

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI RUMAH SEHAT NABILA GEMOLONG

Dinar Cahyaningsih¹, Kamidah²
202322082.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 20 Juli 2024
Accepted : 23 Juli 2024
Published : 30 Juli 2024

KEYWORDS

baby, massage, sleep quality
bayi,
 pijat, kualitas tidur

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

A B S T R A C T

Background: *Babies are children under one year old who are just entering the early stages of life, characterized by rapid development. One of the factors that influence the development of babies is rest or the length of time they sleep. The baby's body will produce growth hormones when sleeping, so babies need enough sleep time to get optimal development, one of which is through baby massage. Researchers interviewed 10 mothers of babies, it was found that 7 mothers had never massaged their babies and 3 mothers had never massaged their babies because baby massage can increase levels of serotonin secretion.*
Purpose: *This study analyzes the effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months at Rumah Sehat Nabila Gemolong.*
Method: *This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. This research was located at Rumah Sehat Nabila Gemolong, Sidorejo Village RT 02, Jatibatur, Gemolong, Sragen in March-April 2024. The population in this study was 105 babies. The research sample was 30 babies aged 3-12 months, using non-probability sampling using the purposive sampling method. The independent variable is baby massage and the dependent variable is the sleep quality of babies aged 3-12 months. The research instrument uses a questionnaire. Data processing uses the Wilcoxon statistical test.*
Research results: *Shows that the sleep quality of babies aged 3-12 months before being given baby massage was mostly poor, namely 30 respondents (100,0%) and the sleep quality of babies aged 3-12 months after baby massage was mostly good, 25 respondents (83.3%). The Wilcoxon statistical test shows that the significant value is pvalue 0.000 < a 0.05, so H1 is accepted.*
Conclusion: *This research means that there is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-12 months at the Nabila's Healthy Home.*

A B S T R A K

Latar Belakang: Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal salah satunya dengan pijat bayi karena pijat bayi dapat meningkatkan kadar sekresi serotonin. **Tujuan:** menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian ini berlokasi di Rumah Sehat Nabila Gemolong, Desa Sidorejo RT 02, Jatibatur, Gemolong, Sragen pada bulan Maret-April 2024. Populasi dalam penelitian ini 105 bayi. Sampel penelitian 30 bayi usia 3-12. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon. **Hasil penelitian:** Menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar kurang yaitu sebanyak 30 responden (100,0%) dan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah di lakukan pijat bayi sebagian besar baik sebanyak 25 responden (83,3%). Uji statistik wilcoxon menunjukan bahwa nilai signifikan pvalue= 0,000 < a = 0,05, sehingga H1 diterima. **Kesimpulan:** Penelitian yang berarti

1. PENDAHULUAN

Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak (Riksani, 2014).

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Permata, 2017).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi telah lahir, kebutuhan tidur pada bayi 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur pada malam hari dibandingkan siang hari. Sampai usia 3 bulan, bayi yang baru lahir akan tidur selama 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang hari dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah maka jam tidurnya juga semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam sehari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip orang dewasa (Zaen & Arianti, 2019).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 40% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil bahwa 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et al*, 2012). Data lain 10% dari 359 pasangan ibu dan anak berusia 6, 12, 24, dan 36 bulan melaporkan masalah tidur. Penelitian lain, 55 persen dari ibu melaporkan bahwa bayi mereka memiliki masalah tidur, sebagian besar bayi terbangun 2-4 kali per malam untuk rata-rata 45 menit per malam (Yunita dkk., 2020).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami gangguan tidur, yaitu sekitar 44,2%. Lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Padahal masalah tidur bisa mengganggu tumbuh kembang bayi (Darah, dan Sulistiyanti, 2016). Pemberian stimulasi berupa pijat bayi dapat membantu bayi tidur dengan nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang mampu menimbulkan perasaan nyaman bagi bayi karena dengan sentuhan lembut membantu merileksasikan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tidur dengan nyenyak.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sehat Nabila, mewawancari 10 orang tua hasil wawancara dengan 7 orang tua bayi yang tidak pernah memijat bayinya mengatakan bayinya sering terbangun di malam hari dan jumlah tidurnya kurang dari 11 jam perhari. Bayi yang jam tidurnya kurang, keesokan harinya sering rewel dan menangis menjadikan orangtuanya cemas dan gelisah, sedangkan 3 orang tua bayi mengatakan pernah menstimulasi bayinya dengan pijat bayi ke klinik yang menyediakan fasilitas pijat bayi dan menjelaskan bahwa jumlah tidur bayinya normal dengan rata-rata 15 - 16 jam perhari dan 8 dari 10 bayi yang tidurnya kurang yang datang di Rumah Sehat Nabila Gemolong berusia 3-12 bulan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada bayi umur 3 - 12 bulan lebih lanjut tentang "Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Rumah

Sehat Nabila Gemolong”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Eksperimental*, jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pre test – posttest*. Waktu penelitian pada bulan Maret-April 2024. Tempat penelitian di Rumah Sehat Nabila Gemolong Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah. Populasi sebanyak 105 orang, teknik sampling menggunakan “*non probability sampling*” dengan metode *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden sesuai teori Nursalam (2016) menyatakan bahwa ukuran sampel minimal 30 unit sampel jika penelitian bersifat kolerasi atau hubungan dan pengaruh. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar observasi dan kuesioner. Lembar observasi digunakan untuk melakukan observasi sebelum dan setelah pijat bayi. Lembar Kuesioner digunakan untuk melakukan penilaian kualitas tidur bayi. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tabel 3.1 : Distribusi frekuensi kualitas tidur responden sebelum pijat bayi

Nilai Pretest	Kualitas Tidur	N	Presentase (%)
1-3	Kurang	30	100,0
4	Baik	0	0
Total		30	100,0

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur responden yang mengalami gangguan tidur sebelum dilakukan pijat bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong yaitu 30 (100,0%) responden mengalami kualitas tidur kurang.

2. Tabel 3.2 : Distribusi frekuensi kualitas tidur responden setelah pijat bayi

Nilai Pretest	Kualitas Tidur	n	Presentase (%)
1-3	Kurang	5	16,7
4	Baik	25	83,3
Total		30	100.0

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur responden yang mengalami gangguan tidur setelah dilakukan pijat bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong yaitu hanya 5 (16,7%) responden mengalami kualitas tidur kurang dan 25 responden (83.3%) mengalami kualitas tidur baik.

3. Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 3.3: Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong

		Sebelum Pijat Bayi			Sesudah Pijat Bayi			P. Value
Skor Kualitas Tidur	Kualitas Tidur	n	Presentase (%)	Kualitas Tidur	n	Presentase %	Asymp. Sig. (2-tailed)	
1-3	Kurang	30	100,0	Kurang	5	16,7	0.000	

4	Baik	0	0,0	Baik	25	83,3
	Total	30	100,0	Total	30	100,0

Berdasarkan table 3.3 diketahui perbedaan kualitas tidur bayi yaitu sebelum dilakukan pijat mayoritas tidur bayi kurang dan setelah dilakukan pijat kualitas tidur bayi mayoritas tidur bayi baik. Dan dari analisis bivariante dengan uji Wilcoxon diketahui *Asymp.Sig (2- tailed)* bernilai $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 3.1 Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi adalah 30 (100,0%) responden kualitas tidur kurang. Artinya sebagian besar bayi mengalami kualitas tidur yang kurang karena bayi mengalami gangguan tidur pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses - proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Khasanah, 2017).

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam.Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Goleman, Boyatzis, and Mckee, 2018).

Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur: Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda – beda , ada yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: status kesehatan seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, kondisi lapar kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak, lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, susana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Gaya hidup kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek, obat–obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur (Mardiana, 2018).

2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi

Berdasarkan table 3.2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah diberikan pijat bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong yaitu hanya 5 (16,7%) responden mengalami kualitas tidur kurang dan 25 responden (83.3%) mengalami kualitas tidur baik.

Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan pada kualitas tidur bayi yang semakin baik setelah dilakukan pijat bayi yang mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu sebelumnya 30 responden mengalami kualitas tidur kurang menjadi 25 responden (83,3%) yang mengalami kualitas tidur baik dan 5 responden (16,7%) yang mengalami kualitas tidur kurang.

Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi yang tertua di masyarakat Indonesia. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2019).

Tindakan Sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaannya nyaman dan rileks (Aco Tang & Aras, 2018). Pijat bayi adalah Tindakan sentuhan lembut dan halus pada permukaan kulit bayi seluruh tubuh yang dapat membantu mereleksasi otot-ototnya sehingga bayimenjadi tenang dan tidurnya nyenyak.

Manfaat pijat bayi (Parenting, 2015) adalah sebagai berikut: Pijat memberi sentuhan yang menenangkan, serta mengingatkan bayi akan rasa nyaman selama berada dalam kandungan mama. Membuatnya lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik. Juga, pencernaan bayi akan lebih lancar. Mempererat kelekatan (bonding) antara anak dan orangtua, serta membuat bayi merasa nyaman. Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi terlihat lebih sehat. Bayi yang sering dipijat jarang mengalami kolik, sembelit dan diare. Membuat otot-otot bayi lebih kuat, dan koordinasi tubuhnya lebih baik. Sistem kekebalan tubuh bayi akan lebih kuat, serta membuatnya lebih tahan terhadap infeksi dan berbagai masalah kesehatan lain. Bayi yang sering dipijat tumbuh menjadi anak yang lebih riang dan bahagia. Selain itu, ia jarang rewel dan tantrum. Secara umum, anak-anak ini jarang memang mengalami masalah psikologis atau emosional.

