

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**

SKRIPSI, APRIL 2020

TIURLAN BENEDIKTA. PANDIANGAN

**PENGARUH KOMBINASI SENAM BAYI DAN MUSIK KLASIK
TERHADAP PENINGKATAN DURASI TIDUR BAYI USIA 3 BULAN
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SITI JULAEHA KOTA PEKANBARU
vii + 40 Halaman + 3Tabel + 3 Bagan + 10 Lampiran**

ABSTRAK

Salah satu faktor penting yang menyebabkan bayi tidak tumbuh secara optimal karena buruknya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan bayi rewel, tidak fokus, malas menyusu. Semua itu dapat berakibat berat badan menurun, penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik serta berpengaruh terhadap perkembangan otak bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam bayi dan musik klasik terhadap peningkatan durasi tidur bayi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain *quasy eksperimen* dengan. Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Siti Julaeha Kota Pekanbaru pada bulan Agustus 2019 sampai dengan April 2020. Populasi berjumlah 40 bayi. Sampel berjumlah 20 dengan 10 kelompok intervensi kombinasi senam bayi dan musik klasik dan 10 kelompok intervensi musik klasik yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan uji *t-independen* dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata peningkatan durasi tidur bayi yang diberikan kombinasi senam bayi dengan musik klasik yaitu 148, 10 menit (SD: 65,119) dan rata-rata peningkatan durasi tidur bayi yang diberikan musik klasik 77, 00 menit (SD: 17,353). Ada pengaruh kombinasi senam bayi dan musik klasik terhadap peningkatan durasi tidur bayi usia 3 bulan ($p=0,007$). Kesimpulan: kombinasi senam bayi dan musik klasik lebih efektif meningkatkan durasi tidur bayi dibandingkan terapi musik klasik. Disarankan agar tenaga kesehatan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang manfaat kombinasi senam bayi dan musik klasik sebagai salah satu alternative untuk meningkatkan durasi tidur bayi.

Kata Kunci : Senam Bayi, Musik Klasik, Durasi Tidur
Daftar Bacaan : 37 (2006-2019)

**MINISTRY OF HEALTH, REPUBLIC OF INDONESIA
POLYTECHNIC OF HEALTH, RIAU
STUDY PROGRAM D IV MIDWIFERY**

THESIS, APRIL 2020

TIURLAN BENEDIKTA. PANDIANGAN

**THE INFLUENCE OF BABY COMBINATION AND CLASSIC MUSIC ON
THE IMPROVEMENT OF 3 MONTHS BABY SLEEP DURATION
IN MIDWIFE INDEPENDENT PRACTICE IN SITI JULAEHA
PEKANBARU CITY
VII + 40 Pages + 3 Tables + 3 Charts + 10 Attachments**

ABSTRACT

One important factor that causes babies not to grow optimally because of poor sleep quality. Poor sleep quality causes babies to be fussy, out of focus, lazy to suckle. All of that can result in decreased body weight, decreased immunity, impaired growth, physical development and affect the development of the baby's brain. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of baby exercise and classical music to enhancement in baby's sleep duration. This type of research is quantitative analytic with quasy experimental design. This research was conducted at the Independent Practice of Midwife Siti Julaeha Pekanbaru City in August 2019 to April 2020. The population was 40 babies. A sample of 20 with 10 intervention groups combined infant gymnastics and classical music and 10 music intervention groups alone were taken by consecutive sampling technique. Data analysis used independent t-test with 95% confidence level. The results of this study found an average increase in sleep duration of infants given a combination of baby gymnastics with classical music were 148, 10 minute (SD: 65, 119) and an average increase in sleep duration of infants given classical music 77, 00 minute (SD: 17, 353). There is influence of a combination of baby gymnastics and classical music to an increase in sleep duration of infants aged 3 months ($p = 0.007$). Conclusion: the combination of baby gymnastics and classical music is more effective in increasing the duration of a baby's sleep than classical music therapy. It is recommended that health workers provide public health education about the benefits of a combination of baby gymnastics and classical music as an alternative to increasing the duration of a baby's sleep.

Keywords : Baby Gymnastics, Classical Music, Sleep Duration
Reading List : 37 (2006-2019)