

**PENGARUH PEMBERIAN PIJAT BAYI TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI
DI TPMB “S”**

SKRIPSI



**Oleh :
Siti Wulandari
NIM. 25104063**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar skripsi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Jember, 13 Agustus 2026
Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rizki Fitriani', written over a horizontal line.

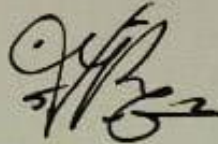
Rizki Fitriani, S.ST., M.Kes
NIDN. 0702068702

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Bayi di TPMB "S"*" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Siti wulandari
NIM : 25104063
Hari : Jum'at
Tanggal : 14 Agustus 2026
Tempat : Universitas dr. Soebandi

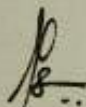
Tim Penguji
Ketua Penguji



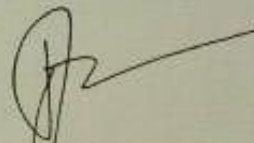
Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

Anggota penguji I

Anggota penguji II



Melati Puspita Sari, S. ST., M. Keb
NIDN. 0726078802



Rizki Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb
NIDN. 0702068702

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Guruh Wirasakti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0705058706

PENGARUH PEMBERIAN PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI DI TPMB “S”

The Effect Of Giving Baby Massage On Improving Sleep Quality In Babies At TPMB “S”

Siti Wulandari ^{1*}, 4. Rizki Fitrianingtyas ^{2*}

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember,
e-mail : siti.wulandari.sw2@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.
Soebandi
e-mail : Rizkifitrianingtyas@gmail.com

*korespondensi Penulis: Rizkifitrianingtyas@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan penting pada bayi karena berperan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Gangguan tidur masih banyak terjadi pada bayi dan dapat ditandai dengan sering terbangun pada malam hari serta kesulitan mempertahankan tidur. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena kualitas tidur yang tidak optimal dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan istirahat bayi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi, yang memberikan stimulasi taktil sehingga bayi menjadi lebih rileks, nyaman, dan tenang. Di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari, namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau masalah kecil. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat bayi dengan peningkatan kualitas tidur bayi PMB “S”. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan one group pretest – posttest design. Sampel penelitian 15 bayi usia 1-11 bulan. Dilakukan uji statistik menggunakan uji wilcoxon. **Hasil:** Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, sebanyak 8 bayi (53,3%), setelah diberikan pijat bayi, sebanyak 10 bayi (66,7%) dan didapatkan hasil nilai $p\text{-value}=0,008 \leq \alpha=0,05$. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi. **Saran:** Orang tua diharapkan dapat melakukan pijat bayi secara rutin dengan teknik yang tepat untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi, serta tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai manfaat dan teknik pijat bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi; Kualitas Tidur; Bayi; Gangguan Tidur.