

**PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR
DI BPM SUHARNI KARANGANYAR**

KARYA TULIS ILMIAH



WARDANI SUSILAWATI
NIM : A2016055

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR
DI BPM SUHARNI KARANGANYAR**

KARYA TULIS ILMIAH



WARDANI SUSILAWATI
NIM : A2016055

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul :

PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR DI BPM SUHARNI KARANGANYAR

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi ahli madya kebidanan pada Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar ahli madya dilingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Mei 2019



Wardani Susilawati

NIM : A2016055

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik SYIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wardani Susilawati

NIM : A2016055

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Pijat Bayi terhadap Lama Tidur di BPM Suharni Karanganyar.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Noneksekusif (Non Exclusive Royalty-Free Ringht) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengola dalam bentuk perangkat data (data base), merawat sebagai penulis/pencipta dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 7 Mei 2019

Yang menyatakan



Wardani Susilawati

A2016055

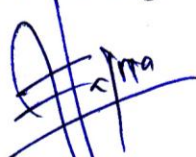
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR DI BPM SUHARNI KARANGANYAR

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
Surakarta, 07 Mei 2019

Pembimbing I



Luluk Fajria Maulida, SST, M. Keb
NIDN. 0601108902

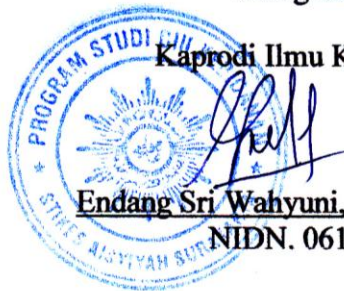
Pembimbing II



Enny Yuliaswati, SSiT., M. Keb
NIDN. 0619078001

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Kebidanan



Endang Sri Wahyuni, SST., M. Keb
NIDN. 0614028002

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR DI BPM SUHARNI KARANGANYAR

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Ilmu Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada sidang ujian seminar Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 09 Mei 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Ilmu Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 09 Mei 2019

Mengesahkan,
Penguji

1. Kamidah, SSiT., M. Keb. (.....)
NIDN. 0623077501
2. Luluk Fajria Maulida, SST, M. Keb (.....)
NIDN. 0601108902
3. Enny Yuliaswati, SSiT., M. Keb (.....)
NIDN. 0619078001

Mengetahui
Kaprodik Ilmu Kebidanan

Endang Sri Wahyuni, SST., M. Keb.
NIDN. 0619078001



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb

Puji syukur kami ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Penerapan Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Di BPM Suharni Karanganyar”** sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan sarana kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Endang Sri Wahyuni, SST., M. Keb selaku ketua Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Luluk Fajria Maulida, SST., M. Keb selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Enny Yuliaswati, SSiT., M. Keb selaku dosen dan pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kamidah, SSiT., M. Kes selaku dosen dan penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. By. A dan By. F selaku responden maupun orang tua bayi, yang telah bersedia untuk kerjasama sebagai pasien perlakuan dengan penulisan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dorongan, bantuan, doa dan dukungan spiritual maupun material selama penelitian ini.
8. Teman-teman dan sahabat dekat yang membantu penulis memberi dukungan moral, mental dan doa.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini berguna, baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Penulis mengharap kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini di kemudian hari, sehingga hasil dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan untuk menambah pengetahuan bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Wasalamualaikum, Wr. Wb

Surakarta, Mei 2019

Penulis

PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR DI BPM SUHARNI KARANGANYAR

Wardani Susilawati* Luluk Fajria Maulida** Enny Yuliaswati***
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aiyiyah Surakarta
Wardanisusilawati02@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat tidur akan terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Kurang tidur berdampak merugikan pada perkembangan fisik dan pertumbuhannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut yaitu dengan pijat bayi. Manfaat dari pijat bayi dapat meningkatkan lama tidur. **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil pengamatan lama tidur bayi di BPM Suharni Karanganyar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan metode deskriptif dengan jenis rancangan studi kasus meneliti suatu persoalan atau kasus. Penelitian dilakukan pada tanggal 07 April 2019 di BPM Suharni Karanganyar untuk mendeskripsikan peningkatan lama tidur bayi dengan penerapan pijat bayi dengan menggunakan wawancara dan lembar observasi. **Hasil:** hasil penerapan pijat bayi terhadap lama tidur di BPM Suharni Karanganyar sebelum dipijat adalah 13 jam dan 13 ½ jam. Setelah dilakukan pijat bayi selama 6 hari berturut-turut lama tidur bayi meningkat menjadi 16 ½ jam. **Kesimpulan:** Pemberian pijat bayi dapat meningkatkan lama tidur bayi.

