

PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 1-12 BULAN

Erlina¹, Fatiyani², Nizan Mauyah³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Aceh^{1,2,3}
erlinahj888@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan agar bisa mengetahui pengaruh pijat pada bayi terhadap kualitas tidur bayi yang berusia 1-12 bulan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. Metode penelitian adalah pra eksperimental dengan tipe one grup pretest - posttest design. Hasil penelitian, didapatkan bahwa 92% ibu tidak melakukan pijat bayi, dengan hasil pre-test kualitas tidur bayi pada kondisi “Cukup” dan “Kurang”. Setelah dilakukan perlakuan pijat bayi, maka 100% bayi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi 100% kondisi “Baik”, hasil uji bivariat didapatkan p-value = 0,000. Simpulan, terdapat pengaruh pijat pada bayi terhadap tingkat kualitas tidur bayi usia yang berusia 1-12 bulan di Desa Langa kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara.

Kata Kunci: Bayi, Kualitas Tidur, Pijat Bayi

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 1-12 months in Langa Village, Syamtalira Bayu District, North Aceh District. The research method was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The study found that 92% of mothers did not massage their babies, with the pre-test results for the quality of their baby's sleep in the "Enough" and "Not enough" conditions. After the baby massage treatment, 100% of the babies experienced an increase in sleep quality to a 100% "Good" state. The results of the bivariate test obtained a p-value = 0.000. In conclusion, infant massage affects the sleep quality of infants aged 1-12 months in Langa Village, Syamtalira Bayu District, and North Aceh District.

Keywords: Babies, Sleep Quality, Baby Massage

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang karena pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi adalah usia 0-12 bulan. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Aspek yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur adalah juga dari aspek kualitas dan kuantitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya kualitas tidur pada bayi yang baik dan cukup (Fitriani et al., 2022; Lutfiani et al., 2022).

Tidur merupakan bagian lain dari macam adaptasi bayi pada lingkungannya, tetapi permasalahannya banyak bayi yang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari, dan jika tidak ditangani dengan serius maka akan mengganggu perilaku tumbuh kembang dan gangguan otak. Kebutuhan tidur pada bayi harus dipastikan dapat terpenuhi karena waktu tidur sangat penting bagi perkembangan bayi. Dampak tidak terpenuhinya tidur bayi yaitu agar tidak mempengaruhi perkembangannya, tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan fisiologi dan psikologi terganggu keseimbangannya. Dampak yang terjadi secara fisiologi berupa penurunan aktifitas sehari-hari, cepat capek, daya tahan tubuh menurun, proses penyembuhan lambat. Sedangkan dampak psikologi emosi yang labil, rewel, cemas, tidak konsentrasi (Fitriani et al., 2022; Meristika & Sukmawati, 2020). Bayi baru lahir menghabiskan waktunya lebih banyak untuk tidur, yaitu rata-rata 16-17 jam sehari. Usia 0-12 bulan lama tidur rata-rata adalah 12 jam.

Berdasarkan data WHO terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Dari penelitian didapat 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia sekitar 44, 2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun di malam hari (Susanti & Hety, 2020). Bayi yang cukup tidur akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari sembilan jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak selalu rewel, sulit tidur kembali dan menangis (Irianti & Karlinah, 2021).

Berbagai cara terapi dilakukan agar adanya peningkatan kualitas tidur bayi. Salah satu cara yang aman dan nyaman adalah dengan bayi *massage* yang merupakan jenis stimulasi berupa sentuhan yang akan merangsang fungsi maupun struktur dari sel-sel dalam otak (Rifdi & Putri, 2020). Sentuhan merupakan salah satu cara sederhana ibu untuk berkomunikasi dengan bayinya, sentuhan merupakan wujud kasih sayang terhadap bayinya juga sentuhan ibu pada bayinya memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Sentuhan, elusan, serta pijatan adalah makanan bagi bayi. Makanan ini sama pentingnya dengan mineral, vitamin dan protein. Salah satu sentuhan yang dikenal memberikan banyak manfaat yaitu pijat bayi. Stimulasi sentuhan yang sudah berabat abat dari nenek moyang kita yang telah mengenalkan pemijatan secara turun temurun (pijat). Pijat dipraktikkan secara menyeluruh hampir di seluruh kawasan dunia. Seni ini telah diajarkan dari generasi ke generasi walaupun tidak secara jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat memberikan efek positif pada tubuh manusia (Musdalina, 2021).

