SKRIPSI

PENGARUH PIJAT BAYI MENGUNAKAN OLIVE OIL TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI PADA BAYI USIA 5-12 BULAN DI PUSKESMAS ANTANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan

MARIYANI

A1A221207

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR

TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

PENGARUH PIJAT BAYI MENGUNAKAN OLIVE OIL TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI PADA BAYI USIA 5-12 BULAN DI PUSKESMAS ANTANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan

MARIYANI

A1A221207

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul:

PENGARUH PIJAT BAYI MENGUNAKAN OLIVE OIL TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI PADA BAYI USIA 5-12 BULAN DI PUSKESMAS ANTANG

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Pengsssuji Skripsi Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky pada hari….

Tanggal 2025

Menyetujui,

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Bdn.Marliah,S.ST.,M.Keb	**Siti Nurul Haliza, S.Ikom.,M.Sc**
NIDN : 0924128703	**NIDN : 0930049802**

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 kebidanan

Bdn.Sutrani Syarif, S.ST.,M.keb

NIDN : 0927068704

SURAT PERSETUJUAN WAKTU UJIAN

Dengan ini menyatakan:

Nama : Mariyani

Nim : A1A221207

Prodi : Program Studi Sarjana Kebidanan

Setuju untuk melakukan ujian proposal dengan judul :

"**PENGARUH PIJAT BAYI MENGGUNAKAN OLIVE OIL TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI PADA BAYI USIA 5-12 BULAN DI PUSKESMAS ANTANG"**

Hari :

Jam :

Tempat : Universitas Megarezky

Demikian surat persetujuan ini di gunakan seperlunya, terima kasih

Mengetahui

Penguji I : Fadjriah Ohorella,S.ST.,Bdn.,M.Kes.,M.Keb ( )

Penguji II : Siti Nurul Haliza.S.I.Kom.,M.Sc ( )

Penguji III` : Bdn. Marliah,S.ST.,M.Keb ( )

Mengetahui,

Kepala Program Studi

Bdn.Sutrani Syarif,S.ST.,M.Keb

NIDN: 0917019102

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh peneliti ujian dan tim penguji

Universitas Megarezky Makassar yang dilaksanakan pada

Hari Tanggal Tahun 2025

Tim Penguji

Penguji I : Fadjriah Ohorella.S.ST.,Bdn.,M.Kes.,M.Keb ( )

Penguji II : Siti Nurul Haliza.S.I.Kom.,M.Sc ( )

Penguji III : Bdn.Marliah.ST.,M.Keb ( )

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan Dan Kebidana **Ketua Program Studi**

Dr.Wilma,S.Kep.,Ns.,M.Kes **Bdn. Sutrani Syarif, S.ST.,M.Keb**

NIDN : 092008150 **NIDN : 0927068704**

BIODATA



A. IDENTITAS PENULIS

Nama : Mariyani

Nim : A1A221207

Tempat Lahir : Elat

Tempat Lahir : 29 Juli 2004

Alamat : Jln. Waduk tunggu pampang

No Hp : 082334490492

Email : mariani29072004@gmail.com

B. NAMA ORANG TUA

Nama Ayah : H. Suparman

Nama Ibu : Hj. Aslama

C. RIWAYAR PENDIDIKAN

No	Jenis Pendidikan	Nama Sekola/institusi	Tahun lulus
1.	MI	MIN 2 Elat	2015
2.	SMP	SMP Negri 1 Elat	2018
3.	MA	MA Kasyfudduja	2021

ABSTRAK

Mariyani, Nim A1A221207 "Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Olive Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Bayi Usia 5-12 Bulan Di Puskesmas Antang". Dibimbing Oleh : Marliah Dan Siti Nurul Haliza.

Latar Belakang : Tidur yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, namun banyak bayi yang mengalami gangguan tidur sehingga memengaruhi proses tumbuh kembangnya. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Penggunaan olive oil pada pijat bayi bermanfaat untuk melembutkan kulit serta memberikan efek relaksasi yang lebih baik. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 5–12 bulan di Puskesmas Antang. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest (tanpa kelompok pembanding). Sampel penelitian adalah bayi usia 5–12 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Data kualitas tidur bayi dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan pijat menggunakan olive oil. Data dianalisis dengan uji statistic menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan hasil analisis, terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat menggunakan olive oil. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikan ($p = 0{,}000 < 0{,}05$). **Kesimpulan :** Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 5–12 bulan di Puskesmas Antang.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Olive oil, Kualitas Tidur, Bayi Usia 5–12 bulan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Ilmiah Skripsi ini yang berjudul: "**PENGARUH PIJAT BAYI MENGUNAKAN OLIVE OIL TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI PADA BAYI USIA 5-12 BULAN DI PUSKESMAS ANTANG**" Penyusunan karya tulis ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan [sebutkan jenjang dan program studi, Program Sarjana Keperawatan pada Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky Makassar. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, sbantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, karya tulis ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan penuh rasa hormat dan cinta, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta **Bpk H.Suparman** dan **Ibu Hj. Aslama**, yang senantiasa mendoakan, mendampingi, serta memberikan semangat, kasih sayang, dan dukungan moril maupun materil tanpa henti. Tanpa keikhlasan dan doa dari Ayah dan Ibu, penyusunan Skripsi ini tidak akan pernah terwujud.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada:

1. **Bapak Dr. H. Alimuddin, SH., MH., M.Kn sebagai Pembina Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar,** atas arahan dan pembinaan yang senantiasa menjadi fondasi dalam pengembangan institusi dan mahasiswa.

2. **Ibu Alm. Hj. Suryani, SH., MH sebagai Pendiri Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar,** atas dedikasi dan kontribusi luar biasa dalam mendirikan lembaga pendidikan yang menjadi wadah pengembangan ilmu dan karakter.
3. **Bapak Moch. Noer Alim Qolby, S.H., LLM Sebagai Ketua Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar,** atas dukungan dan kebijakan strategis yang memfasilitasi proses pendidikan dan penelitian secara berkelanjutan
4. **Bapak Prof. Dr. Anwar Ramli, SE., M.Si sebagai Rektor Universitas Megarezky,** atas motivasi dan arahannya dalam membangun budaya akademik yang unggul dan berdaya saing
5. **Ibu Dr. Wilma, S.Kep.,Ns.,M.Kep, sebagai Dekan Fakultas Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,** atas kesempatan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.
6. **Ibu Bdn Sutrani Syarif, S.ST.,M.Keb Sebagai Ketua Program Studi Pendidikan S1 Kebidanan,** atas bimbingan akademik yang berkelanjutan dan inspiratif.
7. **Dosen Pembimbing I Bdn.Marliah.ST.,M.Keb dan II Siti Nurul Haliza.S.I.Kom.,M.Sc** yang telah memberikan arahan, saran, dan evaluasi dalam penyusunan karya tulis ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
8. **Dosen Penguji Fadjriah Ohorella. S.ST.,Bdn.,M.Kes.,M.Keb** selaku penguji yang telah meluangka waktu dan tenaganya dalam memberikan masukan dan arahan guna perbaikan skripsi

9. **Ibu Nurqalbi.S.ST.,Bdn.,M.Keb sebagai Pembimbing Akademik (PA),** atas pendampingan dan bimbingan akademik selama masa studi penulis
10. **Mariyani,** ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement.
11. Adik terkasih saya, **Ramadani, Bagus priyadi, Muslima, Noviyani, Muhammad Rayyan,** yang memberikan semangat dan dukungan walaupun melalui celotehannya, namun penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, **Muhammad Alif Saputra Pratama,** Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak selama perkuliahan saya, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping segala hal yang menemani ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
13. **Seluruh Dosen dan Staf Akademik Universitas Megarezky,** atas ilmu, perhatian, dan pelayanan yang diberikan selama proses studi.
14. **Puskesmas Antang,** atas izin, dukungan, dan kerja samanya selama

pelaksanaan penelitian.

15. **Teman-teman seperjuangan dan semua pihak** yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan karya ilmiah ini.
16. **Bapak/Ibu,** yang telah bersedia menjadi responden/partisipan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Makassar, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....ii

HALAMAN PERSETUJUAN.....iii

SURAT PERSETUJUAN WAKTU UJIAN.....iv

HALAMAN PENGESAHAB TIM PENGUJI.....v

BIODATA.....vi

KATA PEGANTAR.....vii

DAFTAR ISI.....xi

DAFTAR TABEL.....xiii

DAFTAR GAMBAR.....xiv

DAFTAR LAMPIRAN.....xvi

BAB I PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang.....1
B. Rumusan Masalah.....4
C. Tujuan Penelitian.....5
D. Manfaat Penelitian.....5
E. Bidang Ilmu.....6
F. Keaslian Penelitian.....7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....9

A. Landasan Teori Penelitian.....9
B. Kerangka Teori.....50
C. Kerangka Konsep.....61
D. Hipotesis Penelitian.....53

BAB III METODE PENELITIAN.....54

A. Jenis Penelitian.....54

B. Tempat Dan Waktu.....54
C. Populasi Dan Sampel.....54
D. Metode Pengumpulan Data.....56
E. Analisis Data.....57
F. Etika Penelitian.....57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....59
A. Gambar Umum Lokasi Penelitian.....59
B. Hasil Penelitian.....59
C. Pembahasan.....64
D. Hambatan Dan Keterbatasan Penelitian.....68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....69
A. Kesimpulan.....69
B. Saran.....69
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....7

Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia.....26

Tabel 2.3 Kerangka Teori.....50

Tabel 2.4 Kerangka Konsep.....61

Tabel 2.5 Operasional Variabel.....52

Tabel 4.1 Karasteristik Responden.....60

Tabel 4.2 Distribusi Frekwensi Responde Berdasarkan Jenis Kelamin.....60

Tabel 4.3 Pre-test.....61

Tabel 4.4 Post-test.....62

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data.....62

Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis.....63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Milking India.....29

Gambar 2.2 Milking Swedia.....29

Gambar 2.3 Squeezing.....29

Gambar 2.4 Thumb After Thumb.....30

Gambar 2.5 Pijat Dada Butterfly.....30

Gambar 2.6 Pijat Dada Cross.....31

Gambar 2.7 Pijat Perut Mengayuh.....31

Gambar 2.8 Pijat Perut Sun and Moon.....32

Gambar 2.9 Pijat Perut I Love You.....32

Gambar 2.10 Pijat Perut Walking.....33

Gambar 2.11 Pijat Tangan Milking India.....33

Gambar 2.12 Pijat Tangan Milking Swedia.....34

Gambar 2.13 Pijat Tangan Roling.....34

Gambar 2.14 Pijat Tangan Suqeezing.....34

Gambar 2.15 Pijat Tangan Thumh After Thumh.....35

Gambar 2.16 Pijat Tangan Spiral.....35

Gambar 2.17 Pijat Tangan Finger Shake.....35

Gambar 2.18 Pijat Punggung Spiral.....36

Gambar 2.19 Pijat Wajah Cres Love.....36

Gambar 2.20 Pijat Wajah Relax.....37

Gambar 2.21 Pijat Wajah Circle Down.....37

Gambar 2.22 Pijat Wajah Smile.....38
Gambar 2.23 Pijat Wajah Cute.....38
Gambar 2.24 Pijat Kepala dan Leher.....38
Gambar 2.25 Pijat Kepala dan Leher.....39
Gambar 2.26 Pijat Kepala dan Leher.....39
Gambar 2.27 Pijat Kepala dan Leher.....39
Gambar 2.28 Pijat Kepala dan Leher.....40
Gambar 2.29 Teknik Kraniosakral.....40
Gambar 2.30 Teknik Kraniosakral.....41
Gambar 2.31 Teknik Kraniosakral.....41
Gambar 2.32 Teknik Kraniosakral.....42
Gambar 2.33 Olive Oil (Minyak Zaitun).....43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Lembar Surat pengajuan Judul

Lampiran II Lembar Penjelasan Responden

Lampiran III Lembar Persetujuan Responden

Lampiran IV Lembar Kuesioner Penelitian Sebelum

Lampiran V Lembar Kuesioner Penelitian Sesudah

Lampiran VI Tabulasi Data

Lampiran VII Hasil Analisis SPSS

Lampiran VIII Surat Pengambilan Data Awal

Lampiran IX Surat Pengam bilan Data Awal

Lampiran X Surat Penelitian

Lampiran XI Surat selesai penelitian

Lampiran XII Sertifikat

Lampiran XIII Dokumentasi

BAB I

A. Latar Belakang

Masa bayi adalah masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan.Tidur nyenyak memainkan peran vital dalam proses ini karena meningkatkan pertumbuhan otak dan kemampuan kognitif, memproduksi hormon pertumbuhan, mengoptimalkan perkembangan mental dan emosi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengembangkan kemampuan motorik dan sensorik. Oleh karena itu, penting untuk mewujudkan tidur nyenyak bagi bayi dengan mengatur rutinitas tidur teratur, menciptakan lingkungan nyaman dan tenang, memenuhi kebutuhan dasar, membatasi stimulasi sebelum tidur, serta memberikan kasih sayang dan perhatian yang cukup (Sinaga, 2021).

Pada penelitian yang di lakukan oleh (kalsum, 2021) menjelaskan bahwa berdasarkan WHO (*World Health Organizatiun*) tahun 2012 sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian menurut (Hiscock, 2012)

Menurut (WHO), sekitar 33% bayi mengalami gangguan tidur. Penelitian Hiscock di Melbourne, Australia menemukan 32% ibu melaporkan masalah tidur berulang pada bayi mereka. Hal ini menunjukkan masih banyaknya kasus gangguan tidur pada bayi yang berpotensi berlanjut atau berulang(Alametal.,2024)

Penelitian yang melibatkan 385 partisipan di 5 kota besar di Indonesia menemukan bahwa 51,3% anak mengalami kesulitan tidur. Selain itu, 42 partisipan mengalami gangguan tidur yang parah, termasuk

kurang tidur, sering terbangun, dan sulit tidur kembali(Arisman et al., 2024)

Penelitian Hiscock (2012) di Melbourne, Australia, menemukan bahwa 32% ibu melaporkan masalah tidur berulang pada bayi mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa masalah tidur pada bayi masih cukup umum dan dapat berlanjut atau berulang.(Rohmawati & Dewi, 2020)

Di Indonesia, 44,2% anak mengalami kesulitan tidur, namun banyak orang tua yang menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal, gangguan tidur dapat berdampak negatif pada pertumbuhan bayi. Pijat bayi dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas tidur anak karena dapat meningkatkan kadar serotonin yang membantu mengatur tidur. Studi menunjukkan bahwa 73% bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah pijat.(P. Kesehatan et al., 2022)

Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi masih menjadi perhatian, dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur yang kurang baik, yaitu 60% mengalami kualitas tidur buruk, 91,3% mengalami kurang tidur, 80% mengalami kualitas tidur buruk, 61,7% mengalami kualitas tidur kurang dan 65,6% anak mengalami gangguan tidur (Ariestini et al., 2022)

Studi pendahuluan di RSUD POSO menunjukkan bahwa bayi usia 3-12 bulan yang dirawat di ruang perawatan anak mengalami gejala-gejala seperti rewel, sering terbangun, tidak nyaman, dan takut kepada orang asing. Namun, perawat belum memberikan perhatian yang cukup pada

masalah gangguan pola tidur ini, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan bayi (Cindy & Suharto, 2023).

