

---

## Efektivitas kualitas tidur bayi dengan *baby massage* umur 3-11 bulan

<sup>1</sup>Aris Noviani, <sup>2</sup>Siskana Dewi Rosita

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Karanganyar

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Karanganyar

---

### How to cite (APA)

Noviani, A., & Rosita, S. D.  
Efektivitas kualitas tidur bayi  
dengan baby massage umur 3-11  
bulan. *Journal of Public Health  
Innovation*, 5(1), 19–27.  
<https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1425>

### History

Received: 1 Oktober 2024

Accepted: 18 November 2024

Published: 1 Desember 2024

### Corresponding Author

Aris Noviani, Program Studi  
Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra  
Husada Karanganyar;  
[arisnoviani1@gmail.com](mailto:arisnoviani1@gmail.com)



This work is licensed under a  
[Creative Commons Attribution 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Memenuhi kebutuhan tidur tidak hanya diukur dalam jumlah tetapi juga dalam kualitas. Problem tidur terjadi pada sekitar 44,2% bayi di Indonesia. Masalah tidur ini dapat berlanjut hingga balita dan usia sekolah, yang dapat menunjukkan masalah perilaku dan tidur di masa depan.

**Metode:** Metode penelitian yang diterapkan adalah quasy eksperimen dengan pra eksperimen satu grup *pretest-posttest*. Maksud riset ini untuk menentukan apakah pijatan bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi. 47 bayi yang berusia antara 3 dan 11 bulan, dan 30 di antaranya diambil sebagai sampel purposive. Data dianalisis dengan uji Wilcoxon.

**Hasil:** Temuan penelitian usia 3 dan 11 bulan, jumlah bayi tertinggi adalah 6 (18,2%) di usia 5 bulan, dan mayoritas adalah laki-laki. Ada pengaruh baik sebelum maupun sesudah pijatan bayi, menurut tingkat signifikansi p value, 0,000 < 0,05.

**Kesimpulan:** Bahwa pijatan bayi berdampak pada kualitas tidur bayi. Oleh karena itu, ibu harus dididik tentang pijatan bayi dan cara menaikkan kualitas tidur bayi mereka.

**Kata Kunci :** Efektivitas, *baby massage*, kualitas tidur, perilaku, balita

---

### ABSTRACT

**Background:** Meeting sleep needs is not only measured in quantity but also in quality. Sleep problems occur in around 44.2% of babies in Indonesia. These sleep problems can persist into toddlers and school ages, which can indicate behavioral and sleep problems in the future.

**Methods:** The research method applied was quasy experiment with pre-experiment of one pretest-posttest group. To determine whether baby massage affects the quality of the baby's sleep. 47 babies were between the ages of 3 and 11 months, and 30 of them were taken as purposive samples. The data were analyzed by the Wilcoxon test.

**Results:** The findings of the study were 3 and 11 months old, the highest number of babies was 6 (18.2%) at 5 months of age, and the majority were male. There was an effect both before and after the baby massage, according to the level of significance of the p value, 0.000 < 0.05.

**Conclusion:** That baby massage has an impact on the quality of baby sleep. Therefore, mothers must be educated about baby massage and how to improve the quality of their baby's sleep.

**Keyword :** Effectiveness, baby massage, sleep quality, behavior, toddlers

## Pendahuluan

Bayi beradaptasi dengan lingkungannya melalui tidur. Kecukupan tidur juga berkaitan dengan jumlah tetapi juga mutu. Pola tidur bayi, kenyamanan, dan kualitas tidurnya dapat menunjukkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Pentingnya kualitas dan kuantitas tidur bayi mendukung perkembangan otak.

Beberapa pakar mengatakan bahwa masalah tidur bayi dapat bertahan hingga balita dan usia sekolah. Ini dapat menunjukkan masalah perilaku dan tidur di masa depan. Orang tua seringkali tidak mengetahui gangguan tidur anak mereka dan tidak merawatnya dengan benar. Perilaku dan emosi anak dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur; ini dapat menyebabkan anak saat merasa mengantuk pada siang hari, pikiran mereka menjadi sedikit teralih dari pelajaran di sekolah. Rasa lelah membuat mereka kurang bersemangat untuk bergerak, dan terkadang bisa membuat suasana hati jadi tidak stabil, cenderung impulsif, atau terganggu. Selain itu, mereka mungkin mengalami penurunan daya ingat dan terkadang menjadi tidak responsif. Jangan heran jika terkadang perilaku tantrum muncul sebagai reaksi dari kelelahan ini. (Field, 2019).