Pijat bayi dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan buah hatinya. Sentuhan ibu kepada bayinya dengan memberikan pijatan-pijatan ringan segera setelah kelahiran merupakan suatu kontak tubuh kelanjutan yang diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman (Cahyani & Prastuti, 2020). Pijat dapat memberikan rangsangan untuk pengeluaran hormon endorphen yang berdampak penurunan kadar nyeri. Hal ini membuat perasaan bayi semakin tenang dan frekuensi menangis berkurang. Dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Bayi yang dipijat lebih dari 15 menit maka bayi akan lebih rileks dan tidur lebih lelap, pertumbuhan dan perkembangannyapun akan bertambah baik. Dengan pijatan juga terjadi peningkatan pengeluaran kadar serotonin yang mengakibatkan peningkatan kualitas tidur bayi lebih maksimal, serotonin memiliki kandungan zat transmitter utama yang membantu pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem

pengaktivasi maupun aktivitas otak lainnya. Pengaruh positif sentuhan pada proses tumbuh kembang anak telah lama dikenal manusia. Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini (Widyaningsih et al., 2022).

Pengalaman pijat pertama kali yang dirasakan manusia adalah waktu dilahirkan. Maksudnya adalah proses pengeluaran bayi saat persalinan. Proses kelahiran merupakan pengalaman yang menimbulkan trauma bagi bayi. Proses ini menyebabkan bayi meninggalkan rahim yang aman, hangat, dan nyaman, dengan keterbatasan ruang gerak menuju kesuatu dunia dengan kebebasan gerak tanpa batas, yang menakutkan, tanpa sentuhan-sentuhan yang aman dan nyaman disekelilingnya, seperti halnya ketika berada di dalam rahim (Siregar & Siregar, 2022).

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang itu tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada saat orang dalam kondisi bangun. Kualitas tidur yang bagus berarti hal ini fisiologi. Misalkan sel otak kembali pulih seperti semula seperti bangun tidur. Bayi yang cukup akan lebih segar dan tidak gampang rewel (Fitriani et al., 2022; Altika & Ni'amah, 2020).

Dari wawancara tertutup yang dilakukan peneliti kepada sepuluh ibu yang telah memiliki bayi berusia 1-12 bulan, didapat rata-rata ibu mengatakan bayinya sering bermasalah dalam pola tidur, kadang tanpa sebab bayinya rewel bahkan sampai menangis dan membuat ibu kebinguan dalam mengatasinya. Mengingat pijat dapat berdampak pada pola tidur bayi oleh karena itu peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh penerapan Pijat Bayi pada Kualitas Tidur pada Bayi berusia 1-12 bulan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. Sehingga fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi berusia 1-12 Bulan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan tipe *one grup pre-tes - post test design*. Penelitian ini telah dilakukan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara pada bulan Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 1-12 bulan di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu sejumlah 25 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling yang artinya seluruh populasi diambil menjadi responden penelitian.

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari pengisian kuisisioner penelitian berdasarkan skala ukur yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data dengan memberikan perlakuan kepada bayi berupa pijatan dengan durasi 15 menit, meliputi gerakan gerakan pembukaan berupa sentuhan ringan di sepanjang sisi muka bayi atau rambut, kaki, perut, dada, tangan dan punggung. Seluruh gerakan yang dilakukan sekitar waktu 15 menit dengan diberikan tekanan, dengan lumuran baby oil atau minyak atau lotion diberikan sebelum dan saat dilakukan pemijatan. Serta adanya kuesioner yang diedarkan, meliputi tentang pertanyaan profil ibu (usia, pendidikan, pekerjaan), pernah/tidak melakukan pijat bayi, kondisi kesehatan anak, kualitas tidur anak (durasi lama tidur, frekuensi terbangun selama tidur, sikap rewel, kemudahan tidur kembali, dan kondisi saat bangun).

Definisi operasional pada variabel kualitas tidur pada penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, yaitu baik (durasi lama tidur > 9 jam / hari, frekuensi terbangun selama tidur < 2 kali), cukup (durasi lama tidur 6-9 jam / hari, frekuensi terbangun selama tidur 2-5 kali) dan kurang (durasi lama tidur < 6 jam / hari, frekuensi terbangun selama tidur >5 kali).

