ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Vol.4, No.2, Januari 2025

Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan

Hemawanti Trezza Yulanda[1], Novita Eka Kusuma Wardani[2], Dina Isfentiani[3], Tatarini Ika Pipitcahyani[4]
Department of Midwifery, Health Polytechnic Ministry of Health Surabaya, Indonesia
E-mail: zulandahemawanti2001@gmail.com[1], novita.wardani2020@gmail.com[2]

Article History:
Received: 15 Desember 2024
Revised: 28 Desember 2024
Accepted: 31 Desember 2024

Keywords: *Baby Massage, kualitas tidur.*

Abstract: *Sleep disorders that support the quality of baby's sleep are problems Sleep problems in infants that occur in Indonesia by 44.2%. The purpose of this study was to identify the effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 0-6 months. This research is a type of preexperimental research with a research design of one group pretest posttest. The samples were obtained which were used with purposive sampling techniques as many as 52 babies. The independent variable is baby massage while the dependent variable is the quality sleep of babies aged 0-6 months. Data analysis in this study is univariate and bivariate with Wilcoxon signed rank test. The results stated that there was a change in sleep quality of infants aged 0-6 months after and before baby massage with a significant improvement in sleep quality after treatment, namely p-value 0.000 < α (0.05) which means H0 is rejected and H1 is accepted. It was concluded that there is an influence of baby massage on the quality of sleep of babies aged 0-6 months so that parents can do independently and regularly at home to improve the quality of baby's sleep and sleep quality to be good.*

PENDAHULUAN

Masa bayi memiliki pengaruh yang cukup besar terdahap tumbuh kembangnya sehingga harus diperhatikan.. Tingkat tidur yang berkualitas sangat penting karena dapat membuat bayi lebih rileks, nyaman, tenang, dan bahagia sehingga saat bayi tidur perkembangan otak mereka hingga titik maksimal dan hormon pertumbuhannya meningkat tiga kali lipat daripada ketika terbangun(Fauziah Rohmawati1 Ratna Sari Dewi2, 2019). Bayi disebut ada gangguan tidur apabila bangkit diatas 9 jam saat petang, tiga kali atau diatas satu jam, atau jika mereka selalu gelisah, dan kesulitan untuk tidur kembali (Gultom, 2020). Peneliti ingin melakukan penelitian ini karena kualitas tidur bayi merupakan dasar dari tercapainya keoptimalan tumbuh kembang.

Berdasarkan Data WHO yang ada di jurnal pediatricks, menunjukkan bahwa kisaran 33% bayi menderita masalah tidur. Bayi di Indonesia sebesar 44,2% mengalami masalah tidur (Siahaan & Juniah, 2023). Pada tahun 2021 jumlah bayi di Jawa Timur yaitu 603.824 bayi. Pada tahun 2021 di Surabaya jumlah bayi dengan usia < 6 bulan yaitu 16.767 bayi (Dinkes Jatim, 2021). Pada Klinik Bayibunda.id Mulyosari pada Tahun 2023 bayi mengalami masalah tidur sebanyak 82%.

Kebutuhan tidur bayi wajib dipenuhi supaya memberikan dampak baik untuk tumbuh kembang bayi. Beberapa hal, seperti istirahat yang cukup, lingkungan, latihan fisik, nutrisi, serta penyakit mampu memengaruhi kualitas tidur. Aktifitas juga mempengaruhi kualitas tidur, karena bayi mengalami perkembangan aktifitas (Sulistyowati & Yudha, 2022). Faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur yaitu rutinitas waktu tidur yang konsisten dikaitkan dengan durasi tidur malam yang lebih lama, latensi permulaan tidur yang lebih pendek, jumlah bangun di malam hari pada bayi dan tidur yang lebih berfragmentasi (Lucchini et al., 2022). Jumlah tidur yang dibutuhkan dan tingkat *Rapid Eyes Movement* (REM) dan non-REM yang lebih rendah dikaitkan dengan penurunan jumlah total tidur yang dibutuhkan, perkembangan tidur bayi bergantung pada usia dan kematangan otak (Imelda, 2021).