Kualitas tidur juga memiliki dampak terhadap status gizi, secara tidak langsung anak yang mempunyai kualitas tidur yang bagus berdampak pada pola makan yang baik juga. Seorang anak gizi kurang juga sangat berisiko untuk terjadinya stunting (Gustavia Yolanda & Ismarwati, 2024). Selain itu masalah tidur pada saat masih bayi juga akan membentuk pola tidur saat dewasa, hal ini terjadi karena sudah terbiasa dengan pola tidur yang kurang baik (Muharyani, 2019), (Lyu et al., 2020), (Kyung et al., 2021).

Mutu tidur yang kurang di pengaruhi oleh kegiatan yang dilakukan selama satu hari dan suasana sekitar yang buruk, seperti banyak nyamuk dan keramaian, antara lain. Bayi yang lelah secara fisik akan menghadapi tantangan dalam tidur dan mungkin menjadi bingung saat tidur, sementara yang lain berjuang untuk tidur dan bangun dengan

mudah saat mereka beristirahat. Kurangnya lama dan mutu tidur bisa mengakibatkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis (Saputro & Bahiya, 2021).

Kualitas tidur bayi ini juga dipengaruhi oleh kualitas tidur ibu pada masa kehamilan. Pada masa kehamilan jika kekurangan tidur dengan kualitas yang tidak baik dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan bahkan pola tidur saat bayinya lahir. Hal ini juga berdampak pada berat badan bayinya saat lahir serta nilai dari apgar skornya (Danilov et al., 2022).

World Health Organization (WHO) menjelaskan kira-kira 33% bayi terdapat gangguan pada saat tidur (Aryani et al., 2022). Banyak bayi di Indonesia, yaitu kisaran 44,2% (Widiani & Chania, 2022), ada gangguan tidur, tetapi diatas 72% orang tua berasumsi bahwa masalah tidur bayi mereka tidaklah berarti. Mereka menganggapnya sebagai masalah kecil, meskipun itu dianggap sebagai problem. Masalah tidur sangatlah krusial karena dapat mengusik perkembangan bayi, mengganggu sistem daya tahan tubuh, dan merusak regulasi sistem endokrin (Pratiwi, 2021).

Studi ini dilakukan di Indonesia yakni 5 kota besar dan melibatkan 385 anak. Hasilnya menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak, atau 51,3% dari peserta, mengalami masalah tidur pada malam hari. Selain itu, 42 dari mereka bangun di malam hari diatas 3 kali dan tidak tidur dalam kurun waktu 1 jam atau lebih (Widiani & Chania, 2022).

Ahli pediatrik mengungkapkan bahwa tidur yang berkualitas sangat berguna dalam perkembangan otak bayi. Otak bayi lebih aktif saat tidur daripada saat terjaga. Untuk pertumbuhan otot, tangan, dan kaki bayi, mereka membutuhkan banyak tidur. Krusial untuk bayi dapat tidur dengan nyaman di tempatnya (Irayani, 2022). Ada peningkatan data yang menunjukkan bahwa kualitas tidur sangat penting untuk plastisitas sinaptik dan perkembangan otak, serta untuk hasil perkembangan saraf jangka panjang (Park, 2020).

Bayi membutuhkan sekitar empat belas hingga lima belas jam tidur setiap hari, termasuk tidur siang (Cindy & Suharto, 2023). Jika bayi tidur belum ada 9 jam setiap malam, dan jika bangun tiga kali lebih dari satu jam, atau tidur lebih dari satu jam setiap hari, itu dianggap mengalami gangguan tidur. Saat bayi menunjukkan tidak dalam kondisi baik seperti menangis sepanjang malam, maka akan susah untuk tidur kembali (Irianti & Karlinah, 2021).

