

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT  
BADAN DAN LAMA TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN  
(DI WILAYAH SENDANG MULYO)**



**TESIS**

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat Sarjana S-2  
Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan**

**SAWITRY**

**NIM : 30000313420079**

**PROGRAM STUDI MAGISTER EPIDEMIOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN  
DAN LAMA TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN  
(DI WILAYAH SENDANG Mulyo)**

**Oleh :  
SAWITRY**

**NIM 30000313420079**

Telah diujikan dan dinyatakan lulus ujian tesis pada Tanggal Dua Puluh Bula Februari Tahun 2019 oleh tim penguji Program Studi Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Program Pascasarjana Universitas Diponegoro

Semarang,20 Februari 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.C.Tjahjono Kuntjoro,MPH.DrPH  
NIK.0100804002

Mardiyono,MN,PhD  
NIP. 197006121994031002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**TESIS**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN  
DAN LAMA TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN  
(DI WILAYAH SENDANG MULYO)**

**Oleh :  
SAWITRY**

**NIM 30000313420079**

Telah diujikan dan dinyatakan lulus ujian tesis pada Tanggal Dua Puluh Bula Februari Tahun 2019 oleh tim penguji Program Studi Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Program Pascasarjana Universitas Diponegoro

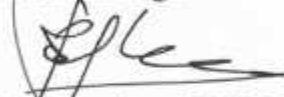
Semarang, 20 Februari 2019  
Mengetahui,

Penguji I



Dr. dr. Suhartono, M. Kes  
NIP. 196204141991031002

Pembimbing I



Dr. C. Tjahjono Kuntjoro, MPH, DrPH  
NIK. 0100804002

Dekan  
Sekolah Pascasarjana UNDIP

Prof. Dr. Ir. Purwanto, DEA  
NIP. 196112281986031004

Pembimbing II



Mardiyono, MN, PhD  
NIP. 197006121994031002

Ketua  
Prodi Magister Epidemiologi

Dr. M. Sakundarno Adi, MSc, PhD  
NIP. 196401101990011001

**ABSTRAK**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN  
DAN LAMA TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN DI WILAYAH SENDANG  
MULYO**

Sawitry<sup>1</sup>; C.Tjahjono Kuntjoro<sup>2</sup>; Mardiyono<sup>3</sup>  
[weet.ibnu@yahoo.com](mailto:weet.ibnu@yahoo.com)

**Latar Belakang** bayi usia 1-3 bulan di wilayah Sendang Mulyo memiliki permasalahan terkait berat badan yaitu berat badan bayi sulit naik dan rewel sebelum tidur sehingga mengurangi kualitas tidurnya dan berdampak juga pada pertumbuhan dan perkembangannya, pijatan pada bayi dapat menjadi alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Selama ini ibu si bayi membawa bayinya untuk dipijat saat bayi gelisah, lelah dan sakit. **Tujuan** mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan lama tidur bayi usia 1-3 bulan. **Metode** Quasi Experiment dengan Pre dan Post test with control group design, analisa data menggunakan Dependent T Test dan Independent T test. **Hasil** Peningkatan berat badan dan lama tidur pada kelompok eksperimen lebih baik. Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dengan P Value 0,002, dan lama tidur bayi dengan P Value 0,007. **Simpulan** ada perbedaan berat badan serta lama tidur pada kedua kelompok, dan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan serta lama tidur pada bayi usia 1-3 bulan pada masing-masing kelompok

**Keywords** : pijat bayi, berat badan dan lama tidur

<sup>1</sup> Mahasiswa

<sup>2,3</sup> Pembimbing

**ABSTACT**

**THE EFFECT OF BABY MASSAGE TO INCREASE OF BODY WEIGHT  
AND DURATION OF SLEEP FOR BABY AGE 1-3 MONTHS IN SENDANG  
MULYO AREA**

**Sawitry<sup>1</sup>; C.Tjahjono Kuntjoro<sup>2</sup>; Mardiyono<sup>3</sup>**  
[weet.ibnu@yahoo.com](mailto:weet.ibnu@yahoo.com)

