

PENGARUH MASSAGE BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI (LITERATURE REVIEW)

Edita Revine Siahaan¹, Juniah²

¹⁻²Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung

Jl. Bakau, No.5 Tanjung Gading, Tj. Raya, Kedamaian, Kota Bandar Lampung, 35227

editarevina@gmail.com

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan bentuk pengungkapan rasa kasih sayang dari orang tua untuk anaknya lewat sentuhan kulit bayi, efek dari pijat bayi adalah kualitas tidur bayi yang membaik. Kualitas tidur merupakan suatu mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan ketika seseorang tidur. Penatalaksanaan pijat bayi akan memicu hormon endorfin dan oksitosin yang diproduksi tubuh untuk menghilangkan nyeri dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berdasarkan *literature review*. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah studi *literature review*, dengan kriteria literatur pengaruh, pijat bayi, kualitas tidur bayi. Dari ketujuh jurnal menunjukkan bahwa pijat bayi terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi dengan hasil $p\text{-value} < 0,005$. Ketujuh Jurnal tersebut menggunakan *uji wilcoxon signed ranks test*. Bayi yang mengalami masalah kualitas tidur akan menjadi rewel dan sering terbangun pada malam hari sehingga dilakukan pijat bayi karena sentuhan lembut pada kulit bayi yang membuat bayi menjadi nyaman dan lebih rileks sehingga kualitas tidurnya pun semakin membaik.

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

ABSTRACT

Baby massage is a treatment for the affection of parents for their children through the touch of the skin, the effect of baby massage is that the baby's sleep quality improves. Sleep quality is a certain quality or physiological state that is obtained when a person sleeps. The management of baby massage will trigger endorphins and oxytocin hormones produced by the body to relieve pain and make the body more relaxed. This study aims to determine the effect of infant massage on infant sleep quality based on a literature review. The design used in this research is a literature review study, with the criteria for literature influence, baby massage and baby sleep quality. From the seven journals showed that infant massage was shown to have an effect on sleep quality in infants with a p-value of < 0.005 . All seven journals used the Wilcoxon signed ranks test. Babies who experience sleep quality problems will become cranky and often wake up at night so that the baby massage is carried out because of the soft touch on the baby's skin which makes the baby comfortable and more relaxed so that the quality of sleep is getting better.

Keywords : Influence, Baby Massage, Baby Sleep Quality.

Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi telah lahir, kebutuhan tidur pada bayi biasanya bayi tertidur selama 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 hari. 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).

Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi yang memiliki masalah tidur. Penelitian di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur. (Tang & Aras, 2018)

Berdasarkan jurnal Tang & Aras (2018), dilakukan penelitian di 5 kota besar di Indonesia yakni di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. Terdapat 51,3% bayi memiliki masalah tidur, 42% jam tidur pada malam hari kurang dari 9 jam kemudian terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dan lama nya waktu terbangun kurang lebih 1 jam pada malam hari. Data tersebut diperoleh dari responden sebanyak 385 orang.

Ada beberapa cara untuk mengatasi kualitas tidur buruk pada bayi, salah satunya dengan cara pemijatan pada bayi dikarenakan pijat bayi membuat tubuh bayi menjadi lebih rileks dan nyaman sehingga bayi akan lebih mudah tertidur setelah dilakukan pijat bayi.

Berdasarkan Pranajaya & Aziza (2012) menyatakan hasil penelitian di Rumah Sakit Bersalin Sartika Bandar Lampung didapatkan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur sebelum diberikan pemijatan 766.67 menit (12.46 jam), dengan standar deviasi 34.699 menit. Lama waktu pemenuhan kebutuhan tidur terendah adalah 690 menit (11.30 jam) dan tertinggi 820 menit (13.40 jam). Sedangkan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur setelah diberikan

pemijatan adalah 784.17 menit (13.04 jam), dengan standar deviasi 33.863 menit. Lama waktu pemenuhan kebutuhan tidur terendah adalah 725 menit (12.05 jam) dan tertinggi 855 menit (14.15 jam).

Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi yang tertua di masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah mengenal pijat bayi sejak jaman nenek moyang yang diturunkan secara turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada bayi hingga orang tua karena banyak memiliki banyak manfaat yang diperoleh dari pijat tersebut. 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 perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Aco Tang & Aras, 2018).

Berdasarkan Penelitian Tang & Aras (2018) menyebutkan pijat bayi terbukti berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur bayi pada bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yaitu dengan kategori buruk 0%, cukup 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat dengan kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%.