Jumlah tidur yang diterima bayi selama pijat didorong oleh kenaikan sekresi serotonin. Lebih jauh lagi, pijat mengubah aliran ensefalon, dengan penurunan aliran alfa dan kenaikan aliran beta dan theta. Perbedaan ini bisa terdeteksi melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi) (Khuzaiyah et al., 2022), (Nasution et al., 2021).

Sekarang, macam-macam upaya perawatan telah diperluas, termasuk perawatan farmakologis dan non farmakologis. Baby massage merupakan cara non-farmakologis untuk membantu bayi tidur. Dari sekian jenis respon yang merangsang perkembangan struktur dan tugas otak adalah pijatan bayi. Sensasi sentuhan adalah sensasi yang akan muncul pada saat kelahiran. Tindakan memijat bayi dapat membantu meredakan ketegangan dan kecemasan, yang merupakan salah satu bentuk relaksasi. Bayi akan menjadi tenang dan nyaman setelah otot-ototnya diendurkan dengan pijatan lembut. Bayi dapat membuat hubungan yang indah dengan orang tuanya dengan sentuhan lembut mereka (Marbun et al., 2024).

Sentuhan dan stimulasi objek sentuhan yang kemudian dapat segera

difokuskan oleh bayi (Jazayeri et al., 2021), Selain itu, pijat bayi mempunyai beberapa keuntungan, seperti menaikkan kualitas tidur serta memberikan memberikan efek relaksasi guna menaikkan fungsi otak bayi (Muawanah et al., 2019). Fungsi lainnya yakni membantu pertumbuhan mereka (Lola Fauzia et al., 2022).

Uraian diatas, penulis berkeinginan untuk mengadakan riset yang berjudul “Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Baby Massage”.

### Metode

Riset ini mempertimbangkan desain pra eksperimen dengan desain satu grup pretest-posttest. Maksud dari riset ini yaitu guna mengetahui pengaruh antara Baby Massage dan Kualitas Tidur Bayi umur 3-11 bulan. Pelaksanaannya membutuhkan waktu 3 bulan (Mei-Juli 2024) di Griya Sehat Bidan Siska. Populasi yaitu bayi umur 3-11 bulan sebanyak 47, dengan purposive sampling didapatkan jumlah sampelnya 30 bayi umur 3-11 bulan. Pemilihan sampel diambil yang sesuai dengan kriteria inklusi. Media yang diperlukan yaitu alat tulis seperti pulpen dan kuesioner Sleep Quality Index. Skor yang diberikan sesuai dengan skor penilaian pada instrument penelitian, dengan kriteria baik (skor 3 s/d 4), kurang (skor 0 s/d 2). Peneliti mengajukan permohonan izin kepada responden, isi persetujuan berupa tujuan kegiatan penelitian, manfaat untuk bidang kesehatan, peneliti dan tentunya untuk responden, menjaga kerahasiaan data responden.

Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji Wilcoxon yang disajikan dalam analisis univariat dan bivariat.

### Hasil

**Tabel 1. Umur dan jenis kelamin**

| Variabel            | N | %    |
|---------------------|---|------|
| <b>Umur (Bulan)</b> |   |      |
| 3                   | 4 | 12,1 |
| 4                   | 3 | 9,1  |
| 5                   | 6 | 18,2 |
| 6                   | 4 | 12,1 |
| 7                   | 4 | 12,1 |

|                      |    |      |     |
|----------------------|----|------|-----|
|                      | 8  | 3    | 9,1 |
|                      | 9  | 3    | 9,1 |
|                      | 10 | 3    | 9,1 |
|                      | 11 | 3    | 9,1 |
| <b>Jenis Kelamin</b> |    |      |     |
| Laki-laki            | 18 | 54,5 |     |
| Perempuan            | 15 | 45,5 |     |