Kata kunci: Pijat bayi, lama tidur

THE APPLICATION OF INFANT MASSAGE TO THE LENGTH OF SLEEP AT BPM SUHARNI KARANGANYAR

Wardani Susilawati* Luluk Fajria Maulida** Enny Yuliaswati***
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aiyiyah Surakarta
Wardanisusilawati02@gmail.com

ABSTRACT

Backgroud: Sleep is a top priority for babies, because during sleep there will be a brain repair and approximately 75% of growth hormone is produced. Considering the importance of sleep babies, the need for sleep must be fulfilled. One of the way that can be used to meet sleep needs is baby massage. The benefits of baby massage can increase sleep time. **Purpose:** Describe the results of the length of sleep at BPM Suharni Karanganyar. **Method:** This study uses a descriptive method design with a type of case study examines an issue or case. The study was conducted in 07 April 2019 at BPM Suharni Karanganyar to describe the increase in infant sleep duration by application infant massage using interview and observation sheets. **Result:** The results of the application of infant massage on sleep duration at BPM Suharni Karanganyar before the massage is 13 hours and 13 1/2 hours. After a baby massage for 6 consecutive days the baby's sleep increases to 16 1/2 hours. **Conclusion:** Giving baby massage can be increase sleep time.

Keywords: baby massage, Sleep duration

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.	i
HALAMAN JUDUL.	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.	v
LEMBAR PENGESAHAN.	vi
KATA PENGANTAR.	vii
ABSTRAK.	ix
ABSTRACT.	x
DAFTAR ISI.	xi
HALAMAN DAFTAR TABEL.	xiii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.	xiv
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN.	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Rumusan Masalah.	2
C. Tujuan Penelitian.	2
1. Tujuan Umum.	2
2. Tujuan Khusus.	2
D. Manfaat Penelitian.	3
1. Manfaat Teoritis.	3
2. Manfaat Praktis.	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pijat Bayi.	4
1. Pengertian Pijat Bayi.	4
2. Tujuan Pijat Bayi.	4
3. Manfaat Pijat Bayi.	4
4. Hal Yang Harus Diperhatikan Pada Waktu Memijat Bayi.	5
5. Waktu Yang Baik Untuk Memijat Bayi.	6
6. Waktu Yang Tidak Baik Untuk Memijat Bayi.	6
7. Persiapan Sebelum Melakukan Pijat Bayi.	7
8. Teknik Pelaksanaan Pijat Bayi.	7
B. Tidur.	19
1. Pengertian Tidur.	19
2. Manfaat Tidur.	20
3. Fase Tidur.	20
4. Kualitas Tidur.	21
5. Kebutuhan Tidur Bayi.	22
6. Dampak Kurang Tidur.	22
C. Kerangka Teori.	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	24
B. Subjek Penelitian.	24
1. Kriteria Inklusi.	24
2. Kriteria Eksklusi.....	25
C. Definisi Operasional.	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian.	26
1. Tempat Penelitian.	26
2. Waktu Penelitian.	26
E. Pengumpulan Data.	26
F. Cara Pengolahan Data.	26
G. Etika Penelitian.	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.	28
1. Gambaran Lokasi Penelitian.	28
2. Hasil Penelitian.	28
B. Pembahasan.	30
1. Lama tidur sebelum penerapan pijat bayi.	31
2. Lama tidur setelah dilakukan penerapan pijat bayi.	32
3. Lama tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi.	34
C. Keterbatasan.	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.	35
B. Saran.	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Bayi Sesuai Usia.	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pijatan Wajah.	7
Gambar 2.2 Pijatan Kupu-kupu.	8
Gambar 2.3 Pijatan Menyilang.	9
Gambar 2.4 pijatan Bulan-Matahari.	9
Gambar 2.5 Gerakan I LOVE U.	10
Gambar 2.6 Pijatan Jari-jari Berjalan.	11
Gambar 2.7 Gerakan Relaksasi.	11
Gambar 2.8 Pijatan Perahan India.	11
Gambar 2.9 Pijatan Perahan Swedia.	12
Gambar 2.10 Pijatan Mengulung.	12
Gambar 2.11 Pijatan Memeras.	13
Gambar 2.12 Pijatan Telapak dan Punggung Tangan.	13
Gambar 2.13 Pijatan pada Jari-jari.	14
Gambar 2.14 Gerakan Relaksasi.	14
Gambar 2.15 Perahan India.	15
Gambar 2.16 Pijatan Memeras.	15
Gambar 2.17 Pijat Telapak dan Punggung Kaki.	15
Gambar 2.18 Pijatan Pada Jari.	16
Gerakan 2.19 Menyilangkan Kaki.	16
Gambar 2.20 Gerakan menekuk Kaki.	17
Gambar 2.21 Pijatan Maju Mundur.	17
Gambar 2.22 Pijatan Mengayuh.	18
Gambar 2.23 Pijatan Melingkar.	18
Gambar 2.24 Pijatan Menggaruk.	19
Gambar 2.25 Kerangka Teori.	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

Lampiran 2 Data Pengkajian

Lampiran 3 Lembar Observasi

Lampiran 4 Surat Pernyataan

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

Lampiran 6 Dokumentasi

Lampiran 7 SOP Pijat Bayi