Berbagai dampak ditimbulkan dari gangguan tidur yaitu dapat meningkatkan tingkat stres pada orang tua. Dampak buruk yang dapat terjadi antara lain keterlambatan perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosioal (Lucchini et al., 2022). Salah satunya saat balita yang mempunyai masalah dengan hubungan sosial awal teman sebayanya. Jika tahap hal yang bersangkutan pada alat gerak anak terhambat, maka anak tidak akan dapat mengenali gerak-geriknya sendiri. Kecerdasan emosional, spiritual, dan kecerdasan mental anak akan dipengaruhi oleh perkembangan mereka setelah bertambah usia, perkembangan ini juga akn mempengaruhi kecerdasan IQ bamun tidak pada kecerdasan EQ yang bisa terhambat (Fauziah, 2021).

Karena pentingnya kualitas tidur pada bayi, sehingga wajib dipenuhi dengan baik supaya berdampak baik pada perkembangannya. Salah satunya meningkatkankan kualitas tidur bayi dengan memijat. Apabila diberi pemijatan bayi dapat tertidur lebiih baik serta menunjang tumbuh kembangnya. Stimulasi yang dilaksanakan mampu merangsang kecerdasan motorik, bicara, juga otak sehingga akan merasakan kenyamanan, ketenangan, nyenyak ketika tidur, serta kenaikan berat badan. (Nasution et al., 2021).

Pijat memiliki dasar empat dasar gerakan pemijatan yaitu gerakan usapan yang merangsang aliran darah getah bening untuk melancarkan metabolisme tubuh, gerakan remasan agar memperlancar peredaran darah dan kelenjar, gerakan getar untuk mengendurkan jaringan otot, serta stimulasi diberikan kepada jaringan otot diluar dan dipermukaan mela sehingga pembuluh darah akan lebih lebar agar otot dan saraf lebih aktif gerak. Pemijatan dilakukan pada daerah kaki hingga punggung untuk melancarkan peredaran darah di seluruh tubuh (Praningrum et al., 2017).

Pijatan dapat merangsang hormon oksitosin yang dihasilkan hipotalamus dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit pada bayi menimbulkan ketenangan, kenyamanan, dan mengurangi frekuensi tangisan sehingga hormon melatonin akan stabil(Aryani et al., 2022). Pijat bayi rutin dapat membantu mengurangi kadar hormon stress (katekolamin) serta meningkatkan kadar zat kekebalan tubuh (immunoglobulin) sekaligus meningkatkan fungsi sistem pencernaan dan ekskresi sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi. Ketika bayi tertidur, perbaikan neuro-brain serta sekitar 75% terjadi produksi hormon pertumbuhan (Sulistyowati & Yudha, 2022). Sehingga pijatan mampu menjadikan gelombang otak berubah yakni gelombang alfa menurun disertai meningkatnya gelombang beta serta tetha untuk membuatnya lebih santai dan lelap saat tidur (Imelda, 2021).

Pemerintah telah melakukan tindakan dalam bidang keehatan, seperti Gerakan Nasional Bina Keluarga Balita. Tindakan lain yang dilakukan dalam pencegahan keterlambatan tumbuh kembang bayi yakni pemberian ASI eksklusif, imunisasi, memenuhi kebutuhan gizi, terapi non farmakologi dengan musik klasik mozart (Mahareni, 2017), white noise (Hanifa, 2023), dan pijat bayi yang sangat membantu tumbuh kembang bayi(Krismonita, 2020). Upaya lain dapat