Kajian Literatur

Bayi merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat dimana dimulai bayi itu lahir sampai berusia satu tahun. Pertumbuhan terdiri dari perubahan tinggi badan, berat badan, struktur tulang dan karakteristik seksual yang bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan meliputi perkembangan motorik, sensorik, kognitif dan

psikososial yang bersifat kuantitatif (Anggraini & Sari, 2020).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena didalam tidur terjadi proses pemulihan, dalam proses ini tidur bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula dengan begitu tubuh yang awalnya mengalami kelelahan ketika bangun akan segar kembali. Tidur merupakan bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Saat setelah bayi lahir, biasanya bayi tidur selama 16-20 jam sehari. Ketika memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur diwaktu siang dibanding malam. Sampai usia 3 bulan, bayi yang baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya selama 15-17 jam, pada waktu tidur siang 8 jam dan untuk tidur malam 9 jam. Semakin bertambah nya usia bayi maka makin jam tidur bayi semakin berkurang. Usia bayi ketika 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali dan ketika bayi berusia 6 bulan pola tidur bayi mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Rambe, 2019).

Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan ketika seseorang tidur, memulihkan proses-proses pada tubuh yang terjadi ketika seseorang bangun dari tidurnya. Jika kualitas tidur baik maka fisiologi tubuh dalam sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat seseorang bangun. Kualitas tidur yang bagus dilihat dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, ketika bangun tubuh menjadi bugar dan tidak rewel (Rambe, 2019).

Pijat bayi yaitu bentuk pengungkapan rasa kasih sayang dari orang tua untuk anaknya lewat sentuhan kulit bayi memberi dampak positif yang luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak (Riksani, R, 2012).

Tindakan Sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu

hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Aco Tang & Aras, 2018).

Erika, Agung & Nahariani (2016), melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas gidur bayi didapatkan hasil sebelum dilakukan teknik pijat bayi rata-rata kualitas tidur baik 31,3%, setelah dilakukan pijat bayi rata-rata kualitas tidur baik didapatkan 75,0% dengan *p-value* 0,002 (<0,05) yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Metode Penelitian

Desain yang digunakan adalah studi *literature review* berupa intervensi pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 140 bayi yang mengalami masalah tidur. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari *literature* yang terkait dengan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Data-data yang didapatkan dari berbagai *literature* dikumpulkan menjadi satu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Pengambilan data didapatkan dari Google Scholar dan jurnal online dengan tahun terbit 2015-2021 dengan rata-rata dari artikel tersebut menggunakan desain *pre* dan *quasy eksperiment*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukannya teknik pijat bayi dalam masing-masing studi penelitian diantaranya yaitu :

- 1) Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan (Tang & Aras, 2018).

Tabel 1 Frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	<i>p-value</i>
Buruk	1	6,7	
Cukup	9	60	
Baik	5	33,3	

Total	15	100	
Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	
Buruk	0	0	0,003
Cukup	4	26,7	
Baik	11	73,3	
Total	15	100	

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan nilai sebelum dilakukan intervensi pijat bayi 5 bayi mengalami kualitas tidur baik (33,3%), setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari menjadi 11 bayi mengalami kualitas tidur baik (73,3%), sebelum dilakukan pijat bayi 9 bayi mengalami kualitas tidur cukup (60%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 4 bayi (26,7%), dan sebelum dilakukan pijat bayi 1 bayi mengalami kualitas tidur buruk (6,7%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 0 yaitu tidak ada responden yang mengalami kualitas tidur buruk setelah dilakukan pijat bayi. Nilai *p-value* didapatkan nilai 0,003 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

- 2) Pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang (Erika, Agung & Nahariani, 2016).

Tabel 2 Frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	p-value
Buruk	4	25,0	0,002
Cukup	7	43,8	
Baik	5	31,3	
Total	16	100	
Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	
Buruk	0	0	0,002
Cukup	4	25,0	
Baik	12	75,0	
Total	16	100	

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi pijat bayi 5 bayi mengalami kualitas tidur baik (31,3%), setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari menjadi 12 bayi mengalami kualitas tidur baik (75,0%), sebelum dilakukan pijat bayi 7 bayi mengalami kualitas tidur cukup (43,8%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 4 bayi

(25,0%), dan sebelum dilakukan pijat bayi 4 bayi mengalami kualitas tidur buruk (25,0%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 0 yaitu tidak ada responden yang mengalami kualitas tidur buruk setelah dilakukan pijat bayi. Nilai *p-value* didapatkan nilai 0,002 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

- 3) Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di Little Baby Spa Poloharjo Sobayan Pedan Klaten (Fathonah, Yuliani & Hermawati, 2019).