Dari 33 responden bayi dengan kriteria usia yakni semuanya berada dalam interprestasi sebagian kecil dengan uraian sebagai berikut umur 3 bulan terdapat 4 bayi (12,1%), umur 4 bulan terdapat 3 bayi (9,1%), umur 5 bulan terdapat 6 bayi (18,2%), umur 6 bulan terdapat 4 bayi (12,1%), umur 7 bulan terdapat 4 bayi (12,1%), umur 8 bulan terdapat 3 bayi (9,1%), umur 9 bulan terdapat 3 bayi (9,1%),

umur 10 bulan terdapat 3 bayi (9,1%), umur 11 bulan terdapat 3 bayi (9,1%). Diantara umur 3-11 bulan yang paling banyak adalah umur 5 bulan yaitu terdapat 6 bayi (18,2%). Pada kategori jenis kelamin yakni hampir setengahnya perempuan terdapat 15 bayi (45,5%), laki-laki terdapat 18 bayi (54,5%). Dominan/Sebagian besar laki-laki yaitu 18 bayi (54,5%).

**Tabel 2 Analisis sebelum dan sesudah diberikan *baby massage***

| Kategori | Kualitas Tidur |      |           |      | P-Value |
|----------|----------------|------|-----------|------|---------|
|          | Pre Test       |      | Post Test |      |         |
|          | N              | %    | N         | %    |         |
| Kurang   | 29             | 87,9 | 3         | 9,1  | 0,000   |
| Baik     | 4              | 12,1 | 30        | 90,9 |         |
| Jumlah   | 33             | 100  | 33        | 100  |         |

Hasil analisis bivariat menjelaskan bahwa pada bayi sebelum mendapatkan baby massage sebagian besar kualitas tidurnya kurang sebanyak 29 bayi (87,9%), sedangkan bayi yang setelah mendapatkan baby massage sebagian besar kualitas

tidurnya baik yakni sebanyak 30 bayi (90,9%). Hasil uji Wilcoxon memperlihatkan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah intervensi baby massage, dibuktikan tingkat signifikansi *p value* yakni 0,000 < 0,05.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis karakteristik umur bayi pada penelitian ini, dari jumlah responden diketahui bahwa dari 33 responden bayi hampir keseluruhan respondennya adalah bayi berumur 5 bulan sebanyak 6 orang (18,2%).

Total dan durasi tidur siang variatif tergantung pada usia bayi dan anak. Seiring berjalannya waktu, anak-anak cenderung tidak tidur siang di siang hari. Tidur siang secara teratur harus diperkenalkan kepada bayi dan anak-anak yang masih memerlukannya. Disarankan jika anak tidak tidur siang seperti biasanya, ia harus tetap

terjaga hingga tidur siang berikutnya. Dengan demikian, Anda dapat membantu anak Anda mencapai pola tidur yang lebih konsisten. Seiring bertambahnya usia anak, mereka tidak perlu tidur siang lagi. Anak-anak cenderung tidur siang berlebihan dan akhirnya tidur larut malam (Khuzaiyah et al., 2022).

Usia berperan dalam menentukan durasi tidur yang dibutuhkan. Bayi yang baru lahir secara umum tidur selama 14-18 jam setiap harinya. Lima belas persen dari total waktu tidur tersebut terjadi dalam tahap NREM (Non-Rapid Eye Movement). Sebagian besar waktu yang dihabiskan bayi baru lahir

dalam tahap tidur NREM III dan IV dihabiskan selama fase ini. Durasi setiap siklus tidur mencapai sekitar 45-60 menit. Pada bayi, istirahat umumnya berlangsung selama 12-14 jam per hari. Sebanyak 20-30% dari waktu istirahat tersebut adalah fase REM (Rapid Eye Movement). Sebagian besar bayi tidur memakan waktu cukup lama dan bangun sebentar saat petang. Biasanya, mereka tidur selama 10-12 jam setiap hari saat mereka mencapai tahap balita. Mereka cenderung tidur lebih lama di malam hari dan menghindari bangun pagi, itulah sebabnya hingga 25% dari tidur mereka dihabiskan dalam fase REM. Merupakan hal yang umum bagi individu untuk mulai tidur dan bangun dengan kecepatan normal pada saat mereka berusia 2-3 tahun (Rakhmawati et al., 2024).