Tidur memainkan peran penting dalam tumbuh kembang bayi. Saat bayi tidur, hormon pertumbuhan (sekitar 75%) dikeluarkan, mempercepat proses pembaruan sel. Hal ini mendukung pertumbuhan otak yang pesat, terutama di tahun pertama kehidupan, di mana ukuran otak meningkat tiga kali lipat dari ukuran saat lahir(Wulandari, 2021)

Data tersebut menunjukkan bahwa masalah tidur pada bayi masih cukup tinggi dan berpotensi berkelanjutan, berdampak pada keseimbangan dampak fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologi akibatnya, bayi mengalami penurunan aktivitas, kelelahan, lemah, koordinasi neuromuscular buruk dan daya tahan tubuh menurun.Dampak Psikologis emosi labil, kecemasan, kurang konsentrasi dan kemampuan kognitif terganggu(Kusuma et al., 2024)

Bayi usia 2-6 bulan membutuhkan tidur yang cukup dan stimulasi eksternal untuk mendukung perkembangannya. Salah satu cara efektif adalah melalui terapi pijat bayi, yang membantu meningkatkan kualitas tidur, memperkuat ikatan antara orang tua dan bayi, serta mendukung perkembangan fisik dan emosional bayi.(Wulandari, 2021)

Pijat bayi merupakan praktik kesehatan yang telah dilakukan selama ratusan tahun. Manfaatnya adalah menurunkan hormon stres, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, menambah berat badan, mengurangi kolik, memperlancar peredaran darah, serta meningkatkan

hubungan emosional antara orang tua dan bayi. Selain itu, pijat bayi juga memperbaiki suasana hati ibu (Wulandari, 2021)

Olive Oil (Minyak zaitun) memiliki kandungan lemak baik dan antioksidan vitamin E yang sangat bermanfaat bagi kesehatan bayi. Dengan memijat bayi menggunakan minyak zaitun, kulit bayi akan menjadi lebih lembut, sehat, dan bersinar, serta tulang dan otot bayi akan menjadi lebih kuat (Meiranny et al., 2023).

Berdasarkan data pada tahun 2022 yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi selatan terdapat 55.483 bayi (Dinkes Provinsi Sulsel, 2022).

Berdasarkan data dari buku registrasi Puskesmas Antang pada tahun 2024, terdapat jumlah bayi sebanyak 608 bayi dilahirkan. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Antang tentang kualitas tidur bayi, ada beberapa ibu mengakui kualitas tidur bayi mereka kurang dan mengeluh jika bayi mereka sering terbangun di malam hari sebanyak 3-4 kali setiap malam.

Berdasarkan hasil tinjauan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pijat bayi menggunakan olive oil yang berhubungan dengan kualitas tidur bayi di Puskesmas Antang.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belekang di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh pijat bayi

menggunakan Olive oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 5-12 bulan di puskesmas antang?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Pijat Bayi menggunakan Olive oil terhadap kualitas tidur bayi di puskesmas antang?

2. Tujuan Khusus

a. Diketahuinya kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi usia 5-12 bulan menggunakan Olive oil

b. Diketahuinya kualitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi usia 5-12 bulan menggunakan Olive oil

c. Diketahuinya pengaruh pijat bayi usia 5-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi menggunakan Olive oil

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pengetahuan yang berkaitan dengan kualitas tidur bayi sesudah di berikan terapi pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi

2. Manfaat Institusi

Manfaat institusi diharapkan dapat bermanaaf sebagai salah satu hasil penelitian serta sebagai sumber atau pedoman bagi institusi

departeman kebidanan ketika menyusun skripsi tambahan lainnya

3. Manfaat Praktis

Penelitian dengan judul pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi menambah perkembangan pengetahuan khususnya tentang keperawatan anak

4. Manfaat Penelitian

Menambah wawasan baru tentang pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi usia 5-12 bulan di puskesmas antang

5. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini dapat di harapkan dapat berguna dan dapat menjadi acuan atau pedoman bagi peneliti selanjutnya

D. Bidang Ilmu

Bidang ilmu dalam penelitian tersbut adalah kualitas tidur bayi karena judul penelitian tersebut adalah pengaruh pijat bayi menggunakan Olive oil terhadap kualitas tidur bayi di puskesmas antang

E. Keasliaan Penelitian

Tabel 1.1

Keasliaan Penelitian

No	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Dita puji kusuma. 2024	Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 5-12 Bulan	Ada pengaruh pemberian Baby Massage lavender essential Oil terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 5-12	Menggunakan metode Pra Eksperimen dengan One Group Pretest posttest desaign, dan sampel 30 responden	Teknik pemilihan sampel dengan metode *consecutive sampling*
2.	Adinda Dhawiyatul Alam, 2023	Pengaruh pijat bayi dengan minyak Lavender dan pijat	Terdapat pengarruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi	Kelompok ini terdiri dari 2 kelompok yang kemudian akan	Populasi sampel penelitian ini 50 bayi

		bayi dengan Baby Oil terhadap kualitas tidur bayi usia 5-12 bulan di TPMB S Kecamatan cianjur Tahun 2023	usia 5-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023	diberikan pre test terlebih dahulu, selanjutnya diberi intervensi yaitu kelompok control Pijat bayi dengan Olive oil dan pijat bayi dengan Lavender Oil	

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Bayi

1. Pengertian Bayi

Masa bayi merupakan masa keemasan dan kritis dalam perkembangan manusia. Masa ini disebut kritis karena bayi sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, dan disebut keemasan karena masa ini berlangsung singkat dan tidak dapat diulang, menentukan fondasi perkembangan selanjutnya. (Nainggolan et al., 2022)

Bayi adalah anak berusia 0-12 bulan, yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik, emosional, dan kognitif yang sangat cepat dan signifikan.(Alfi Fauziah & Febriyanti, 2023)

Masa bayi merupakan fase kritis dan keemasan dalam perkembangan manusia yang memerlukan perhatian intensif. Masa ini sangat penting karena bayi sangat peka terhadap lingkungan dan berlangsung sangat singkat, sehingga menentukan dasar kognitif, emosional dan sosial seorang anak. Oleh karena itu, masa bayi membutuhkan perhatian khusus untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal Pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan proses berkesinambungan yang penting dipahami. Masa ini menentukan kemampuan dan keterampilan dasar, serta mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu, memahami tahap-tahap perkembangan bayi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan

optimal dan masa depan yang sehat.(Oti Aprillia et al., 2023)

2. Ciri-Ciri Masa Bayi

Masa bayi berlangsung selama dua tahun pertama setelah kelahiran, ditandai oleh ciri-ciri unik yang membedakannya dari periode lain dalam kehidupan. Masa ini sangat kritis dalam pembentukan dasar perkembangan manusia.

Setiap tahap perkembangan memiliki ciri-ciri khas yang berbeda. Periode bayi baru lahir juga memiliki ciri-ciri tertentu yang perlu dipahami oleh orangtua untuk memberikan perlakuan yang tepat dan mendukung pertumbuhan optimal (Oti Aprillia et al., 2023) Berikut ini adalah ciri-ciri masa bayi :

a. Masa bayi adalah masa dasar yang sesungguhnya

   Masa bayi merupakan dasar dari seluruh periode kehidupan karena pada masa ini terbentuk pola perilaku, sikap, ekspresi dan emosi yang sangat mempengaruhi perkembangan selanjutnya (Oti Aprillia et al., 2023)

b. Masa bayi adalah di mana pertumbuhan dan perubahan berjalan pesat.

   Bayi mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik maupun psikologis, terutama pada tahun pertama kehidupan. Perubahan ini tidak hanya tampak pada penampilan, tetapi juga mencakup kemajuan kemampuan intelektual, memungkinkan bayi memahami dan mengkomunikasikan

kebutuhan serta keinginannya dengan lebih efektif kepada orang lain.(Oti Aprillia et al., 2023)

c. Masa bayi adalah masa meningkatnya individualitas

Setiap bayi memiliki individualitas yang unik, sehingga memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristiknya. Tidak ada satu cara yang cocok untuk semua bayi, baik dalam hal makanan, jadwal tidur, maupun teknik latihan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami dan menghargai keunikan anaknya.(Sinta et al., 2023)

3. Perkembangan Pada Masa Bayi

a. Perkembangan bicara

Perkembangan bahasa merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi perkembangan otak, fonologi, keterampilan verbal dan motorik, representasi imitasi dan proses simbolik. Sementara itu, faktor eksternal mencakup interaksi sosial dua arah, lingkungan keluarga dan pengalaman belajar yang memperkaya kemampuan berbahasa(Sinta et al., 2023)

Bayi berkomunikasi dengan orang lain melalui berbagai cara, seperti tatapan mata untuk menarik perhatian atau menunjuk sesuatu, serta isyarat tubuh seperti melihat, menjangkau dan menggenggam. Selain itu, bayi juga menggunakan isyarat

penunjukkan yang terdiri dari isyarat konvensional seperti sambutan sosial, persetujuan dan pelarangan, serta isyarat simbolis yang menggambarkan aksi atau peristiwa, seperti gerakan menerbangkan pesawat mainan(Sinta et al., 2023)

b. Perkembangan fase motorik yang tidak teratur

Fase perkembangan awal bayi berlangsung dari lahir hingga sekitar 2 bulan. Pada masa ini, gerakan bayi masih bersifat refleks, tidak terkoordinasi, dan belum memiliki fungsi atau makna tertentu(Sinta et al., 2023)

B. Tinjauan umum Tentang Pijat Bayi

1. Pengertian Pijat Bayi

Pijat bayi adalah praktik kesehatan tradisional yang sudah berlangsung ratusan tahun. Manfaatnya meliputi penurunan hormon stres, pengurangan stres, peningkatan kualitas tidur, penambahan berat badan, pengurangan kolik, perbaikan peredaran darah, serta penguatan hubungan emosional antara orang tua dan bayi, dan memperbaiki suasana hati ibu (Prananingrum et al., 2016)

Pijat bayi merupakan ekspresi cinta dan kasih sayang yang mendalam antara orang tua dan anak melalui sentuhan kulit yang sangat berpengaruh. Sebagai terapi sentuh, pijat bayi menggabungkan manfaat fisik dan emosional, memperkuat ikatan emosional, stimulasi perkembangan motorik, dan meningkatkan kesehatan bayi. Dengan gerakan memeras yang lembut, pijat bayi membantu memperkuat otot,

meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, serta membangun kontak emosional yang intens antara anak dan orang tua.(Wulandari, 2021)

2. Mekanisme Dasar Pijat

Elatonin adalah hormon yang dihasilkan kelenjar pineal di otak. Kelenjar ini berukuran sekitar 1 cm dan terletak di garis tengah otak. Melatonin disintesis dari triptofan melalui beberapa tahap: 5-hidroksilasi menjadi 5-hydroxytryptophan, dekarboksilasi menjadi serotonin, N-asetilasi menjadi N-acetylserotonin, dan akhirnya O-dimetilasi menjadi melatonin. Hormon ini kemudian disekresikan ke dalam sirkulasi darah dan didistribusikan ke seluruh tubuh, serta ke cairan serviks dengan konsentrasi tinggi, mempengaruhi siklus tidur, temperatur tubuh dan hormon reproduksi(Wulandari, 2021)

Sekresi melatonin meningkat sekitar 2 jam sebelum waktu tidur normal pada malam hari, mencapai puncaknya antara pukul 02.00-04.00 pagi, dan kemudian menurun secara bertahap hingga mencapai kadar rendah di siang hari(Wulandari, 2021)

Mekanisme dasar pijat bayi, meskipun belum sepenuhnya dipahami, telah dikaji oleh para pakar melalui beberapa teori. Pijat bayi mempengaruhi gelombang otak, meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi dengan mengubah pola gelombang otak, menurunkan gelombang alpha untuk relaksasi, meningkatkan gelombang beta untuk konsentrasi dan kesadaran, serta meningkatkan gelombang theta untuk relaksasi dan tidur. Hal ini berdampak positif, seperti tidur lebih lelap,

konsentrasi meningkat, stres berkurang dan perkembangan otak dipercepat. Penelitian menggunakan Electro Encephalogram (EEG) telah membuktikan perubahan gelombang otak ini, sebagaimana disampaikan oleh Agustina et al. (2022),

3. Manfaat Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan praktik yang sangat bermanfaat bagi perkembangan bayi secara holistik. Pijat ini meningkatkan sirkulasi darah, pernapasan, dan pertumbuhan, serta merangsang produksi ASI. Selain itu, pijat bayi membantu bayi tidur lebih nyenyak, meningkatkan konsentrasi dan relaksasi, serta membangun ikatan cinta antara orang tua dan anak. Pijat bayi juga mengoptimalkan perkembangan motorik, sensorik, dan kognitif, serta mengembangkan ritme tidur sehat. Dengan demikian, pijat bayi sangat penting bagi kesehatan dan keselarasan fisik, emosional, dan psikologis bayi(Wulandari, 2021)

