

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 6 SAMPAI 12 BULAN DI KASAFA BABY SPA  
ANDONG BOYOLALI**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:  
FAHRUNISA CAHYANING PERTIWI  
NIM 202422019**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2025**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 6 SAMPAI 12 BULAN DI KASAFA BABY SPA  
ANDONG BOYOLALI**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :  
FAHRUNISA CAHYANING PERTIWI  
NIM 202422019**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6  
SAMPAI 12 BULAN DI KASAFA BABY SPA ANDONG BOYOLALI**

Yang dibuat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang dipublikasikan dan pernah dipakai untuk mendapatkan kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Maret 2025



Fahrnisa Cahyaning Pertiwi

NIM 202422019

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Fahrunis Cahyaning Pertiwi

NIM : 202422019

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 6 SAMPAI 12 BULAN DI KASAFA BABY SPA  
ANDONG BOYOLALI

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusive Royalti- Free Right) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta' berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 17 Maret 2025



Fahrunis Cahyaning Pertiwi  
NIM 202422019

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 6 SAMPAI 12 BULAN DI KASAFA BABY SPA ANDONG  
BOYOLALI**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar hasil penelitian Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juli 2025

Pembimbing



(Dr. Sri Handayani, S.ST., M. Keb.)  
NIDN. 0627017401

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



(Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M. Kes.)  
NIDN. 0621068601

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

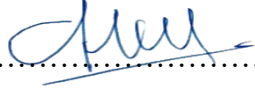
**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6  
SAMPAI 12 BULAN DI KASAFA BABY SPA ANDONG BOYOLALI**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian Skripsi pada tanggal 19 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Skripsi pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 5 Agustus 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Bdn. Enny Yuliaswati, S.SiT., M. Keb. (.....)  
NIDN. 0619078001
2. Bdn. Kamidah, S.SiT., M. Kes. (.....)  
NIDN. 0623077501
3. Dr. Sri Handayani, S.ST., M. Keb. (.....)  
NIDN. 0627017401

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



(Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M. Kes.)

NIDN. 0621068601

# **PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6 SAMPAI 12 BULAN DI KASAFABABY SPA ANDONG BOYOLALI**

Fahrunisa Cahyaning Pertiwi<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>  
[fahrunisacahya.students@aiska-university.ac.id](mailto:fahrunisacahya.students@aiska-university.ac.id)  
[srihandayani@aiska-university.ac.id](mailto:srihandayani@aiska-university.ac.id)  
Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masa bayi khususnya usia 1–12 bulan adalah periode emas yang membutuhkan perhatian ekstra, terutama terkait tidur. Tidur memiliki peran vital dalam mendukung perkembangan otak dan kognitif bayi, serta berdampak langsung terhadap pertumbuhan fisik hingga perkembangan motorik dan sensorik. Bila jumlah tidur seimbang antara tidur siang dan tidur malam, itulah kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur bayi bukan hanya soal durasi, tetapi juga kenyamanan dan ritmenya, yang semuanya berkontribusi terhadap tumbuh kembang optimal. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui pijat bayi. Sentuhan dalam pijat merangsang hormon serotonin dan melatonin yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan mendukung tidur yang nyenyak. **Tujuan:** menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini berlokasi di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali, Dukuh Winong RT 09 RW 02, Desa Pelemrejo, Kecamatan Andong, Kabupaten Boyolali pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini 55 bayi. Sampel penelitian 30 bayi usia 6-12 bulan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. **Hasil penelitian:** Menunjukkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar kurang yaitu sebanyak 30 responden (100,0%) dan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar baik sebanyak 27 responden (90%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima. **Kesimpulan:** Dari penelitian ini berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6 sampai 12 bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali.

Kata Kunci: Bayi, Pijat, Kualitas Tidur



## ***The Effect of Infant Massage on Sleep Quality in 6 Until 12 Month Old Infants at Kasafa Baby Spa Andong Boyolali***

Fahrunisa Cahyaning Pertiwi<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>

[fahrunisacahya.students@aiska-university.ac.id](mailto:fahrunisacahya.students@aiska-university.ac.id)

[srihandayani@aiska-university.ac.id](mailto:srihandayani@aiska-university.ac.id)

Bachelor of Midwifery, 'Aisyiyah Surakarta University

### ***ABSTRACT***

**Background:** Infancy, particularly the 1-12 month period, is a golden period requiring extra attention, especially regarding sleep. Sleep plays a vital role in supporting brain and cognitive development in infants, and directly impacts physical growth, as well as motor and sensory development. A balance between daytime and nighttime sleep indicates good sleep quality. Infant sleep quality is not just about duration, but also comfort and rhythm, all of which contribute to optimal development. One effective way to improve infant sleep quality is through infant massage. The touch in massage stimulates serotonin and melatonin hormones, which play a role in creating calmness and promoting restful sleep. **Objective:** To analyze the effect of infant massage on the sleep quality of 6-12 month old infants. **Methods:** This research is a pre-experimental study using one-group pretest-posttest design. The research was conducted at Kasafa Baby Spa Andong Boyolali, Dukuh Winong RT 09 RW 02, Pelemrejo Village, Andong District, Boyolali Regency in May-June 2025. The population in this study was 55 infants. The sample consisted of 30 infants aged 6-12 months. The research instrument used a questionnaire. **Results:** The results show that the sleep quality of 6-12 month old infants before infant massage was mostly poor, with 30 respondents (100.0%). After infant massage, the sleep quality of 6-12 month old infants was mostly good, with 27 respondents (90%). The Wilcoxon statistical test showed that the  $p$ -value was  $0.000 < \alpha = 0.05$ , so the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. **Conclusion:** This study indicates that there is an effect of infant massage on the sleep quality of 6 until 12 month old infants at Kasafa Baby Spa Andong Boyolali.

**Keywords:** Infant, Massage, Sleep Quality



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokaatuh*

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 Sampai 12 Bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali” dengan baik dan selesai tempat waktu. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Bdn. Sri Kustiyati, SST., M.Keb., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M. Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M. Keb selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Bdn. Enny Yuliaswati, S.SiT., M. Keb. dan Bdn. Kamidah, S.SiT., M. Kes. selaku penguji I dan penguji II yang meluangkan waktu ini menguji dan memberi masukan untuk penyusunan skripsi yang lebih baik
6. Pemilik Kasafa Baby Spa Andong Boyolali sebagai lahan penelitian yang telah menyediakan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Orangtua bayi yang melakukan pijat bayi di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali umur 6 sampai 12 bulan telah bersedia meluangkan waktu dan mengizinkan putra putrinya menjadi subjek penelitian ini

8. Seluruh civitas akademika di Program Studi Sarjana kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada penulis.
9. Suami, anak-anak dan orangtua yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
10. Rekan seangkatan, yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan proposal skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakaatuh.*

Surakarta, 17 Maret 2025

Penulis,



Fahrulnisa Cahyaning Pertiwi  
NIM 202422019