Tidak ada waktu tidur yang cocok untuk setiap bayi, karena pola tidur mereka berbeda-beda dari satu malam ke malam lainnya. Misalnya, bayi yang berusia 1 minggu akan tidur selama 16-12 jam per hari dan 8-1 jam pada malam hari. Sedangkan pada bulan pertama, bayi tidur selama 15 ½ jam per hari yang terbagi menjadi 7 jam siang dan 8 ½ jam petang. Pada bulan ke 3, total tidur 15 jam per hari, 5 jam siang dan 10 jam malam (Supriatin et al., 2022).

Baik pikiran maupun tubuh manusia membutuhkan tidur. Selama tidur, tubuh memiliki kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan otot-ototnya. Setiap hari, manusia mencatat pengalaman mereka selama tidur. Hal ini memiliki dampak yang signifikan pada mereka, walaupun hal tersebut tergantung baik tidaknya. Karena perkembangan bayi terkait erat dengan tidur, kebutuhan tidur mereka harus dipenuhi untuk mencegah dampak negatif pada perkembangan. Salah satu metode yang bisa dipertimbangkan adalah dengan melakukan pijatan.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik jenis kelamin bayi, dari jumlah responden diketahui bahwa dari 33 responden bayi hampir keseluruhan

respondennya adalah bayi laki-laki sejumlah 18 orang (54,5%).

Bayi laki-laki cenderung menunjukkan perilaku yang lebih dan menarik, sehingga memiliki risiko yang banyak sehingga mudah kelelahan dan cedera otot dibanding bayi perempuan (Safitri et al., 2023).

Aktivitas fisik di siang hari lebih umum dilakukan oleh bayi laki-laki, karena mereka cenderung melakukannya lebih sering. Risiko kelelahan dapat meningkat pada bayi karena berkurangnya durasi tidur mereka, yang tidak terjadi pada bayi perempuan. Hal ini menyebabkan kemungkinan bayi laki-laki lebih tinggi terkena gangguan tidur.

Analisis bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon. Sebelum pemberian intervensi baby massage kualitas tidurnya dengan kategori kurang turun jadi 3 responden dari sebelumnya 29 (87,9%). Setelah pemberian intervensi naik menjadi 30 responden (90,9%) dari sebelumnya 4 responden (12,1%).

Pada 33 responden bayi umur 3-11 bulan yang diteliti dapat diketahui data yang diperoleh dari kualitas tidur (*pre*) sebelum melakukan *baby massage* dan (*post*) sesudahnya memiliki nilai 0,000. Maknanya peningkatan kualitas tidur dapat diperoleh dengan pemberian *baby massage*.

Luaran pengujian statistik Wilcoxon didapatkan signifikansi (0,000) jauh dibawah dari 0,05 yang memiliki makna muncul efek Pijat pada mutu tidur pada bulan ke 1-6 (Kusuma et al., 2024). Sejalan dengan hasil peneliti lain yang menyebutkan bahwa terdapat efek Pijat Bayi dengan jumlah waktu yang dibutuhkan Tidur Bayi dibulan ke 3-6 (Istikhomah, 2020).

Menurut survei, 73,33% peserta melaporkan mengalami kenaikan mutu tidur karena pijat bayi (Sukmawati & Nur Imanah, 2020).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa Meta-analisis terhadap 16 artikel menunjukkan bahwa pijat bayi

meningkatkan kualitas tidur (SMD 0.70; 95% CI= -0.05 hingga 1.46; p=0.07).

Kualitas tidur yang buruk sebelum dipijat bayi juga disebabkan oleh rasa lelah, sehingga tubuhnya belum siap untuk tidur. Dalam kasus kelelahan pada bayi, kenaikan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin memasuki aliran darah bayi. Hal ini menyebabkan bayi mengalami kesulitan dalam mencapai relaksasi dan ketenangan. Bayi akan mengalami siklus kelelahan, sehingga sulit untuk tertidur dan rileks. Keadaan ini menyebabkan kelelahan bayi semakin bertambah parah. Keributannya akan semakin kuat dan ia akan dibiarkan menangis.