Pijat bayi merupakan teknik efektif untuk membantu bayi mencapai relaksasi dan tidur yang lebih lelap. Hasil analisis Cochrane menunjukkan bahwa pijat bayi dapat memperbaiki kualitas tidur, mengurangi frekuensi tangisan, serta menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan stres. Proses pijat memberikan sentuhan dan rangsangan yang positif, memicu respon hipotalamus, sehingga tubuh bayi merespons dengan rasa nyaman dan santa(Alam et al., 2024)

Pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi. Teknik

ini melibatkan gerakan lembut dan perlahan yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung bayi. Sebagai bentuk stimulasi taktil, pijat bayi berperan penting dalam perkembangan bayi, memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan kesadaran sensorik.(Alam et al., 2024)

Manfaat pijat bayi yaitu :

a. Meningkatkan berat badan

Masa bayi (0-12 bulan) merupakan fase kritis pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada masa ini, gangguan gizi dapat bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki meskipun kebutuhan gizi selanjutnya terpenuhi. Oleh karena itu, orangtua harus memanfaatkan kesempatan ini untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal melalui pola asuh, asah, dan asih yang baik, serta memastikan status gizi yang optimal. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pijat bayi sebagai bentuk stimulasi taktil memiliki dampak positif pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat yang dilakukan secara benar dan teratur dapat meningkatkan ikatan emosional ibu-bayi, sistem imun, serta berat badan bayi, sehingga menjadi intervensi efektif untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Pijat bayi mempengaruhi peningkatan berat badan melalui beberapa mekanisme.

pengeluaran beta endorfin yang meningkatkan nafsu makan

dan stimulasi hisap, peningkatan tonus nervus vagus, serta stimulasi saraf otonom yang memperbaiki kerja otot usus dan mempercepat penyerapan nutrisi. Hal ini membantu bayi memperoleh nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.(Alfi Fauziah & Febriyanti, 2023)

b. Meningkatkan daya tahan tubuh

Pijat bayi memiliki dampak positif terhadap sistem imun, meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh. Penelitian Dewi, S. (2016) menunjukkan bahw a pijat 5 kali seminggu selama sebulan pada penderita HIV meningkatkan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami, mengurangi risiko infeksi sekunder. Hal ini juga meningkatkan produksi serotonin, yang berdampak pada peningkatan aktivitas neurotransmitter, penurunan kadar hormon adrenalin, dan peningkatan produksi antibodi IgM dan IgG. Dengan demikian, pijat bayi dapat menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit. (Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2020)

c. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak

Sentuhan dan pandangan kasih sayang orang tua merupakan fondasi penting dalam membangun ikatan emosional yang kuat dan mendalam dengan anak. Hal ini menjadi dasar perkembangan komunikasi efektif, memupuk cinta kasih timbal

balik, serta membentuk anak yang percaya diri, berbudi pekerti baik, dan memiliki kestabilan emosi. Dengan demikian, ikatan ini membantu anak mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan mental yang sehat. (Yilmaz, 2018)

d. Meningkatkan kualitas tidur bayi

Pijat bayi memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur bayi. Dengan memijat bayi, tubuh bayi menjadi lebih rileks dan nyaman, sehingga memudahkan bayi tertidur lebih cepat dan nyenyak. Pijat bayi juga menurunkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan produksi hormon relaksasi seperti serotonin dan endorfin, yang membantu mengatur pola tidur bayi. Dengan demikian, pijat bayi menjadi salah satu cara efektif untuk membantu bayi mendapatkan tidur yang berkualitas dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. (Siahaan & Revine, 2023)

e. Merubah gelombang otak

Pijat bayi memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur dan perkembangan kognitif. Pijatan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan membuat bayi tidur lebih lelap dan nyenyak. Selain itu, pijat bayi juga meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi bayi dengan mengubah pola gelombang otak, khususnya menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta, sehingga memperbaiki fungsi kognitif dan

kemampuan belajar. (Rahmadani & Suzana, 2019)

f. Meningkatkan tumbuh kembang bayi

Tumbuh kembang merupakan proses perubahan fisik dan perkembangan kemampuan individu yang unik dan kompleks, mencakup aspek motorik kasar, motorik halus, bicara, bahasa, sosialisasi dan kemandirian, sehingga memungkinkan individu beradaptasi dengan lingkungan secara efektif. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi efektif untuk mendukung kemampuan dan tumbuh kembang bayi. Melalui sentuhan alami dan teknik pemijatan yang tepat, pijat bayi dapat memberikan kenyamanan, memperkuat ikatan emosional, dan membawa berbagai manfaat bagi perkembangan bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang efektif untuk merangsang perkembangan motorik, sehingga mempercepat kemampuan gerak dan koordinasi bayi. Melalui stimulasi sentuhan ini, pijat bayi memicu perkembangan motorik kasar dan halus, membantu bayi mencapai tahap perkembangan yang optimal. Dengan demikian, pijat bayi menjadi salah satu cara efektif untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara holistik.(Hanifa, 2022)

g. Meninkatkan konsentrasi bayi

Pijat bayi memainkan peran strategis dalam meningkatkan perkembangan otak secara optimal. Dengan memperlancar peredaran darah dan oksigen, pijat bayi meningkatkan

kewaspadaan, konsentrasi, kemampuan berpikir, dan belajar, serta mengoptimalkan fungsi otak. Hal ini membantu mengembangkan potensi penuh bayi dan mendukung pertumbuhan yang sehat dan cerdas.(Wulandari, 2021)

h. Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi

Pijat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan tubuh dengan meningkatkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh, sehingga mencegah nyeri, meningkatkan konsentrasi dan kewaspadaan, serta mendukung pertumbuhan sel yang sehat

C. Faktor-Faktor yang mempengaruhi pijat bayi

a. Faktor internal

1. Pendidikan

Faktor internal yang mempengaruhi keinginan ibu memijat bayi meliputi pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, sikap dan persepsi. Semakin tinggi pendidikan dan pengetahuan ibu tentang kesehatan bayi, semakin besar kemungkinan ibu memijat bayinya. Selain itu, pekerjaan, sikap dan persepsi ibu terhadap pijat bayi juga berperan penting dalam mempengaruhi keputusan tersebut.

2. Pengetahuan

Pengetahuan ibu tentang pijat bayi merupakan faktor kunci yang mempengaruhi keputusan dan tindakan mereka. Dengan

pengetahuan yang tepat, ibu akan memiliki kesadaran dan sikap positif, sehingga mempertahankan perilaku sehat ini dan membawa bayi untuk pijat secara teratur.(Imron & Wardarita, 2019)

3. Usia

   Faktor usia mempengaruhi kematangan dan cara berpikir seseorang, sehingga mempengaruhi sikap positif atau negatif terhadap pijat bayi. Penelitian menunjukkan bahwa usia dapat mengubah kepercayaan dan tradisi yang diwariskan, seperti anggapan bahwa pijat bayi hanya dilakukan oleh dukun bayi. Dengan bertambahnya usia, tingkat kematangan meningkat, mempengaruhi cara berpikir dan sikap ibu terhadap pijat bayi, terutama untuk bayi usia 3-6 bulan (Katharina & Iit, 2018; Mauyah et al., 2022).(Usia et al., 2024)

4. Genetik

   Faktor genetik merupakan faktor internal yang mempengaruhi sifat dan karakteristik individu, termasuk perkembangan fisik, mental, dan emosional. Faktor ini ditentukan oleh instruksi genetik yang terkandung dalam DNA sel telur yang telah dibuahi, kemudian diwariskan dari orang tua kepada keturunannya.(J. Kesehatan & Prihatini, 2020)

b. Faktor eksternal

1. Faktor lingkungan

Menurut Djitowiyono dan Kristiyanasari (2010), faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan seperti kebudayaan, pola asuh, posisi anak dalam keluarga dan stimulasi berdampak pada tumbuh kembang anak. Stimulasi taktil melalui pijat bayi merupakan salah satu contoh yang efektif dalam meningkatkan perkembangan anak.

Suasana yang tenang dan nyaman, Pijat bayi memiliki peran penting dalam menciptakan rasa aman dan nyaman pada bayi, serta memperkuat hubungan emosional dan sosial antara ibu dan anak, sehingga membantu mengembangkan keamanan dan koneksi emosional yang kuat (Prasetyono, 2009) (TAHUN, PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 tahun 2005, 2005)

2. Budaya

Faktor eksternal yang mempengaruhi keputusan ibu memijat bayi meliputi faktor budaya dan tradisi, lingkungan, kesehatan, serta faktor lain seperti media sosial, saran dokter, dan kebijakan pemerintah. Semua faktor ini berinteraksi dan berkontribusi pada keputusan ibu untuk memijat bayinya.(Usia et al., 2024)

3. Nutrisi

Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang bayi adalah nutrisi yang tercukupi (Sulistyorini & Sandy, 2023) Kecukupan nutrisi berdampak signifikan pada kualitas tidur

bayi. Nutrisi yang memadai sangat penting untuk bayi agar dapat tidur nyenyak. Jika bayi merasa belum kenyang, maka hal tersebut dapat menyebabkan kesulitan tidur. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa bayi mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang, baik melalui Asi eksklusif maupun makanan pendamping ASI. Dengan demikian, bayi dapat mencapai kualitas tidur yang optimal dan mendukung pertumbuhan serta perkembangannya secara keseluruhan(Kerja & Cigasong, 2019)

4. Stimula psikologis

Stimulasi taktil melalui pijat bayi merupakan cara efektif untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara maksimal. Pijat bayi memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres, memperkuat otot, serta meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Selain itu, pijat bayi juga mendukung perkembangan motorik, sensorik, dan kemampuan berpikir, serta membantu mengatur pola tidur dan mengurangi risiko depresi pada ibu.(Sulistyorini & Sandy, 2023)

D. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur Bayi

1. Pengertian tidur

Tidur bayi memainkan peran penting dalam perkembangan fisik, emosi dan adaptasi terhadap lingkungan. Kualitas tidur yang baik

mempengaruhi pelepasan hormon pertumbuhan, mood, serta kesehatan dan kebugaran. Karakteristik tidur sehat pada bayi meliputi durasi 9 jam atau lebih per malam, bangun kurang dari tiga kali dan tidak mudah terbangun. Jika bayi mengalami gangguan tidur yang berkepanjangan, penting untuk berkonsultasi dengan dokter anak.(Wulandari, 2021)

Tidur bayi berubah seiring pertumbuhan. Mereka tidur 16-20 jam/hari pada usia 0-2 bulan tanpa perbedaan siang-malam. Kemudian, pola tidur berubah menjadi 15-17 jam/hari pada usia 2-3 bulan dengan 8 jam siang dan 9 jam malam. Pada usia 3-6 bulan, waktu tidur berkurang menjadi 13-15 jam/hari dengan tidur siang yang lebih singkat. Setelah usia 6 bulan, pola tidur bayi mulai mirip dengan orang dewasa.(Niasty Lasmy Zaen & Ria Arianti, 2019)

Tidur memainkan peran penting dalam meningkatkan daya tahan bayi terhadap infeksi. Gangguan tidur menyebabkan penurunan kadar sel darah putih dan efektivitas sistem imun, sehingga bayi lebih rentan sakit dan pertumbuhannya terhambat. Bayi yang kurang tidur memiliki perkembangan fisik lebih lambat dibandingkan dengan bayi yang tidur cukup(Alam et al., 2024)

Tidur merupakan kondisi alami yang penting bagi perkembangan bayi, ditandai oleh siklus berulang dengan aktivitas minimal, kesadaran bervariasi dan perubahan fisiologis. Tidur yang cukup mempengaruhi perkembangan otak, tubuh, emosi dan kualitas hidup bayi.(Sinaga, 2021)

Tidur adalah proses istirahat alami yang penting bagi kesehatan manusia. Saat tertidur, reaksi dan aktivitas organ tubuh berkurang, memungkinkan pemulihan dan regenerasi. Sebenarnya, manusia menghabiskan sekitar 1/3 hidupnya untuk tidur dan istirahat, menekankan pentingnya tidur bagi kesehatan dan kualitas hidup.(Wulandari, 2021)

2. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kondisi fisiologis yang memulihkan tubuh selama tidur, mengembalikan fungsi tubuh ke normal dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas sehari-hari.(Wulandari, 2021)

Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan fisik, emosi dan perilaku. Tidur yang cukup membuat bayi lebih sehat, tenang, dan aktif, serta mengurangi kerewelan dan kesulitan beradaptasi (Wulandari, 2021)

Kualitas tidur bayi memiliki dampak signifikan pada perkembangan fisik dan emosi. Tidur yang cukup membuat bayi lebih sehat, tenang, tidak rewel, dan aktif setelah bangun. Hal ini juga mempengaruhi sikap dan perilaku keesokan harinya.(Wulandari, 2021)

Tidur yang cukup pada bayi memicu pertumbuhan dan perkembangan optimal, memperbaiki sel-sel tubuh, serta mempengaruhi kesehatan fisik, mental dan emosi. Hal ini juga berdampak positif pada sikap, perilaku, kekebalan tubuh, dan pengembangan kognitif, sehingga penting untuk memastikan kualitas tidur yang baik pada bayi.(Sinaga,

2021)

Kualitas tidur bayi sangat penting karena mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan mental, emosi, fisik dan sistem imun. Kualitas tidur yang baik ditandai oleh cara tidur nyaman, kenyamanan lingkungan, dan pola tidur teratur, sehingga membutuhkan perhatian dan pengaturan yang tepat dari orang tua(Ifalahma & Sulistiyanti, 2019)

3. Manfaat Tidur

Tidur memainkan peran krusial dalam meningkatkan daya tahan bayi terhadap infeksi. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan kadar sel darah putih, melemahkan sistem imun, dan meningkatkan risiko sakit. Kurang tidur juga mempengaruhi pertumbuhan fisik bayi, termasuk penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bayi mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatannya.(Wulandari, 2021)

Tidur bayi sangat penting karena memiliki manfaat besar bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Sekitar 75% hormon pertumbuhan dilepaskan saat tidur, memicu pertumbuhan tulang, jaringan dan mengatur metabolisme tubuh serta otak. Proses ini memungkinkan tubuh bayi memperbaiki dan memperbarui sel-sel tubuh, serta meningkatkan daya tahan terhadap infeksi.

Pada tahun pertama, otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari ukuran saat

lahir, mencapai 80% dari ukuran otak orang dewasa. Tidur yang berkualitas juga membantu mengembangkan kemampuan kognitif, motorik, dan emosi bayi.

