



## ARTIKEL RISET

**Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 3 Bulan Di Biarose Baby Spa****Putu Yunia Ulandari AP<sup>1)</sup>, Pande Putu Indah Purnamayanthi<sup>2)</sup>, Pande Putu Novi Ekajayanti<sup>3)</sup>**<sup>1,2,3</sup>Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali

Correspondensi : yunia.yn18@gmail.com

## ABSTRAK

Salah satu faktor penting yang memengaruhi tumbuh kembang adalah kualitas tidur. Pijat bayi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan di Biarose Baby Spa. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 30 bayi yang diambil dengan teknik *non probability sampling*. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan, masing-masing selama 15–30 menit, menggunakan VCO dan teknik pijat standar. Kualitas tidur bayi diukur menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, 66,7% bayi memiliki kualitas tidur kurang, dan 33,3% memiliki kualitas tidur baik. Setelah diberikan pijat bayi, seluruh sampel (100%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi.

Kata kunci : Bayi 0-3 Bulan, Kualitas Tidur, Pijat Bayi

## ABSTRACT

*A key component in shaping growth and development is sleep quality. Infant massage is a non-pharmacological therapy proven to improve infant sleep quality. This study aimed to determine the effect of infant massage on sleep quality in infants aged 0–3 months at Biarose Baby Spa. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest format. A non-probability sampling strategy was used to choose 30 infants for the study. The intervention, which took the form of infant massage, was carried out once a week for one month, lasting 15-30 minutes each time, utilizing VCO and standard massage techniques. The quality of infant sleep was assessed before and after the intervention using observation sheets. The Wilcoxon statistical test was used to analyze the data. The findings revealed that before getting a baby massage, 66.7% of newborns had poor sleep quality, whereas 33.3% had acceptable sleep quality. After receiving baby massage, all samples (100%) reported good sleep quality. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant change in infant sleep quality before and after massage.*

Kata Keywords: Infants Aged 0-3 Months, Sleep Quality, Baby Massage

## PENDAHULUAN

Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak dini. Masa 0-3 bulan adalah periode adaptasi awal bagi bayi, di mana perkembangan indra peraba mulai berkembang dan sentuhan ibu berperan sebagai stimulasi penting. Bayi berkomunikasi melalui tangisan untuk menarik perhatian, lalu merespons dengan senyuman saat kebutuhannya terpenuhi. Pada rentang usia ini, bayi mulai membedakan manusia dari benda mati dan memahami bahwa manusia memenuhi kebutuhannya (Rahmadani *et al.*, 2024).

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi antara lain faktor lingkungan, faktor genetik, faktor pola asuh orang tua. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Tidur adalah perilaku fisiologis di mana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan (Tang & Aras, 2018). Tidur pada bayi berkisar antara 10-15 jam sehari. Tidur dengan nyenyak dan dengan waktu yang cukup sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, karena saat tidur bayi mengalami penyempurnaan pada otaknya, serta ketika bayi tertidur tubuhnya dapat menghasilkan hormon untuk meningkatkan tumbuh kembangnya (Cahyani & Prastuti, 2020).

Kualitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi.

Kualitas tidur selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpengaruh pada perkembangan fisik bayi. Kualitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya (Damayanti *et al.*, 2019). Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Lewat pijat bayi juga akan tercipta suatu hubungan khusus yang positif antara orang tua dan bayi. Itu sebabnya, pijat bayi sebaiknya dilakukan oleh orang tua, keluarga atau paling tidak pengasuh yang sehari-hari merawatnya (Prasetyono, 2015).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pendekatan ibu di mana terdapat sentuhan komunikasi yang dapat menyebabkan bayi merasa nyaman serta hal yang sangat penting bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya. Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuhan. Dikatakan terapi sentuhan karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan buah hatinya. Pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan berat badan. Selain itu, pijat bayi juga dapat meningkatkan pertumbuhan, serta berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena pijat bayi

dapat membuat bayi tidur lebih lelap (Zaen & Arianti, 2019).

Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2018 yang dipublikasikan dalam jurnal *Pediatrics*, sekitar 40% bayi dilaporkan mengalami gangguan tidur (Adisti *et al.*, 2025). Sebuah penelitian di US melaporkan bahwa, 13% melaporkan bayi mereka mengalami masalah tidur, dan 11% melaporkan bayi mereka terbangun lebih dari tiga kali setiap malam. Frekuensi bayi terbangun lebih sering terjadi pada bayi yang lebih muda (Mersky *et al.*, 2020). Di Indonesia cukup banyak bayi mengalami gangguan tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diantari *et al.* (2019) di UPTD Puskesmas Longat Kabupaten Mandaling Natal, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang di beri pemijatan tersebut di karenakan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan di samping itu pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan *alpha* dan meningkatnya gelombang *beta* serta *theta* yang dapat dilihat melalui penggunaan EKG (*Elektroensefalografi*).

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana hanya terdapat

Penelitian yang dilakukan Supriatin *et al.* (2022) menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sesudah diberikan intervensi berupa pijatan. Hal serupa juga disampaikan dalam hasil penelitian yang dilakukan Muthmainnah *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pemberian *massage* bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan. Studi pendahuluan yang dilakukan di Biarose Baby Spa menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa bayi usia 0-3 bulan yang mengalami gangguan tidur, seperti tidur yang tidak nyenyak, sering terbangun, dan durasi tidur yang pendek. Berdasarkan wawancara dengan beberapa tenaga kesehatan, pijat bayi belum secara rutin diterapkan sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, meskipun beberapa ibu telah mencoba metode ini secara mandiri di rumah. Kondisi ini dapat berdampak pada kenyamanan bayi serta tingkat kecemasan ibu dalam merawat bayinya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-3 bulan di Biarose Baby Spa”.

satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas

tidur pada bayi usia 0–3 bulan. Sebelum intervensi dilakukan, kualitas tidur bayi diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian Gultom (2020), kemudian setelah pemberian intervensi berupa pijat bayi selama satu bulan, dilakukan pengukuran ulang menggunakan instrumen yang sama. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan satu kali dalam seminggu selama 15 menit, mengikuti Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik pijat bayi, dan dapat dilaksanakan baik di Biarose Baby Spa maupun melalui kunjungan ke rumah bayi (*home care*), sesuai perjanjian dengan orang tua.

Penelitian dilaksanakan di Biarose Baby Spa pada bulan Maret hingga April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0–3 bulan yang berada di Biarose Baby Spa, dengan jumlah sampel sebanyak 30 bayi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling

berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup data demografi dan kualitas tidur bayi. Kuesioner tersebut telah teruji validitas dengan nilai *r* hitung sebesar 0,632 dan reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,798. Pengumpulan data dibantu oleh enumerator yang telah dilatih, dan seluruh proses dilakukan sesuai prosedur etis dengan informed consent dari orang tua. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, serta bivariat untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji Wilcoxon, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS versi 26 dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL

### 1. Karakteristik sampel

Penelitian ini meneliti karakteristik sampel yang meliputi usia bayi, jenis kelamin bayi, serta riwayat *baby spa* sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan dengan bantuan kuisisioner. Hasil dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1  
Karakteristik Sampel

Karakteristik Sampel	F (n=30)	%
<b>Umur</b>		
1 Bulan	13	43,3
2 Bulan	9	30,0
3 Bulan	8	26,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	50,0
Perempuan	15	50,0

Karakteristik Sampel	F (n=30)	%
<b>Riwayat <i>Baby Spa</i></b>		
Sudah pernah	13	43,3
Belum pernah	17	56,7

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel masih berusia 1 bulan, yakni sebanyak 13 sampel (43,3%). Sampel terbagi menjadi 15 laki-laki (50,0%) dan 15 perempuan (50,0%). Selain itu, sebanyak 13 sampel (43,3%) sudah pernah *baby spa*.

## 2. Kualitas tidur bayi usia 0-3 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi di Biarose Spa

Data kualitas tidur bayi pada penelitian ini diteliti dengan menggunakan kuisisioner yang berisikan 4 pertanyaan mengenai kualitas tidur. Hasil yang diperoleh diklasifikasikan menjadi kurang (skor 0-2) dan baik (skor 3-4). Hasil analisis dijabarkan dalam Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2  
Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi di Biarose Spa

Intervensi Pijat Bayi	Kualitas Tidur				Jumlah	
	Baik		Kurang		f	%
	f	%	f	%	f	%
Sebelum	10	33,3	20	66,7	30	100
Sesudah	30	100,0	0	0,0	30	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan pijat bayi di Biarose Spa, terdapat 10 sampel (33,3%) memiliki kualitas tidur baik dan 20 sampel (66,7%) memiliki kualitas tidur yang kurang. Sesudah diberikan pijat bayi, seluruh sampel (100,0%) memiliki kualitas tidur yang baik.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik sampel