Pijat bayi atau *baby massage* ini bisa dilakukan oleh ibu dirumah tentunya diberikan edukasi terlebih dahulu sesuai dengan panduan (Junawati & Gumilang Pratiwi, 2021), seperti halnya memberikan edukasi pada sekelompok 30 orang, termasuk kader dan ibu-ibu dengan bayi/balita, terlibat dalam proyek bakti sosial. Pengetahuan peserta tentang pijat bayi hanya 36 sebelum dilakukan interaksi sosial. 7%, yang termasuk dalam kategori rendah. Pengetahuan anak usia 66 tahun meningkat setelah

disosialisasikan. 7%. Dengan cara yang sama, penilaian pijat bayi sebagian besar memuaskan, dan mereka telah membersihkan tangan mereka sebelum memberikan pijat kepada bayi (Herawati, 2022).

Pemberian pelatihan *baby massage* juga bisa dilakukan secara online, dilakukan secara uji klinis terkontrol secara acak yang melibatkan 60 bayi dan ibu yang cukup bulan dan sehat dengan hasil Bayi pada kelompok pijat meningkatkan indeks massa tubuh standar pada akhir minggu ke-8 ( $p = 0,006$ ) dan rata-rata tinggi badan pada akhir minggu ke-20 ( $p = 0,05$ ) dibandingkan bayi pada kelompok control, Nilai *Maternal Attachment Scale* lebih tinggi pada ibu pada kelompok pijat ( $p = 0,030$ ) (Ercelik & Yılmaz, 2023). Selain itu pelatihan ini juga dikembangkan dengan aplikasi berbasis

android dengan beberapa fitur didalamnya (Stahler van Amerongen & Kuhn, 2021). Peningkatan pergerakan usus dan penurunan kadar bilirubin pada bayi baru lahir dapat dicapai melalui pijat bayi (Dogan et al., 2023).

Pijat dapat meningkatkan kualitas tidur bayi karena dengan memberikan pijatan ringan, bayi akan tenang dan dapat tertidur. Bayi dapat berkomunikasi secara efektif melalui sentuhan. Jika Anda memijat bayi, ia akan tidur nyenyak dan bangun dengan lebih banyak energi, pikirannya lebih penuh daripada saat Anda pertama kali bangun. Hal ini terutama penting karena membantu bayi dalam pertumbuhan dan perkembangannya, yang menentukan tahap perkembangan apa yang akan dialami bayi.

Selama tidur, sel-sel otak diperbaiki dan hormon pertumbuhan diproduksi, yang menyebabkan peningkatan perkembangan tidursiang sebesar (Stahler van Amerongen & Kuhn, 2021).

## Kesimpulan

Perlakuan *baby massage* pada riset ini terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi baik itu sebelum dan sesudah perlakuan.

## Saran

Disarankan atau dianjurkan kepada ibu untuk melakukan *baby massage* guna menjaga kualitas tidur sang bayi. Peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan dan mengembangkan metode dan variabel yang berbeda dengan penelitian ini

## Daftar Pustaka

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. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.26594/jika.5.1.2022.49-58>
- Cindy, N., & Suharto, D. N. (2023). Penerapan Aroma Therapy Bunga (rose centifolia) dan Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di RSUD Poso. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 61–68. <https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.1996>
- Danilov, M., Issany, A., Mercado, P., Haghdel, A., Muzayad, J. K., & Wen, X. (2022). Sleep quality and health among pregnant smokers. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 18(5), 1343–1353. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9868>
- Dogan, E., Kaya, H. D., & Gunaydin, S. (2023). The effect of massage on the bilirubin level in term infants receiving phototherapy. *Explore (New York, N.Y.)*, 19(2), 209–213. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.05.001>
- Ercelik, Z. E., & Yilmaz, H. B. (2023). Effectiveness of infant massage on babies growth, mother-baby attachment and mothers' self-confidence: A randomized controlled trial. *Infant Behavior & Development*, 73, 101897. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2023.101897>
- Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children*, 6(6), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children6060078>
- Gustavia Yolanda, S., & Ismarwati, I. (2024). The Influence of Feeding Practice on the Risk of Stunting in Toddler: A Scoping Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 149–166. <https://doi.org/10.26553/jikm.2024.15.2.149-166>
- Herawati, N. (2022). Sosialisasi dan Pelatihan Pijat Bayi Menuju Bayi Sehat Desa Penyengat Olak. *Indonesia Berdaya*, 3(September). <https://doi.org/https://doi.org/10.47679/ib.2022356>
- Irayani, F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 9–12. <https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2>
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal Perancangan*, 3(2), 155–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/eoj.v3i2.640>
- Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Jazayeri, Z., Sajadi, M., Dalvand, H., & Zolfaghari, M. (2021). Comparison of the effect of foot reflexology and body massage on physiological indicators and bilirubin levels in neonates under phototherapy. *Complementary Therapies in Medicine*, 59(September 2020), 102684. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102684>
- Junawati, D., & Gumilang Pratiwi, I. (2021). Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 111–115. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.218>
- Khuzaiyah, S., Adnani, Q. E. S., Chabibah, N., Khanifah, M., & Lee, K. Y. (2022). A qualitative study on mothers' experiences attending an online infant massage class: "It is funny! I feel close to my baby!" *BMC Nursing*, 21(1), 1–8.