diterapkan dalam peningkatan kualitas tidur bayi yakni menyesuaikan tempat bayi tidur, waktu bayi tidur, memposisikan bayi terlentang, memberikan rasa aman nyaman lingkungan, dan memenuhi kebutuhan nutrisi sebelum tidur (Lucchini et al., 2022). Pijat bayi diberikan secara lembut dengan maksud memenuhi yang diperlukan bayi akan menimbulkan kesan berupa kenyamanan dan kesenangan yang dirasakan bayi (Rista Dian Anggraini, 2020) untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah sehingga mampu membantu peregangan otot yang membuat bayi menjadi tenang dan nyenyak saat tidur (Gultom, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengangkat *eksperimental*, yakni dengan model pra-eksperimen *one group pretest posttest*. Sampel pada penelitian sejumlah 52 responden diperoleh dari perhitungan populasi sejumlah 108 bayi menggunakan metode *purposive sampling*. Responden pada penelitian ini mempunyai kriteria inklusi yakni bayi usia 0-6 bulan yang berkunjung ke klinik bayibunda.id serta berada dalam keadaan sehat. Sampel yang diambil pada penelitian ini yaitu bayi usia 0-6 bulan yang berkunjung ke klinik Bayibunda.id Mulyosari sesuai inklusi diberikan penjelasan mengenai penelitian jika bersedia lalu diarahkan untuk mengisi *informed consent* setelah itu melengkapi kuesioner kualitas tidur yang sudah disiapkan sebelum dilakukan intervensi, kemudian dilakukan *baby massage* selama 15-30 menit serta dipantau 10 menit pasca mendapatkan intervensi, dan mengisi kuesioner kualitas tidur setelah 24 jam dilakukan intervensi. Variabel independen berupa *baby massage* yaitu terapi sentuhan yang dilakukan seperti usapan atau sebuah rangsangan pada permukaan kulit. Variabel dependen berupa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan yaitu tingkat kualitas tidur bayi dengan ada atau tidaknya kerewelan dan kenyenyakan pada bayi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kualitas tidur bayi dalam mengidentifikasi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberi intervensi serta lembar pengumpul data *baby massage*. Analisis data pada penelitian ini yakni memakai uji *wilcoxon*. Uji etik penelitian untuk subjek manusia sudah mendapatkan sertifikat keterangan layak etik yanbg terbit dengan No.EA/2266/KEPK-Poltekkes_Sby/V/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Penelitian

Table 1.
Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	
			f	%
1.	Jenis Kelamin	Perempuan	25	48,1
		Laki-laki	27	51,9
2.	Usia	1 bulan	5	9,6
		2 bulan	8	15,4
		3 bulan	13	25
		4 bulan	5	9,6
		5 bulan	9	17,3
		6 bulan	12	23,1

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan mayoritas bayi berusia 3 bulan berjumlah 13 bayi

(35%). Sedangkan sebagian banyak bayi dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 27 bayi (51,9%).

Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum dilakukan *Baby Massage*

Table 2.
Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum dilakukan *Baby Massage*

No	Kualitas Tidur	Jumlah	
		f	%
1.	Baik	13	25
2.	Cukup	33	63,5
3.	Kurang	6	11,5
TOTAL		52	100

Berdasarkan tabel 2 menerangkan sebagian besar kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberi *baby massage* yakni cukup sejumlah 33 bayi (63,5%)

Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah dilakukan *Baby Massage*

Table 3.
Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah dilakukan *Baby Massage*

No	Kualitas Tidur	Jumlah	
		f	%
1.	Baik	28	53,8
2.	Cukup	23	44,2
3.	Kurang	1	1,9
TOTAL		52	100

Berdasarkan tabel 3 menerangkan sebagian kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sesudah diberi *baby massage* yakni baik sejumlah 28 bayi (53,8%).

Analisis Bivariat

Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan

Table 4.
Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan

Kelompok Perlakuan	Baik		Cukup		Kurang		Total		*p-value*
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Sebelum *baby massage*	13	25	33	63,5	6	11,5	52	100	0.000
Sesudah *baby massage*	28	53,8	23	44,2	1	1,9	52	100	

Berdasarkan tabel 4 menerangkan sebelum diberikan intervensi *baby massage* mayoritas memiliki kualitas tidur cukup (63,5%). Tetapi setelah dilakukan intervensi *baby massage* menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik (53,8%). Hasil analisa data *Wilcoxon signed rank test* yang diakses dalam program IBM SPSS *statistics* 25 sehingga dapat diketahui pengaruh pada variabel bebas dan variabel terikat. Didapatkan nilai *p-value* 0,000 < α (0,05). Berikut menerangkan bahwa H1 diterima yaitu terdapat pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Klinik Bayibunda.id Mulyosari.

Pembahasan

Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sebelum dilakukan Sebelum *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 2 menyatakan sebagian besar kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* yaitu cukup sebanyak 33 bayi (63,5%).