Analisis yang digunakan untuk menafsirkan hasil penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat. Pada analisa bivariat pengujian data dilakukan dengan uji Wilcoxon ($\alpha = 0,05$) dimana untuk hasil kemaknaan bila P (probabilitas) > 0,05 maka hasil statistik tidak ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi 1-12 ibulan, jika nilai P (probabilitas) < 0,05 maka hasil perhitungan statistic ada pengaruh pijat bayi kualitas tidur bayi 1-12 bulan. Penelitian ini telah melalui proses etik penelitian di Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia (KEP UNISM) dengan nomor 190/KEP-UNISM//2022.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	< 20 tahun	5	20
2	20-25 tahun	18	72
3	>25 tahun	2	8
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan usia didapatkan responden yang terbanyak yaitu pada usia 20-25 tahun yaitu sebesar 72%.

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	SD	0	0
2	SMP	0	0
3	SMA	17	68
4	PT	8	32
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan pendidikan didapatkan responden terbanyak pada pendidikan tingkat SMA yaitu sebesar 68%.

Tabel. 3
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Ibu rumah tangga	11	44
2	Wira swasta	12	48
3	Petani	0	0
4	PNS	2	8
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan pekerjaan didapatkan dominannya pada kategori wiraswasta yaitu sebesar 48%.

Tabel. 4
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Pernah Melakukan Pijat pada Bayi

No	Melakukan pijat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pernah	2	8
2	Tidak	23	92
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 92% ibu belum pernah melakukan pijat pada bayinya.

Tabel. 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Status Kesehatan Bayi Usia 1 – 12 Bulan

No	Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sehat	18	72
2	Sakit	7	28
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 72% dalam keadaan sehat.

Tabel. 6
Distribusi Frekuensi Tabulasi Silang Pengaruh Pijat Bayi
terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan

Pijat bayi	Kualitas Tidur bayi 1-12 bulan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Sebelum	0	0	8	32	17	68	25	100
Sesudah	25	100	0	0	0	0	25	100

Hasil Uji statistic Wilcoxon Signed Ranks diperoleh p value = 0,000

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat kualitas tidur bayi sebelum dipijat 0% kategori baik, tetapi sesudah dilakukan pijat bayi kualitas tidur bayi 100 % kategori baik. Diperkuat dengan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks didapat hasil dari perhitungan p value = 0,000 yang berarti p value < α (0,05). Hal ni menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1 hingga 12 bulan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat yang didapat dari 25 responden, didapatkan data kualitas tidur bayi yang kategori baik (0 %), 17 bayi (68 %) kualitas tidurnya berada pada kategori kurang, dan 8 Bayi (32 %) kualitas tidurnya berada pada kategori cukup. Kondisi ini menggambarkan mayoritas bayi 1-12 bulan mengalami gangguan tidur.

Menurut asumsi peneliti, kondisi gangguan tidur pada bayi salah satu penyebabnya adalah bayi tidak pernah dipijat, sesuai hasil penelitian yang dapat dilihat pada tabel 4 menunjukkan dari 25 responden 92% bayi tidak pernah dipijat.

Banyak dari orang tua yang merasa ragu untuk memijatkan bayinya, hal ini cukup beralasan karena disamping masih terlalu kecil, juga tulang bayi belum cukup kuat untuk dilakukan pemijatan. Seharusnya keraguan ini hendaknya bisa ditepis karena pijat pada bayi sangatlah berbeda dengan pijat orang dewasa. Memijat bayi dapat dimulai kapan saja sesuai dengan keinginan. Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan tiap hari sejak lahir (Cahyani & Prastuti, 2020).

Hasil penelitian didapat mayoritas pekerjaan responden adalah wiraswasta disamping sebagai bu rumah tangga yaitu 48% dan hanya sebagai ibu rumah tangga sebesar 44%, hal ini mempengaruhi responden karena kesibukan dengan pekerjaannya sehingga tidak dapat atau tidak sempat melakukan pijat pada bayinya, padahal diketahui pijat bayi adalah suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak yang sangat luar biasa (Irianti & Karlinah, 2021). Manfaat pijat dari aspek kesehatan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Menurut penelitian, bayi yang dipijat selama 5 hari saja akan mampu meningkatkan daya tahan tubuhnya sebesar 40% dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak dipijat (Syamsiah et al., 2022).

