



Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Siti Nurasia^{1*}, Desi Pramita Sari², Afif D Alba³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

Alamat : Jl. Seraya No.1, Kampung Seraya, Batu Ampar, Kota Batam, Kepulauan Riau 29454

Abstract. *The infancy period is a crucial phase for a child's growth and development, where attention to sleep and stimulation is paramount. Sleep disturbances, such as sleeping less than nine hours per night, frequent awakenings, and difficulty returning to sleep, can affect a baby's emotions and development. This study aims to explore the impact of infant massage on the quality of sleep in infants. The method used was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design, conducted at the Sei Langkai Public Health Center in Batam City from July to August 2023. The sample consisted of 15 infants selected through purposive sampling. The independent variable was infant massage, and the dependent variable was the quality of infant sleep. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon test to assess differences before and after the intervention. The results showed a p-value of 0.001, which is less than 0.05, leading to the rejection of the null hypothesis (H₀). This indicates that infant massage has a significant effect on the quality of infant sleep. In conclusion, infant massage is effective in improving the quality of infant sleep and can be recommended as an intervention to address sleep disturbances in infants in the Sei Langkai Public Health Center area.*

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

Abstrak. Masa bayi adalah periode krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana perhatian terhadap tidur dan stimulasi sangat penting. Gangguan tidur, seperti durasi tidur kurang dari sembilan jam per malam, sering terbangun, dan kesulitan tidur kembali, dapat memengaruhi emosi dan perkembangan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Metode yang digunakan adalah penelitian *pra-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*, dilaksanakan di UPT Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam, dari Juli hingga Agustus 2023. Sampel berjumlah 15 bayi, dipilih menggunakan purposive sampling. Variabel independen adalah pijat bayi dan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H₀ ditolak. Ini artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Kesimpulannya, pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi di wilayah UPT Puskesmas Sei Langkai.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi, Pengaruh Pijat

1. LATAR BELAKANG

Masa bayi adalah masa emas, yaitu masa dimana tubuh dan otak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan perhatian khusus sejak usia dini. Masa bayi juga disebut jendela peluang (*window of opportunity*), yaitu kesempatan untuk memaksimalkan potensi penuh anak dengan nutrisi yang tepat untuk memungkinkan bayi mencapai kemampuan optimalnya. Bayi memiliki ciri-ciri yang sudah mulai beradaptasi dengan lingkungannya. Dimana bayi mengalami perkembangan dalam hal sentuhan. Selain kasih sayang, sentuhan ibu juga merupakan rangsangan yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Ara et al., 2018).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi meliputi lingkungan, faktor genetik, serta pola asuh orang tua. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Tang, 2018). Tidur yang baik dan cukup sangat diperlukan oleh bayi karena selama tidur, otaknya mengalami perkembangan, dan tubuhnya menghasilkan hormon yang mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.

Gangguan tidur pada bayi menjadi tantangan bagi orang tua karena dapat memengaruhi emosi dan kenyamanan bayi. Bayi yang emosinya stabil cenderung memiliki pertumbuhan fisik yang baik, lebih mudah diberi makan, dan lebih responsif dalam berkomunikasi. Hal ini membantu memperkaya pengetahuan dan kreativitas bayi. Untuk menjaga emosi bayi, orang tua perlu memperhatikan kondisi emosional mereka sendiri, baik selama kehamilan maupun setelah bayi lahir, karena emosi ibu dapat mempengaruhi kondisi psikis bayi (Abdurrahman, Siti, 2015).

