan si bayi agar dapat melatih kemandirian keberanian dan juga rasa kepercayaan diri. h) Megurangi ketakutan terhadap olahraga air saat dewasa nantinya. i) Menciptakan system saraf, bayi untuk lrbih mudah tidur lebih nyeyak dan menambah nafsu makan. j) Meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru. k) Gerakan pada bayi dapat membuat pertumbuhan saraf otak, diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan pada otak bayi.

### 3. Tahapan Renang

Tahapan renang pada bayi adalah: a) Pasangkan neck ring atau pelampung leher pada bayi sebelum berenang. b) Masukkan bayi perlahan-lahan ke dalam air, gerakan tangan dan kakinya di dalam air. c) Biarkan bayi berenang dan menggerakkan seluruh anggota tubuhnya.

## 2.2 Konsep *Baby Massage*

### 1. Pengertian *Baby Massage*

Stimulus touch yakni pijatan yang diberikan pada bayi melalui sentuhan-sentuhan atau usapan lembut, dilakukan setiap hari selama 20 menit, bayi akan merasakan rileks melalui pijatan dan dapat menstimulasi saraf otaknya (Sinaga, 2020).

### 2. Manfaat *Baby Massage*

Manfaat pijat bayi menurut Parenting (2015) adalah sebagai berikut:

- a. Pijat memberi sentuhan yang menenangkan, serta mengingatkan bayi akan rasa nyaman selama berada dalam kandungan.
- b. Membuat bayi lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik, serta pencernaan bayi akan lebih lancar.
- c. Mempererat kelekatan (*bonding*) antara bayi dan orangtua, serta membuat bayi merasa nyaman.
- d. Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi terlihat lebih sehat.
- e. Bayi yang sering dipijat jarang mengalami kolik, sembelit, dan diare.
- f. Membuat otot-otot bayi lebih kuat, dan koordinasi tubuhnya lebih baik.
- g. Sistem kekebalan tubuh bayi akan lebih kuat, serta membuatnya lebih tahan terhadap infeksi dan berbagai masalah kesehatan lain.
- h. Bayi yang sering dipijat tumbuh menjadi anak yang lebih riang dan bahagia. Selain itu, ia jarang rewel dan tantrum. Secara umum, anak-anak ini jarang memang mengalami masalah psikologis atau emosional.

### 3. Teknik Pijat Bayi

Teknik Pijat Bayi menurut Andarwulan (2021) yaitu:

- a. Pijat wajah
  - 1) Sentuhkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekan dengan kelembutan oleh jari – jari anda dimulai dari tengah dahi lalu

keluar ke samping kanan dan kiri seperti menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Lalu gunakan kedua ibu jari untuk memijat pada daerah pelipis, buatlah lingkaran – lingkaran kecil gerakkan kedalam melalui daerah pipi dibawah mata.

- 2) Tata cara selanjutnya kedua ibu jari diletakkan diantara kedua alis, kemudian gunakan kedua ibu jari untuk memijat dengan kelembutan pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping 10 seolah menyetrika alis.
- 3) Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis, tekan dengan lembut ibu jari dari pertengahan kedua alis kemudian turun melewati tepi hidung ke arah pipi dengan membuat digerakkan kesamping dan keatas seolah membuat bayi tersenyum
- 4) Selanjutnya letakkan kedua ibu jari di atas bibir dibawah sekat hidung, dengan gerakkan kedua ibu jari dari tengah kesamping dan keatas ke arah pipi seolah membuat bayi senyum
- 5) Letakkan kedua ibu jari di tengah dagu kemudian lakukan sentuhan lembut dengan gerakkan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum
- 6) Buatlah lingkaran kecil pada daerah rahang bayi dengan menggunakan jari kedua tangan. Menggunakan ujung – ujung jari untuk memberikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri lalu gerakkan ke arah pertengahan dagu di bawah dagu

b. Pijat Dada

- 1) Letakkan kedua tangan di tengah dada bayi dan gerakkan dengan lembut ke atas sampai bawah leher, kemudian disamping diatas tulang selangka ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat tangan seperti membentuk jantung
- 2) Lalu lakukan pijatan dari tengah dada bayi, pijat menyilang dari tengah dada atau ulu hati ke arah bahu kiri kemudian kembali ke arah ulu hati dengan telapak tangan seperti membentuk kupu-kupu

c. Pijat Perut

- 1) Lakukan gerakan pijat diatas perut bayi seperti saat kita mengayuh sepeda dari atas ke arah bawah perut secara lembut dengan bergantian dengan menggunakan tangan kanan dan kiri.
- 2) Kemudian, angkat kedua kaki bayi dan tekan lututnya dengan perlahan-lahan ke arah perut dengan menggunakan tangan yang lain memijat perut bagian atas sampai ke jari – jari kaki
- 3) Buatlah bulan separuh terbalik dengan menggunakan tangan kanan, mulai dari kiri ke kanan searah jarum jam. Saat tangan kanan berada di atas, tangan kiri di bawah dan berputar mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh seperti matahari dan tangan kanan membuat gerakan setengah melingkar seperti bulan separuh
- 4) Pijat perut bayi dengan sentuhan lembut dimulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “T”
- 5) Pijat perut bayi dengan lembut membentuk huruf “L” terbalik, dimulai dari bagian kanan bawah lalu ke atas, kemudian ke kiri atas ke kiri bawah
- 6) Mulai dari perut kanan bawah ke atas, kemudian ke kiri kebawah dan berakhir di perut kiri bawah membentuk huruf “U” terbalik dengan lembut.

d. Pijat Tangan

- 1) Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball. Dengan melakukan gerakan seperti memeras dan memutar dengan lembut, masase tangan bayi dari bahu ke pergelangan.
- 2) Lakukan gerakan sebaliknya, dari pergelangan tangan ke arah pangkal lengan.
- 3) Tariklah dengan lembut jari-jari tangan bayi dengan gerakan memutar. Dengan kedua ibu jari secara bergantian, masase seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan bayi
- 4) Gunakanlah kedua telapak tangan anda untuk membuat gerakan seperti menggulung.

e. Pijat Kaki

- 1) Pegang pangkal paha kaki bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball. Dengan memberikan gerakan seperti memeras dan putar kaki bayi dengan lembut, masase pangkal paha bayi dari paha ke mata kaki. Lalu kemudian lakukan gerakan sebaliknya.
- 2) Tarik lembut jari-jari kaki bayi dengan gerakan memutar. Dengan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak kaki dan punggung kaki bayi
- 3) Gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki dengan lembut.

f. Pijat Punggung

- 1) Pijat dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggung bayi dengan sentuhan lembut, luncurkan salah satu telapak tangan dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tekanan
- 2) Buat gerakan melingkar kecil dengan jari-jari, pada batas tengkuk turun ke bawah di sebelah kanan dan kiri tulang punggung sampai pantat
- 3) Buat masase memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kaki untuk mengakhiri pijatan.

## 2.3 Konsep Kualitas Tidur Bayi

### 1. Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan akan tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. Sedangkan dalam pengertian lain, tidur adalah keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dengan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Sehingga tanpa tidur yang cukup, kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi serta melakukan kegiatan sehari-

harinya dapat menurun. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Arkha & Miftahul, 2019).

## 2. Fungsi Tidur

Bagi bayi, tidur memiliki fungsi lebih dominan. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya. Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulus bagi proses tumbuh kembang otak, karena 75 % hormon pertumbuhan dikeluarkan saat anak tidur. Pada waktu bangun, penggunaan oksigen dan nutrisi digunakan untuk keperluan kegiatan fisik dan mentalnya. Keadaan katabolik mengakibatkan teraktifitasnya hormon adrenalin (epineprin) dan kortikosteroid tubuh. Selama tidur, keadaan sebaliknya yaitu anabolik terjadi, yang memungkinkan berjalannya proses konservasi energi, perbaikan sel-sel tubuh dan pertumbuhan. Akibat konsentrasi adrenalin dan kortisol turun, maka tubuh mulai membentuk hormon pertumbuhan. Hormon pertumbuhan tersebut bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada di tubuh, dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Selain membantu proses pertumbuhan, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Kandi, 2018).

## 3. Pola Tidur Bayi Normal

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam perhari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya semakin berkurang. Pada usia 3-6

bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan, pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Afroh & Heny, 2018).

#### 4. Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar disaat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang (Dian & Devid, 2018). Kualitas tidur bayi juga dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi rapid eyes movement (tidur aktif) dan non rapid eyes movement (tidur tenang). Bayi yang mempunyai kualitas tidur yang baik, maka bayi dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik (Idris & Yophi, 2019). Bayi yang memiliki tidur dengan kualitas baik jika telah memiliki kriteria tiga dari lima kriteria bayi dengan kualitas tidur yaitu ia tidur malam bayi  $\geq 9$  jam, frekuensi terbangun malam  $\leq 3$  kali, dengan lama nya terbangun malam  $\leq 1$  jam, tidak memerlukan tidur siang yang berlebihan, dan keadaan anak pada saat terbangun pagi bugar dan ceria (Kandi, 2018).