Kondisi gangguan tidur pada bayi akan berdampak pada kesehatan bayi, hasil penelitian pada tabel 5 tentang status kesehatan bayi pada saat penelitian dimana dari 25 responden didapat 7 responden bayinya dalam kondisi sakit. 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 (Irianti & Karlinah, 2021; Meristika & Sukmawati, 2020).

Pijatan dapat mengubah gelombang otak dengan menurunnya gelombang alpha dan meningkatnya gelombang betha serta tetha yang dapat mengakibatkan tidur bayi lebih lelap. Bayi yang dipijat akan lebih segar dan tidak gampang rewel. Dengan pijatan bayi merasa nyaman dengan demikian bayi tidur lebih lama dan kualitas tidur bayi meningkat. Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Tanda bayi mendapatkan tidur cukup tanpa terbangun akan lebih sehat dan tidak mudah rewel pada hari esoknya, bayi yang kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal sehingga bayi tidak mudah sakit (Irianti & Karlinah, 2021).

Pentingnya waktu tidur saat perkembangan tumbuh kembang bayi, maka kualitas dan kuantitas tidur pada bayi harus 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. Pijat bayi adalah salah satu dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi permasalahan pada tidur bayi (Anggraini & Sari, 2020).

Saat bayi dipijat bayi akan merasakan sentuhan yang membuatnya sangat nyaman dan bayi merasa dicintai dan diperhatikan. Pijatan pada bayi dapat memunculkan hormon endorphin yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Tang, 2018).

SIMPULAN

Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan di Desa Langa kecamatan Syamtalira Bayu kabupaten Aceh utara.

SARAN

Diharapkan Bidan perlu mengikuti Pelatihan Baby Massage agar dapat mengaplikasikan dan mengajarkan pada ibu dalam melakukan pijat bayi, yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dan bisa melakukannya secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.52299/jks.v11i1.62>
- 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. <https://doi.org/10.54040/JPK.V10I1.185>
- 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. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Fitriani, A., Friscila, I., Maayah, N., Elvieta, E., & Fatiyani, F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stunting di Puskesmas Syamtalira Aron. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(1), 47–56. <https://doi.org/10.36743/medikes.v9i1.342>
- Fitriani, A., Lestari, M., Elvieta, E., Friscila, I., Us, H., Lisni, L., Wahyuni, Y. F., Safina, S., & Hasibuan, S. R. (2022). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat di Desa Lancok Kecamatan Syamtalira Bayu. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 35–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.448>
- Fitriani, A., Maayah, N., Elvieta, E., Subki, S., Savina, S., Akla, N., Friscila, I., & Sari, S. P. (2022). Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi untuk Anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen 2021. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(2), 76–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.374>
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) di PMB Hasna Dewi Tahun. *Ensiklopedia of Journal*, 3(2), 195–200. <https://doi.org/10.33559/EOJ.V3I2.640>
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Vanisa, & Baiti, N. (2022). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 37–44. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/59>
- Meristika, R. S., & Sukmawati, E. (2020). Perbedaan Pemberian ASI dan Susu Formula terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 6 Bulan di Puskesmas Sodong Hilir Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(A), 81–87. <http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/72>
- Musdalina, M. (2021). Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Pijat Bayi di Desa Paluh Manis Kecamatan Gebang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Flora*, 14(1), 15–20. <https://jurnal.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkbf/article/view/283>
- Rifdi, F., & Putri, H. W. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Wilayah Kerja BPM “Y” Tapan Pesisir Selatan. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 266–272. <https://doi.org/10.32883/MCHC.V2I2.1040>

- Siregar, R. B., & Siregar, H. K. (2022). The Effect of the Effectiveness of Infant Massage on Increasing the Duration of Night Sleep in Infants 0-3 Months. *Journal of Pharmaceutical And Sciences*, 5(2), 227–232. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v5i2.133>
- 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>
- Syamsiah, S., Arliyati, R., & Lubis, R. (2022). Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi Usia 3-6 Bulan Dapat Mempengaruhi Sikap Ibu. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(02), 69–79. <https://doi.org/10.53801/jipki.v1i02.7>
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16. <http://dx.doi.org/10.33846/ghs.v3i1.182>
- Widyaningsih, S., Herlinda, & Khoma, N. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 1(2), 83–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.58222/jp.v1i2.34>