Tabel 3 Frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	p-value
Buruk	10	40,0	0,014
Cukup	13	52,0	
Baik	2	8,0	
Total	25	100	
Skala Nyeri Post test	Jumlah	Presentase	
Buruk	0	0	0,014
Cukup	12	48,0	
Baik	13	52,0	
Total	25	100	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan sebelum dilakukan intervensi pijat bayi 2 bayi mengalami kualitas tidur baik (8,0%), setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari menjadi 13 bayi mengalami kualitas tidur baik (52,0%), sebelum dilakukan pijat bayi 13 bayi mengalami kualitas tidur cukup (52,0%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 12 bayi (48,0%), dan sebelum dilakukan pijat bayi 10 bayi mengalami kualitas tidur buruk (40,0%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 0 yaitu tidak ada responden yang mengalami kualitas tidur buruk setelah dilakukan pijat bayi. Nilai *p-value* didapatkan nilai 0,014 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

- 4) Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan Bidan Praktik Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019 (Zaen & Arianti, 2019).

Tabel 4 Frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	<i>p-value</i>
Kurang	5	50,0	0,002
Cukup	5	50,0	
Baik	0	0,00	
Total	10	100	
Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	
Kurang	0	0	
Cukup	4	40,0	
Baik	6	60,0	
Total	10	100	

Berdasarkan tabel 4 diketahui rata-rata sebelum dilakukan intervensi pijat bayi 0 bayi mengalami kualitas tidur baik (0,00%), setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari menjadi 6 bayi mengalami kualitas tidur baik (60,0%), sebelum dilakukan pijat bayi 5 bayi mengalami kualitas tidur cukup (50,0%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 4 bayi (40,0%), dan sebelum dilakukan pijat bayi 5 bayi mengalami kualitas tidur kurang (50,0%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 0 yaitu tidak ada responden yang mengalami kualitas tidur kurang setelah dilakukan pijat bayi. Nilai *p-value* didapatkan nilai 0,002 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

- 5) Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan (Pratiwi, 2019).

Tabel 5 Frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	<i>p-value</i>
Kurang	11	31,4	0,000
Cukup	21	60,0	
Baik	3	8,6	
Total	35	100	
Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase	
Kurang	2	5,7	
Cukup	13	37,1	
Baik	20	57,2	
Total	35	100	

Berdasarkan tabel 5 sebelum dilakukan intervensi pijat bayi 3 bayi mengalami kualitas tidur baik (8,6%), setelah

dilakukan teknik relaksasi genggam jari menjadi 20 bayi mengalami kualitas tidur baik (57,2%), sebelum dilakukan pijat bayi 21 bayi mengalami kualitas tidur cukup (60,0%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 13 bayi (37,1%), dan sebelum dilakukan pijat bayi 11 bayi mengalami kualitas tidur kurang (31,4%), setelah dilakukan pijat bayi menjadi 2 bayi (5,7%) yaitu hanya sedikit responden yang mengalami kualitas tidur kurang setelah dilakukan pijat bayi. Nilai *p-value* didapatkan nilai 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Pembahasan

Dalam penelitian Tang & Aras (2018) menyebutkan bahwa masa bayi memerlukan perhatian khusus dimana pada masa tersebut merupakan masa emas terjadinya pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur yang berkualitas sangat penting dalam pertumbuhan bayi karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi tiga kali lebih banyak yakni kurang lebih 75% dibandingkan saat bayi terbangun. Oleh karena itu kualitas tidur bayi perlu diperhatikan dengan cara melihat, kenyamanan dan pola tidur dari bayi tersebut.

Salah satu cara yang tepat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dilakukan pemijatan akan dapat tertidur dengan lelap, sedangkan pada waktu terbangun daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013 dalam Erika, Agung & Nahariani, 2016).

Sentuhan lembut dari pemijatan bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Keadaan tenang membuat gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang betha dan tetha., dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Tang & Aras, 2018).