#### 5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Bayi

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Berikut ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur, antara lain:

##### a) Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang dapat memperbesar kebutuhan tidur, seperti penyakit yang disebabkan oleh infeksi, terutama infeksi limpa. Infeksi limpa berkaitan dengan kelelahan, sehingga penderitanya membutuhkan lebih banyak waktu tidur

untuk mengatasinya. Banyak juga keadaan sakit yang menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

b) Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Dengan demikian, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek.

c) Stress Psikologis

Kondisi stress psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Seseorang yang memiliki masalah psikologis akan mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

d) Obat

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang mempengaruhi proses tidur, seperti jenis golongan obat diuretic yang dapat menyebabkan insomnia; antidepressan yang dapat menekan REM; kafein yang dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia; dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

e) Nutrisi

Terpenuhnya kebutuhan nutrisi dapat mempercepat proses tidur konsumsi protein yang tinggi dapat menyebabkan individu tersebut akan mempercepat proses terjadinya tidur karena dihasilkan triptofan. Triptofan merupakan asam amino hasil pencernaan protein yang dapat membantu kemudahan dalam tidur. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur.

f) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya, lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

g) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, sehingga dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur. (Yulrina & Risa, 2015).

## **BAB 3**

### **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

#### **3.1 Tujuan Penelitian**

1. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum melakukan *baby swimming* dan *baby massage*.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah melakukan *baby swimming* dan *baby massage*.
3. Menganalisis pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

#### **3.2 Manfaat Penelitian**

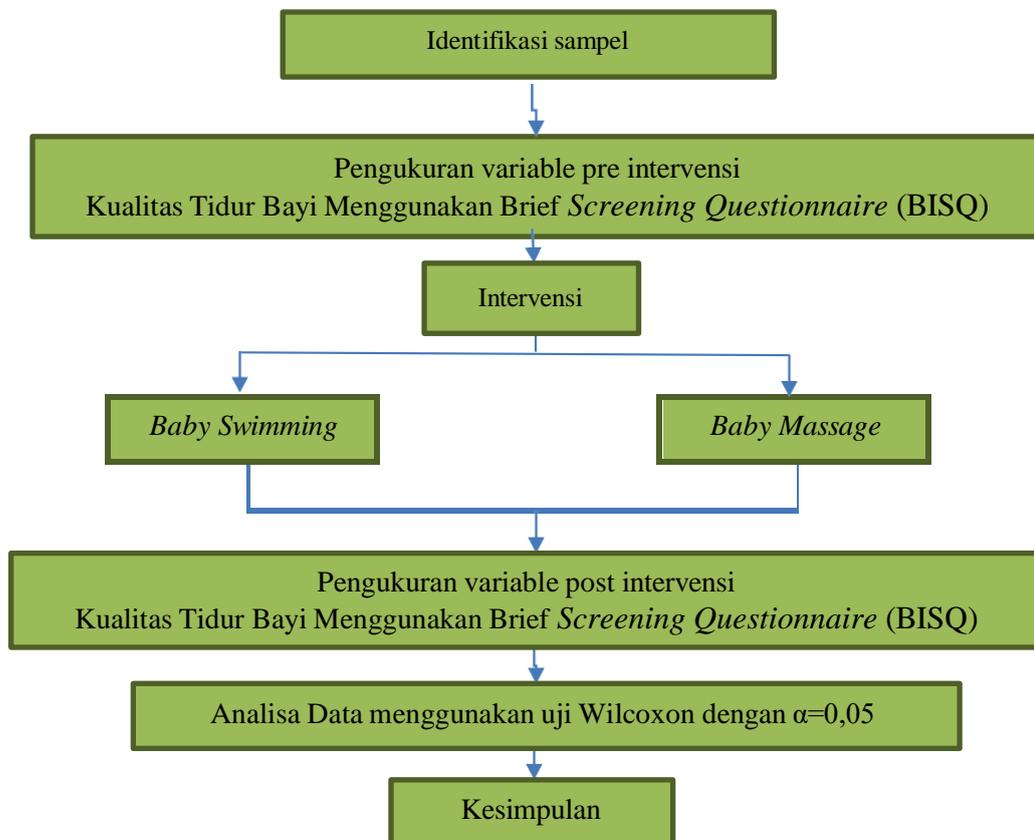
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan diantaranya sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengembangkan perencanaan asuhan bagi bayi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup bayi.

## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian eksperimen dengan intervensi berupa *baby swimming* dan *baby massage*. Pendekatan yang digunakan adalah *One Group Pre-Post Test Design*. Peneliti akan mengkaji perubahan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah diberikan intervensi *baby swimming* dan *baby massage*.

### 4.2 Tahapan dan Rencana Penelitian



Gambar 4.1 Tahapan dan Rencana Penelitian

### 4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan pada bulan Februari – Desember 2023.

### 4.4 Populasi, Sampel, dan Sampling

Populasi adalah seluruh bayi usia 3-12 bulan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan sebanyak 20 bayi. Sampel yang digunakan adalah bayi usia 3 –

12 bulan. Teknik pengambilan sampel sesuai dengan kriteria penelitian menggunakan teknik *accidental sampling*.

#### 4.5 Variabel Penelitian

Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *baby swimming* dan *baby massage* sedangkan variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kualitas tidur bayi usia 3 – 12 bulan.

#### 4.6 Instrumen

Pengukuran kualitas tidur bayi menggunakan kuesioner *Brief Screening Questionnaire* (BISQ) yang mengkaji kualitas tidur bayi dari beberapa faktor antara lain durasi tidur di malam hari, frekuensi terbangun saat tidur malam, kesulitan dalam memulai tidur, lama terbangun di malam hari, rewel/ menangis di malam hari, dan waktu yang dibutuhkan untuk tidur Kembali setelah bangun di malam hari.

#### 4.7 Definisi Operasional

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Penelitian

| No | Variabel            | Definisi Operasional  | Skala   | Skor  |
|----|---------------------|---|---------|---|
| 1. | Baby Swimming       | Tindakan berenang yang dilakukan bayi dengan menggunakan pelampung di dalam air hangat dengan suhu 38-40 °C selama 15 menit   |         |   |
| 2. | Baby Massage        | Tindakan memberikan sentuhan berupa pijatan yang dilakukan kepada bayi  |         |   |
| 3. | Kualitas Tidur Bayi | Keadaan tidur bayi yang dinilai dari:<br>a. Lama tidur bayi di malam hari<br>b. Frekuensi terbangun di malam hari<br>c. Kesulitan dalam memulai tidur<br>d. Lama terbangun di malam hari<br>e. Rewel/ menangis di malam hari<br>f. Waktu yang diperlukan bayi untuk kembali tidur setelah terbangun | Ordinal | Kualitas Tidur<br>1. Baik<br>2. Kurang Baik |

#### **4.8 Pengumpulan Data**

Intervensi diberikan dengan panduan SOP *baby swimming* dan *baby massage*. Bayi akan diberikan intervensi tahap pertama berupa *massage*, kemudian dilanjutkan dengan berenang atau *swimming*.

#### **4.9 Analisa Data**

Analisa data menggunakan uji Mc Nemar yang merupakan uji statistik yang digunakan pada data nominal berpasangan dengan  $\alpha=0,05$ .

## BAB 5

### HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| No | Karakteristik Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|-------------------------|-----------|----------------|
| 1. | Pendidikan Orang Tua    |           |                |
|    | SD/ SMP                 | 0         | 0              |
|    | SMA                     | 10        | 50             |
|    | Perguruan Tinggi        | 10        | 50             |
| 2. | Hubungan dengan bayi    |           |                |
|    | Ayah                    | 6         | 30             |
|    | Ibu                     | 11        | 55             |
|    | Kakek                   | 0         | 0              |
|    | Nenek                   | 2         | 10             |
|    | Pengasuh                | 1         | 5              |
| 3. | Jenis Kelamin Bayi      |           |                |
|    | Laki Laki               | 10        | 50             |
|    | Perempuan               | 10        | 50             |

