

Pengaruh Frekuensi *Baby Massage* terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

The Effect of Baby Massage Frequency on Sleep Quality of Babies Aged 3-6 Months

Rabiah Umanailo^{1*}, Rosida Hi. Saraha²

1. Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Ternate, Indonesia.
2. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Ternate, Indonesia.

*Email Korespondensi: rabiahumanailo86@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Upaya kesehatan yang dilakukan sejak anak masih dalam kandungan sampai dengan lima tahun pertama kehidupannya ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup anak agar mencapai tumbuh kembang optimal. Salah satu bentuk stimulus yang dapat memberikan respon terhadap pertumbuhan dan perkembangan yaitu *baby massage*, pijatan yang dilakukan akan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta sehingga membuat bayi tertidur lelap.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh frekuensi *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Metode: Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimen* dengan desain *Pretest Posttest*.

Hasil: Dari 10 responden (bayi usia 3-6 bulan), 5 responden dengan frekuensi *massage* kurang (1-2 kali/1 bulan) memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang dan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang. Sedangkan 5 responden yang memiliki frekuensi *massage* baik (3-4 kali/1 bulan) seluruhnya memiliki kualitas tidur baik dengan nilai $p = 0,038 < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh frekuensi *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Perlu dilakukan pendampingan *baby massage* oleh bidan kepada ibu yang memiliki bayi sebagai bentuk stimulasi tumbuh kembang bayi.

Kata Kunci: *Baby massage*; Frekuensi; Kualitas Tidur Bayi.

Abstract

Background: Health efforts carried out when the child is in the womb until the first five years are aimed at improving the quality of life to achieve optimal growth and development. One form of stimulus that can respond to growth and development is *baby massage*, massage will reduce alpha waves and increase beta and theta waves so that the baby falls asleep.

Objective: This study aims to determine the effect of *baby massage* frequency on sleep quality for infants 3-6 months.

Methods: The research used was a *quasi-experimental* design with one group *pretest-posttest*.

Results: showed that of 10 respondents (infants aged 3-6 months), 5 respondents with less frequent massages (1-2 times/1 month) had bad sleep, quality of 3 respondents had good sleep quality of 2 respondents. Meanwhile, 5 respondents had good massage frequencies (3-4 times/1 month) all had good sleep quality with $p = 0,038 < 0,05$.

Conclusion: there is an effect of *baby massage* frequency on sleep quality for infants 3-6 months. This research is expected to contribute to optimizing infant growth and development. Midwives need to provide *baby massage* assistance to mothers who have babies for infant growth and development stimulation.

Keywords: *Baby Massage*; Frequency; Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia perlu mendapatkan perhatian serius, salah satunya yaitu melakukan stimulasi yang memadai guna merangsang otak balita sehingga perkembangan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian dapat berlangsung secara optimal sesuai dengan umur anak (1). Salah satu stimulus yang dapat memberikan respon terhadap pertumbuhan dan perkembangan yaitu istirahat atau tidur.

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat tidur terjadi *repair neuro brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60% (2). Tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Saat tidur tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan saat bayi terbangun. Selain itu, kualitas tidur memiliki efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur (3).

Pola tidur bayi berbeda-beda, namun kebutuhan tidur bayi baru lahir lebih banyak. Setiap 3 jam sekali bayi akan terjaga untuk minum. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur akan semakin berkurang. Bayi akan tidur di malam hari, sedangkan siang harinya terjaga. Pada usia 6 bulan, bayi akan tidur sejenak pagi harinya, sedangkan siang harinya terjaga dan malam harinya tertidur pulas hingga menjelang subuh terjaga untuk menyusu (4). Tidur bayi dengan kuantitas lima atau enam jam namun saat bangun bayi terlihat segar, menandakan kualitas tidurnya baik. Bayi yang tidurnya cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel. Oleh karena itu, kualitas tidur bayi perlu dijaga (5). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur hingga usia 12 bulan (6).

Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan *baby massage* atau pijat bayi. *Massage* adalah terapi sentuh tertua dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, saraf) yang memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah (7). *Baby massage* atau Pijat Bayi merupakan bagian dari cara memelihara agar bayi tumbuh dan berkembang secara optimal. *Baby massage* merupakan sentuhan setelah kelahiran, serta dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan nyaman pada bayi. Terapi sentuh, terutama pijat pada bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan. Praktik *baby massage* di negara-negara maju telah banyak diteliti untuk mengungkap manfaatnya. Ibu-ibu di negara maju mulai merasakan manfaat besar dari *baby massage* sehingga dianggap penting dalam perawatan bayi, disamping ASI eksklusif dan imunisasi. Di Indonesia, *baby massage* mulai diperkenalkan pada masyarakat luas. Menurut Undang-Undang Kesehatan nomor 36 tahun 2009, pijat bayi merupakan pelayanan kesehatan tradisional yang termasuk dalam jenis keterampilan. Sesuai Permenkes nomor 1109 tahun 2007, pijat bayi dapat dikategorikan dalam pengobatan komplementer-alternatif untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Baby massage yang dilakukan baik oleh bidan ataupun orangtua bayi secara rutin diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, hal ini didukung hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin (3 kali dalam 1 bulan) pada bayi memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan bayi yang tidak dilakukan pijat sama sekali (5). Pada penelitian sebelumnya tentang efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur yang dinilai hanya kualitas tidur bayi dengan kategori baik atau buruk. Sedangkan pada

penelitian ini yang dinilai dari kualitas tidur bayi meliputi jumlah jam tidur di malam hari, frekuensi terbangun di malam hari dan lama waktu terjaga.

Segi keterbaruan pada penelitian ini yaitu dari teknik pemijatan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu seluruh anggota tubuh bayi mulai dari jari-jari kaki, ekstremitas bawah, bokong, perut, dada, punggung hingga wajah dipijat secara lembut menggunakan baby oil dengan durasi 30 menit. Hal ini mengacu pada hasil penelitian sebelumnya tentang efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi didapatkan hasil bayi yang dipijat dengan durasi 30 menit memiliki waktu tidur lebih lama dibandingkan bayi yang dipijat dengan durasi 15 menit (2). Penelitian ini hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan berbeda dengan penelitian sebelumnya menggunakan 2 kelompok perbandingan, bayi yang dipijat dengan durasi 15 menit dan bayi yang dipijat dengan durasi 30 menit. Oleh karena telah terbukti durasi pemijatan yang lebih lama memberikan efek durasi tidur yang lebih lama sehingga peneliti memilih untuk durasi pemijatan yang lebih lama yaitu 30 menit.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *quasi* eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*, Peneliti mengamati satu kelompok utama dan melakukan intervensi didalamnya sepanjang penelitian (8). Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Sangadji wilayah kerja Puskesmas Siko Kota Ternate mulai tanggal 2 sampai dengan 28 November 2020. Penelitian dilaksanakan setelah lulus kaji etik oleh Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Ternate dengan nomor LB.02.04/2.3/168/2020. Sebelum dilakukan intervensi, seluruh orangtua responden diberikan penjelasan selanjutnya bagi orangtua yang bersedia maka diberi lembar lembar PSP (Persetujuan Setelah Penjelasan) untuk diisi. Variabel yang diteliti yaitu frekuensi *baby massage* sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen. Frekuensi *baby massage* kategorinya dibagi dua yaitu 1 : jika frekuensi pemijatan dilakukan 1-2 kali dalam 1 bulan, 2 : jika frekuensi pemijatan dilakukan 3-4 kali dalam 1 bulan. Sedangkan untuk kualitas tidur, dikategorikan buruk jika jumlah jam tidur <9 jam di malam hari, frekuensi terbangun ≥ 3 kali dan lama terbangun ≥ 1 jam, untuk kategori baik jika jumlah jam tidur bayi ≥ 9 jam di malam hari, frekuensi terbangun <3 kali dan lama terbangun <1 jam. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh bayi usia 3-6 bulan yang dibawa ibunya ke Posyandu Kelurahan Sangadji wilayah kerja Puskesmas Siko Kota Ternate.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, sampel yang diambil pada penelitian ini adalah bayi usia 3 sampai 6 bulan yang dibawa ibunya ke Posyandu Kelurahan Sangadji sebanyak 10 orang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Ghafi *Baby and Spa* Kelurahan Sangadji Wilayah Kerja Puskesmas Siko Kota Ternate selama ± 1 bulan. Penelitian dilakukan pada 10 bayi usia 3 sampai 6 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Pelaksanaan penelitian dengan memperhatikan protokol kesehatan yakni menggunakan masker dan *faceshield* serta mencuci tangan, responden dibagi waktu datangnya agar tidak kontak dalam waktu yang lama antara responden yang satu dengan yang lain. Sebelum dilakukan *baby massage*, orangtua responden mengisi kuesioner *pretest* berisi pertanyaan terkait kualitas tidur bayi, selanjutnya bayi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 5 bayi yang dipijat 1-2 kali dan 5 bayi yang dipijat 3-4 kali. Sebelum dianalisis, data diuji normalitas menggunakan *one sample Kolmogorov Smirnov Test* dan didapatkan didapatkan nilai signifikansi (Sig.) pada variabel *pretest* sebesar 0,000 dan