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel masih berusia 1 bulan, yakni sebanyak 13 sampel (43,3%). Bayi adalah tahap awal dari kehidupan. Pada 1000 hari pertama kehidupannya, sangat penting untuk menjaga kualitas tidur bayi dikarenakan akan memengaruhi tumbuh kembangnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menjaga

### 3. Analisis bivariat

Tabel 3  
Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0-3 Bulan di Biarose Spa

Kualitas Tidur	Min	Max	Mean	SD	<i>p-value</i>
Sebelum	0	4	1,93	1,337	0,000
Sesudah	3	4	3,80	0,407	

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa skor kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan sebelum dilakukan pijat bayi memiliki nilai minimum 0 dan maksimum 4, dengan rata-rata (mean) sebesar 1,93 dan standar deviasi (SD) sebesar 1,337. Setelah dilakukan pijat bayi, nilai minimum meningkat menjadi 3 dan nilai maksimum tetap 4, dengan rata-rata meningkat signifikan menjadi 3,80 dan standar deviasi menurun menjadi 0,407. Selain itu, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (< 0,05), dapat disimpulkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik terkait kualitas tidur bayi antara sebelum dengan sesudah diberikan pijat bayi di Biarose Spa.

kualitas tidur bayi yakni dengan memberikan pijatan (Supriatin *et al.*, 2022).

Hal tersebut didukung dengan pernyataan Pratiwi (2021) yang mengungkapkan anak berusia sampai 2 tahun berada dalam masa periode emas yang dimulai sejak dalam kandungan. Masa ini sangat krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan karena otak anak berkembang dengan sangat cepat. Oleh

karena itu, diperlukan perhatian khusus, termasuk menjaga kesehatan, mencukupi kebutuhan nutrisi, memberikan pola asuh yang tepat, serta stimulasi yang sesuai agar anak dapat tumbuh sehat dan mencapai potensi maksimalnya.

Sampel terbagi menjadi 15 laki-laki (50,0%) dan 15 perempuan (50,0%). Menurut Rosalina *et al.* (2022) jenis gangguan tidur dapat berbeda tergantung pada jenis kelamin, di mana perempuan diketahui lebih sering mengalaminya dibanding laki-laki. Hal ini berkaitan dengan perubahan hormon yang terjadi selama fase-fase kehidupan, seperti saat menstruasi, yang dapat memicu stres. Ketika stres meningkat, produksi hormon kortisol dalam tubuh perempuan ikut meningkat, yang berpotensi menyebabkan kesulitan untuk tidur nyenyak dan sering terbangun di malam hari.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan sebanyak 13 sampel (43,3%) sudah pernah *baby spa*. *Baby spa* dan pijat bayi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur serta mendukung proses menyusui pada bayi. Perawatan ini berfungsi sebagai stimulasi tumbuh kembang karena melalui sentuhan lembut, bayi akan merasa tenang dan nyaman, sehingga mempermudah mereka untuk tidur lebih pulas. Selain itu, *baby spa* juga berperan sebagai bentuk fisioterapi yang dapat menstimulasi perkembangan motorik bayi (Oktapiani *et al.*, 2024). Hal tersebut membuktikan bahwa *baby spa* dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi dan berperan dalam tumbuh kembangnya.

## 2. Kualitas tidur bayi usia 0-3 bulan

Sebelum diberikan pijat bayi di Biarose Spa, terdapat 10 sampel (33,3%) memiliki kualitas tidur baik dan 20 sampel (66,7%) memiliki kualitas tidur yang kurang. Sesudah diberikan pijat bayi, seluruh sampel (100,0%) memiliki kualitas tidur yang baik. Menurut Irianti & Karlinah (2021) seorang bayi dapat dikatakan mengalami gangguan tidur jika tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan waktu terbangunnya berlangsung lebih dari satu jam. Selama tidur, bayi tampak gelisah, sering menangis, dan sulit untuk kembali tidur. Kualitas tidur yang baik tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik bayi, tetapi juga memengaruhi perilakunya di hari berikutnya. Bayi yang tidur cukup dan jarang terbangun umumnya akan lebih segar serta tidak mudah rewel.