Oleh karena itu, penting untuk memastikan bayi mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas, dengan lingkungan yang nyaman dan terjamin. Orang tua harus memperhatikan kebutuhan tidur bayi dan mengatur rutinitas tidur yang seimbang.(Sinaga, 2021)

4. Lama Tidur Bayi

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda-beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan lama tidur yang dibutuhkan.

Tabel 2.2 kebutuhan tidur manusia

No.	Kelompok usia	Lama Tidur
1.	0-2 Bulan	18 Jam
2.	2-12 Bulan	15 Jan
3.	1-3 Bulan	14 Jam
4.	3-5 Tahun	13 Jam
5.	5-12 Tahun	11 Jam
6.	12-18 Tahun	10 Jam
7	>18 Tahu	7,5 Jam

Tabel 2.2 kebutuhan tidur manusia (Sinaga, 2021)

E. Faktor-Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam Pijat Bayi

1. Pelaksanaan Pemijatan Bayi

Pijat bayi dapat dimulai sejak lahir dan semakin cepat dilakukan, semakin besar manfaatnya. Pemijatan rutin dari lahir hingga usia 6-7 bulan memberikan dampak positif pada perkembangan bayi.(Ummah, 2019)

Pemijatan bayi dapat dilakukan pada dua waktu utama, yaitu:

Pagi hari, saat memulai hari baru, Malam hari, sebelum tidur, untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Pemijatan sebelum tidur sangat bermanfaat karena dapat membuat bayi lebih rileks, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur(Ummah, 2019)

2. Persiapan Sebelum Memijat

Menurut Roesli (2010), sebelum melakukan pemijatan harus memperhatikan hal-hal berikut ini:

a. Tangan yang bersih dan hangat
b. Hindari kuku dan perhiasan tidak mengakibatkan goresan pada kulit bayi
c. Ruang untuk memijat di upayakan hangat dan tidak pengap
d. Bayi sudah selesai makan atau sedang tidak lapar
e. Sediakan waktu untuk tidak di ganggu minimal selam 15 menit guna melakukan tahap-tahap pemijatan
f. Duduklah pada posisi nyaman dan tenang
g. Baring kan lah bayi diatas dan permukaan kain yang rata, lembut, dam bersih

h. Siapkan handuk,popok,baju ganti, dan minyak (Olive oil dan Esensial Lavender)

i. Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya bicara

j. Akhiri dengan peregangan setelah melakukan persiapan itu, pemijatan bisa dimulai

3. Praktek Pijat Bayi

Menurut (Ummah, 2019) urutan pijat bayi adalah sebagai berikut:

a. Gerakan Kaki

1) Milking india

Memegang tungkai bayi dengan ke-2 telapak tangan seperti memegang pemukul *softbol* (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah). Sambil menggenggam tungkai bayi, kedua tangan digerakkan di pangkal paha ke tumit seperti memerah.



Gambar 2.1 Gerakan Kaki *Milking india* (Safilah, 2025)

2) *Milking Swedia*

Pijatan dari pergelangan kaki ke arah pangkal paha, dengan satu tangan menahan pergelangan kaki dan tangan lainnya

melakukan gerakan memijat.



Gambar 2.2 Gerakan Kaki *Milking Swedia* (Safilah, 2025)

3) *Squeezing*

Pijatan pada kaki dengan gerakan menggenggam dan memutar, dimulai dari pangkal paha hingga ke ujung jari kaki.



Gambar 2.3 Gerakan Kaki *Squeezing* (Safilah, 2025)

4) *Thumb After Thumb*

a. Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung- ujung jari kaki.

b. Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut

c. Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari



Gambar 2.4 Gerakan Kaki *Thumb After Thumb* (Safilah, 2025)

b. Pijat dada

1) *Butterfly*

Gerakan memijat pada bayi dengan meletakkan telapak tangan di dada, lalu menggerakkan ke atas dan ke samping membentuk pola kupu-kupu tanpa mengangkat tangan.



Gambar 2.5 Pijat dada *Butterfly* (Safilah, 2025)

2) *Cross*

Pijatan menyilang pada punggung bayi dengan gerakan telapak tangan dari pinggang ke bahu dan sebaliknya, dilakukan secara bergantian antara sisi kanan dan kiri.



Gambar 2.6 Pijat dada *Cross* (Safilah, 2025)

c. Pijat perut

1) Mengayuh

a. Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung- ujung jari kaki.

b. Menggerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai di bawah pusar.

c. Mengulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



Gambar 2.7 Pijat perut mengayuh (Safilah, 2025)

2) *Sun and Moon*

Pijatan pada perut bayi dengan gerakan melingkar searah jarum jam, dimulai dengan tangan kanan dari kiri atas ke kanan bawah (gerakan bulan), lalu dilanjutkan dengan tangan kiri dari kiri bawah ke atas membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari), diulang beberapa kali.



Gambar 2.8 Pijat perut *Sun and Moon* (Safilah, 2025)

3) *I Love You*

a. Memijat dengan ujung talapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf I

b. *LOVE*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dariperut kanan atas ke kiri kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik

c. *YOU*: memijat dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan bawah ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.



Gambar 2.9 Pijat perut *I Love You* (Safilah, 2025)

4) *Walking*

Pijatan perut dengan menekan ujung jari telunjuk, tengah, dan manis secara bergantian dari kanan ke kiri, diakhiri dengan mengangkat kaki bayi dan menekannya perlahan ke arah perut.



Gambar 2.10 Pijat perut *walking* (Safilah, 2025)

d. Pijat Tangan

1) *Mliking India*

Pijatan pada lengan bayi dengan cara memegang lengan atas dan bawah seperti memegang pemukul softbol, lalu menggerakkan tangan dari bahu ke pergelangan tangan dengan gerakan memerah (perahan India).



Gambar 2.11 Pijat tangan *Mliking India* (Safilah, 2025)

2) *Milking Swedia*

Pijatan pada lengan bayi dengan gerakan memerah dari pergelangan tangan ke arah pangkal lengan (perahan Swedia).



Gambar 2.12 Pijat tangan *Milking Swedia* (Safilah, 2025)

3) *Rolling*

Pijatan pada lengan bayi dengan gerakan menggulung menggunakan kedua telapak tangan, dimulai dari pangkal lengan hingga ke pergelangan tangan.



Gambar 2.13 Pijat tangan *Rolling* (Safilah, 2025)

4) *Suqeezing*

Pijatan pada lengan bayi menggunakan kedua telapak tangan dengan gerakan menggulung dari pangkal lengan ke pergelangan tangan.



Gambar 2.14 Pijat tangan *Suqeezing* (Safilah, 2025)

5) *Thumb After Thumb*

Pijatan pada telapak dan punggung tangan bayi menggunakan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari pergelangan tangan.



Gambar 2.15 Pijat tangan *Thumb After Thumb* (Safilah, 2025)

6) *Spiral*

Pijatan pada telapak dan punggung tangan bayi menggunakan ibu jari dengan gerakan memutar, dimulai dari pergelangan tangan.



Gambar 2.16 Pijat tangan *Spiral* (Safilah, 2025)

7) *Finger Shake*

Pijatan tangan bayi diakhiri dengan menggoyang dan menarik lembut setiap jari tangan.



Gambar 2.17 Pijat tangan *Finger Shake* (Safilah, 2025)

e. Pijatan punggung

1) *Spiral*

a. Dengan tiga jari membuat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan.

b. Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali

belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.



Gambar 2.18 Pijat punggung *Spiral* (Safilah, 2025)

f. Pijat wajah

1) Cres Love

Menggunakan ± seperempat ujungtelapak tangan menekanpada kening bayi, pelipis, dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.



Gambar 2.19 Pijat wajah *Cres Love* (Safilah, 2025)

2) Relax

Kedua ibu jari memijat daerah diatas alis dari tengah ke samping



Gambar 2.20 Pijat wajah *Relax* (Safilah, 2025)

3) *Circle Down*

Pijatan pada hidung dan pipi bayi menggunakan ibu jari atau jari telunjuk, dengan gerakan memutar perlahan dari pangkal hidung ke tulang pipi.



Gambar 2.21 Pijat wajah *Circle Down* (Safilah, 2025)

4) *Smile*

Memijat diatas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah ke samping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi

tersenyum.



Gambar 2.22 Pijat wajah *Smile* (Safilah, 2025)

5) Cute

Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di

belakang telinga ke arah dagu.



Gambar 2.23 Pijat wajah *Cute* (Safilah, 2025)

g. Pijatan Kepala dan Leher

Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.



Gambar 2.24 Pijat kepala dan leher (Safilah, 2025)

Usap seluruh kepala dengan gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lanjutkan dengan ringan selama 1-2 menit.



Gambar 2.25 Pijat Kepala dan leher (Safilah, 2025)

Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan gerakan memnutar. Lanjutkan sekitar 1 menit.



Gambar 2.26 Pijat kepala dan leher (Safilah, 2025)

Lanjutkan gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun.



Gambar 2.27 Pijat kepala dan leher (Safilah, 2025)

Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengkuknya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lanjutkan selama 1-2 menit.



Gambar 2.28 Pijat kepala dan leher (Safilah, 2025)

h. Teknik Kraniosakral

Tujuan Teknik kraniosakral yaitu untuk meredakan rasa sakit dan

ketegangan dan membantu bayi mengurangi kegelisahan. Telentangkan bayi secara lembut dengan ubun-ubun kepala mengarah ke posisi Anda. Duduklah dibelakang dan selipkan kedua tangan Anda yang terbuka dan rileks ke bawah belakang kepala bayi dan biarkan seperti bantal.



Gambar 2.29 Teknik Kraniosakral (Safilah, 2025)

Atur posisi kepala bayi dengan lembut sehingga ia berada tepat di tengah, dagunya menempel santai ke dada sehingga tengkuknya memanjang. Pegang kepala bayi Anda dalam posisi ini selama sekitar satu menit.



Gambar 2.30Teknik Kraniosakral (Safilah, 2025)

Begitu bayi merasa nyaman dengan gerakan ini, minta suami untuk melanjutkan teknik berikutnya. Ketika Anda memegang lembut kepala bayi dengan cara yang sama, suami duduk menghadap Anda dan memegang kedua kaki bayi. Sambil menempelkan kedua kaki

bayi, tekuk perlahan kedua lututnya membentuk sudut siku dengan telapak kaki menghadap suami untuk memastikan bahwa punggungnya rata. Lanjutkan sekitar 20 detik.



Gambar 2.31 Teknik Kraniosakral (Safilah, 2025)

Teruskan memegang kepala bayi, sementara suami menggoyang lembut tungkai bayi, kemudian membelainya turun dari pinggul hingga ujung kaki. Minta suami bicara, menyanyi, dan mencium sang buah hati agar ia merasa dilibatkan ketika melakukan gerakan ini. Lanjutkan sekitar 20 detik.



Gambar 2.32 Teknik Kraniosakral (Safilah, 2025)

F. Tinjauan umum tentang Olive oil

1. Pengertian Olive oil

Zaitun, yang juga dikenal sebagai olive oil, merupakan hasil ekstraksi dari buah zaitun yang termasuk dalam familia Oleaceae. Buah ini memiliki ciri khas bentuk bulat gemuk dan warna hijau saat masih

mentah, yang kemudian berubah menjadi kekuningan saat mulai masak dan minyak zaitun memiliki karakteristik fisik berupa warna kuning pucat hingga kuning kehijauan terang, serta memiliki bau dan rasa yang khas dan lembut (Cahyadi et al., 2023)

Minyak zaitun extra virgin adalah minyak yang dihasilkan melalui proses pemerasan langsung dari buah zaitun menggunakan metode cold pressing, sehingga komposisi aslinya tetap terjaga. Minyak ini tidak dihasilkan melalui ekstraksi kimia, re-esterifikasi, atau pencampuran dengan minyak nabati lainnya. (Cahyadi et al., 2023)

Minyak lavender adalah minyak esensial yang berasal dari bunga tanaman lavender dan memiliki berbagai manfaat terapeutik.(Tono, 2021)



Gambar 2.40 Olive Oil (Minya Zaitun) (khairin salmawati, 2021)

2. Kandungan Olive oil

Olive oil adalah salah satu pelembab yang dapat digunakan saat melakukan massage effleurage. Kandungan polifenol dan vitamin dalam olive oil membuatnya efektif sebagai anti-mikroba dan pelembab kulit. Selain itu, asam lemak dalam olive oil juga dapat memberikan

kelembapan dan kehalusan pada kulit, serta melindungi elastisitas kulit dari kerusakan.(Atrie et al., 2023)

Olive oil memiliki keunikan dibandingkan dengan lotion atau minyak lain, karena mengandung asam lemak dan vitamin E yang berperan sebagai antioksidan alami. Kandungan ini membantu melindungi struktur sel dan menjaga kesehatan kulit.(Andas et al., 2022)

Minyak zaitun dianggap sebagai pilihan minyak yang sehat karena kandungan lemak tak jenuhnya yang tinggi, yang terdiri dari 80% asam lemak tak jenuh dan 20% asam lemak jenuh (F. Kurniasari et al., 2011)

Olive oil sangat cocok digunakan sebagai pelumas dalam teknik massage effleurage karena kandungan polifenol, vitamin, dan asam lemak yang memberikan keuntungan seperti mengurangi gesekan, melembabkan kulit, melindungi kulit dari kerusakan, dan meningkatkan elastisitas kulit (Atrie et al., 2023)

Olive oil atau Minyak zaitun memiliki kandungan alami yang kaya akan antioksidan, senyawa lemak, vitamin E dan K. Menurut studi di PubMed Central (2016), bayi yang dipijat dengan minyak zaitun memiliki kulit yang lebih lembab. Pastikan menggunakan extra-virgin olive oil (EVOO) untuk menjaga kandungan nutrisinya. Minyak zaitun juga kaya akan lemak baik dan antioksidan vitamin E yang bermanfaat untuk menguatkan tulang dan otot bayi, serta membuat kulit bayi lebih lembut, sehat, dan bersinar dengan rutin dipijat (Meiranny et al., 2023)

3. Manfaat olive oil untuk pijat bayi

a. Menggurangi stres dan kelelahan

   Asam lemak dan antioksidan dalam olive oil dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan pada bayi, sehingga membuat mereka lebih nyaman dan santai sebelum tidur.