variabel *posttest* sebesar 0,000. Berdasarkan nilai Sig. tersebut terlihat bahwa nilainya kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pengaruh frekuensi *baby massage* tidak terdistribusi normal. Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest setelah Baby Massage

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest – PreTest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	5 ^b	3,00	15,00
	Ties	5 ^c		
	Total	10		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Tabel 1 menunjukkan perubahan nilai pretest dan posttest diberikannya perlakuan atau *baby massage*. *Negative Ranks* dengan nilai N sebesar 0 artinya tidak terdapat sampel yang mengalami penurunan hasil dari nilai *pretest* ke *posttest*. *Positive ranks* dengan nilai N sebesar 5 memberikan arti bahwa terdapat 5 sampel yang mengalami peningkatan nilai dari pre test ke post test. Sedangkan N pada *Ties* sebesar 5 memiliki arti bahwa terdapat 5 sampel yang memiliki kesamaan nilai antara pre test dengan post testnya.

Tabel 2. Test Statistics^a

	PostTest – PreTest
Z	-2,236 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,025

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil uji statistik pada tabel 2, didapatkan nilai Z sebesar -2,236 dengan signifikansi sebesar 0,025. Nilai signifikansi kemudian dibandingkan dengan nilai α sebesar 0,05. Hasil pengujian didapatkan nilai signifikansi (0,025) kurang dari nilai α (0,05) sehingga hipotesis nol ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*.

Tabel 3. Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Frekuensi <i>Baby Massage</i>	Kualitas Tidur Bayi		Jumlah	Nilai <i>p</i> *
	Buruk	Baik		
Kurang	3	2	5	0,038
Baik	0	5	5	
Jumlah	3	7	10	

*Nilai *p* berdasarkan uji *Chi-Square*.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 10 responden yang dilakukan *baby massage*, terdapat 5 responden dengan frekuensi *baby massage* kategori kurang (1-2 kali) yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 3 orang. Sedangkan responden dengan frekuensi *baby massage* kategori baik (3-4 kali) sebanyak 5 orang, yang memiliki kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 5 orang dan tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dengan nilai $p=0,038<0,05$.

PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya tentang *effect of massage on sleep quality and motor development in infant 3-6 months* menyatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur, motorik kasar dan motorik halus bayi (9). Hal ini didukung pula hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, menyatakan bahwa bayi yang memperoleh pijatan memiliki kualitas tidur yang lebih baik, bayi lebih tenang dan tidak rewel (10). Dalam penelitian ini didapatkan dari 10 responden, 5 responden dengan frekuensi *massage* 3-4 kali dalam 1 bulan dengan durasi 30 menit mengalami peningkatan kualitas tidur yang dilihat dari adanya peningkatan nilai dari *pretest* ke *posttest*, sedangkan 5 responden dengan frekuensi *massage* 1-2 kali nilai *pretest* dan *posttest* sama yang artinya tidak ada peningkatan kualitas tidur. Hasil uji statistik untuk melihat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah *baby massage* menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur setelah bayi dipijat secara rutin yaitu 3-4 kali dalam 1 bulan dengan lama pijat 30 menit, dengan nilai $p=0,025<0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang rutin dipijat memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan bayi yang tidak rutin dipijat.