**Backgrounds** Baby age 1-3 months in Sendang Mulyo have a problems related body weight, the baby's weight is difficult to rise and fuss before going to bed, reduce the quality of sleep and impact on growth and development, baby massage can be one of alternative sollution for it, the baby's mother brings her baby to get a massage only when the baby is restless, tired and sick. **Aim of research** knows the differences and effects of baby massage to increase of body weight and duration of sleep for baby age1-3 months.**Research method** Quasi Experiment with Pre and Post test with control group design, data analysis using Dependent T Test and Independent T test. **The results** There was an increase the body weight and durration of sleep following intervention in the treatment group. There is the effect of baby massage to increase the body weight with P Value 0.002, and the duration of sleep with P Value 0.007. **Conclusions** There were differences in body weight and duration of sleep in both groups, and there was the effect of infant massage on increasing body weight and sleep duration for infants aged 1-3 months in each group

**Keywords:** infant massage, weight and length of sleep

<sup>1</sup> Student

<sup>2,3</sup> Lecturer

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayahNya sehingga tesis ini dapat terselesaikan. tesis dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan dan Lama Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Sendang Mulyo ” disusun guna memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat strata dua (S-2) Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Universitas Diponegoro Semarang. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr.H. Yos Johan Utama,SH,M.Hum Rektor Universitas Diponegoro Semarang.
2. Prof. Dr. Ir Purwanto,DEA selaku Direktur Pascasarjana Universitas Diponegoro Semarang
3. Dr. dr.Suhartono, M.Kes selaku penguji tesis yang telah memberikan arahnya sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
4. Dr.C. Tjahjono Kuntjoro,MPH.DrPH, selaku pembimbing I sekaligus sebagai penguji II yang telah memberikan bimbingan sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
5. Ida Ariyanti,S.SiT,M.Kes, selaku pembimbing II sekaligus penguji III yang telah memberikan bimbingan dan arahnya kepada penulis sehingga tesis ini dapat terselesaikan.

6. Para Dosen dan staf Program studi Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro Semarang yang telah membantu tersusunnya tesis ini.
7. Civitas Akademika STIKes Karya Husada Semarang
8. Papa (Suhertanto), Mama (Ardyantini), Papa (Eko Supedi), Mama (Endang S), Adi Sofianto (suami) dan Malaikat tercinta Bunda “Muhammad Fakhri Ibnu Sina” yang selalu mendampingi, mensupport dan membantu terselesaikannya tesis ini.
9. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan. Untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan oleh penulis demi tersusunnya tesis yang lebih baik. Semoga proposal tesis ini dapat memberikan manfaat bagi dunia kesehatan, khususnya bidang kebidanan.

Semarang, 20 Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi .....	v
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Bagan.....	viii
Daftar Gambar .....	ix
Daftar Lampiran .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
F. Ruang Lingkup.....	15
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>16</b>
A. Tinjauan Teori .....	16
1. Bayi .....	16
2. Berat Badan Bayi .....	16
3. Kualitas Tidur .....	19
4. Pijat Bayi .....	33
B. Kerangka Teori .....	55
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>57</b>
A. Kerangka Konsep.....	57
B. Hipotesis .....	57
C. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	57



D. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	59
E. Definisi operasional, variabel penelitian dan Skala pengukuran .....	61
F. Sumber Data Penelitian.....	63
G. Instrumen dan Alur Penelitian .....	63
H. Pengumpulan Data .....	64
I. Pengolahan Data Dan Analisa Data .....	65
J. Etika Penelitian .....	66
K. Jadwal Penelitian .....	68
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>68</b>
A. Analisis Univariat .....	68
1. Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen	68
2. Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	68
3. Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen	69
4. Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	69
B. Analisis Bivariate .....	70
1. Perbedaan Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen.....	71
2. Perbedaan Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	71
3. Perbedaan Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	72
4. Perbedaan Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen.....	72
5. Perbedaan Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	73
6. Perbedaan Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	74