##### 2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum melakukan *baby swimming* dan *baby massage*

Tabel 5.2 Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum intervensi *baby swimming* dan *baby massage*

| No | Indikator                                   | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|---|-----------|----------------|
| 1. | Lama tidur malam                            |           |                |
|    | < 9 jam                                     | 17        | 85             |
|    | ≥ 9 jam                                     | 3         | 15             |
| 2. | Frekuensi terbangun di malam hari           |           |                |
|    | < 3 kali                                    | 1         | 5              |
|    | ≥ 3 kali                                    | 19        | 95             |
| 3. | Kesulitan memulai tidur                     |           |                |
|    | Ya  | 19        | 95             |
|    | Tidak                                       | 1         | 5              |
| 4. | Lama terbangun di malam hari                |           |                |
|    | < 1 jam                                     | 1         | 5              |
|    | ≥ 1 jam                                     | 19        | 95             |
| 5. | Rewel/ Menangis di malam hari               |           |                |
|    | Ya  | 20        | 100            |
|    | Tidak                                       | 0         | 0              |
| 6. | Waktu untuk tidur kembali setelah terbangun |           |                |
|    | < 20 menit                                  | 8         | 40             |
|    | ≥ 20 menit                                  | 12        | 60             |
| 7. | Kualitas Tidur                              |           |                |
|    | Baik  | 0         | 0              |
|    | Kurang baik                                 | 20        | 100            |

3. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah melakukan *baby swimming* dan *baby massage*

Tabel 5.3 Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah intervensi *baby swimming* dan *baby massage*

| No | Indikator                                   | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|---|-----------|----------------|
| 1. | Lama tidur malam                            |           |                |
|    | < 9 jam                                     | 2         | 10             |
|    | ≥ 9 jam                                     | 18        | 90             |
| 2. | Frekuensi terbangun di malam hari           |           |                |
|    | < 3 kali                                    | 20        | 100            |
|    | ≥ 3 kali                                    | 0         | 0              |
| 3. | Kesulitan memulai tidur                     |           |                |
|    | Ya  | 1         | 5              |
|    | Tidak                                       | 19        | 95             |
| 4. | Lama terbangun di malam hari                |           |                |
|    | < 1 jam                                     | 19        | 95             |
|    | ≥ 1 jam                                     | 1         | 5              |
| 5. | Rewel/ Menangis di malam hari               |           |                |
|    | Ya  | 0         | 0              |
|    | Tidak                                       | 20        | 100            |
| 6. | Waktu untuk tidur kembali setelah terbangun |           |                |
|    | < 20 menit                                  | 11        | 55             |
|    | ≥ 20 menit                                  | 9         | 45             |
| 7. | Kualitas Tidur                              |           |                |
|    | Baik  | 11        | 55             |
|    | Kurang baik                                 | 9         | 45             |

4. Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

Tabel 5.4 Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

| No. | Intervensi         | Kualitas Tidur Baik |    | Kualitas Tidur Kurang Baik |     | p value |
|-----|--------------------|---------------------|----|----------------------------|-----|---------|
|     |                    | f                   | %  | f                          | %   |         |
| 1.  | Sebelum intervensi | 0                   | 0  | 20                         | 100 | 0,001   |
| 2.  | Sesudah intervensi | 11                  | 55 | 9                          | 45  |         |

5.2 Pembahasan

Indikator kualitas tidur bayi berdasarkan *Brief Screening Questionnaire* (BISQ) yaitu lama tidur bayi di malam hari, frekuensi terbangun di malam hari, kesulitan dalam memulai tidur, lama terbangun di malam hari, rewel/ menangis di malam hari, dan waktu yang diperlukan bayi untuk kembali tidur setelah terbangun. Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa seluruh bayi (100%) memiliki kualitas tidur kurang baik sebelum mendapatkan intervensi berupa *baby swimming* dan *baby*

*massage*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mellysa Rosalina (2022) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan, diketahui bahwa dari 148 bayi usia 6-12 bulan yang tergolong dalam kategori kualitas tidur baik berjumlah 40 orang (27%) dan kategori kualitas tidur tidak baik berjumlah 108 orang (73%). Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya faktor lingkungan, penyakit, obat-obatan, kelelahan, stres dan nutrisi. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang baik pula. Bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur (Tim Promkes RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2023).

Berdasarkan tabel 5.3, diketahui bahwa setelah diberikan *baby massage* dan *baby swimming*, lebih dari sebagian bayi memiliki kualitas tidur baik (55%). Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa  $p=0,001$  artinya *baby massage* dan *baby swimming* mempengaruhi kualitas tidur bayi karena terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yelva Febriani (2021) bahwa *baby massage* dan *baby swimming* mempengaruhi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Namun dalam penelitian ini, bayi yang diberikan intervensi adalah bayi yang berusia 3-12 bulan.

*Baby massage* merupakan tindakan dengan memberikan sentuhan berupa pijatan pada bayi. Manfaat pijatan bagi bayi adalah bayi akan terasa nyaman, tidur lebih lama dan lebih nyenyak. Pijatan yang diberikan memberikan rangsangan peningkatan kadar sekresi serotonin. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Pijat dapat membantu mengurangi ketegangan otot, sehingga manfaat yang diperoleh yaitu bayi menjadi lebih rileks dan tidurnya menjadi lebih nyenyak (Permata, 2017). Terapi pijat juga menjadi sarana untuk mengungkapkan rasa kasih sayang dan membentuk hubungan awal antara orang tua dengan bayinya (Vitrianingsih & Khadijah, 2017).

*Baby swimming* merupakan salah satu bentuk fisioterapi pada bayi yang dapat merangsang gerakan motorik bayi. Dengan bermain air, otot-otot akan berkembang dengan baik, persendian tumbuh secara optimal, pertumbuhan badan akan semakin meningkat dan menjadi lentur. Pada saat berenang, semua anggota tubuh bayi akan terlatih, karena seluruh anggota tubuh bayi digerakkan mulai dari kaki, tangan,

kepala walaupun belum sempurna. Selain itu kemampuan mengontrol bayi akan lebih meningkat karena pada saat berenang di dalam air efek gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan bayi untuk bergerak lebih banyak dan ototpun dapat bekerja secara optimal. Pada saat bayi dilakukan *baby swimming* peredaran darah bayi akan lancar dan akan membuat bayi merasa seperti berada didalam kandungan sehingga membuat bayi menjadi lebih rileks dan lebih nyaman.

*Baby massage* dan *baby swimming* tidak hanya dapat memperbaiki kualitas tidur bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ertiana (2021) menyimpulkan bahwa bayi yang melakukan *baby massage* dan *baby swimming* mengalami kesesuaian perkembangan yang signifikan hal ini menyebabkan tidak ada bayi yang masuk dalam kategori menyimpang.

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Seluruh responden (100%) mempunyai kualitas tidur kurang baik sebelum diberikan *baby swimming* dan *baby massage*.
2. Lebih dari sebagian responden (55%) memiliki kualitas tidur baik setelah diberikan *baby swimming* dan *baby massage*.
3. Terdapat pengaruh *baby massage* dan *baby swimming* terhadap kualitas tidur bayi.

#### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Profesi Kebidanan

Bidan dapat memasukkan *baby massage* dan *baby swimming* ke dalam bagian dari asuhan yang diberikan kepada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat memanfaatkan *baby massage* dan *baby swimming* sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G. A. P., & Udayani, N. P. M. Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 1–6.
- Dwi Ertian & Elga Yuspita Miftakhul. (2021). Effectiveness Of Massage And Baby SPA (Swim) On The Suitability Of The Development Of Infants Aged 3-9 Months In Midwife Privite Practice Zaenab in Sembung Hamlet, Tungklur Village, Badas District, Kediri Regency. *Midwiferia*, 7(2). 20-38.
- Hartini. (2010). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tingkat Kualitas Tidur Bayi 1-3 Tahun*.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 1(3), 161–169.
- Mellysa Rosalina, Riri Novayelinda, & Widia Lestari. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*. 3(4). 2956-2965.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1- 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13.  
<https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- Shofa, L., & Yunani, H. R. (2014). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak*.
- Tim Promkes RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. 2023. Apa Benar Kualitas Tidur Bayi Berpengaruh pada Kesehatan?. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Yelva Febriani & Siti Munawarah. (2021). Baby Massage Dan Baby Swimming Lebih Berpengaruh Dari Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Maternal Child Health Care Journal*, 3(3), 554-564.

## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangandibawah ini

Nama : Miliatur Rusdiana  
Jabatan :PMB Milla

Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : Dian Nur Afifah S.SiT., M.Kes  
Atiul impartina S.ST., M.Kes  
Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si  
Jabatan Dosen : Universitas Muhammadiyah Lamongan

Pelaksanaan :

Telah melakukan Penelitian “Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualiatas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan”

Demikian surat ini dibuat agar digunakan sebagai mestinya.

Lamongan, 10 Februari 2023  
PemilikPMB Milla,

Millatur Rusdiana

**KUESIONER**

No. Responden

**PENGARUH *BABY SWIMMING* DAN *BABY MASSAGE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI DESA PACIRAN  
KECAMATAN PACIRAN KABUPATEN LAMONGAN**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan melingkari jawaban yang sesuai!