Berdasarkan data WHO terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapat 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi mereka (Susanti & Hety, 2020). Dari beberapa penelitian yang dilakukan di Beijing China mengungkapkan bahwa 23,5% anak mengalami gangguan tidur, di Swiss 20% anak yang terbangun pada malam hari, sedangkan di Amerika Serikat sebanyak 84% anak menderita gangguan tidur dengan keluhan anak sulit tidur malam dan sering terbangun ketika tiap malam hari (Nugraheni et al., 2018). Di Indonesia sendiri, sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun di malam hari (Susanti & Hety, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam bayi baru lahir sebanyak 33.427 bayi dan terbanyak pada wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai yaitu sebanyak 3.467 bayi, puskesmas baloi permai sebanyak 2860 bayi dan pada psukesmas lubuk baja sebanyak 2.831 bayi. (Dinas Kesehatan Kota Batam 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara di Posyandu Puskesmas Sei Langkai dari 15 kunjungan bayi terdapat 7 bayi (46.7%) memiliki kualitas tidur kurang, 5 bayi (33.3%) memiliki kualitas tidur cukup dan 3 bayi (20%) memiliki kualitas baik. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu sering terbangun di malam hari, menangis ketika terbangun, dari 15 orang ibu mengatakan 10 orang ibu mengatakan mengetahui mengenai pijat bayi namun tidak mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, sedangkan 5 orang ibu tidak mengetahui mengenai pijat bayi, dari 11 ibu menganggap hal yang terjadi pada bayi merupakan hal yang biasa. Pada Posyandu Puskesmas Lubuk Baja dari 15 kunjungan bayi terdapat 4 bayi (26.7%) memiliki kualitas tidur kurang, 5 bayi (33.3%) memiliki kualitas tidur cukup dan 6 bayi (40%) memiliki kualitas baik. Keluhan yang

dilaporkan oleh ibu adalah bayi terbangun lebih dari 3 kali pada malam hari dan bayi rewel saat akan tertidur. Terdapat 9 ibu tidak mengetahui manfaat pijat pada bayi. Pada Posyandu Puskesmas Baloi Permai dari 15 kunjungan bayi terdapat 3 bayi (20%) memiliki kualitas tidur kurang, 4 bayi (26.7%) memiliki kualitas tidur cukup dan 8 bayi (53.3%) memiliki kualitas baik. Keluhan yang dilaporkan adalah bayi terlihat lemas dan menangis pada saat bangun tidur dan bayi rewel saat akan tidur, terdapat 7 ibu mengetahui manfaat pijat pada bayi dan 8 ibu tidak mengetahui pijat bayi dan menganggap hal yang terjadi pada bayi merupakan hal yang biasa.

Bayi yang mendapatkan tidur yang cukup akan tampak lebih segar dan tidak mudah rewel. Gangguan tidur pada bayi dapat diidentifikasi jika durasi tidurnya kurang dari sembilan jam per malam, frekuensi terbangun lebih dari tiga kali, dan lama terbangun lebih dari satu jam, dengan tampak rewel, kesulitan tidur kembali, dan sering menangis (Irianti & Karlinah, 2021). Berbagai terapi, termasuk pijat bayi, telah dikembangkan untuk membantu mengatasi masalah tidur ini. Pijat bayi adalah metode sederhana yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga, dan bermanfaat dalam meningkatkan hubungan antara ibu dan bayi serta suasana hati ibu (Mindell et al., 2018). Selain meningkatkan kenyamanan bayi, pijat bayi juga penting untuk stimulasi pertumbuhan, seperti meningkatkan berat badan bayi dari 790 gram menjadi 980 gram dalam satu studi (Nuryannisa, 2013; Mutmainah et al., 2015). Pijat bayi juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, membuatnya tidur lebih lelap (Niasty Lasmy Zaen & Ria Arianti, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*, yang dilaksanakan di UPT Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam, dari Juli hingga Agustus 2023. Populasi target mencakup semua bayi di wilayah tersebut, sedangkan populasi terjangkau adalah bayi dengan kualitas tidur kurang baik di UPT Puskesmas Sei Langkai. Sampel penelitian terdiri dari 15 bayi yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Variabel penelitian meliputi variabel independen, yaitu pijat bayi, dan variabel dependen, yaitu kualitas tidur bayi, dengan instrumen berupa SOP teknik pijat bayi dan kuesioner untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan distribusi variabel,

serta bivariat untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen dengan tingkat kepercayaan 95%. Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50 responden, dengan data dianggap normal jika $p\text{-value} > 0,05$. Untuk data yang tidak terdistribusi normal, perbedaan antara variabel sebelum dan setelah intervensi diuji menggunakan uji *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin bayi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023

	Frekuensi	Persentase (%)
Laki Laki	8	53.3
Perempuan	7	46.7
Total	15	100

Berdasarkan tabel diketahui pada penelitian ini seabgiam besar responden bayi laki-laki yaitu 8 bayi (53.3%).