Kualitas tidur mampu dihubungkan bervariasi faktor yakni usia, istirahat yang cukup, lingkungan, latihan fisik, nutrisi serta penyakit. Aktifitas mampu memberi pengaruh pada kualitas tidur, karena bayi mengalami perkembangan aktifitas (Sulistyowati & Yudha, 2022). Faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur yaitu rutinitas waktu tidur yang konsisten dikaitkan dengan durasi tidur malam yang lebih lama, latensi permulaan tidur yang lebih pendek, bangkit saat petang serta tidur yang lebih berfragmentasi (Lucchini et al., 2022).

Saat umur 3 bulan pertama fisik bayi lebih lemah untuk dipijat, namun saat umur 0-6 bulan merupakan waktu tepat agar dapat menyesuaikan pola istirahat bayi karena menggunakan banyak waktunya untuk tidur, demikian pula dengan jam tidur bayi yang setiap bertambah bulan akan berkurang secara teratur. Pada usia 3 bulan dan 4 bulan merupakan usia yang paling mudah untuk memulai kerutinan pola minum dan tidur bayi serta dapat didukung dengan latihan fisik salah satunya dengan pijat bayi (Siahaan & Juniah, 2023).

Kualitas tidur baik oleh bayi ditandai dengan tanpa banyak terbangun saat tidur, akan terlihat segar dan ceria serta bisa menjaga emosi sehingga tingkat kerewelan rendah. Kualitas tidur yang baik biasanya ditandai oleh aktivitas tubuh bayi terlihat sehat, tidur malam setidaknya 9-11 jam, dan saat malam hari tetap tertidur sehingga tidak bangkit diatas tiga kali. Kondisi tubuh bayi yang sedang tidak sehat akan memperburuk kondisi bayi apabila dilakukan pijat (Nurhayati, 2021).

Peneliti berpendapat berdasarkan dari hasil penelitian, kualitas tidur bayi dipengaruhi dengan usia, usia bayi yang kebanyakan membutuhkan pijat bayi yaitu usia 3 bulan dan 4 bulan terbukti pada data penelitian yang dilakukan peneliti bahwa kebanyakan bayi usia 3 bulan datang dan diberikan *baby massgae*, dimana saat bayi mulai meningkat kemampuan fisik dan psikologinya sehingga membutuhkan latihan fisik secara teratur untuk keteraturan pola tidur yang berkaitan dengan aktivitas serta perkembangan dalam dirinya. Jenis kelamin tidak mempengaruhi kualitas tidur bayi sesuai penelitian sebelum intervensi bayi lelaki dan perempuan sebagian besar memiliki kualitas tidur cukup.

Peneliti memiliki pendapat jika kualitas tidur tidak baik pada bayi bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi, membuat imunitas menurun, gampang nangis serta membuat rewel. Kualitas tidur sangat penting pada masa bayi karena menjadi penunjang perkembangan, maka dari itu kebutuhan tidur bayi harus dipenuhi agar tidak mengganggu perkembanganya. Bayi apabila mempunyai kualitas tidur kurang akan lebih rewel daripada bayi yang mempunyai kualitas tidur baik karena kurangnya ketenangan dan kenyamanan pada tubuh bayi.

Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Sesudah dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 3 menerangkan mayoritas kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sesudah diberi *baby massage* yaitu baik sebanyak 28 bayi (53,8%). Keseluruhan bayi sesudah dipijat tidak lemes maupun nangis ketika membuka mata pada pagi hari sesuai dengan jawaban kuesioner pada nomor 7 sehingga mayoritas bayi sesudah dipijat tidak rewel saat akan tidur dan nampak bugar serta ceria ketika bangun pagi sesuai dengan jawaban kuesioner nomor 5 dan 6. Pada hasil observasi didapatkan 3 bayi yang rewel saat dipijat karena mengantuk dan didapatkan hasil kuesioner dalam kategori kurang.

Kualitas tidur bayi memperngaruhi perkembangan dan kemampuan emosionalnya tidak hanya perkembangan fisiknya. Bayi akan terlihat lebih segar dan tidak mudah rewel saat bangun apabila kebutuhan tidurnya terpenuhi. Bayi usia 0-6 bulan memiliki kebutuhan tidur sekitar 16,5 jam dalam sehari. Tidur tahap III menunjukkan bayi terlihat cukup nyenyak, lebih santai, otot regang yang setelah dilakukan pijat bayi tidur bayi meningkat pada tahap IV yang ditandai dengan tidur ternyenyak, sulit untuk dibangunkan karena membutuhkan waktu saat merespon rangsangan, nadi dan respirasinya teratur, dan biasanya mengalami ekskresi berupa keringat pada bayi (Nurhayati, 2021).