1. Jenis kelamin anak
  - a. Laki laki
  - b. perempuan
2. Berapa umur anak Anda sekarang? .....
3. Berapa berat badan anak sekarang?....
4. Pendidikan Anda
  - a. Tidak sekolah
  - b. SD
  - c. SMP
  - d. SMA
  - e. Perguruan Tinggi
5. Hubungan Anda dengan anak?
  - a. Ibu
  - b. Ayah
  - c. Kakek/ nenek
  - d. Pengasuh
  - e. Kerabat
6. Dalam seminggu berapa kali Anda menemani anak di kamar tidur?
  - a. Tidak pernah
  - b. 1 malam
  - c. 2 malam
  - d. 3 malam
  - e. 4 malam
  - f. 5 malam
  - g. 6 malam
  - h. 7 malam
7. Berapa lama anak Anda tidur di malam hari?
  - a. < 9 jam
  - b.  $\geq$  9 jam
8. Berap kali anak Anda terbangun saat tidur malam?
  - a. < 3 kali
  - b.  $\geq$  3 kali
9. Apakah bayi kesulitan memulai tidur?
  - a. Ya mengalami kesulitan
  - b. Tidak mengalami kesulitan
10. Berapa lama bayi terbangun di malam hari?
  - a. < 1 jam
  - b.  $\geq$  1 jam
11. Apakah bayi rewel/ menangis di malam hari?
  - a. Rewel/ menangis
  - b. Tidak rewel/ menangis
12. Berapa lama yang dibutuhkan bayi untuk tidur Kembali setelah terbangun?
  - a. < 20 menit
  - b.  $\geq$  20 menit

Lampiran 2

**KETUA TIM**

A. Identitas Diri

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 1.  | Nama Lengkap             | : Dian Nurafifah, S.Si.T., M.Kes.   |
| 2.  | Jenis Kelamin            | : Perempuan   |
| 3.  | Jabatan Fungsional       | : Lektor  |
| 4.  | NIK                      | : 198508142007026   |
| 5.  | NIDN                     | : 0714088505  |
| 6.  | Tempat dan Tanggal Lahir | : Lamongan, 14 Agustus 1985   |
| 7.  | Email                    | : diannurafifah66@yahoo.com   |
| 8.  | No. Telepon              | : 08563682731   |
| 9.  | Alamat Kantor            | : Jl. Raya Plalangan Plosowahyu Lamongan  |
| 10. | No. Telp                 | : 0322 322356   |
| 11. | Mata Kuliah yang diampu  | : Kebidanan Komunitas<br>Komunikasi<br>Promosi Kesehatan<br>Ilmu Kesehatan Anak |

B. Riwayat Pendidikan

|                       | D3                       | D4                          | S2                               |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Nama Perguruan Tinggi | Poltekes Kemenkes Malang | STIKES Ngudi Waluyo Ungaran | Universitas Negeri Sebelas Maret |
| Bidang Ilmu           | Kebidanan                | Kebidanan                   | Kedokteran Keluarga              |
| Tahun Masuk - Lulus   | 2003-2006                | 2006-2007                   | 2008-2010                        |

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 tahun terakhir

| No. | Tahun | Judul Penelitian   |
|-----|-------|--|
| 1.  | 2019  | Pengaruh Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan |
| 2.  | 2020  | Pemberdayaan Masyarakat melalui Musyawarah Masyarakat Desa Terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan                                 |
| 3.  | 2020  | Warm Compresses To Decrease Dysmenorrhea in Adolescent   |

D. Pengalaman Pengabdian Masyarakat Dalam 5 Tahun terakhir

| No. | Tahun | Judul Pengabdian Masyarakat                               |
|-----|-------|---|
| 1.  | 2019  | Pelatihan pembuatan makanan pendamping ASI                |
| 2.  | 2020  | Bakti social pemberian masker gratis                      |
| 3.  | 2021  | Bakti social dan pemeriksaan Kesehatan gratis             |
| 4.  | 2021  | Penyuluhan pembuatan handsanitizer menggunakan daun sirih |

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 tahun terakhir

| No. | Judul Artikel Ilmiah   | Nama Jurnal   | Volume Tahun Nomor                    |
|-----|--|---|---------------------------------------|
| 1.  | Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients.                                   | Kemas Jurnal Kesehatan Masyarakat Indexed By Sinta 2  | Vol. 15, No. 1, Tahun 2019 hal. 15-21 |
| 2.  | Pengaruh Aromaterapi GINGER Oil Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan | Jurnal AIPKEMA  |                                       |
| 3.  | Pemberdayaan Masyarakat melalui Musyawarah Masyarakat Desa Terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan                                 | Prosiding bidang Pengabdian Masyarakat “Kontribusi Riset dan Pengabdian Masyarakat Menuju Indonesia Berkemajuan | ISSN: 2047-9189                       |
| 4.  | Warm Compresses to Decrease Dysmenorrhea in Adolescent   | Journal of Health Technology Assessment in Midwifery  | Vol. 3 No. 2 Tahun 2020               |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Skills for BIKKSA Cadre in<br>Lamongan Regency |  |  |
|--|--|--|

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Internal Penelitian Dasar

Lamongan, 13 Februari 2023  
Anggota Pengusul



Dian Nurafifah, S.Si.T., M.Kes.

## Anggota 1

### A. Identitas Diri

|     |                          |  |
|-----|--------------------------|--|
| 1.  | Nama Lengkap             | : Ati'ul Impartina, S.ST., M. Kes  |
| 2.  | Jenis Kelamin            | : Perempuan  |
| 3.  | Jabatan Fungsional       | : Lektor   |
| 4.  | NIK                      | : 19840901 200610 021  |
| 5.  | NIDN                     | : 0701098402   |
| 6.  | Tempat dan Tanggal Lahir | : Lamongan, 01 September 1984  |
| 7.  | Email                    | : <a href="mailto:atiulimpartina16@gmail.com">atiulimpartina16@gmail.com</a> |
| 8.  | No. Telepon              | : 081553701055   |
| 9.  | Alamat Kantor            | : Jl. Raya Plalangan Plosowahyu Lamongan                                     |
| 10. | No. Telp                 | : 0322 322356  |
| 11. | Mata Kuliah yang diampu  | : Kebidanan Komunitas<br>Komunikasi<br>Etika                                 |

### B. Riwayat Pendidikan

|                                 | D4   | S2   |
|---------------------------------|--|--|
| Nama Perguruan Tinggi           | Universitas Sebelas Maret Surakarta  | Universitas Sebelas Maret Surakarta  |
| Bidang Ilmu                     | Kebidanan  | Kedokteran Keluarga  |
| Tahun Masuk - Lulus             | 2007-2008  | 2010   |
| Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi | Hubungan Persepsi terhadap lapangan kerja kebidanan dengan motivasi belajar pada mahasiswa Akbid Kusuma Husada Surakarta | Hubungan persepsi tentang kinerja dosen dan ketersediaan fasilitas dengan kepuasan mahasiswa kebidanan |
| Nama Pembimbing Promotor        | Drs. Wagimin, M.Pd<br>Erindra Budi C, S.Kep., Ns   | Prof. Dr. Sri Anitah, M.Pd<br>Mochammad Arief Tq, dr,<br>MS, PHK                                       |

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 tahun terakhir

| No. | Tahun | Judul Penelitian   | Sumber                       |
|-----|-------|--|------------------------------|
| 1.  | 2018  | Pengaruh motivasi terhadap kemampuan teknik menyusui yang benar pada ibu nifas | STIKES Muhammadiyah Lamongan |
| 2.  | 2018  | Hubungan Lingkungan Pergaulan dengan Perilaku Seks Pranikah                    | STIKES Muhammadiyah Lamongan |
| 3.  | 2018  | Pengaruh DAD pada Mahasiswa  | PP Muhammadiyah              |

|    |      |  |                                   |
|----|------|--|-----------------------------------|
|    |      | Perawat dalam Kemampuan Keperawatan Islami   |                                   |
| 4. | 2021 | Alat Permainan Edukatif (APE) anak berbasis Multiple Intellegences (MI) di masa Pandemi Covid 19 | Universitas Muhammadiyah Lamongan |

D. Pengalaman Pengabdian Masyarakat Dalam 5 Tahun terakhir

| No. | Tahun | Judul Pengabdian Masyarakat                                      | Sumber                            |
|-----|-------|--|-----------------------------------|
| 1.  | 2018  | Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan payudara pada ibu menetek | STIKES Muhammadiyah Lamongan      |
| 2.  | 2019  | Pendidikan Kesehatan tentang Gosok Gigi                          | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 3.  | 2019  | Pendidikan Kesehatan tentang Mencuci Tangan                      | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 4.  | 2020  | Pendidikan Kesehatan tentang Nutrisi selama Hamil                | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 5   | 2020  | Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Tali Pusat                | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 6   | 2021  | Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Covid-19                 | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 7   | 2021  | Pendidikan Kesehatan tentang Bahaya Merokok                      | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 8   | 2021  | Pendidikan Kesehatan tentang <i>Diabetes Mellitus</i>            | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 9   | 2021  | Pendidikan Kesehatan tentang Senam Nifas                         | Universitas Muhammadiyah Lamongan |

|    |      |   |                                   |
|----|------|---|-----------------------------------|
| 11 | 2022 | Pendidikan Kesehatan tentang ASI Eksklusif  | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 12 | 2022 | Pendidikan Kesehatan tentang <i>Rise and Fight Corona Virus</i>                         | Universitas Muhammadiyah Lamongan |
| 13 | 2022 | Pendidikan Kesehatan tentang Metode <i>Self Control</i> untuk mengurangi konsumsi rokok | Universitas Muhammadiyah Lamongan |