- <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00952-9>
- Kusuma, D. P., Surakarta, U. A., Kapulogo, J., & Griyan, N. (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan Selain dengan metode Baby Massage penambahan Essential Oil Lavender juga berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena minyak esensial i. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.320>
- Kyung, C. A., Hye, L. K., Mi, C. C., & Yi, C. J. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Young Adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 32(4), 497–505. <https://doi.org/10.12799/JKACHN.2021.32.4.497>
- Lola Fauzia, R., Retno Budihastuti, U., & Benya Adriani, R. (2022). Meta-Analysis the Effect of Baby Massage in Increasing Quality of Sleep and Infant Body Weight. *Journal of Maternal and Child Health*, 07(01), 64–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.01.07>
- Lyu, J., Ye, X., Chen, Y., Xia, Y., Zhu, J., Tong, S., Yin, Y., Qu, J., & Li, S. (2020). Children's sleep may depend on maternal sleep duration during pregnancy: A retrospective study. *Nature and Science of Sleep*, 12, 197–207. <https://doi.org/10.2147/NSS.S239001>
- Marbun, R. A., Firdawati, F., & Natalia, L. (2024). Improving The Quality Of Baby Sleep By Giving Massage To Babies. *International Journal Of Health & Medical Research*, 03(02), 89–94. <https://doi.org/10.58806/ijhmr.2024.v3i2n06>
- Muawanah, S., Zaimsyah, F. R., & Relida, N. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 – 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 125–131. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i2.720>
- Muharyani, P. W. (2019). Relationship Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Adolescents Aged 12-15 Years. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 59–66. <https://doi.org/10.26553/jikm.2019.10.1.59-66>
- 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 Midwife Jambi City. *Nsc Nursing*, 3(2), 23–35. <https://doi.org/10.32549/opi-nsc-51>
- Park, J. (2020). Sleep Promotion for Preterm Infants in the NICU. *Nursing for Women's Health*, 24(1), 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.nwh.2019.11.004>
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1>
- Rakhmawati, W., Mediani, H. S., Dhamayanti, M., Maryati, I., Setiawan, A. S., Hendrawati, S., Maryam, N. N. A., Hasanah, A., Mulyana, A. M., Mariani, D., & Rochimat, I. (2024). Potential of Massage Therapy for Improved Growth and Development Among Infants Under 9 Months: A Systematic Scoping Review of Intervention Type, Technique, and Outcome. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17(August), 3931–3943. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S475731>
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan

- Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1442>
- Saputro, H., & Bahiya, C. (2021). The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months. *Journal for Research in Public Health*, 2(2), 2685–5275.  
<https://doi.org/10.30994/jrph.v2i2.32>
- Stahler van Amerongen, K., & Kuhn, et al. (2021). Ear Acupuncture Points in Neonates From Drug-Dependent Mothers: A Prospective Study. *Frontiers in Pediatrics*, 9(June), 1–9.  
<https://doi.org/10.3389/fped.2021.668248>
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.  
<https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- 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.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas li Sukawati Tahun 2021 the Effectiveness of Baby Massage on Sleep Quality of 3-6 Months Old Babies in Puskesmas li Sukawati Work Area 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29–33.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/ann.v9i1.6348>