b. Meningkatkan produksi melatonin

   Vitamin E dan K dalam olive oil dapat membantu meningkatkan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun.

c. Meningkatkan kualitas tidur

   Kandungan asam olatt dalam lavender Oil membantu menjaga kelembapan kulit bayi memberikan rasa nyaman saat dipijat dan meningkatkan relaksi otot sehingga membatu memperbaiki kualitas tidur bayi dan membuat mereka lebih sehat dan bahagia

d. Memberikan efek relaksasi

   Minyak zaitun memiliki tekstur yang halus dan mudah diserap oleh kulit, sehingga memberikan sensasi yang nyaman saat digunakan untuk pijat. Pijatan yang lembut dapat memicu hormon oksitosin, yang membantu menenangkan dan menciptakan rasa aman pada bayi.

e. Mengatur suhu tubuh

   Asam lemak dalam olive oil dapat membantu mengatur suhu tubuh bayi, sehingga membuat mereka lebih nyaman dan santai sebelum tidur.

f. Meningkatkan sirkulasi darah

Dengan menggunakan teknik pijat yang tepat dan minyak zaitun, dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang sistem saraf parasimpatis bayi, sehingga membuat tubuhnya lebih santai dan siap untuk beristirahat.

g. Meredakan ketidaknyamanan fisik

Pijat dengan minyak zaitun dapat membantu meredakan ketidaknyamanan pada bayi yang mengalami kembung, kolik, atau ketegangan otot. Dengan demikian, tubuh bayi menjadi lebih nyaman dan tidurnya pun menjadi lebih pulas dan berkualitas. (Atrie et al., 2023)

gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta, yang dapat diverifikasi melalui pemeriksaan EEG (Soleha & Novitasari, 2019)

G. Tinjaun Umum Tentang Kualitas Tidur Bayi

1. Pengertian Kualitas Tidur Bayi

Kualitas tidur bayi memiliki dampak signifikan pada perkembangan emosi dan fisiknya. Oleh karena itu, kuantitas dan kualitas tidur bayi harus dipenuhi dengan baik. Bayi yang tidur cukup dan tidak terbangun berulang kali akan lebih bersemangat dan siap menghadapi hari berikutnya. Keluarga harus memperhatikan kebutuhan tidur bayi sesuai dengan usianya agar bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.(Cahyani & Prastuti, 2020)

Kualitas tidur bayi memiliki dampak yang luas pada perkembangan

mereka, tidak hanya secara fisik tetapi juga pada sikap dan perilaku mereka di hari berikutnya(Anzar Ahlian & Retno Wulan, 2021)

Kualitas tidur bayi memiliki dampak signifikan pada perkembangan dan pertumbuhan mereka. Bayi dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki perkembangan yang optimal, aktif, dan tumbuh normal. Membiasakan bayi tidur siang yang cukup dapat meningkatkan kecerdasan otak mereka. Namun, perlu dihindari membiasakan bayi tidur pada sore hari karena dapat menyebabkan mereka menjadi rewel pada malam hari. Oleh karena itu, penting untuk memantau dan mengatur pola tidur bayi dengan baik(Ummah, 2019)

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang diperoleh selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi saat orang itu bangun. Jika kualitas tidur baik, maka fisiologi atau fungsi tubuh akan pulih kembali seperti semula saat bangun tidur. Artinya, tubuh akan kembali fresh, siap, dan berenergi untuk menjalani aktivitas sehari-hari(Ummah, 2019)

Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikap dan perilakunya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bersemangat dan tidak mudah rewel. Namun, jika bayi mengalami gangguan tidur, seperti tidur kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan sulit tidur kembali, maka mereka akan lebih rentan rewel, menangis, dan sulit tidur kembai(Ummah, 2019)

2. Ciri-ciri bayi cukup tidur

a. Akan dapat jatah tertidur dengan mudah dimalam hari

ka bayi memiliki kualitas tidur yang baik, maka mereka akan lebih mudah tertidur di malam hari. Selain itu, mereka juga akan memiliki pola tidur yang lebih teratur dan kualitas tidur yang lebih baik, sehingga mereka akan lebih siap menghadapi hari berikutnya dengan bersemangat dan berenergi(Ummah, 2019)

b. Bugar saat bagun tidur

Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik juga akan terlihat lebih bugar dan bersemangat saat bangun tidur. Mereka akan memiliki energi yang cukup untuk bermain, belajar, dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif(Ummah, 2019)

c. Tidak Rewel

Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik juga cenderung tidak rewel dan lebih tenang. Mereka akan memiliki emosi yang lebih stabil dan tidak mudah terganggu oleh lingkungan sekitar. Ini membuat mereka lebih mudah diurus dan lebih nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain(Ummah, 2019)

3. Kriteria tidur bayi yang baik setelah dipijat

a. Mengurangi ketegangan otot-otot bayi

Pijat bayi dapat membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi, sehingga membuat bayi merasa lebih nyaman dan rileks. Hal ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi dan

membuat mereka lebih tenang dan bahagia(Siahaan & Revine, 2023)

b. Durasi tidur yang lebih lama

Durasi tidur yang lebih lama pada bayi dapat dipicu oleh pelepasan hormon oksitosin dan endorfin saat bayi dipijat. Oksitosin dan endorfin adalah hormon yang berperan dalam mengatur emosi, relaksasi, dan tidur.

Hormon oksitosin menurunkan stres, membuat bayi merasa tenang dan nyaman, serta meningkatkan kualitas tidur. Hormon endorfin meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman(Siahaan & Revine, 2023)

c. Memberikan relaksasi pada bayi dan tidur yang cukup

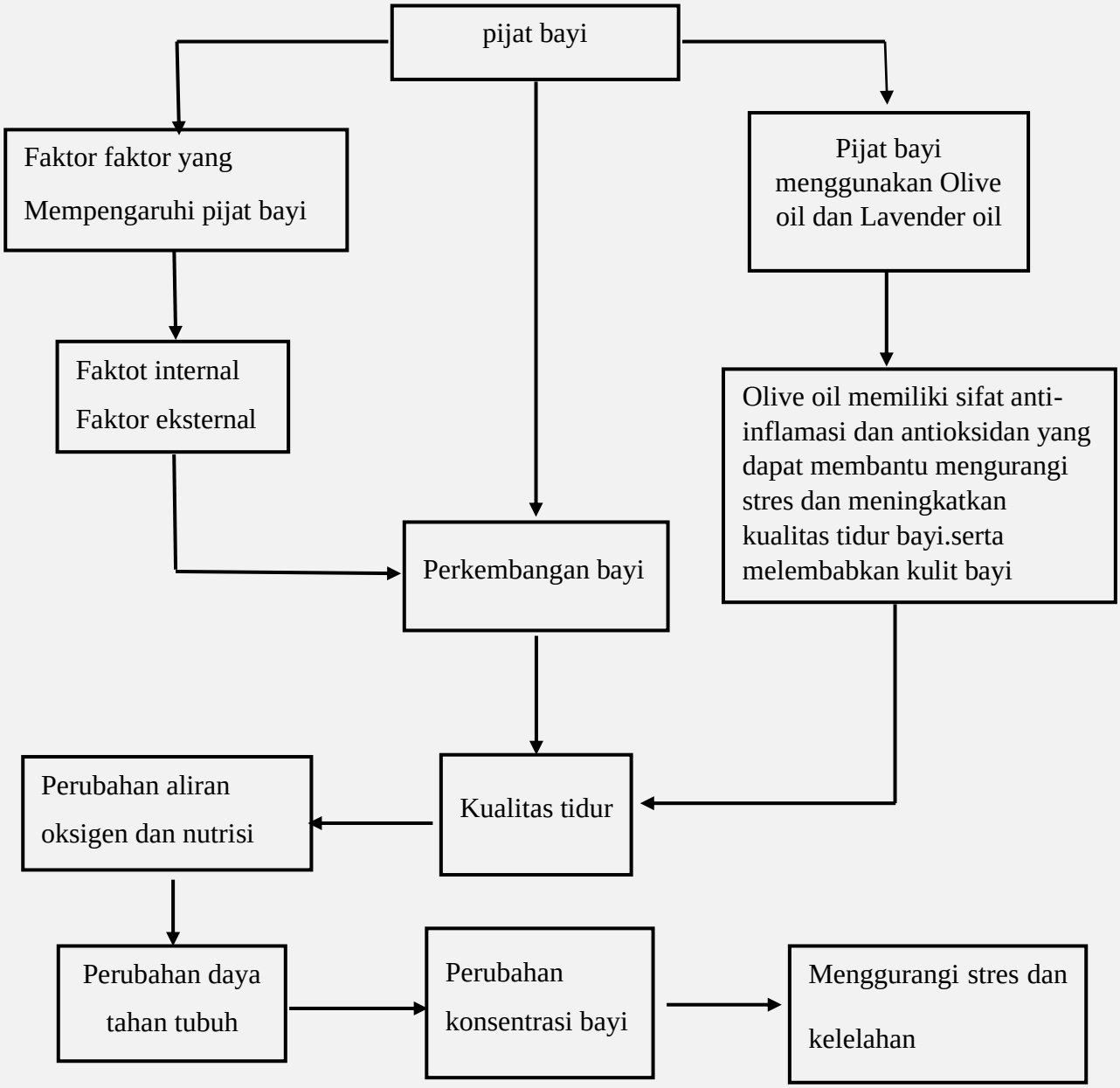
Setelah pemijatan memberikan manfaat relaksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak sehingga bayi dapat dikenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup (Wulandari, 2021)

A. Kerangka Teori

Berdasarkan landasan dari teori Bab II maka disusun kerangka konsep sebagai berikut :

Tabel 2.3

Tabel Kerangka Teori



(Wulandari, 2021)

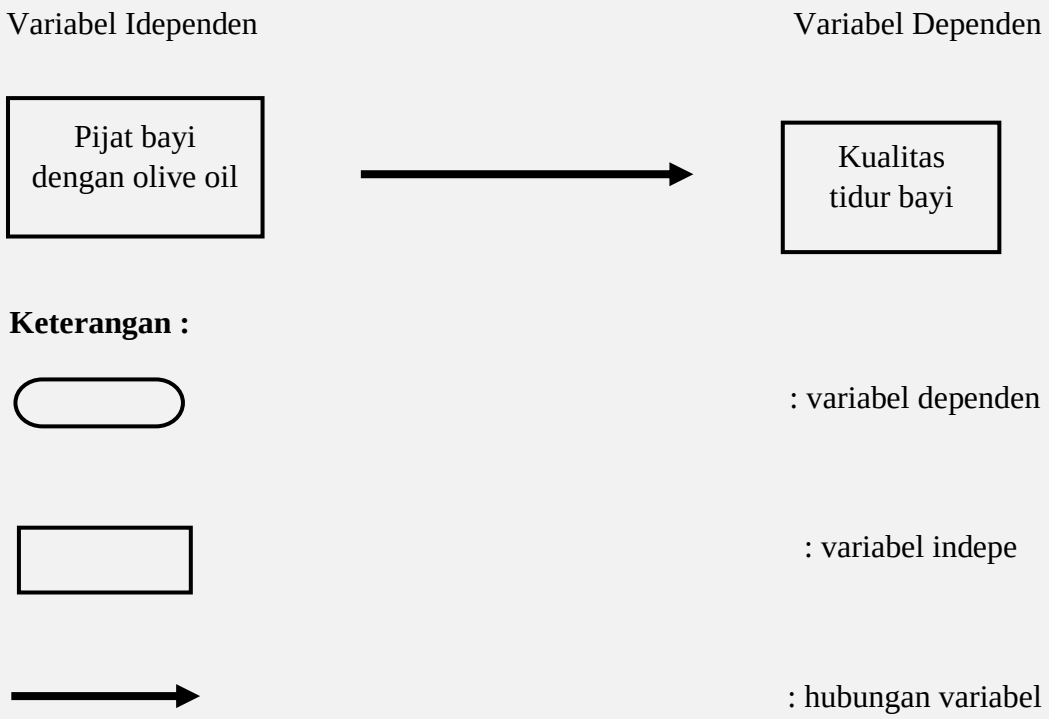
B. Kerangka Konsep

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 5-12 bulan kerangka penelitian ini menggambarkan bahwa pijat bayi dengan olive oil merupakan variabel bebas, sedangkan pemenuhan kebutuhan tidur bayi merupakan variabel terikat.

Penelitian efektifitas pijat bayi dengan olive oil terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 5-12 bulan ini dapat digambarkan melalui kerangka konsep dibawah ini :

Tabel 2.4

Tabel Kerangka Konsep



(Wulandari, 2021)

Tabel 2.5

Tabel Operasional Variabel

Variabel	Devinisi Operasinal	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
Independen variabel pijat bayi	Pemberian pijat bayi pada bayi usia 5-12 bulan melalui dengan pemberian pemijatan menggunakan olive oil di lakukan selama 15 menit, pijat bayi menggunkan olive oil dilakukan selama 2 minggu sebanyak 4 kali	SOP	Lembar kuesioner	0= Tidak pijat 1= Pijat	Nominal
Dependen Variable kualitas tidur bayi usia 5-12 bulan	Kualitas tidur dilihat dari lama tidur pada malam hari, frekuensi terbangun pada malam hari, durasi terbangun di malam		Tingkat nilai kualitas tidur 0-9	Kualitas tidur kurang nilai 0-4 Kualitas tidur baik nilai 5-9	Nominal

	hari, bugar dan ceria saat bangun pagi dan cepat untuk tidur dimalam hari.				

(Ummah, 2019)

C. Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhapat kualitas tidur bayi pada bayi usia 5-12 bulan

b. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhapat kualitas tidur bayi pada bayi usia 5-12 bulan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi Experimen Designs Rancangan penelitian ini adalah one group pre test and post test design tanpa menggunakan kelompok pembanding (control), tetapi pada penelitian ini pengujian pertama (pretest) yang memungkinkan peneliti dapat melihat perubahan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan menggunakan Olive oil (program). Pada penelitian ini, peneliti melakukan pemijatan menggunakan Olive oil kepada bayi yang berusia 5-12 bulan terhadap subjek penelitian dengan sengaja, terencana, kemudian dinilai pengaruhnya pada pegujian kedua (posttest)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilaya kerja Puskesmas Antang

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan mei sampai bulan juni tahun 2025

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus penelitian, mencakup semua individu yang memenuhi kriteria dengan kualitas dan karakteristik spektif yang ditentukan oleh peneliti. Populasi ini merupakan wilayah

generalisasi yang dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berdasarkan buku registrasi puskesmas antang pada tahun 2024, terdapat jumlah sebanyak 608 bayi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Antang

2. Sampel

Menurut Arikunto menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau awal dari proposal yang akan diteliti. Dan menurut Arikunto sampel merupakan ukuran oleh nilai dari ciri yang dimiliki dari populasi.