Selain itu, menurut Pratiwi (2021) tidur dan istirahat merupakan faktor penting yang berperan dalam proses tumbuh kembang anak, karena selama bayi tidur, hormon pertumbuhan diproduksi hingga tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi sedang terjaga. Secara teori, sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Bayi saat memasuki usia 2 bulan mulai lebih banyak tidur malam dibandingkan tidur siang. Memasuki usia 3 bulan bayi akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu tidur siang 8 jam dan waktu tidur malam 9 jam (Amalu *et al.*, 2020).

Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sek darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisiknya secara umum (Kamalia & Nurayuda, 2022). Oleh karena itu, meningkatkan kualitas tidur yang baik pada bayi merupakan aspek yang penting guna mengoptimalkan tumbuh kembangnya.

### **3. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-3 bulan di Biarose Spa**

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik terkait kualitas tidur bayi antara sebelum dengan sesudah diberikan pijat bayi di Biarose Spa. Hal tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-3 bulan. Penelitian ini memberikan intervensi pijat bayi sesuai dengan SOP teknik pijatan bayi. Pijatan dilakukan selama 15 menit per sampel dengan

metode yang telah ditentukan. Pijatan dilakukan sebanyak 1 kali seminggu selama 1 bulan persampelnya. pijatan dapat di lakukan di store biarose baby spa atau dilakukan *home care* di rumah bayi sesuai perjanjian dengan orang tua bayi.

Hasil yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinaga (2020) yang menunjukkan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Supriatin *et al.* (2022) dengan hasil analisisnya yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi sesudah diberikan intervensi berupa pijatan.

Selain itu, menurut Muthmainnah *et al.* (2021) pemberian *massage* pada bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian *massage* bayi terhadap kualitas tidur pada bayi. Anggraini & Sari, (2020) juga mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi pada bayi yang sudah diberikan pijat bayi. Pijat bayi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Sentuhan dan tekanan lembut selama pijatan dapat menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan kadar serotonin, sehingga bayi merasa lebih tenang dan tidur lebih nyenyak.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi

usia 0–3 bulan di Biarose Spa memiliki kualitas tidur yang kurang (66,7%), sementara setelah

intervensi pijat bayi, seluruh bayi (100%) menunjukkan kualitas tidur yang baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 0–3 bulan.

Biarose Spa diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan layanan

pijat bayi serta memberikan edukasi kepada orang tua mengenai manfaat dan teknik pijat bayi. Bagi pendidikan kebidanan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar dan praktik langsung dalam pembelajaran asuhan neonatus. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan mempertimbangkan variabel lain seperti pola makan, berat badan, atau ikatan emosional bayi dan ibu..

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, P. N., Hidayah, F. N., & Nurfitra, N. R. (2025). Exploring The Impact Of Baby Massage On Sleep Quality: A Study At Pratama Aulia Medika Clinic, Cirebon Regency. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 14(1), 25–29.
- Altika, S., & Ni'amah, S. (2020). Analisis Kualitas Tidur Bayi Yang Dilakukan Pemijatan Di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 11(1), 31–35.
- Amalu, C., Maftuchah, M., & Ulya, F. H. (2020). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal*, 24–30.
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahaya bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 107–113.
- Damayanti, Y., Sutini, T., & Sulaeman, S. (2019). Swaddling dan Kangaroo Mother Care Dapat Mempertahankan Suhu Tubuh Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 376–385.
- Dewi, I. (2018). Hubungan Pijat Dengan Perkembangan Motorik Pada Bayi Usia 4-12 Bulan Di Puskesmas Paccerrakkang Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(1), 59–62.
- Dewi, S. S. S., & Hidayah, A. (2019). PKM (Program Kemitraan Masyarakat) Pelatihan Pijat Bayi Bagi Kader Posyandu Balita di Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 72–81.
- Diantari, E., Ismiati, I., Kurniawati, P. S., Andriani, L., & Hartini, L. (2019). Hubungan Riwayat Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi di PMB Kota Bengkulu Tahun 2018. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/232>