Bayi yang dilakukan latihan fisik berupa sentuhan pijatan akan merasa rileks dan merasa lelap. Bayi akan mengalami peningkatan durasi tidur setelah dilakukan pijat sehingga lebih nyenyak dan tidak rewel.sehingga menunjukkan ada kenyamanan dan ketenangan sesudah di pijat. Ketika bangun tidur bayi akan terlihat lebih segar dan bugar yang dapat mendukung peningkatan kinerja otak pada bayi (Nurhayati, 2021). *Baby massage* mampu mengubah gelombang otak pada bayi karena meningkatkan konsentrasi menjadikan bayi terlelap dan nyanyak saat tidur(Budiarti, 2020). Pemijatan akan memiliki dampak yang baik untuk kebugaran bayi akibatnya mampu mengendalikan hormon stress (hormon adrenalin), merangsang hormon oksitosin yang dihasilkan hipotalamus kemudian merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga mampu mengurangi nyeri, dan menstabilkan hormon tidur melatonin yang mampu membuat tenang, nyaman, dan tingkat tangisan menurun dengan begitu akan lebih mudah tertidur (Aryani et al., 2022).

Pijat bayi jika rutin dilakukan 15-30 menit dapat menjadikan tidur semakin nyenyak dan mampu meningkatan perkembangan otak. Sesuai dengan peneliti terdahulu Field, mengatakan bahwa tindakan sentuhan pemijatan 30 menit rutin mampu melepaskan rasa stress serta mengurangi cemas berlebih. Tidur akan lebih nyenyak dan mengurangi frekuensi tangisan. Dapat dibuktikan di London, bayi tidur lebih lama mampu membuat perkembangan otak lebih optimal. Hasil yang diteliti Queeensland, Australia, mennyebutkan pijat bayi bukan saja berpengaruh pada fisiologi anak tetapi bisa pula menjadikan perkembangan otak anak menjadi lebih baik serta dapat meningkatkan kecerdasan yang ada pada anak (Siahaan & Juniah, 2023).

Menurut peneliti bayi dengan kualitas tidur yang baik dan meningkat hingga terpenuhi kebutuhan tidurnya sehingga mampu menunjang perkembangan dan pertumbuhan yang optimal. Bayi yang memiliki kualitas tidur kurang akan memengaruhi kestabilan emosi bayi sehingga mudah rewel dan sulit mendapatkan ketenangan serta kenyamanan.

Setelah mendapatkan otot-ototnya terasa lebih santai sehingga peregangan otot menjadikan tenang dan menurunkan tangisan serta menurunkan tingkat rewel pada bayi. Bayi akan nampak lebih bugar dan ceria apabila kebutuhan tidurnya terpenuhi karena merasa lebih nyaman serta tenang pada tubuhnya sehingga konsentrasi pada otak bayi dapat menyebabkan bayi memiliki tidur yang lelap. Dengan begitu tumbuh kembang bayi dapat tercapai dengan optimal.

Pengaruh *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan

Ditinjau dari tabel 4 menerangkan sebelum diberi intervensi *baby massage* mayoritas memiliki kualitas tidur cukup sebesar 63,5%. Sesudah dilberi intervensi *baby massage* menerangkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sebesar 53,8%. Hasil dari analisa data menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

Pijat bayi mampu meningkatkan kualitas tidur bayi, meminimalisir nyeri serta tanda penyakit lainnya, membuat lebih santai, serta meredahkan tangis sehingga bisa mendapatkan tidur ternyenyaknya dengan durasi lebih lama (Aryani et al., 2022). Pijat bayi mampu menaikkan kualitas tidur bayi dan dapat memberi pengaruh tumbuh kembang bayi. Stimulasi dan latihan yang didapatkan bayi berdampak pada kemampuan motorik, bahasa serta kecerdasan. Bayi akan merasa santai, nyaman, tenang, bertambahnya berat badan dan tidur tambah nyenyak akan merangsang pertumbuhan dan perkembangannya (Nasution et al., 2021).