Rumus untuk menentukan sampel menurut Arikunto adalah:

1) Jika jumlah subjek penelitian kurang dari 100 orang, maka seluru populasi menjadi sampel peneliti
2) Jika subjek lebih dari 100 maka dapat diambil sampel antara 5%-10% atau 15%-25%
3) Rumus: $n = N : P$

   Dimana:

   n = Jumlah Sampel

   N = jumlah populasi

   P = Presentasi sampel yang diinginkan (misalnya, 5%, 10%, 15%, 20%, 25%)
4) Perhitungan

   Karena populasi peneliti lebih dari 100, dimana populasinya berjumlah 608, maka peneliti ini bisa menggunakan presentase 5%, 10%, 15%, 20%, atau 25%

Jika menggunakan 5% dari populasi:

n = 608 x 5% = 30,4 (dibulatkan menjadi 30)

Jadi, berdasarkan rumus Arikunto, jumlah sampel yang bisa diambil dari populasi 608 adalah sekitar: 30 orang jika menggunakan presentase 5%.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambil sampel yang digunakan yaitu *Purposive sampling* untuk menentuka sampel yang tepat sesuai dengan tujuan penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel yang ditentukan saat melakukan penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yaitu standar atau syarat yang harus dipenuhi oleh subjek penelitian untuk dapat dimasukkan dalam penelitian sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi
    1) Ibu yang bersedia jadi responden
    2) Bayi dalam keadaan sehat
    3) Bayi berumur 5-12 bulan
b. Kriteria eksklusi
    1) Ibu yang tidak koperatif
    2) Bayi yang sedang sakit

D. Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer diperoleh dengan cara memberikan kuisioner kepada responden yaitu ibu bayi yang tinggal di daera antang

b. Data Sekunder

Data yang diporoleh dari Dinas Kesehatan dan instansi terkait lainnya yang berbuhungan dengan penelitian ini.

c. Analisis Data

1. Analisas univariat

   Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variable penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari setiap variable

2. Analisis Bivariat

   Analisis Bivariat merupakan uji terhadap data variabel yang digunakan berhubungan atau korelasi. Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dikumpulkan dan dianalisa dengan menggunakan uji statistik.

d. Etika Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti mempertimbangkan beberapa pertimbangan etik untuk menghormati hak-hak calon reponden, sebelum mulai pengumpulan data, peneli terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menyebut asal dan menyebutkan asal institusi pendidikan kemudian memberikan *informed conste*

Kepada calon responden yang berisi tentang penjelasan tujuan manfaat dan penelitian serta hak responden untuk menerima atau menolak menjadi responden atau bahkan jika berhenti di tengah

proses penelitian.

Data yang telah di kumpulkan dari responden akan di jaga kerahasiaannya informasinya dengan menerapkan prinsip etik *confidentiality* sehingga responden tidak perlu khawatir jika informasi peneliti tersebar di pihak lain. Selain itu nama responden juga telah di rahasiakan dengan cara memberikan kode responden berupa angka pada lembar check list untuk mewakili setiap responden.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Antang, yang berlokasi di jalan Antang Raya No.43 Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Puskesmas Antang di didirikan pada tahun 1979 sebagai pengembangan dari Pustu (Puskesmas pembantu) yang sudah ada sebelumnya, Puskesmas Antang meruapakan pusat pelayanan yang langsung memberikan pelayanan kesehatan secara menyeluruh dan terpadu sebagai usaha dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, terdapat berbagai fasilitas kesehatan seperti rumah sakit bersalin, balai/klinik pengobatan, dokter praktik,apotek, dan posyandu.

Puskesmas ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena Puskesmas Antang aktif menyelenggarakan berbagai program kesehatan ibu dan anak, termasuk kegiatan posyandu bayi yang rutin dilakukan setiap bulan. Hal ini menjandikan Puskesmas Antang sebagai tempat yang strategis untuk menjangkau populasi bayi yang menjadi tujuan dalam penelitian ini.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 juli pada bayi di Puskesmas Antang Kota Makassar. Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Data di dapatkan dari hasil kuesioner yang diberikan secara langsung pada bayi yang terdiridari 30 responden.

1. Hasil Ujian

a. Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Karasteristik Responden

Umur	Frekuensi	Presentasi (%)
5-6	14	**46,7**
7-9	7	**23,3**
10-12	9	**30,0**
Total	**30**	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, dapat diketahuan bahwa sebagian besar responden berusia 5-7 bulan, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), selanjutnya 8-9 bulan, yaitu sebanyak 7 orang (23,3%), dan 10-12 bulan, yaitu 9 orang (30%). Hal ini menunjukan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia yang masih sangat tergantung pada perawatan ibu, termaksud dalam hal tidur, sehingga menjadi kelompok yang tepat untuk dilakukan intervensi berupa pijat bayi menggunakan Olive oil. Semakin dini di berikan, diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi selama masa perkembangan awalnya.

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekwensi Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	**Frekuensi**	**Presentasi (%)**
Laki-laki	18	60,0
Perempuan	12	40,0
Total	**30**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa dari total 30 responden dalam penelitian ini, sebanyak 18 orang (60,0%) adalah bayi laki-

laki dan 12 orang (40,0%) adlah bayi perempuan. Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar bayi yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki. Namun demikian, perbedaan proporsi antara laki-laki dan perempuan tidak terlalu mencolok, sehingga distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini masih tergolong seimbang dan tidak memberikan bias signifikan terhadap hasil penelitian mengenai pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi.

2. Hasil Analisis Univariat

a. Uji Pretest

Tabel 4.3 Pre-test

	Pretest			
	Frequency	**Percent**	**Valid Percent**	**Cumulative Percent**
Valid				
0-4	26	86,7	86,7	86,7
5-9	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, sebelum dilakukan intervensi sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang rendah yaitu sebanyak 26 bayi (86,7%) dengan skor tidur 0-4. Sementara itu hanya 4 bayi (13,3%) yang memiliki kualitas tidur baik dengan skor 5-9. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas bayi mengalami kualitas tidur yang kurang optimal sebelum dilakukan pijat bayi sebagai upaya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

b. Uji Post-test

Tabal 4.4 Post-test

	Post-test			
	Frequency	**Percent**	**Valid Percent**	**Cumulative Percent**
Valid				
0-4	2	6,7	6,7	6,7
5-9	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, setelah dilakukan intervensi terlihat adanya peningkatan kualitas tidur bayi. Sebanyak 28 bayi (93,3%) memiliki skor tidur pada katagori baik 5-9, yang artinya kualitas tidurnya membaik. Sementara itu, hanya 2 bayi (6,7%) yang masih berada pada katagori kurang 0-4.

3. Uji Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data

Pengetahuan		**Shapiro-Wil***	
	Statistic	df	Sig
Pretest	.517	30	.000
Posttest	.537	30	.000

Berdasarkan Tabel 4.5, uji normalitas Shapiro-Wilk, menunjukan data sebelum pengujian memiliki nilai signifikasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti data tidak berdistribusi normal. Karena kedua data, baik sebelum maupun sesudah perlakuan juga tidak terdistribusi normal. Karena kedua data, baik

sebelu maupun sesudah perlakuan, tidak berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan untuk analisis selanjutnya adalah uji non-paramatik, yaitu uji Wilcoxon.

b. Uji Hipotesis

Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis

	Posttest Pretest
Z	-4.899
Asymp.Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4.6, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test,di peroleh nilai Z -4,899 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) adalah .000 ($p < 0,05$), maka hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi menggunakan olive oil. Dengan demikian, hipotesis nol H_0 ditolak, dan hipotesis alternatif H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi usia 5-12 bulan.

C. Pembahasan

Ketika bayi diberikan pijatan secara rutin menggunakan olive oil, tubuh bayi akan mengalami rangsangan pada sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan nyaman (Safitri & Wulandari, 2020).

Pijatan yang dilakukan dengan sentuhan lembut dan berirama tidak hanya memperbaiki sirkulasi darah dan memperlancar pernapasan, tetapi juga membantu bayi tidur lebih nyenyak dan lebih lama. Pijatan pada bayi dapat membantu

meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi mereka saat terjaga. Dengan pijatan, bayi menjadi lebih rileks dan tenang, sehingga tidur lebih nyenyak dan saat bangun, mereka lebih fokus dan siap beraktivitas. Pijatan selama 15 menit pada bayi dapat membawa banyak manfaat, seperti meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, dan mendukung tumbuh kembang yang optimal. Pijatan membantu melepaskan ketegangan, menenangkan bayi, dan memperkuat bonding antara bayi dan pengasuh (L. Kurniasari, 2025).

Pijatan bayi menggunakan olive oil dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur pada anak usia toddler. Dengan melakukan pemijatan bayi dan dikombinasikan dengan olive oil, dapat meningkatkan relaksasi dan kenyamanan pada anak. Olive oil sendiri mengandung emolien yang bermanfaat untuk menjaga kondisi kulit yang rusak seperti psoriasis dan eksim. Pijat bayi menggunakan olive oil dapat meningkatkan kualitas tidur, karena olive oil juga mengandung lemak baik yang dapat melembabkan dan mengenyalkan kulit. Dengan kombinasi vitamin A, olive oil mampu meredakan iritasi, kemerahan, rasa kering, atau gangguan lain pada kulit akibat faktor lingkungan. Ketika bayi diberikan pijatan menggunakan olive oil, sentuhan lembut tersebut merangsang sistem saraf parasimpatis, menciptakan kondisi relaksasi yang membuat bayi lebih tenang dan nyaman. Efek ini tidak hanya membuat bayi menjadi lebih mudah tertidur, tetapi juga tidur lebih lama dan lebih nyenyak (Balita et al., n.d.).

Tiga puluh bayi berpartisipasi dalam penelitian ini, dan peneliti memberikan intervensi berupa pijat bayi menggunakan olive oil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pijat bayi menggunakan olive oil dapat meningkatkan

kualitas tidur pada bayi usia 5–12 bulan di Puskesmas Antang intervensi dilakukan dengan teknik pijat lembut yang sesuai prosedur. Distribusi usia responden adalah sebagai berikut: 14 orang bayi atau 46,7% berada dalam rentang usia 5-7 bulan, 7 orang bayi 23,3% berusia 8-9 bulan, dan 9 orang bayi 30,3% berada pada usia 10-12 bulan. Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah bayi yang berusia 5-7 bulan. Distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Sebanyak 18 bayi 60,0% berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 12 bayi 40,0% berjenis kelamin perempuan. Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah bayi laki-laki.

Sebagian besar respnden menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik sebelum intervensi pijat bayi menggunakan olive oil. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas bayi, sebanyak 26 responden 86,7%, memiliki skor kualitas tidur yang berada pada rentang 0–4, yang termasuk dalam kategori rendah. Hanya 4 bayi 13,3% yang memiliki skor tidur pada kategori sedang 5–9.

Namun, setelah diberikan intervensi berupa pijat bayi menggunakan olive oil, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi. Hasil post-test menunjukkan bahwa hanya 2 bayi 6,7% yang masih berada pada kategori skor tidur rendah 0–4, sedangkan mayoritas yaitu 28 bayi 93,3% telah mengalami peningkatan skor tidur ke kategori yang lebih baik 5–9.

Intervensi pijat bayi menggunakan olive oil terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan. Efek relaksasi dari teknik pijat yang dilakukan secara rutin serta penggunaan olive oil yang aman dan menenangkan kulit bayi menjadi faktor pendukung tercapainya kualitas tidur yang lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat bayi menggunakan olive oil terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 5–12 bulan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 pada tingkat signifikansi 5% (0,000 < 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, pijat bayi dengan olive oil efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Semua bukti menunjukkan bahwa pijat bayi menggunakan olive oil adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 5–12 bulan. Pemijatan yang dilakukan dengan teknik yang tepat membantu menciptakan relaksasi, memperlancar sirkulasi, dan menenangkan sistem saraf. Selain itu, review Mrljak et al. (2022) menguatkan temuan bahwa pijat bayi meningkatkan relaksasi otot dan kualitas tidur tanpa efek samping (Mrljak et al., 2022)

Olive oil sebagai media pijat memberikan sensasi hangat dan nyaman yang memperkuat efek relaksasi tersebut, sejalan dengan mekanisme kerja minyak alami lainnya (Mohebi et al., 2018).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang mampu memberikan efek relaksasi melalui sentuhan lembut dan berirama, yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatik bayi. Rangsangan ini membantu menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam menciptakan rasa tenang serta memperbaiki pola tidur bayi.

Penggunaan olive oil sebagai media pijat memberikan manfaat tambahan. Kandungan vitamin E, asam lemak esensial, dan antioksidan pada minyak zaitun dapat membantu menjaga kelembapan kulit bayi dan memberikan rasa hangat yang menenangkan selama proses pemijatan. Teksturnya yang lembut dan mudah diserap

oleh kulit menjadikan minyak ini aman dan nyaman untuk digunakan pada bayi. Selain manfaat fisiologis, kegiatan pijat juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang turut berperan dalam menciptakan rasa aman dan nyaman sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan lebih lama.

Kualitas tidur bayi yang baik ditandai dengan bayi mudah tertidur, tidur lebih lama, dan jarang terbangun di malam hari. Setelah dilakukan pijat bayi secara rutin menggunakan olive oil, bayi cenderung lebih tenang dan mudah terlelap, yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik juga akan mengalami perkembangan otak dan fisik yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi menggunakan olive oil tidak hanya berdampak pada kenyamanan, tetapi juga berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi melalui tidur yang berkualitas.

Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah 30 bayi. Setelah dilakukan intervensi berupa pijat bayi menggunakan olive oil, sebagian besar bayi menunjukkan peningkatan kualitas tidur, yaitu sebanyak 28 bayi dengan kualitas tidur baik. Namun, terdapat 2 bayi yang masih tetap memiliki kualitas tidur kurang meskipun telah dilakukan intervensi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengisian kuesioner yang dilakukan oleh orang tua bayi.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan pertanyaan mengenai pola tidur bayi. Salah satu bentuk pertanyaan adalah mengenai durasi bayi terbangun, misalnya “Apakah bayi terbangun lamanya satu jam?”. Pada bagian ini ditemukan kendala, karena tidak semua ibu mampu memberikan jawaban yang akurat. Beberapa responden mengaku tidak mengetahui secara pasti berapa

lama bayinya terbangun pada malam hari, sehingga jawaban yang diberikan cenderung bersifat perkiraan.

Meskipun demikian, jumlah data yang dapat dianalisis (28 responden) masih memenuhi syarat minimal untuk uji statistik yang digunakan. Oleh karena itu, data yang dianalisis tetap dianggap representatif terhadap populasi yang diteliti, meskipun peneliti menyadari adanya keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian ini.

D. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian

1. Jadwal kuliah yang dapat membuat penulis harus menyesuaikan dengan waktu penelitian.
2. Responden yang tidak kooperatif. Beberapa ibu bayi kurang kooperatif dalam mengikuti prosedur pijat bayi sesuai jadwal yang ditentukan.
3. Faktor eksternal lain seperti kondisi kesehatan bayi
4. Metode pengumpulan data dilakukan berdasarkan laporan orang tua, sehingga pengukuran kualitas tidur bayi kurang valid

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tdiur bayi pada bayi usia 5-12 bulan di Puskesmas Antang maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi menggunakan olive oil pada bayi usia 5-12 bulan menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 26 bayi (86,7%) berada pada kategori kualitas tidur rendah dengan skor 0–4, dan hanya 4 bayi (13,3%) yang berada dalam kategori kualitas tidur baik dengan skor 5–9.
2. Kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi menggunakan olive oil pada bayi usia 5-12 bulan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Sebanyak 28 bayi (93,3%) mengalami peningkatan kualitas tidur dengan skor tidur berada pada kategori baik 5–9, sementara hanya 2 bayi (6,7%) yang masih berada dalam kategori rendah skor 0–4. Peningkatan dari kategori rendah ke kategori baik menunjukkan hasil yang cukup signifikan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi usia 5–12 bulan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi p-value = 0,000 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa pemberian pijat bayi menggunakan olive oil berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 5–12 bulan.

B. Saran

1. Untuk tenaga kesehatan

   Tenaga kesehatan seperti bidan dan perawat disarankan untuk mengedukasi orang tua, khususnya ibu, mengenai manfaat pijat bayi menggunakan olive oil sebagai salah satu metode stimulasi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan.

2. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

   Puskesmas dan rumah sakit diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung edukasi pijat bayi, seperti alat peraga dan video panduan. Hal ini penting agar orang tua bisa belajar dan mempraktikkan teknik pijat dengan cara yang benar, aman, dan sesuai standar.

3. Bagi Ibu atau Orang Tua

   Orang tua diharapkan dapat rutin melakukan pijat bayi menggunakan olive oil di rumah karena terbukti dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu, pijatan ini juga bermanfaat untuk mempererat bonding antara ibu dan anak, serta membantu relaksasi bayi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan lokasi penelitian. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi lanjutan dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi, seperti suhu ruangan, kebisingan, dan kebiasaan tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, A. D., Rini, A. S., & Anggrean, M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Lavender Dan Pijat Bayi Dengan Baby Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023. *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*, 17492–17501.

Alfi Fauziah, N., & Febriyanti, H. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, *4*(2), 166–178. https://doi.org/10.30604/jaman.v4i2.1115

Andas, A. M., Prima, A., Alifah, N., & Wada, F. H. (2022). Literature Review: Pengaruh Minyak Zaitun dalam Mencegah Luka Tekan. *Jurnal Surya Medika*, *8*(2), 153–162. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3880

Anzar Ahlian, & Retno Wulan. (2021). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia Dibawah Dua Tahun Di Desa Winong Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, *12*(1), 26–28. https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.79

Ariestini, T. R., Murni, A. S., Utami, V. P., Kemenkes, P., & Raya, P. (2022). Ayun Bapukung Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi. *Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*, 103–108.

Arisman, Y., Novia, R., Hayati, K., & Zainuri, S. (2024). The Influence Of Baby Massage On Sleep Quality Babies Aged 3-10 Months At The Midwife Juliana Clinic Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, *6*(2), 118–126. https://doi.org/10.35451/jkk.v6i2.1807

Atrie, U. Y., Erfina, Y., & Sartika, L. (2023). Perbedaan Massage Effleurage

Menggunakan Olive Oil Dan Baby Oil Terhadap Pencegahan Dekubitus Punggung Pasien Stroke Di ICU. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, *8*(1), 63–71. https://doi.org/10.47007/ijnhs.v8i1.6482

Balita, P., Malangjiwan, D., Karanganyar, K., & Kunci, K. (n.d.). *1*, *2*, *3*. *17*(2), 97–102.

Cahyadi, K. D., Lestari, G. A. D., Musthika, I. K. T., & Esati, N. K. (2023). Analisis Mutu Minyak Zaitun Yang Diperoleh Dari Buah Zaitun (Olea eurofaea) Dan Aplikasinya Sebagai Antikolesterol. *Jambura Journal of Chemistry*, *5*(1), 1–12.

Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, *4*(2), 39–45. https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358

Cindy, N., & Suharto, D. N. (2023). Penerapan Aroma Therapy Bunga (rose centifolia) dan Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di RSUD Poso. *Madago Nursing Journal*, *4*(1), 61–68. https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.1996

Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 27–32. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424

Ifalahma, D., & Sulistiyanti, A. (2019). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, *6*(2), 14–17.

Imron, R., & Wardarita, P. (2019). Pengetahuan Ibu Paska Melahirakan Tentang Pijat Bayi Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*,

14(2), 226. https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1312

Kerja, W., & Cigasong, P. (2019). , Yophi Nugraha. *Kerja,Wilayah;Cigasong Puskesmas Majalengka*, *VIII*(16), 79–92.

Kesehatan, J., & Prihatini, N. W. (2020). *92-Article Text-184-1-10-20240131*. *9*.

Kesehatan, P., Pijat, T., & Menggunakan, B. (2022). *Jumas : Jurnal Masyarakat*. *01*, 177–182.

khairin salmawati, D. (2021). *Aplikasi Penerapan Minyak Zaitun Terhadap Ruam Popok Pada Anak Usia 2-3 tahun*. *10*(2), 701–709.

Kurniasari, F., Ngadiwiyana, N., & Ismiyarto, I. (2011). Sintesis Ester Asam Lemak Sukrosa (Face) dari Minyak Zaitun Menggunakan K2CO3 dan Uji Stabilitas Face Sebagai Emulsifier. *Jurnal Kimia Sains Dan Aplikasi*, *14*(1), 17–20. https://doi.org/10.14710/jksa.14.1.17-20

Kurniasari, L. (2025). Pengaruh Baby Massage (Pijat Bayi) Terhadap Kualitas Tidur bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Pratama Kei Medika. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, *4*(2012), 6–11.

Kusuma, D. P., Surakarta, U. A., Kapulogo, J., & Griyan, N. (2024). *Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan Selain dengan metode Baby Massage penambahan Essential Oil Lavender juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena minyak esensial i*. *2*(3).

Meiranny, A., Sukmana, A. D., & Hudaya, I. (2023). *MENGGUNAKAN MINYAK KELAPA MURNI (Virgin Coconut Oil) DAN MINYAK ZAITUN (Olive Oil) PADA PERTUMBUHAN BAYI DI*. *February*, 19–28.

Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). *Social Support and Self - Care Behavior Study*. *January*, 1–6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

Mrljak, R., Danielsson, A. A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(11). https://doi.org/10.3390/ijerph19116378

Nainggolan, A. W., Damanik, L. P., Munthe, J., & Barus, M. (2022). *MELALUI PIJAT BAYI*. *5*.

Niasty Lasmy Zaen, & Ria Arianti. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, *5*(2), 87–94. https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389

Oti Aprillia, Nadia Gufran, & Linda Yarni. (2023). Perkembangan Masa Bayi. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, *1*(6), 221–233. https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i6.672

Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). 済無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, *7*(2).

Prananingrum, R., Kususdaryati, D. P. D., & Utari, I. (2016). *Paduan Pijat Bayi* (Issue 0).

Rahmadani, S., & Suzana, V. (2019). Efektivitas Metode Pijat Bayi DenganTeknik “Sitra” Terhadap Kenaikan BeratBadan Bayi Pada Umur 3-9 Bulan Di KlinikMusytasyfah Karawang Tahun 2019. In *04 November 2019*.

Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, *9*(2), 108–113. https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.569

Safilah, M. (2025). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap kualitas Tidur Usia 0-6 Bulan di TPMB Bidan Umi*.

Siahaan, E., & Revine, J. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, *5*(1), 1–8.

Sinaga, N. S. (2021). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Rasoki. *DSpace JSPUI*. https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/208?mode=full

Sinta, Sabrina, & Syajaro Tuddur. (2023). Perkembangan Masa Bayi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama*, *2*(1), 54–64. https://doi.org/10.59024/jipa.v2i1.502

Soleha, M., & Novitasari, A. (2019). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, *4*(1), 49–56. http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/130

Sulistyorini, S., & Sandy, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Motorik Kasar Dan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Pmb Yanti Kab. Banyuasin Sumsel. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 5695–5700. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21146

TAHUN, PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 tahun 2005. (2005). No Title Metode dan Strategi Pengajaran *PANDUAN*

KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA Pengantar, *2*, 1–7.

Tono, S. F. N. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Aromateraphy Lavender Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Batur I Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Kebidanan*, *10*(2), 33–41. https://doi.org/10.47560/keb.v10i2.295

Ummah, M. S. (2019). No Analisis struktur kovarian dari indikator kesehatan Title.*Sustainability(Switzerland)*,*11*(1),1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Usia, B., Terhadap, B., Ibu, S., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Mulia, U. S., Studi, P., Profesi, P., Kesehatan, F., & Mulia, U. S. (2024). *(Effect of Health Education about Baby Massage Age 3-6 Months to Mother Attitude)*. *8*(2), 90–94.

Wulandari, Y. (2021). Hubungan Antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan. *Buku*, 6-7Yustikaa, W. (2021) ‘Hubungan Antara Pijat Bayi. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/11458/3/C041171323_skripsi_05-11-2021 dp.pdf

Yilmaz. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Bayi. *Jurnal Kebidanan*, *1*(1), 1–10. http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7495/.

Lampiran I Surat Pengajuan Judul

UNIMERZ	UNIVERSITAS MEGAREZKY FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN Program Studi Sarjana Kebidanan & Profesi	Kode/No : Tanggal :
	Jl. Antang Raya No. 4. Telp. (0411) 492 401 – 496401 Web :http://universitasmegarezky.ac.id Email :fkk@universitasmegarezky.ac.id	Revisi:00 Halaman 1 dari 1

YthBap. Bapak/Ibu Pembimbing Proposal / Skripsi

Di,-

Tempat

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan Hormat,

Berdasarkan hasil rapat program Studi Sarjana & Profesi Pendidikan Bidan mengenai penyelesaian tugas akhir (Proposal / Skripsi) mahasiswa, bersama ini kami mengharapkan bapak/ibu untuk memberikan bimbingan dengan judul terlampir, kepada mahasiswa kami:

Nama : Mariyani

Nim : A1A221207

Kelas : A Reguler

Judul : Pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil dan lavender oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 3-12 bulan di puskesmas Antang

Disetujui

Nama Pembimbing		Tanda Tangan
1.	Bdu. Mariyah, S.ST., M.Keb	( )
2.	Siti Nurul Haizah, S.I.Kom., M.Se	( )

Demikian surat permohonan kami buat, atas perhatian & kerjasama kami ucapkan terima kasih.

Makassar, 07 Desember 2024

Prodi Sarjana Kebidaan dan
Pendidikan Profesi Bidan
Ketua,

Sutrani Syarif, S.ST.,M.Keb
NIDN. 09 270687 04

Lampiran II Penjelasan Responden

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Assalamualaikum wr.wb

Ibu yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :Mariyani

Nim :A1A221207

Saya adalah mahasiswa Universitas Megarezky Makassar Jurusan S1 Kebidanan yang akan melakukan penelitian yang berjudul "PENGARUH PIJAT BAYI MENGGUNAKAN OLIVE OIL DAN ESENSIAL LAVENDER TERHADAP KUALIAS TIDUR BAYI PADA BAYI USIA 5-12 BULAN DI PUSKESMAS ANTANG" Penelitian ini betujuan untuk mengetahui kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi menggunakan Olive oil dan Lavender oil.

Dengan ini saya mengharapkan kesedian ibu dan bayi ibu untuk turut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan dan bersedia mengisi pertanyaan dalam kuesioner. Setiap pertanyaan atau pernyataan yang ibu berikan sesuai dengan kondisi sehingga mencerminkan keadaan yang sebenarnya, pertanyaan atau pernyataan ibu diberikan jaminan kerahasiaan dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Lampiran III Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawa ini menyatakan bahwa saya bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa S1 kebidanan Univesitas Megarezky Makassar.

Nama	:Mariyani
Nim	:A1A221207
Judul Proposal	:''Pengaruh pijat bayi menggunakan Olive oil dan Esesnsial Lavender terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 5-12 bulan di Puskesmas Antang"

Saya mengetahui bahwa informasi yang saya berikan ini sangatbermanfaat bagi perkembangan ilmu kebidanan di Negara Indonesia dan Kota Makassar

Dengan demikian pernyatan persetujuan menjadi responden dari saya semoga dapat digunakan seperlunya.