- Globalmed Learning Center. (2015). *Baby Massage Aktivitas Sehat Ibu Dan Bayi*. Aimee.
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kabupaten Mandailing Natal*. [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2898/1/SKRIPSI\\_NURCAHAYA\\_GULTOM\\_PDF.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2898/1/SKRIPSI_NURCAHAYA_GULTOM_PDF.pdf)
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Russmedia Grafika.
- Husnani, R. (2021). Pengaruh Baby SPA Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 5-6 Bulan Di Desa Sumbul Kecamatan Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Arta*, 1(1), 32–36.
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0–1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal*, 3(2), 195–200.
- Julianti. (2017). *Rahasia Baby SPA*. Writeprineur Club.
- Juwita, S., SiT, S., Jayanti, N. D., ST, S., & KM, M. (2019). *Pijat Bayi*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). 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*, 13(1), 106–113.
- Lesmana, H. A. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Arta*, 3(1), 40–.
- Mersky, J. P., Lee, C. P., Gilbert, R. M., & Goyal, D. (2020). Prevalence and correlates of maternal and infant sleep problems in a low-income US sample. *Maternal and Child Health Journal*, 24, 196–203.
- Musviro, & Fibriansi, R. D. (2019). *Modul Praktik Klinik Keperawatan Anak*. Penerbit KMH. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/97250/F\\_Kep\\_Modul\\_Musviro\\_Modul\\_Praktik\\_Klinik\\_Keperawatan\\_Anak.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/97250/F_Kep_Modul_Musviro_Modul_Praktik_Klinik_Keperawatan_Anak.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Muthmainnah, A. N., Zaidah, L., Ft, S. S. T., Or, M., Kristiana, D., ST, S., & Kes, M. H. (2021). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi. *Narrative Review*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/6087/>
- Nababan, L., Maulani, N., Arlenti, L. A. L., Aidila, F., Rasati, B., & Putri, S. C. (2022). Demonstrasi Tehnik Pijat Bayi Yang Benar Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 15–20.
- Nasitoh, S., Hidayaturrahmi, H., Rosmawaty, R., Handayani, Y., & Maribeth, A. L. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak Usia 0-2 Tahun: Tinjauan Literatur. *Scientific Journal*, 3(4), 221–231.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). PT Rineka Cipta.
- Nuraida, & Herawati, N. (2022). Sosialisasi dan Pelatihan Pijat Bayi Menuju Bayi Sehat Desa Penyengat Olak. *Indonesia Berdaya*, 3(4), 1121–1128.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi, 5.
- Oktapiani, E., Astuti, R. P., & Dewi, M. K. (2024). Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Elis Moms And Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7569–7579.
- Prasetyono, D. (2015). *ASI Eksklusif Pengenalan*,

- Praktik dan Kemanfaatan kemanfaatannya.* Diva Press.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9–13.
- Prihatini, N. W., & Susanti. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 20–30.
- Pudjiati, S. R. R., & Meinarno, E. A. (2024). Regulasi diri: Dimulai sejak Usia Dini. *Buletin KPIN*, 10, 13. <https://doi.org/https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1565-regulasi-diri-dimulai-sejak-usia-dini>
- Rahmadani, Z., Putri, I. Y., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Bayi. *Adiba: Journal of Education*, 4(1), 179–188.
- Roesli, U. (2019). *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 3(4), 2956–2965.
- Rosyariah, & Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Jakad Media Publishing.
- Sanjaya, R., Komalasari, K., Puspitasari, A., & Ainasari, A. (2022). Studi Kasus Penerapan Pijat Bayi terhadap Perubahan Tidur dan Menyusu pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Maternal Dan Neonatal*, 1(1), 9–12.
- Setyaningsih, D., Maryatun, M., & Prastiwi, Y. I. (2024). Penerapan Nesting terhadap Kualitas Tidur Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 27–35.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31.
- Sriwahyuni, E. (2023). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 4(1), 96–100.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*". Alfabeta.
- Supartina, E., Pertiwi, S., & Wulandara, Q. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Sukaraja. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(2), 8–14.
- 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.
- 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.
- Syaukani, A. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat Senam dan Yoga Sehat untuk Bayi*. Araska.
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah tidur pada anak. *Sari Pediatri*, 6(3), 138–42.
- Tompunu, N. A. (2015). *Superfood untuk Tumbuh Kembang Bayi Optimal*. FMedia.
- Wahyuni, D., Laksanano, G. S., & Hartati, L. E. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Penurunan Kadar Bilirubin Pada Bayi Dengan Hiperbilirubinemia Di Ruang Neonatal Resiko Tinggi Rsup Dr. Kariadi

Semarang. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 4(1), 28–32.

Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87–94.

Zaen, N. L., & Arianti, R. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul