



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-6 BULAN DI PUSKESMAS TEGALREJO
KOTA SALATIGA**

Firdha Rahma Nurbadlina
2508040

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025**



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-6 BULAN DI PUSKESMAS TEGALREJO KOTA
SALATIGA**

Karya Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Pendidikan Profesi Ners

Firdha Rahma Nurbadlina
2508040

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia
3-6 Bulan di Puskesmas Tegalorejo Kota Salatiga
Nama mahasiswa : Firdha Rahma Nurbadlina
NIM : 2508040

Siap dipertahankan di depan Penguji
Pada tanggal 17 November 2025

Menyetujui,
Pembimbing



Ns. Menik Kustriyani, S.Kep. M.Kep.

NUPTK: 1842765666231112

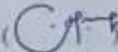
HALAMAN PENGESAHAN KIAN

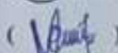
Judul KIAN : Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia
3-6 Bulan di Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga
Nama mahasiswa : Firdha Rahma Nurbadlina
NIM : 2508040

Telah pertahankan di depan Penguji

Pada, 17 November 2026

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Maulidita Karunianingtyas W, S.Kep., M.Kep. ()

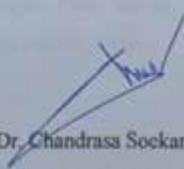
Anggota Penguji : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep. M.Kep. ()

Mengetahui,

Universitas Widya Husada Semarang Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Rektor

Ketua


Prof. Dr. Chandrasa Sockardi, DEA

NUPTK: 7836735636130062


Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep

NUPTK: 1359762663230203

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul judul “Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga”. Penulis menyadari bahwa terselesainya penulisan KIAN ini berkat bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA, sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Menik Kustriyani, S.Kep. M.Kep. selaku pembimbing yang telah membimbing dalam penyusunan karya ilmiah ini.
4. Ns. Maulidta Karunianingtyas W, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
6. Kedua orang tua saya Heriyanta dan Purwaningsih dengan ridho dan doa mereka sehingga Karya Ilmiah ini bisa selesai.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap saran dan perbaikan dari berbagai macam pihak.

Semarang, November 2025

Penulis

Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga

Firdha Rahma Nurbadlina¹, Menik Kustriyani²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

Email: fifirahma89@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar bayi yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada usia 3–6 bulan. Kualitas tidur yang kurang optimal dapat memengaruhi perkembangan fisik, neurologis, dan emosional bayi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan relaksasi, menurunkan hormon stres, serta memberikan rasa nyaman. Kondisi tersebut membantu bayi tidur lebih lama, lebih nyenyak, dan mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari. Oleh karena itu, pijat bayi berpotensi menjadi intervensi sederhana, aman, dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan intervensi keperawatan pada empat pasien bayi yang berkunjung ke Puskesmas Tegalrejo. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat bayi, kuesioner penelitian.

Hasil: Sebelum intervensi, status kategori kualitas tidur bayi adalah kurang. Setelah diberikan pijat bayi status kategori menjadi baik.

Kesimpulan: Manfaat dari pijat bayi adalah meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga system imunitas meningkat dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dengan pijatan yang lembut menggunakan baby oil di area area tertentu, dapat memperlancar peredaran darah bayi, merileksasi otot, sehingga saat tidur malam hari, bayi lebih rileks.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi

The Implementation of Infant Massage on Sleep Quality in Infants Aged 3–6

Months at Tegalrejo Public Health Center, Salatiga City

Firdha Rahma Nurbadlina¹, Menik Kustriyani²

¹Student of Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Lecture of Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

Email: fifirahma89@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep is a basic need of infants that plays a crucial role in growth and development, particularly at the age of 3–6 months. Poor sleep quality may affect infants' physical, neurological, and emotional development. One non-pharmacological intervention that can be applied to improve sleep quality is infant massage. Infant massage is a touch stimulation technique that can stimulate the parasympathetic nervous system, enhance relaxation, reduce stress hormones, and provide comfort, thereby helping infants sleep longer, more soundly, and reducing the frequency of night awakenings. Therefore, infant massage has the potential to be a simple, safe, and effective intervention to improve infant sleep quality.

Objective: This study aimed to determine the implementation of infant massage in improving sleep quality among infants aged 3–6 months at Tegalrejo Public Health Center, Salatiga City.

Methods: This research employed a case study design using a nursing intervention approach involving four infants who visited the Tegalrejo Public Health Center. The instruments used were the Standard Operating Procedure (SOP) of infant massage and a sleep quality questionnaire.

Results: The results showed that before the intervention, the infants' sleep quality was categorized as poor. After the implementation of infant massage, sleep quality improved to a good category.

Conclusion: In conclusion, infant massage can improve sleep quality in infants, which may enhance the immune system and support optimal growth and development. Gentle massage using baby oil on specific body areas can improve blood circulation and relax muscles, leading to better nighttime sleep.

Keywords: infant massage, sleep quality, infants aged 3–6 months.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH	ii
HALAMAN PENGESAHAN KIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Error! Bookmark not defined.	
1.2 Error! Bookmark not defined.	
1.3 Error! Bookmark not defined.	
1.4 Manfaat Karya Ilmiah.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.2 Kualitas Tidur Bayi	12
2.3 Pijat Bayi	16
BAB III METODE STUDI KASUS	21
3.1 Error! Bookmark not defined.	
3.2 Error! Bookmark not defined.	
3.3 Error! Bookmark not defined.	
3.4 Error! Bookmark not defined.	
3.5 Error! Bookmark not defined.	
3.6 Error! Bookmark not defined.	
3.7 Error! Bookmark not defined.	
3.8 Error! Bookmark not defined.	
3.9 Error! Bookmark not defined.	
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Error! Bookmark not defined.	
4.2 Error! Bookmark not defined.	
4.3 Error! Bookmark not defined.	
BAB V PENUTUP	34
5.1 Kesimpulan.....	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan tidur bayi.....	23
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan data umum	34
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan data khusus.....	35
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan skoring kualitas tidur sebelum dan setelah pijat bayi	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent.....	46
Lampiran 2 Lembar Kuesioner.....	47
Lampiran 3 SOP Pijat Bayi.....	48
Lampiran 4 Lembar Pernyataan Keaslian.....	50
Lampiran 5 Dokumentasi.....	51