Makassar, 2025

Responden

Lampiran IV Kuesioner Penelitian Sebelum

LEMBARAN KUESIONER PENELITIAN KUALITAS TIDUR BAYI SEBELUM DI PIJAT MENGGUNAKAN OLIVE OIL

Nama orang tua :

Nama bayi :

Umur bayi :

Jenis kelamin bayi :

A. Penilaian Kualitas Tidur

0-4 : Kualitas Tidur Kurang

5-9 : Kualitas Tidur Baik

B. Petunjuk : Beri tanda (√) pada kolom jawaban yang anda pilih dengan keadaan saat ini

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah bayi ibu pernah melakukan 4x pijat ?		
2.	Apakah bayi ibu pernah dipijat 15 menit dalam satu sesi ?		
3.	Apakah bayi tidur malam terbangun 3x sebelum dipijat ?		

4.	Apakah sebelum dipijat bayi terbangun lamanya 1jam pada malam hari ?		
5.	Apakah sebelum dipijat bayi rewel saat akan tidur ?		
6.	Apakah sebelum di pijat bayi terlihat bugar dan ceria saat bagun pagi ?		
7.	Apakah sebelum dipijat bayi terlihat lemas dan menangis saat bagun pagi hari ?		
8.	Apakah sebelum dipijat bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		
9.	Apakah ibu merasa bahwa pijat bayi menggunakan Olive oil dapat membantu memperbaiki kualitas tidur bayi ?		

Lampiran V Kuesioner Penelitian Sesudah

LEMBARAN KUESIONER PENELITIAN KUALITAS TIDUR BAYI SETELAH DI PIJAT MENGGUNAKAN OLIVE OIL

Nama orang tua :

Nama bayi :

Umur bayi :

Jenis kelamin bayi :

A. Penilaian Kualitas Tidur

0-4 : Kualitas Tidur Kurang

5-9 : Kualitas Tidur Baik

B. Petunjuk : Beri tanda (√) pada kolom jawaban yang anda pilih dengan keadaan saat ini

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah bayi ibu pernah melakukan 4x pijat ?		
2.	Apakah bayi ibu pernah dipijat 15 menit dalam satu sesi ?		
3.	Apakah bayi tidur malam terbangun 3x setelah dipijat ?		
4.	Apakah sebelum dipijat bayi terbangun lamanya 1jam pada malam hari ?		

5.	Apakah setelah dipijat bayi rewel saat akan tidur ?		
6.	Apakah setelah di pijat bayi terlihat bugar dan ceria saat bagun pagi ?		
7.	Apakah setelah dipijat bayi terlihat lemas dan menangis saat bagun pagi hari ?		
8.	Apakah setelah dipijat bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali ?		
9.	Apakah ibu merasa bahwa pijat bayi menggunakan Olive oil dapat membantu memperbaiki kualitas tidur bayi ?		

(Ummah, 2019)

Lampiran VI Tabulasi Data

TABULASI DATA

Nama orang tua	Nama bayi	Umur bayi	Kode	Jenis kelamin	Kode	kualitas tidur sebelum	kode	kualitas tidur sesudah	kode	pretest olive oil	kode	post tes olive oil	kode
I.A	I.B	6 Bln	1	L	1	Kurang	1	Baik	2	3	1	9	2
I.H	F.R	11 Bln	3	L	1	Kurang	1	Baik	2	2	1	9	2
H.W	N.R	7 Bln	1	P	2	Kurang	1	Baik	2	3	1	8	2
S.R.D	A.I	7 Bln	1	L	1	Kurang	1	Baik	2	3	1	7	2
D.H.Y	M.D.A	5 Bln	1	L	2	Kurang	1	Baik	2	3	1	7	2
I.D	I.A	12 Bln	3	L	1	Kurang	1	Baik	2	2	1	9	2
M.A	A.N	5 Bln	1	P	2	Kurang	1	Baik	2	2	1	9	2
R.A.S	R.A.R	9 Bln	2	P	2	Kurang	1	Baik	2	4	1	7	2
N.R.N	A.D	8 Bln	2	L	1	Kurang	1	Baik	2	4	1	8	2
D.H.Y	A.S	12 Bln	3	L	1	Kurang	1	Baik	2	4	1	6	2
N.R	A.F	8 Bln	2	L	1	Kurang	1	Baik	2	3	1	9	2
S.P	M.A	7 Bln	1	L	1	Kurang	1	Baik	2	2	1	9	2
R.Y	B.N	11 Bln	3	L	1	Kurang	1	Baik	2	3	1	8	2
N.F.A	C.A	5 Bln	1	P	2	Kurang	1	Baik	2	3	1	7	2
S.W	D.A	12 Bln	3	L	1	Baik	1	Baik	2	3	2	7	2
I.H	G.N	6 Bln	1	L	1	Kurang	1	Baik	2	3	1	9	2
W.A	F.S	6 Bln	1	L	1	Kurang	1	Baik	2	2	1	9	2
P.S	H.I	8 Bln	2	L	1	Baik	1	Baik	2	3	2	8	2
K.A	A.L	5 Bln	1	L	1	Kurang	1	Kurang	2	2	1	9	1
S.A	A.A	10 Bln	3	P	2	Baik	1	Baik	2	4	2	8	2

M.A	J.A	7 Bln	1	P	2	Kurang	1	Baik	2	2	1	9	2
S.I	C.P	9 Bln	2	P	2	Kurang	1	Baik	2	2	1	8	2
S.H	I.I	10 Bln	3	L	1	Kurang	1	Baik	2	4	1	8	2
H.I	M.M	6 Bln	1	P	2	Baik	1	Baik	2	3	2	7	2
R.A	A.S	7 Bln	1	L	1	Kurang	1	Baik	2	4	1	9	2
R.W.S	A.R	12 Bln	3	P	2	Kurang	1	Kurang	2	3	1	9	1
M.D	P.I	10 Bln	3	P	2	Kurang	1	Baik	2	2	1	8	2
I.P	A.P	5 Bln	1	L	1	Kurang	1	Baik	2	3	1	7	2
M.I	S.I	8 Bln	2	P	2	Kurang	1	Baik	2	3	1	8	2
S.D	M.R	9 Bln	2	L	1	Kurang	1	Baik	2	4	1	8	2

Lampiran VII Hasil Analisi SPSS

HASIL ANALISIS SPSS

A. Uji normalitas

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kualitas tidur sebelum	Mean		1.13	.063
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.00	
		Upper Bound	1.26	
	5% Trimmed Mean		1.09	
	Median		1.00	
	Variance		.120	
	Std. Deviation		.346	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		2.273	.427
	Kurtosis		3.386	.833
Kualitas tidur sesudah	Mean		1.93	.046
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.84	
		Upper Bound	2.03	
	5% Trimmed Mean		1.98	
	Median		2.00	
	Variance		.064	
	Std. Deviation		.254	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		-3.660	.427
	Kurtosis		12.207	.833

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kualitas tidur sebelum	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Kualitas tidur sesudah	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas tidur sebelum	.517	30	.000	.404	30	.000
Kualitas tidur sesudah	.537	30	.000	.275	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

B. Analisis univariat

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5-7 Bulan	14	46.7	46.7	46.7
	8-9 Bulan	7	23.3	23.3	70.0
	10-12 Bulan	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	18	60.0	60.0	60.0
	Perempuan	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Posttest olive oil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	30	100.0	100.0	100.0

Posttest olive oil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	30	100.0	100.0	100.0

Lampiran VIII Surat Pengambilan Data Awal

SURAT PENGAMBILAN DATA AWAL

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT

Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496614 Website : http://universitasmegarezky.ac.id Email: info@universitasmegarezky.ac.id

Makassar, 09 Januari 2025

Nomor : 971 /07.091056/I/2025
Lampiran : -
Perihal : **Pengambilan Data Awal**

Kepada
Yth : Kepala Puskesmas Antang

Di –
Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir, Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Megarezky Makassar, maka bersama ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima Mahasiswa (i) kami yang tersebut namanya di bawah ini untuk melakukan Pengambilan Data Awal di Instansi / wilayah kerja yang Bapak/Ibu Pimpin.

Nama	**: Mariyani**
NIM	**: A1A221207**
Judul Skripsi/KTI	**: Pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil dan lavender oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 3-12 bulan di Puskesmas Antang**
Pembimbing	**:1. Bdn. Marliah,S.ST.,M.Keb** **2.Siti Nurul Haliza, S.Ikom.,M.S**

Demikian surat permohonan penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala LPPM

Ns.Syamsiyuriyana Sabar, M.Kep
NIDN: 09151186 02

Tembusan Kepada Yth:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran IX Surat Pengambilan Data Awal

SURAT PENGAMBILAN DATA AWAL

PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN
Jl. Teduh Bersinar No. 1, Gunung Sari, Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan Kode Pos 90221
Laman dinkesmakassar.web.id , Pos-el dinkes@makassarkota.go.id

Makassar, 7 Juli 2025

Nomor : 000.9.2/32/Dinkes/VII/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : —
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. **Kepala Puskesmas Antang**

Di_
Makassar

Menindaklanjuti surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dengan No Surat 070/6022/SKP/SB/DPMPTSP/6/2025 Tanggal 25 Juni 2025 dengan perihal diatas, maka disampaikan kepada saudara/(i)

Nama : MARIYANI
NIM / Jurusan : A1A221207 / Kebidanan
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) / Universitas Megarezky
Waktu : 17 Juni 2025 – 17 Juli 2025
Judul : **Pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 5-12 bulan di puskesmas antang tahun 2025**

Bermaksud untuk melakukan penelitian di wilayah Puskesmas yang saudara/(i) pimpin, Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

An. Kepala Dinas Kesehatan
Sekretaris Dinas,

dr. H. Ahmad Asy'Arie
Pangkat : Pembina / IV.a
Nip.198107312009011007

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran X Surat Penelitian

SURAT PENELITIAN

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT

Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496614 Website : http://universitasmegarezky.ac.id Email: info@universitasmegarezky.ac.id

Makassar, 16 Juni 2025

Nomor : 1870 /07.091056/VI/2025
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Izin Penelitian**

Kepada
Yth : Bapak Gubernur Prov. SulSel
Cq. Kepala UPT P2T BKPMD-PTSP

Di –
Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Program Studi S1 Kebidanan Universitas Megarezky Makassar, maka bersama ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima Mahasiswa (i) kami yang tersebut namanya di bawah ini untuk melakukan Penelitian di Instansi / wilayah kerja yang Bapak/Ibu Pimpin.

Nama	**: Mariyani**
N I M	**: A1A221207**
Judul Skripsi / KTI	**: Pengaruh pijat bayi menggunakan olive oil terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 5-12 bulan di puskesmas antang tahun 2025**
Pembimbing	**:1. Bdn. Marliah, S.ST.,M.Kep** **2. Siti Nurul Haliza.S.I.Kom.,M.S**
Tempat Penelitian	**: Puskesmas Antang**

Demikian surat permohonan penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala LPPM

Ns. Syamsyuriyana Sabar, M.Kep
NIDN: 09 151186 02

Tembusan Kepada Yth:
1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran XI surat selesai penelitian

SURAT SELESAI PENELITIAN

PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS ANTANG
Jln. Antang Raya no.43 Kode Pos: 90235
Call Center: 082188184628, Email: puskesmas_antang@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor.265/PKM-ANT/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : drg. Hj. Sulpiah
Jabatan : Kepala Puskesmas

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Mariyani
Nim : A1A221207
Jurusan : S1 Kebidanan
Institusi : Universitas Megarezky Makassar
Judul : Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Olive Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Bayi Usia 5-12 Bulan Di Puskesmas Antang.

Benar, Telah Melakukan Penelitian di Puskesmas Antang Kota Makassar pada tanggal 02 Mei 2025 sampai 29 Juni 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 07 Agustus 2025
Plt. Kepala Puskesmas Antang

PEMERINTAH KOTA MAKASSAR PUSKESMAS ANTANG

drg. Hj.Sulpiah
Pangkat/ Gol: Pembina/ IV.a
Nip. 19721029 200604 2 013

Lampiran XII sertifikat

SERTIFIKAT



LENTERA BHAKTI NUSANTARA

NPWP : 86.574.473.4.503.000, SK. NOMOR AHU-0014394.AHA.01.07.2018, NO SK LPK 563/5720/2019
PERUM GRIYA KEDUNG PANE NO 20 WATES, NGALIYAN, SEMARANG
E-mail : lentera.bhakti.nusantara@gmail.com Telp. 0823 1306 6363

CERTIFICATE OF ATTENDANCE

Sertifikat Kehadiran

No : 82469/CSMT/IV/2025

This Is Certify That

Menyatakan Bahwa

Mariyani

IS HEREBY GRANTED THE TITLE

Dengan ini Diberikan Gelar

CERTIFIED SMART MOMKIDSBABY THERAPIST (CSMT)

HAS COMPLETED ADVANCE TRAINING " MOM KIDS BABY MASSAGE AND SPA " ON

Telah Menyelesaikan Pelatihan Tingkat Advance " Mom Kids Baby Massage And Spa " pada

SEMARANG, 26 - 27th April 2025

Head Of Baby Massage And Spa Program Division

Chichik Nirmasari, S.SiT., M.Kes.

Director

Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes.

Head Of Mom Massage And Spa Program Division

Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes.



LENTERA BHAKTI NUSANTARA

NPWP : 86.574.473.4.503.000, SK. NOMOR AHU-0014394.AHA.01.07.2018, NO SK LPK 563/5720/2019
PERUM GRIYA KEDUNG PANE NO 20 WATES, NGALIYAN, SEMARANG
E-mail : lentera.bhakti.nusantara@gmail.com Telp. 0823 1306 6363

CERTIFICATE

Sertifikat Kehadiran

No : 82680/LBN/IV/2025

This Is Certify That

Menyatakan Bahwa

Mariyani

HAS COMPLETED BASIC TRAINING " MOM KIDS BABY MASSAGE AND SPA " ON

Telah Menyelesaikan Pelatihan Dasar " Mom Kids Baby Massage And Spa " pada

SEMARANG, 26 - 27th April 2025

NUMBER OF SMART MOKIDBY COMMUNITY

Nomor Komunitas SMART MOKIDBY

09839 - 82680

Head Of Baby Massage And Spa Program Division

Chichik Nirmasari, S.SiT., M.Kes.

Director

Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes.

Head Of Mom Massage And Spa Program Division

Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes.

Lampiran XIII Dokumentasi



Pemijatan teknik squeezing



Pemijatan teknik finger shake



Pemijatan teknik punggung spiral



Pemijatan teknik milking india



Pemijatan teknik relax



Pemijatan teknik cross