Pijat bayi memberikan pengaruh yang besar pada bayi berupa kenyamanan dan kesenangan yang dirasakan bayi (Rista Dian Anggraini, 2020). Sentuhan lembut yang diberikan pada bayi merupakan metode yang menenangkan untuk meredakan ketegangan dan kegelisahan sehingga mampu membantu peregangan otot yang membuat menjadikan rasa nyaman dan lelap saat tidur(Gultom, 2020). Sentuhan atau pijatan mampu menjadikan gelombang otak yaitu mengurangi gelombang alfa dan menaikkan gelombang beta serta tetha agar bayi nyenyak (Imelda, 2021).

Menurut peneliti berdasarkan penelitian ini menerangkan pijat bayi bisa memperbaiki kualitas tidur bayi yang mampu mendukung perkembangan dan pertumbuhan bayi pada masa emasnya. Usia mempengaruhi kebutuhan latihan fisik berupa *baby massgase* untuk menunjang peningkatan kualitas tidur yang mampu memberi pengaruh pada perkembangan pertumbuhan bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan pada penelitian yang membahas mengenai pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sehingga bisa ditarik kesimpulan yakni responden sebelum dilakukan intervensi *baby massage* mayoritas mempunyai kualitas tidur cukup, responden sesudah dilakukan intervensi *baby massage* mayoritas mempunyai kualitas tidur baik, dan adanya pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih saya ucapkan pada seluruh pihak yang mendukung dalam penyelesaian penelitian ini, terutama pada instansi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya yang memfasilitasi proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Info Artikel Abstrak PENDAHULUAN Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75 %. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, *5*(1), 49–58.

Budiarti, T. (2020). *Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi* (Rintis Adi Aprianto Nugroho (ed.); 1st ed.). CV Insan Cendekia Mandiri.

Dinkes Jatim. (2021). Profil Kesehatan Jatim. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, *3*, 103–111.

Fauziah, D. (2021). *Literature Review : Pengaruh Baby Spa terhadap Perkembangan Motorik pada Bayi*.

Fauziah Rohmawati1 Ratna Sari Dewi2. (2019). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan (Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Kebidanan*, *9*, 108–113.

Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal*. 1–89.

Hanifa, H. (2023). Pengaruh White Noise dalam Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Nabila Baby Kids and Mom Spa Kabupaten Sukoharjo. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, *1*. https://doi.org/10.36086/jakia.v1i1%0D

Imelda, N. (2021). The Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of 3-12 Months Babies in Private Midwive Jambi City. *Nsc Nursing*, *3*, 23–35.

Krismonita, N. P. R. U. (2020). *Pemberian Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi*. Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan. http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4322/

Lucchini, M., Ordway, M. R., Kyle, M. H., Pini, N., Barbosa, J. R., Sania, A., Shuffrey, L. C., Firestein, M. R., Fernández, C. R., Fifer, W. P., Alcántara, C., Monk, C., & Dumitriu, D. (2022). Racial/ethnic disparities in infant sleep in the COVID-19 Mother Baby Outcomes (COMBO) study. *Sleep Health*, *8*(5), 429–439. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.06.010

Mahareni, S. (2017). Pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik. *Jurnal Kebidanan*, *6*(13), 57–63.

Nasution, A. F. D., Nuraidah, N., & Imelda, I. (2021). the Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of 3-12 Months Babies in Private Midwive Jambi City. *Nsc Nursing*, *3*(2), 23–35. https://doi.org/10.32549/opi-nsc-51

Nurhayati. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Uptd Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020. *Jurnal Education and Development*, *9*(2), 395–399. https://www.neliti.com/publications/562137/pengaruh-pijat-bayi-terhadap-kualitas-tidur-bayi-usia-0-6-bulan-di-uptd-puskesma

Praningrum, R., Kusudaryati, D., & Untari, I. (2017). *Panduan Pijat Bayi*.

Rista Dian Anggraini, W. A. S. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Global Health Science*, *3*(1), 25–32.

Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, *5*(1), 1–8. http://digilib.unisayogya.ac.id/6087/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/6087/1/ACC Naskah Publikasi Arifah Nurul 1710301128 - Arifah Nurul.pdf

Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, *2*(2), 87–95. https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852