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 tahun terakhir

| No. | Judul Artikel Ilmiah   | Nama Jurnal  | Volume Tahun Nomor         |
|-----|--|--|----------------------------|
| 1.  | Pengaruh motivasi terhadap kemampuan teknik menyusui yang benar pada ibu nifas | Medical Technology and Public Health Journal         | Vol. 1 Nomor. 2 Tahun 2017 |
| 2.  | Hubungan Lingkungan Pergaulan dengan Perilaku Seks Pranikah                    | Jurnal Riset Kebidanan Indonesia                     | Vol. 1 Nomor 2 Tahun 2017  |
| 3.  | Pengaruh DAD pada Mahasiswa Perawat dalam Kemampuan Keperawatan Islami         | SAVAP  | Internasional              |
| 4.  | Warm compresses to decrease dysmenorrhea among adolescents                     | Journal of Health Technology Assessment in Midwifery | Vol. 3 No. 2 Tahun 2020    |
| 5.  | Pemberian Dukungan Suami terhadap Kejadian Gangguan Post Partum Mood           | Surya Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan         | Vol 13 Nomor 3 Tahun 2021  |

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Internal Penelitian Dasar.

Lamongan, 13 Februari 2023

Ketua Pengusul

Atiul Impartina, S.ST., M.Kes.

## Anggota 2

### A. Identitas Diri

|     |                          |  |
|-----|--------------------------|--|
| 1.  | Nama Lengkap             | Dadang Kusbiantoro   |
| 2.  | Jenis Kelamin            | Laki-laki  |
| 3.  | Jabatan Fungsional       | Asisten Ahli   |
| 4.  | NIK                      | 19800607200512014  |
| 5.  | NIDN                     | 0707068001   |
| 6.  | Tempat dan Tanggal Lahir | Lamongan 7 Juni 1980   |
| 7.  | Email                    | <a href="mailto:Dadangkusbiantoro123@gmail.com">Dadangkusbiantoro123@gmail.com</a> |
| 8.  | No. Telepon              | 085645107088   |
| 9.  | Alamat Kantor            | Jalan Raya Plalangan Plosowahyu Km 3<br>Lamongan                                   |
| 10. | No. Telp                 | (0322) 322356  |
| 11. | Mata Kuliah yang diampu  | Komunikasi Keperawatan<br>Metodologi Penelitian                                    |

### B. Riwayat Pendidikan

|                                 | S1  | S2  | S3  |
|---------------------------------|---|---|---|
| Nama Perguruan Tinggi           | PSIK FK Universitas Brawijaya Malang                              | Universitas WR supratman Surabaya   | Universitas 17 Agustus Surabaya   |
| Bidang Ilmu                     | Ilmu Keperawatan  | Ilmu Administrasi dan Kebijakan Pendidikan  | Ilmu Administrasi   |
| Tahun Masuk - Lulus             | 2024-2026   | 2011-2013   | 2016-2021   |
| Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi | Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah | Implementasi KBK Dalam Mata Kuliah Keperawatan Dasar Pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan | IKebijakan Praktik Perawat (Studi Implementasi Kebijakan Praktik Perawat di Kabupaten Lamongan) |
| Nama Pembimbing Promotor        | Drg. Purwani.,M.Pd<br>Yati Sri H.,S.Kp                            | Dr. Lulus Margiati MS<br>Dr Fatma, MM, MPd  | Prof. Arif Darmawan, SU<br>Dr. Joko Widodo. MS  |

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 tahun terakhir

| No. | Tahun | Judul Penelitian  | Sumber  |
|-----|-------|---|---------|
| 1.  | 2019  | Hubungan Prestasi Akademik Dengan Kecemasan Alumni Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Ners     | Mandiri |
| 2.  | 2019  | Effectiveness Of Early Exerciseagainst Uterine Involutionin Spontaneous Post Partum Patiens | Mandiri |
| 3.  | 2021  | Oral Motor Meningkatkan Refleks Hisap Bayi BBLR di Ruang Nicu RSM Lamongan                  | Mandiri |
| 4.  | 2022  | Factors Affecting The Implementation Nursing Practice In Lamongan                           | Mandiri |

D. Pengalaman Pengabdian Masyarakat Dalam 5 Tahun terakhir

| No. | Tahun | Judul Pengabdian Masyarakat   | Sumber  |
|-----|-------|---|---------|
| 1.  |       | Ibm Optimalisasi Peran Guru Paud Dalam Meningkatkan Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah | Mandiri |

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 tahun terakhir

| No. | Judul Artikel Ilmiah  | Nama Jurnal   | Volume Tahun Nomor     |
|-----|---|---|------------------------|
| 1.  | Hubungan Prestasi Akademik Dengan Kecemasan Alumni Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Ners     | Prosiding Seminar Nasional : Peran Dan Tanggung Jawad Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Program Kesehatan Nasional | 2018 Hal 132-139       |
| 2.  | Effectiveness Of Early Exerciseagainst Uterine Involutionin Spontaneous Post Partum Patiens | Kemas : Jurnal Kesehatan Masyarakat   | 2009. Hal 15-21        |
| 3.  | Oral Motor Meningkatkan Refleks Hisap Bayi BBLR di Ruang Nicu RSM Lamongan                  | Jurnal Kesehatan Kusuma Husada  | 2021 Hal 62-67         |
| 4.  | Factors Affecting The Implementation Nursing Practice In Lamongan                           | The International Virtual Conference On Nursing   | Tahun 2002 Hal 844-851 |

|    |   |  |                               |
|----|---|--|-------------------------------|
| 5. | Ibm Optimalisasi Peran Guru Paud Dalam Meningkatkan Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah | Proseding Seminar Nasional Dan Internasional | Jilid 1 terbitan 1 tahun 2006 |
|----|---|--|-------------------------------|

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Internal Program Kemitraan Masyarakat.

Lamongan, 13 Februari 2023

Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si

## Lampiran 1 Justifikasi Anggaran Belanja (RAB)

### Honorarium

| ITEM                  | VOLUME | SATUAN | HONOUR/JAM<br>(Rp) | TOTAL<br>(Rp) |
|-----------------------|--------|--------|--------------------|---------------|
| 1. Honor Ketua        | 300    | Jam    | 4.000              | 1.500.000     |
| 2. Honor Anggota 1    | 280    | Jam    | 3.250              | 910.000       |
| 3. Honor Anggota 2    | 280    | Jam    | 3.250              | 910.000       |
| <b>Sub Total (Rp)</b> |        |        |                    | 3.320.000     |

### Biaya produksi

| ITEM                           | VOLUME | SATUAN | HONOUR/JAM<br>(Rp) | TOTAL<br>(Rp) |
|--------------------------------|--------|--------|--------------------|---------------|
| Cetak Laporan                  | 3      | Bendel | 50.000             | 150.000       |
| Pengadaan Laporan              | 4      | Bendel | 50.000             | 200.000       |
| Cetak Konsioner dan Alat Tulis | 12     | Lembar | 5.000              | 60.000        |
| Cetak Poster                   | 7      | Lembar | 10.000             | 70.000        |
| Cetak Banner Kegiatan          | 1      | Lembar | 100.000            | 100.000       |
| <b>Sub Total (Rp)</b>          |        |        |                    | 580.000       |

### Biaya operasional

| ITEM  | VOLUME | SATUAN | HONOUR/JAM<br>(Rp) | TOTAL<br>(Rp) |
|---|--------|--------|--------------------|---------------|
| One complete (Baby swim, Baby massage, Baby body scrub) | 6      | Paket  | 650.000            | 3.900.000     |
| One And Only (Baby swim, Baby Massage)                  | 6      | Paket  | 450.000            | 2.700.000     |
| Only One  | 6      | Paket  | 300.000            | 1.800.000     |
| <b>Sub Total (Rp)</b>                                   |        |        |                    | 8.400.000     |

### Publikasi hasil penelitian

| ITEM                          | VOLUME | SATUAN      | HONOUR/JAM<br>(Rp) | TOTAL<br>(Rp) |
|-------------------------------|--------|-------------|--------------------|---------------|
| Jurnal nasional terakreditasi | 1      | Per artikel | 1.800.000          | 1.800.000     |
| Buku saku (HAKI)              | 2      | Buku        | 300.000            | 600.000       |
| Poster (HAKI)                 | 1      | Lembar      | 300.000            | 300.000       |
| <b>Sub Total (Rp)</b>         |        |             |                    | 2.700.000     |