- Analisa data pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Rumah Sehat Nabila Gemolong.

Tabel 3.3 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi usia 3-12 bulan

Sebelum Pijat Bayi		Sesudah Pijat Bayi			P. Value		
Skor Kualitas Tidur	Kualita s Tidur	Frek uens i	Presenta se (%)	Kualita s Tidur	Frek uens i	Presenta se %	Asymp. Sig. (2-tailed)
1-3	Kurang	30	100,0	Kurang	5	16,7	0.000
4	Baik	0	0,0	Baik	25	83,3	
Total		30	100,0	Total	30	100	

Berdasarkan tabel 3.3 perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi diketahui dari 30 responden sebelum pijat bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori kurang yaitu 30 responden (100,0%) dan setelah dilakukan pijat bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori baik yaitu 25 responden (83,3%). Berdasarkan tabel 3.3 tersebut dapat diketahui ada perbedaan kualitas tidur bayi dimana pada setiap kategori terjadi peningkatan.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh dilakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Pijat bayi akan mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks sehingga memicu hormon endorfin. Hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak

nyaman. Dari hasil uji statistik analisis bivariate dengan uji wilcoxon diperoleh $p=0.00$ dimana p value ini lebih kecil dari $\alpha=0.05$, yang artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 3-12 bulan di Rumah Sehat Nabila Gemolong.

Menurut peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian distribusi frekuensi responden kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong mayoritas kualitas tidurnya kurang.
2. Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong mayoritas kualitas tidurnya baik.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong.

SARAN

Berdasarkan hasil simpulan diatas dapat diberikan saran:

1. Bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Dapat digunakan sebagai acuan pengabdian bagi desa dan mahasiswa tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan serta dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya pijat bayi kedalam kurikulum pendidikan kebidanan, sebagai tindakan mandiri bidan yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kebidanan.
2. Bagi Rumah Sehat Nabila Gemolong
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Rumah Sehat Nabila Gemolong hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang kebidanan dapat mengembangkannya lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya. (2014). *Handbook for New Mom* (H. Dewi, Ed.). CV Diandra Primamitra Media
- Ardhiyanti. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I* (U.P. Hastanto, Ed.). Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Ayuningtyas, IF. 2019. *Terapi Komplementer dalam Kebidanan*: Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>

- Fauziah. 2020. *Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan*. Jombang: STIKES Insan Cendikia Medika
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Idris; Yophi, 2019, *Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Essential Oil Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. KampusSTIKes YPIB 16, 14 halaman
- Kandi, Sri, 2018, *Efektifitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi*, Posyandu Kartini Tanjung Morawa, LTA Sarjana, Poltekkes Kemenkes RI, Medan. 50 halaman
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*
- Martina. 2020. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*.<http://repository.politeknikyakpermas.ac.id>. Diakses 15/12/2023
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, 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.
- Nursalam. 2016. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter dan Perry. 2010. Kualitas tidur bayi. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 20/12/2023.
- Rambe, K. S. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur BayUmur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan LubukBarumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*.<https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/86>. Diakses pada tanggal 3 Desember 2023
- Rita Kamalia dan Nurayuda. 2021. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.13 No.1 (2022) 106-113. Diakses 13 Desember 2023
- Roesli, 2014. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Rosyaria&Khairoh. (2019). *Effluarage Message Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil* (B. Daz, Ed.). CV Jakad Publishing
- Sinaga, Asnita dan Natalia, Laowono. 2020, *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019*. *Excellent Midwifery Journal*. Vol 3 (1). 27-3
- Sukmawati, E. and Nur Imanah, N. D. (2020) ‘Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi’, *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), pp. 11–17. doi: 10.36746/jka.v13i1.49
- Tang, A, & Aras, D. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science (GHS)*. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/182>. Diakses pada tanggal 12 Desember 2024
- Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb. 2020. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)* Vol. 07, No. 1, Mei 2021, Halaman 9-13e-ISSN: 2541-4542. DOI: <http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>. Diakses pada tanggal 3 Desember 2023
- World Health Organization (WHO) 2014. Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance
- Zaen, N. L., & Arianti, R. (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), 97–106.