<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>75</b>
A. Analisis Univariat .....	75
1. Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen	75
2. Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	76
3. Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen	77
4. Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	79
B. Analisis Bivariate.....	80
1. Perbedaan Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen.....	81
2. Perbedaan Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	82
3. Perbedaan Berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	82
4. Perbedaan Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok eksperimen.....	84
5. Perbedaan Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok kontrol.....	86
6. Perbedaan Lama Tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>90</b>
A. Simpulan .....	90
B. Saran .....	91

Daftar Pustaka

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Penelitian-penelitian mengenai pijat bayi .....	10
Tabel 2.1	Berat Badan Normal berdasarkan PB dan Jenis Kelamin..	17
Tabel 2.2	Berat Badan Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin .....	18
Tabel 3.2	Definisi Operasional .....	61
Tabel 4.1	Rerata berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen .....	68
Tabel 4.2	Rerata berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Kontrol .....	68
Tabel 4.3	Rerata lama tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen .....	69
Tabel 4.4	Rerata lama tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Kontrol .....	69
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas Data.....	70
Tabel 4.6	Perbedaan berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen .....	71
Tabel 4.7	Perbedaan berat badan bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Kontrol .....	72
Tabel 4.8	Perbedaan berat badan bayi usia 1-3 bulan sebelum dan se Sudah dilakukan pijat bayi Pada 2 kelompok .....	72
Tabel 4.9	Perbedaan lama tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Eksperimen .....	71
Tabel 4.10	Perbedaan lama tidur bayi usia 1-3 bulan pada kelompok Kontrol .....	73
Tabel 4.11	Perbedaan lama tidur bayi usia 1-3 bulan sebelum dan se Sudah dilakukan pijat bayi Pada 2 kelompok .....	74

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka teori .....	55
Bagan 3.1	Kerangka konsep .....	57
Bagan 3.2	Rancangan penelitian kasus kontrol .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan Kaki .....	33
Gambar 2.2	Pijatan Telapak Kaki.....	34
Gambar 2.3	Pijatan Punggung Kaki .....	35
Gambar 2.4	Jari Kaki.....	35
Gambar 2.5	Pijatan Betis .....	36
Gambar 2.6	Pijatan Paha .....	37
Gambar 2.7	Gerakan Akhir .....	37
Gambar 2.8	Pijatan Mengayuh Pedal Sepeda.....	38
Gambar 2.9	Pijatan Ibu Jari Ke samping.....	39
Gambar 2.10	Gerakan jam.....	40
Gambar 2.11	Gerakan I Love U .....	40
Gambar 2.12	Gerakan Jari Berjalan .....	42
Gambar 2.13	Gerakan Jantung .....	42
Gambar 2.14	Perahan Cara India.....	43
Gambar 2.15	Memijat Ketiak .....	44
Gambar 2.16	Pergelangan Tangan.....	45
Gambar 2.17	Telapak Tangan .....	45
Gambar 2.18	Memijat Jari Tangan .....	46
Gambar 2.19	Gerakan Menggulung .....	46
Gambar 2.20	Membasuh Muka .....	47
Gambar 2.21	Memijat Alis .....	48

Gambar 2.22	Memijat Hidung.....	48
Gambar 2.23	Memijat Bawah hidung .....	49
Gambar 2.24	Memijat Daggu .....	49
Gambar 2.25	Lingkarann Kecil di rahang .....	50
Gambar 2.26	Memijat Belakang Telinga .....	50
Gambar 2.27	Memijat Punggung .....	51
Gambar 2.28	Mengusap punggung.....	52
Gambar 2.29	Gerakan Peregangan .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil SPSS
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Data Responden kelompok eksperimen
Lampiran 4	Data lama tidur kelompok eksperimen
Lampiran 5	Data Responden kelompok kontrol
Lampiran 6	Data lama tidur kelompok kontrol
Lampiran 7	Ethical Clearance
Lampiran 8	Surat Permohonan Penelitian
Lampiran 9	Surat Balasan Permohonan penelitian
Lampiran 10	Dokumentasi