### Total anggaran

| ITEM                       | TOTAL (Rp)        |
|----------------------------|-------------------|
| Honorarium                 | 3.320.000         |
| Biaya produksi             | 580.000           |
| Biaya operasional          | 8.400.000         |
| Publikasi hasil penelitian | 2.700.000         |
| <b>Sub Total (Rp)</b>      | <b>15.000.000</b> |

## **BABY MASSAGE DAN BABY SWIMMING MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN: STUDI KOMPARATIF**

Dian Nurafifah<sup>1</sup>, Atiul Impartina<sup>2</sup>, Dadang Kusbiyantoro<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Lamongan  
e-mail: diannurafifah66@yahoo.com

### **ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO) notes that 33% of babies experience sleep problems. A survey of 10 babies in Paciran Village, Lamongan Regency revealed that seven babies experienced sleep problems where the baby woke up more than once at night so that the baby became fussy during the day. The aim of the research is to prove that baby swimming and baby massage affect the quality of baby's sleep. Experimental research design. The sample was 20 babies aged 3 - 12 months taken using accidental sampling technique. The research was carried out in Paciran Village, Paciran District, Lamongan Regency. The interventions provided are baby massage and baby swimming. The measuring tool uses the Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ) to observe the quality of the baby's sleep. The baby's sleep quality was measured before and after baby swimming and baby massage. Data analysis used the Mc Nemar test with  $\alpha=0.05$ . The results of the study showed that before being given the intervention, all babies had poor sleep quality, but after being given the intervention, more than half of the babies had good sleep quality (55%). Statistical data analysis found  $p = 0.001$ , meaning that baby massage and baby swimming affect the quality of baby's sleep. Pig massage and baby swimming can be used as alternatives to improve the quality of baby's sleep.*

*Keywords: baby massage, baby swimming, sleep quality*

### **ABSTRAK**

Organisasi Kesehatan dunia (WHO) mencatat terdapat 33% bayi yang mengalami masalah tidur. Survey terhadap 10 bayi di Desa Paciran Kabupaten Lamongan diketahui bahwa tujuh bayi mengalami masalah tidur dimana bayi terbangun lebih dari sekali pada malam hari sehingga bayi menjadi rewel pada siang hari. Tujuan penelitian untuk membuktikan bahwa *baby swimming* dan *baby massage* mempengaruhi kualitas tidur bayi. Desain penelitian eksperimental. Sampel adalah bayi usia 3 – 12 bulan sebanyak 20 bayi yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Intervensi yang diberikan adalah *baby massage* dan *baby swimming*. Alat ukur menggunakan kuesioner *Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ)* untuk mengamati kualitas tidur bayi. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan sebelum dan setelah dilakukan *baby swimming* dan *baby massage*. Analisa data menggunakan uji Mc Nemar dengan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi seluruh bayi memiliki kualitas tidur kurang baik, namun setelah diberikan intervensi lebih dari sebagian bayi memiliki kualitas tidur baik (55%). Analisa data statistik didapatkan  $p=0,001$  artinya *baby massage* dan *baby swimming* mempengaruhi kualitas tidur bayi. *Babi massage* dan *baby swimming* dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: *baby massage, baby swimming, kualitas tidur*

## PENDAHULUAN

Bagi beberapa orang, aktivitas tidur bayi dianggap sebagai sesuatu yang tidak penting. Padahal sesungguhnya aktivitas tidur pada bayi memberikan kontribusi terhadap perkembangan otak serta menjaga dan mengatur semua kemampuan dalam menyerap informasi. Tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit, aktivitas/ kelelahan, obat, stres, nutrisi, budaya dan lingkungan. Bayi yang melakukan aktivitas berlebihan pada siang hari sering kali menyebabkan gelisah dan rewel pada saat tidur di malam hari (Hartini, 2010). Hal tersebut dapat berpengaruh pada perkembangan anak. Umumnya bayi yang baru lahir memerlukan waktu tidur hampir sepanjang waktu namun setelah usia bayi 6 bulan, bayi tidur sekitar 13 jam perhari. Rekomendasi dari *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) untuk bayi baru lahir (0–3 bulan) mendapatkan waktu tidur 14–17 jam setiap hari, bayi (4–11 bulan) mendapatkan waktu tidur 12–15 jam, balita (1–2 tahun) mendapatkan waktu tidur 11–14 jam setiap hari (Hale et al, 2018).

Beberapa indikator yang menunjukkan bahwa bayi sedang mengalami gangguan tidur antara lain durasi tidur kurang dari 9 jam pada saat tidur malam, bayi terbangun saat tidur malam lebih dari 3 kali, dan durasi terbangun lebih dari 1 jam saat malam hari. Indikator lain adalah bayi tampak rewel saat sedang tidur, sering menangis, dan mengalami kesulitan untuk Kembali memulai tidur (Dewi, U., Aminin, F., Gunnara, 2014). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 yang

dicantumkan dalam jurnal *pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Survey terhadap beberapa ibu yang mempunyai bayi di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan menunjukkan bahwa sebagian besar bayi mengalami gangguan dalam tidur, pada malam hari bayi terbangun lebih dari 1 jam dan saat tidur terlihat menangis dan rewel.

Masalah kualitas tidur bayi merupakan masalah yang penting untuk ditemukan penyelesaiannya. Hal ini dikarenakan masalah ini dapat mempengaruhi kualitas pertumbuhan dan perkembangan bayi. Banyak penelitian yang dilakukan untuk menemukan penyebab terjadinya masalah kualitas tidur bayi dan cara mengatasinya. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Hiscock pada tahun 2002 di Melbourne Australia menunjukkan bahwa terdapat sekitar 32% ibu yang melaporkan bayi mereka mengalami masalah tidur dan kejadian tersebut berulang (Dewi, Yuanita Viva & Dyah, Melinda, 2023). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor lingkungan, faktor adanya penyakit, penggunaan obat-obatan, faktor kelelahan, faktor stres dan nutrisi. Sedangkan kualitas tidur bayi akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Bayi yang aktif dan mempunyai pertumbuhan normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handriana dan Nugraha (2019) bahwa

kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Bayi yang memiliki kualitas tidur baik memiliki perkembangan yang baik, begitu pula bayi yang aktif dan memiliki pertumbuhan normal mempunyai waktu tidur yang baik. Bayi yang memiliki kebiasaan tidur siang cukup akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun tidak dianjurkan membiasakan bayi tidur pada waktu sore, hal ini dapat menyebabkan bayi rewel pada waktu malam hari (Wong, 2009).

Beberapa metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan pijatan (*massage*) dan aktivitas berenang (*swimming*). *Baby massage* memberikan rasa nyaman dan menciptakan hubungan emosi sosial yang baik antara ibu dan bayi. Teknik ini termasuk terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama. Terdapat banyak variasi gerakan pada *Baby massage*. Teknik ini mengaplikasikan stimulasi sentuhan yang menunjukkan kasih sayang, perhatian, suara, pandangan mata, gerakan dan pijatan. Teknik yang digunakan dalam memijat bayi antara lain teknik usapan, teknik remasan, teknik kocokan dan gerakan melingkar. Bila dibandingkan dengan bayi yang dipijat, menurut beberapa penelitian menunjukkan bayi yang tidak dipijat memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang, hal ini mengakibatkan bayi lebih mudah rewel dan mudah terbangun di malam hari (Shofa, L., & Yunani, 2014).

Sedangkan baby swimming merupakan metode perawatan bayi yang dilakukan dengan

cara berenang dalam air hangat, suhu yang dianjurkan adalah 38°C sampai 40°C derajat, dan menggunakan alat bantu pelampung. Manfaat yang didapatkan dari *swimming* antara lain pada saat berenang, gerakan motorik bayi dilatih dengan cara menggerakkan tangan dan kaki, selain itu juga dapat meningkatkan IQ, mengasah kemandirian, keberanian dan percaya diri, menghilangkan rasa takut pada air, meningkatkan kemampuan sosial, dan sarana bermain. Sesi *swimming* berlangsung dengan durasi 10-15 menit, hal ini tergantung pada reaksi bayi ketika pertama kali masuk ke dalam air. Bayi yang sudah terbiasa melakukan *swimming* dapat meningkatkan durasi menjadi lebih lama menjadi sekitar 30 menit.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *eksperiment One Group Pre-Post Test Design*. Intervensi berupa *baby swimming* dan *baby massage*. Peneliti akan mengkaji perubahan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah diberikan intervensi *baby swimming* dan *baby massage*. Sampel adalah bayi usia 3 – 12 bulan. Pengambilan sampel dengan teknik aksidental. Instrumen menggunakan kuesioner *Brief Screening Questionnaire (BISQ)*. Analisa data menggunakan uji Mc Nemar yang merupakan uji statistik yang digunakan pada data nominal berpasangan dengan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL

Tabel 1 Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah intervensi

| No | Indikator                                   | Sebelum Intervensi |     | Sesudah Intervensi |     |
|----|---|--------------------|-----|--------------------|-----|
|    |   | Frekuensi          | (%) | Frekuensi          | (%) |
| 1. | Lama tidur malam                            |                    |     |                    |     |
|    | < 9 jam                                     | 17                 | 85  | 2                  | 10  |
|    | ≥ 9 jam                                     | 3                  | 15  | 18                 | 90  |
| 2. | Frekuensi terbangun di malam hari           |                    |     |                    |     |
|    | < 3 kali                                    | 1                  | 5   | 20                 | 100 |
|    | ≥ 3 kali                                    | 19                 | 95  | 0                  | 0   |
| 3. | Kesulitan memulai tidur                     |                    |     |                    |     |
|    | Ya  | 19                 | 95  | 1                  | 5   |
|    | Tidak                                       | 1                  | 5   | 19                 | 95  |
| 4. | Lama terbangun di malam hari                |                    |     |                    |     |
|    | < 1 jam                                     | 1                  | 5   | 19                 | 95  |
|    | ≥ 1 jam                                     | 19                 | 95  | 1                  | 5   |
| 5. | Rewel/ Menangis di malam hari               |                    |     |                    |     |
|    | Ya  | 20                 | 100 | 0                  | 0   |
|    | Tidak                                       | 0                  | 0   | 20                 | 100 |
| 6. | Waktu untuk tidur kembali setelah terbangun |                    |     |                    |     |
|    | < 20 menit                                  | 8                  | 40  | 11                 | 55  |
|    | ≥ 20 menit                                  | 12                 | 60  | 9                  | 45  |
| 7. | Kualitas Tidur                              |                    |     |                    |     |
|    | Baik  | 0                  | 0   | 11                 | 55  |
|    | Kurang baik                                 | 20                 | 100 | 9                  | 45  |

Tabel 2 Pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

| No. | Intervensi         | Kualitas Tidur Baik |    | Kualitas Tidur Kurang Baik |     | p value |
|-----|--------------------|---------------------|----|----------------------------|-----|---------|
|     |                    | f                   | %  | f                          | %   |         |
| 1.  | Sebelum intervensi | 0                   | 0  | 20                         | 100 | 0,001   |
| 2.  | Sesudah intervensi | 11                  | 55 | 9                          | 45  |         |

## PEMBAHASAN

Indikator kualitas tidur bayi berdasarkan *Brief Screening Questionnaire* (BISQ) yaitu lama tidur bayi di malam hari, frekuensi terbangun di malam hari, kesulitan dalam memulai tidur, lama terbangun di malam hari, rewel/ menangis di malam hari, dan waktu yang diperlukan bayi untuk kembali tidur setelah terbangun. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa seluruh bayi (100%) memiliki kualitas tidur kurang baik sebelum mendapatkan intervensi berupa *baby swimming* dan *baby massage*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mellysa Rosalina (2022) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan, diketahui bahwa dari 148 bayi usia 6-12 bulan yang tergolong dalam kategori kualitas tidur baik berjumlah 40 orang (27%) dan kategori kualitas tidur tidak baik berjumlah 108 orang (73%). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor lingkungan, penyakit, obat-obatan, kelelahan, stres dan nutrisi. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh tim promosi kesehatan RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten (2023), bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur

bayi akan mempengaruhi perkembangannya.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa setelah diberikan *baby massage* dan *baby swimming*, lebih dari sebagian bayi memiliki kualitas tidur baik (55%). Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai  $p=0,001$  artinya *baby massage* dan *baby swimming* mempengaruhi kualitas tidur bayi karena terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yelva Febriani (2021) bahwa *baby massage* dan *baby swimming* mempengaruhi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Namun dalam penelitian ini, bayi yang diberikan intervensi adalah bayi yang berusia 3-12 bulan.

*Baby massage* merupakan tindakan dengan memberikan sentuhan berupa pijatan pada bayi sehingga disebut sebagai terapi sentuhan. Manfaat yang dirasakan dengan pijatan bagi bayi adalah bayi akan merasa nyaman, durasi tidur lebih lama dan akan lebih nyenyak. Sentuhan berupa pijatan memberikan rangsangan pada meningkatnya kadar sekresi serotonin. Sentuhan berupa pijatan membantu dalam mengurangi ketegangan yang terjadi pada otot, sehingga efek yang didapat adalah bayi akan menjadi lebih rileks dan tidur menjadi lebih nyenyak

(Permata, 2017). Dengan terapi pijat dapat digunakan sebagai sarana bagi ibu untuk mengungkapkan rasa kasih sayang dan membentuk hubungan awal antara orang tua dengan bayinya.

*Baby swimming* merupakan salah satu bentuk fisioterapi pada bayi yang dapat merangsang gerakan motorik bayi. Pada saat bayi melakukan *swimming* di air, otot-otot bayi akan dirangsang untuk berkembang dengan baik, persendian pun akan tumbuh optimal, sedangkan pertumbuhan badan menjadi semakin meningkat dan lentur. ketika *swimming*, semua anggota tubuh bayi akan terlatih, karena seluruh anggota tubuh bayi digerakkan mulai dari kaki, tangan, kepala walaupun belum sempurna. Bayi juga akan memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, hal ini terjadi karena pada saat *swimming* di dalam air bayi memiliki efek gravitasi yang sangat rendah sehingga bayi lebih mungkin untuk bergerak lebih banyak dan kerja otot menjadi lebih optimal. Pada saat bayi dilakukan *baby swimming* peredaran darah bayi akan lancar dan akan membuat bayi merasa seperti berada didalam kandungan sehingga membuat bayi menjadi lebih rileks dan lebih nyaman.

*Baby massage* dan *baby swimming* tidak hanya dapat memperbaiki kualitas tidur bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi

Ertiana (2021) menyimpulkan bahwa bayi yang melakukan *baby massage* dan *baby swimming* mengalami kesesuaian perkembangan yang signifikan hal ini menyebabkan tidak ada bayi yang masuk dalam kategori menyimpang. Penelitian menyatakan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dan peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi umur 1-3 bulan. Kondisi ini diakibatkan oleh adanya peningkatan kadar aktivitas pada neurotransmitter serotonin yang terjadi akibat pemijatan. Hal tersebut menyebabkan hormone adrenalin mengalami penurunan yang berakibat bayi menjadi lebih tenang dan rileks (Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, 2016). Hasil penelitian diketahui bahwa terjadi kenaikan durasi tidur bayi setelah diberikan pemijatan sebanyak 36 bayi (85,71%) (Aswitami & Udayani, 2019)

## KESIMPULAN

Seluruh responden (100%) mempunyai kualitas tidur kurang baik sebelum diberikan *baby swimming* dan *baby massage*. Lebih dari sebagian responden (55%) memiliki kualitas tidur baik setelah diberikan *baby swimming* dan *baby massage*. Terdapat pengaruh *baby massage* dan *baby swimming* terhadap kualitas tidur bayi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan pendanaan kepada penelitian ini.

## REFERENSI

- Aswitami, N. G. A. P., & Udayani, N. P. M. Y. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 1–6.
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). *The Effects Of Massage On The Quality Of Sleeping In Babies 3-4 Months Old At Gelatik And Nuri Ihcs Of Tanjung Unggat Village Of Tanjungpinang In 2014*. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners And Midwifery)*, 1(3), 230–235.
- Dewi, Yuanita Viva Avia & Dyah, Melinda. (2023). *Gambaran Efektifitas Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik (Halus dan Kasar) dan Kualitas Tidur bayi di Shabrina Care Kota Bogor Tahun 2022*. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1). 33-41.
- Dwi Ertian & Elga Yuspita Miftakhul. (2021). *Effectiveness Of Massage And Baby SPA (Swim) On The Suitability Of The Development Of Infants Aged 3-9 Months In Midwife Privite Practice Zaenab in Sembung Hamlet, Tungklur Village, Badas District, Kediri Regency*. *Midwiferia*, 7(2). 20-38.
- Hale L, Kirschen GW, LeBourgeois MK, Gradisar M, Garrison MM, Montgomery-Downs H, Kirschen H, McHale SM, Chang AM, Buxton OM. *Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents*. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2018 Apr; 27(2): 229-245.
- Handriana, Idris, & Yophi Nugraha. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka*.
- Hartini. (2010). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tingkat Kualitas Tidur Bayi 1-3 Tahun*. Universitas Diponegoro
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). *Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months*. *Journal of Maternal and Child Health*, 1(3), 161–169.
- Mellysa Rosalina, Riri Novayelinda, & Widia Lestari. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan*. *Jurnal Medika Utama*. 3(4). 2956-2965.
- Permata, A. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan*. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37 - 45.
- Pratiwi, T. (2021). *Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1- 6 Bulan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13.