b. Usia

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia bayi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
0 bulan	1	6.7
1 bulan	2	13.3
2 bulan	2	13.3
3 bulan	2	13.3
4 bulan	3	20.0
5 bulan	1	6.7
6 bulan	1	6.7
7 bulan	1	6.7
8 bulan	1	6.7
9 bulan	1	6.7
Total	15	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 3 bayi berusia 4 bulan (20%).

c. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi

Tabel 3. Gambaran Kualitas tidur bayi sebelum di lakukan pijat bayi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	8	53.3
Cukup	7	46.7
Total	15	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 8 responden (53.3%).

d. Kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi

Tabel 4. Gambaran Kualitas tidur bayi setelah di lakukan pijat bayi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Cukup	4	26.7
Baik	11	73.3
Total	15	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 11 responden (73.3%).

e. Uji Normalitas Data

Tabel 4. Hasil analisis uji normalitas data kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023

Intervensi	<i>Shapiro-wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum Pijat	.643	15	.000
Sesudah Pijat	.561	15	.000

Sebelum dilakukan analisis bivariate terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data, yaitu menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Bila nilai *p-value* >0,05, maka data berdistribusi normal. Dilihat dari seluruh hasil P-value uji *Shapiro-wilk*, maka dapat disimpulkan bahwa nilai datapada penelitian ini tidak berdistribusi normal, maka dari itu uji analisis yang akan dilakukan menggunakan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon*.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023

Intervensi		Sesudah Pijat		T	-Value
		Cukup	Baik		
Sebelum Pijat	Kurang	2	6	8	0,001
	Cukup	2	5	7	
Total		4	11	15	

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* bahwa nilai p yang diperoleh sebesar 0,001 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak, artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Pembahasan

Kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden Kurang yaitu sebesar 8 responden (53,3%) dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik., Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 11 responden (73.3%).

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha*, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*electroencephalogram*) (Roesli, 2016).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Pratiwi, 2021) yang menunjukkan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur kurang (31,4%) menurun menjadi 5,7% dan setelah dilakukan pijat bayi maka kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan meningkat dimana sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur baik yaitu dari 3 reponden (8,6%) menjadi 20 responden (57,2%). Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi akan menyebabkan daya tahan tubuh rendah, anak lebih mudah rewel dan menangis serta dapat mengganggu pertumbuhan serta perkembangan bayi. Dari hasil penelitian juga menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah setelah diberikan pijat bayi

Pengaruh Pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan Pijat sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 8 responden (53,3%), kualitas tidur bayi setelah dilakukan baby massage sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 11 responden (73.3%). Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,001 dimana $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Field, 2017 bahwa ada efek pijat bayi pada peningkatan kualitas tidur pada bayi (Field, 2017). Ada efek pijat bayi pada peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi. Ada efek pijat bayi pada peningkatan perkembangan motorik halus pada bayi yang dipijat akan mengalami tidur yang lebih nyenyak / restorative. Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian dalam tidur bayi ke periode nokturnal pada bayi cukup (Figueiredo et al., 2017). Pijat bayi dapat mengurangi tangisan bayi (Prasetyo, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, bayi tertidur lebih lama setelah diberikan intervensi berupa pijatan (Ifalahma, 2016). Durasi bayi bangun pada malam hari jauh lebih sedikit pada kelompok bayi yang diberikan pijatan. Kelompok non-pijat memiliki durasi rata-rata bangun di malam hari 16 menit lebih lama setelah intervensi daripada kelompok pijat (Dewi, Aminin and Gunnara, 2014; Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016; Permata, 2017). Bayi yang lahir dengan usia kehamilan kurang dari 36 minggu dengan berat lahir $<2,5$ kg menerima pijatan hingga usia 8 bulan mengalami peningkatan kualitas tidur dan berkurangnya angka kebangkitan (Field, 2017). Bayi lebih aktif di siang hari dan membuat bayi tidur lebih cepat. Pijat bayi yang dilakukan selama dua minggu menunjukkan bahwa waktu tidur menjadi lebih mudah dan bayi mengalami lebih sedikit malam terjaga. Bayi dalam kelompok pijat memiliki siklus tidur yang lebih teratur daripada bayi dalam kelompok yang tidak memijat (Figueiredo et al., 2017). Terdapat efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Poyandu teratai tahun 2018. Terapi pijat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, pada bayi. (Lutflasari, 2018).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, kualitas tidur bayi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam, tergolong kurang. Setelah pijat bayi dilakukan, kualitas tidur bayi meningkat menjadi kategori baik. Ini menunjukkan adanya

pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi kepada masyarakat khususnya orangtua untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan pemberian leaflet yang dapat dilakukan setiap 1 bulan sekali melalui posyandu- posyandu oleh petugas kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdurrahman, Siti, M. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo*, 3(1), 1–18.
- Ara, M., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Berdasarkan Pemberian Asi. *Perbedaan Perkembangan Bayi Usia 6-12 Bulan Berdasarkan Pemberian ASI*, 2, 216–224.
- Ardhiyanti. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I (U. P. Hastanto, Ed.)*. Cv Budi Utama.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Asmadi. (2017). *Teknik Prosedural Konsep & Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- B, A. R., & Khairoh, M. (2019). *Effleurage massage aromatherapy lavender sebagai terapi kualitas tidur malam ibu hamil (M. N.M. (ed.))*. CV. Jakad Publishing.
- Budijanto. (2015). *Populasi, Sampling dan Besar Sampel*. Pusdatin Kemenkes RI.
- Dewi, S. (2018). *Modul praktikum keperawatan anak*. Asosiasi Institusi Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia.
- Dewi, U., Aminin, F. and Gunnara, H. (2014). “The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat Village of Tanjungpinang in 2014,” *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), pp. 230–235. doi: 10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235.
- Donsu, Jenita Doli. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru
- Erlina, Fatiyani, & Maayah, N. (2016). Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 1–23.
- Fajri, N. (2020). FREKUENSI GELOMBANG OTAK DALAM MENANGKAP ILMU IMAJINASI DAN REALITA (BERDASARKAN ONTOLOGI). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40–47. <https://doi.org/10.23887/jfi.v3i2.22299>
- Field, T. (2017) “Newborn Massage Therapy,” *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 1(2), pp. 54–64. doi: 10.25141/2572-4355-2017-2.0054.
- Figueiredo, B. et al. (2017) “Exclusive breastfeeding at three months and infant sleep-wake behaviors at two weeks, three and six months,” *Infant Behavior and Development*, 49(July 2016), pp. 62–69. doi: 10.1016/j.infbeh.2017.06.006
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Perancangan*, 3(2), 155–164.
- Juwita, S., & Jayanti, N. D. (2019). *Pijat Bayi*. CV Sarnu Untung.
- Mansur. (2016). *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam (1st ed.)*. pustaka pelajar.
- Medise. (2020). *Canggung merawat bayi*. Gema Indonesia Menyusui].
- Mindell, J. A., Lee, C. I., Leichman, E. S., & Rotella, K. N. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Medicine*, 41, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.09.010>

- Mutmainah, M., Hartini, S., & Solechan, A. (2015). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 1–10.
- Niasty Lasmy Zaen, & Ria Arianti. (2019). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI NURUL UMAIRA TITI PAPAN TAHUN 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389>
- Nughraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *JURNAL Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23. <file:///C:/Users/jhon/Downloads/64-123-1-SM.PDF>
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Salemba Medika.
- Pratiwi, T. (2021). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-6 BULAN Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13. <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- Prasetyo, D. S. (2017) “Buku Pintar Pijat Bayi,” Yogyakarta. Buku biru.
- Raharjo, K., & Marmi. (2018). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah* (2nd ed.). pustaka pelajar.
- Roesli. (2016). *Pedoman Pijat Bayi Usia*. Trubus Agriwidya.
- Runjati, Umar, S., & Ester, M. (2018). *Kebidanan Teori Dan Asuhan*. Egc.
- Sinaga, A., Sinaga, K., Triana Ginting, S. S., Sitorus, R., Yudianto, A. R., & Andriani, P. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(2018), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1817>
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 153–158. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.66>
- Tang, A. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 15.