Bayi sesudah diberikan pijat bayi akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Kualitas tidur yang baik itu membuat bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun lebih sedikit, selama bayi tertidur tidak rewel, frekuensi menangis menjadi berkurang dan saat bangun tidur pun bayi akan tampak lebih ceria. Pijat bayi juga bisa dilakukan kesemua umur bayi, semakin bertambahnya usia semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dilakukan (Erika, Agung & Nahariani, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa pijat bayi tampaknya dapat menjadi solusi praktis untuk menyelesaikan masalah gangguan tidur pada bayi dan presentase nya pun terdapat banyak bayi dengan kualitas tidurnya baik dibandingkan bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Umumnya, bayi yang dilakukan pijat bayi tertidur lebih lelap dan tidak mudah terbangun pada malam hari, ketika terbangun keesokan harinya maka konsentrasinya akan lebih penuh dan tidak rewel karena pijat bayi berpengaruh pada kualitas tidur bayi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) yang meneliti tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi didapatkan hasil bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan dilakukan pijat bayi. Hasil uji dalam penelitiannya didapatkan nilai p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan tahun 2021.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian Zaen & Arianti (2019) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, bahwa pijat bayi dapat membuat kualitas tidur pada bayi menjadi membaik dimana banyak bayi yang memiliki kualitas tidur yang kurang menjadi lebih sedikit bayi yang memiliki masalah tidur.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari tujuh jurnal yang di review dari populasi bayi yang mengalami masalah gangguan tidur yaitu, Kualitas tidur pada bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi yaitu dimana bayi yang mengalami kualitas tidur baik hanya sedikit (33,3%), sedangkan terdapat banyak bayi yang mengalami kualitas tidur cukup (60%) dan buruk (6,7%).

Kualitas tidur pada bayi sesudah dilakukan intervensi pijat bayi yaitu dimana sudah terdapat lebih banyak bayi yang memiliki kualitas tidur baik (73,3%) dibandingkan bayi yang mengalami kualitas tidur cukup (26,7%) dan buruk (0%).

Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang signifikan dengan rata-rata dari ke 7 jurnal yang di review didapatkan hasil p-value $< 0,05$ yang berarti pijat bayi dapat berpengaruh dalam membuat kualitas tidur bayi semakin membaik.

Referensi

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. 2020. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. <http://journal.stikvinc.ac.id/index.php/jpk/article/view/185>. Diakses pada tanggal 3 maret 2022
- Fathonah, S. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi di Little Baby Spa Poloharjo Sobayan Pedan Klaten. Stikes Duta Gama. [http://repository.pkr.ac.id/2367/1/Buku Oksitosin.pdf](http://repository.pkr.ac.id/2367/1/Buku%20Oksitosin.pdf). Diakses pada tanggal 3 maret 2022
- Kemenkes . 2016. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak.
- Nurmalasari, D. I., & Nahariani, P. 2017. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang: The Effect Of *Jurnal Ilmiah*. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/50>. Diakses pada tanggal 3 maret 2022
- Pranajaya, R., & Aziza, N. 2012. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* , Volume V No . 1 Edisi Juni 2012 , ISSN : 19779-469X Pengaruh Pemijatan Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Bayi Di Rumah Bersalin Sartika Bandar Lampung Tahun 2011 *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* , Volume V No . 1 E. V(1), 2–5. Diakses pada tanggal 3 maret 2022

- Pratiwi, T., & Keb, M. 2021. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. scholar.archive.org. <https://scholar.archive.org/work/rqm7r3vjpzhqvbnyvfymqpx5e/access/wayback/https://journal.lppmunasman.ac.id/index.php/jikm/article/download/1921-3811/pdf>. Diakses pada tanggal 3 maret 2022
- Putri, A. 2016. *Pijat dan Senam Untuk Bayi & Balita*. Yogyakarta: Genius Publisher.
- Rahayu, Y. P., Nurhamidi, N., & Astuti, T. A. 2016. Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Klinik Bidan Praktik Mandiri (Bpm)“U” Banjarbaru. In *Dinamika*.ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id.<https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/102/81>. Diakses pada tanggal 3 maret 2022
- Rambe, K. S. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*.<https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/86>. Diakses pada tanggal 3 maret 2022
- Riksani, R. 2012. *Cara Mudah & Aman Pijat Bayi*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Saukani. 2015. *Petunjuk praktis pijat senam dan yoga sehat untuk bayi*. Yogyakarta: Araska.
- 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*.<http://jurnal.mitrahusada.ac.id/index.php/emj/article/view/126>. Diakses pada tanggal 3 maret 2022
- 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 3 maret 2022
- 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 KebidananImelda*. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/389>. Diakses pada tanggal 3 maret 2022