Shofa, L., & Yunani, H. R. (2014). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak.*

Tim Promkes RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. 2023. *Apa Benar Kualitas Tidur Bayi Berpengaruh pada Kesehatan?*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.

Wong, et al. (2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik.* (alih bahasa: Andry Hartono, dkk). Jakarta. EGC

Yelva Febriani & Siti Munawarah. (2021). *Baby Massage Dan Baby Swimming Lebih Berpengaruh Dari Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.* Maternal Child Health Care Journal, 3(3), 554-564

**CARE**  
Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan

UNITRI PRESS  
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi

care@unitri.ac.id +6282233726465

HOME ABOUT PEOPLE ISSUE SUBMISSIONS ANNOUNCEMENTS TEMPLATE JURNAL

Home / User / Author / Active Submissions

### Active Submissions

Active | Archive

| ID   | MM-DD Submit | Sec | Authors                          | Title   | Status              |
|------|--------------|-----|----------------------------------|---|---------------------|
| 5494 | 12-18        | ART | Nuraffah, Impartina, Kusbiantoro | BABY MASSAGE DAN BABY SWIMMING MEMPENGARUHI KUALITAS... | Awaiting assignment |

1 - 1 of 1 Items

### Start a New Submission

[Click here](#) to go to step one of the five-step submission process.

### Refbacs

All | New | Published | Ignored

#### Journal Profile

- Editorial Team
- Reviewers
- Publication Ethics
- Author Guidelines
- Submission Guidelines
- Online Submission
- Author Fees
- Peer Review Process
- Article Templates
- Contact
- Visitor Statistic

#### Sertifikat Akreditasi

## Lampiran 4

### Data responden sebelum Perlakuan

| No Re sp. | Jenis Kelamin | Umur | Berat Badan | Pendidikan Ortu | Hubungan dengan anak | Lama anak tidur malam (jam) | Frekuensi terbangun malam (kali) | Kesulitan memulai tidur | Lama terbangun di malam hari (jam) | Rewel/ menangis di malam hari | Waktu untuk tidur kembali setelah terbangun (menit) | Σ Skor | Kualitas Tidur |
|-----------|---------------|------|-------------|-----------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---|--------|----------------|
| 1.        | P             | 5    | 7,1         | PT              | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 2.        | L             | 4    | 7,5         | SMA             | ayah                 | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 3         | L             | 9    | 8,5         | PT              | Ayah                 | 1                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 1      | 1              |
| 4         | P             | 6    | 7,1         | PT              | Ibu                  | 0                           | 0                                | 1                       | 0                                  | 0                             | 0   | 1      | 1              |
| 5         | P             | 11   | 8,8         | PT              | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 1                                  | 0                             | 1   | 2      | 1              |
| 6         | P             | 9    | 9           | PT              | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 7         | L             | 16   | 12          | SMA             | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 8         | L             | 4    | 6,5         | PT              | Ayah                 | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 9         | L             | 9    | 8           | SMA             | Pengasuh             | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 10        | P             | 3    | 5,7         | SMA             | Nenek                | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 1   | 1      | 1              |
| 11        | P             | 8    | 8,9         | SMA             | Nenek                | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 12        | L             | 6    | 7           | SMA             | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 1   | 1      | 1              |
| 13        | L             | 12   | 8,9         | SMA             | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 1   | 1      | 1              |
| 14        | P             | 10   | 8,5         | SMA             | Ayah                 | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 15        | P             | 2    | 6           | PT              | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 1   | 1      | 1              |
| 16        | P             | 2    | 5,5         | PT              | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 1   | 1      | 1              |
| 17        | L             | 5    | 6,7         | SMA             | Ayah                 | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 0      | 1              |
| 18        | P             | 7    | 6,9         | PT              | Ibu                  | 0                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 1   | 1      | 1              |
| 19        | L             | 18   | 9,9         | PT              | Ayah                 | 1                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 0   | 1      | 1              |
| 20        | L             | 22   | 10,5        | SMA             | Ibu                  | 1                           | 0                                | 0                       | 0                                  | 0                             | 1   | 2      | 1              |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Kualitas tidur:<br>Kualitas tidur baik skor 6 kode 1<br>Kualitas tidur kurang baik skor <6 kode 2 | Lama Tidur Malam<br>< 9 jam skor 0<br>≥ 9 jam skor 1             | Frekuensi terbangun malam<br>< 3 kali skor 1<br>≥ 3 kali skor 0 |
| Kesulitan memulai tidur<br>Ya skor 0<br>Tidak skor 1  | Lama terbangun di malam hari<br>< 1 jam skor 1<br>≥ 1 jam skor 0 | Rewel/ menangis malam hari<br>Ya skor 0<br>Tidak skor 1         |
| Waktu Kembali tidur setelah terbangun<br>< 20 menit skor 1<br>≥ 20 menit skor 0                   | Kualitas Tidur<br>Kurang baik kode 1<br>Baik kode 2              |   |

### Data responden Setelah Perlakuan

| No Resp. | Jenis Kelamin | Umur | Berat Badan | Pendidikan Ortu | Hubungan dengan anak | Lama anak tidur malam (jam) | Frekuensi terbangun malam (kali) | Kesulitan memulai tidur | Lama terbangun di malam hari (jam) | Rewel/ menangis di malam hari | Waktu untuk tidur kembali setelah terbangun (menit) | Σ skor | Kualitas Tidur |
|----------|---------------|------|-------------|-----------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---|--------|----------------|
| 1.       | P             | 5    | 7,1         | PT              | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 2.       | L             | 4    | 7,5         | SMA             | ayah                 | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 3        | L             | 9    | 8,5         | PT              | Ayah                 | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 4        | P             | 6    | 7,1         | PT              | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 5        | P             | 11   | 8,8         | PT              | Ibu                  | 1                           | 1                                | 0                       | 1                                  | 1                             | 0   | 4      | 1              |
| 6        | P             | 9    | 9           | PT              | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 7        | L             | 16   | 12          | SMA             | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 8        | L             | 4    | 6,5         | PT              | Ayah                 | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 9        | L             | 9    | 8           | SMA             | Pengasuh             | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 10       | P             | 3    | 5,7         | SMA             | Nenek                | 0                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 0   | 4      | 1              |
| 11       | P             | 8    | 8,9         | SMA             | Nenek                | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 12       | L             | 6    | 7           | SMA             | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 0   | 5      | 1              |
| 13       | L             | 12   | 8,9         | SMA             | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 0   | 5      | 1              |
| 14       | P             | 10   | 8,5         | SMA             | Ayah                 | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 0   | 5      | 1              |
| 15       | P             | 2    | 6           | PT              | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 0   | 5      | 1              |
| 16       | P             | 2    | 5,5         | PT              | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 0                                  | 1                             | 0   | 4      | 1              |
| 17       | L             | 5    | 6,7         | SMA             | Ayah                 | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 18       | P             | 7    | 6,9         | PT              | Ibu                  | 0                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 0   | 4      | 1              |
| 19       | L             | 18   | 9,9         | PT              | Ayah                 | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 1   | 6      | 2              |
| 20       | L             | 22   | 10,5        | SMA             | Ibu                  | 1                           | 1                                | 1                       | 1                                  | 1                             | 0   | 5      | 1              |

## Lampiran 5

### Hasil SPSS

#### Sebelum & Sesudah

| Sebelum     | Sesudah     |      |
|-------------|-------------|------|
|             | Kurang baik | Baik |
| Kurang baik | 9           | 11   |
| Baik        | 0           | 0    |

#### Test Statistics<sup>a</sup>

| Sebelum & Sesudah     |                   |
|-----------------------|-------------------|
| N                     | 20                |
| Exact Sig. (2-tailed) | ,001 <sup>b</sup> |

a. McNemar Test

b. Binomial distribution used.

Lampiran 6 Surat Pernyataan Ketua Peneliti



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SK MENTERI RISTEK DIKTI RI No : 880/KPT/1/2018  
Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas Sains, Teknologi & Pendidikan  
Website : [www.umla.ac.id](http://www.umla.ac.id), Email : [info@umla.ac.id](mailto:info@umla.ac.id), Telp: (0322) 322356  
Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu Km 02 Lamongan, Kode Pos : 62218

**SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITI/ PELAKSANA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Nurafifah, S.Si.T., M.Kes

NIK /NIDN : 0714088505

Pangkat / Golongan : Penata Muda Tk. 1/ IIIb

Jabatan Fungsional : Lektor

Alamat : Jalan raya Plalangan Plosowahyu Lamongan

Dengan ini menyatakan bahwa proposal penelitian saya dengan judul: **Pengaruh baby swimming dan baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 12 bulan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan** yang diusulkan untuk tahun anggaran 2023 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga / sumber dana lain. Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas APB UM Lamongan. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Kepala LPPM

  
Abdul Rokhman, M.Kep.  
NIK: 19881020 201211056

Yang menyatakan,



Dian Nurafifah, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 0714088505