Pijat bayi dapat meningkatkan hormon serotonin yang memproduksi melatonin yang membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Serotonin juga dapat meningkatkan reseptor yang berperan dalam merilis glukokortikoid dan menurunkan adrenalin (hormon stress) sehingga bayi menjadi lebih tenang (11). Peredaran darah yang lancar membutuhkan oksigen lebih banyak dalam aliran darah sehingga akan terjadi peningkatan oksigen dalam sistem pernapasan. Sentuhan pada kulit bayi atau pijatan dengan lembut akan menstimulasi peredaran darah, meningkatkan lebih banyak energi dan oksigen yang akan ditransfer ke otak, memacu sistem peredaran darah serta pernapasan menjadi lebih baik menyebabkan perasaan bayi lebih nyaman dan meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh frekuensi *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, yang didapatkan melalui uji statistik menggunakan *Chi-Square* dengan nilai $p=0,038<0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh frekuensi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara frekuensi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan bayi untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kelelahan akibat aktivitas fisik dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dapat terlihat bila bayi melakukan aktivitas sehari-hari misalnya telungkup atau merangkak sehingga perlu dilakukan pemijatan agar membantu bayi untuk tidur lebih nyenyak.

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi juga membantu mengurangi ketegangan otot sehingga bayi menjadi lebih nyaman dan rileks. Selain itu, durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan *endorphin* saat bayi dipijat. *Endorphin* merupakan hormon pereda nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan oksitosin berfungsi

menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi menjadi lebih tenang dan nyaman. Keadaan tenang menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga mudah terlelap. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta dan theta. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menyatakan bahwa pemberian pijat dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Bayi yang dilakukan *massage* secara rutin yakni 3-4 kali dalam 1 bulan dengan durasi 30 menit pada penelitian ini menunjukkan kualitas tidur dengan kategori baik yang ditandai dengan durasi tidur malam ≥ 9 jam, frekuensi terbangun tidak lebih dari 2 kali dan lamanya terbangun pada malam hari tidak lebih dari 1 jam (12).

Pijat bayi merupakan bagian dari cara memelihara agar bayi dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pijat bayi tidak dilakukan pada bayi yang sedang sakit apalagi tujuannya untuk mengobati. Untuk mendapatkan hasil yang baik, perlu diperhatikan prinsip yang mendasar sehingga melaksanakannya dengan benar. Perbedaan pijat bayi atau *baby massage* ini dengan pijat tradisional adalah pada teknik pemijatan yang dilakukan secara lembut dan melibatkan emosi (perasaan). *Baby massage* sebaiknya dilakukan oleh tenaga fisioterapi atau bidan yang telah mengikuti pelatihan, namun sebaiknya diketahui dan dilakukan pula oleh orangtua agar kapan saja dapat melakukan *baby massage* sendiri pada bayinya sehingga meningkatkan rasa kasih sayang pada ibu dan bayinya.

SIMPULAN

Berdasarkan pengujian hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa, responden dengan frekuensi *baby massage* 3-4 kali dalam 1 bulan sebanyak 50% (5 orang) dan frekuensi 1-2 kali dalam 1 bulan sebanyak 50% (5 orang). Responden yang dilakukan *baby massage* dengan kategori 1 (pemijatan 1-2 kali/bulan) memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang dan kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang. Sedangkan responden dengan frekuensi *baby massage* kategori 2 (pemijatan 3-4 kali/bulan) sebanyak 5 orang, seluruhnya memiliki kualitas tidur dengan kategori baik. Terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, dengan nilai $p=0,038 < \alpha (0,05)$.

SARAN

Bagi ibu yang memiliki bayi diharapkan agar sesering mungkin bayinya dipijat oleh karena bayi seringkali mengalami kelelahan akibat aktivitas yang dilakukan seperti telungkup, duduk ataupun merangkak sehingga kualitas tidur bayi dapat terjaga. Bagi bidan praktisi sebaiknya lebih meningkatkan kemampuan dalam asuhan kebidanan komplementer yang berfokus pada pelayanan preventif salah satunya yaitu pijat bayi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Ternate yang telah mengakomodir dan mendanai penelitian ini dengan nomor kontrak : HK.03.01/1/1458/2020. Ucapan terima kasih pula kepada Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator KIA Puskesmas Siko dan bidan penanggungjawab Kelurahan Sangadji yang telah memfasilitasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Tak lupa pula ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak reviewer artikel dalam hal ini Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang yang telah berkenan untuk mereview dan memberi masukan pada artikel ini tanpa imbalan dari tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi, U., Aminin, F. & Gunnara, H. Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)***1**, 230–235 (2014).
2. Ifalagma, D. dan A. S. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Infokes***6**, 1–4 (2016).
3. Santi Enidya. *Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. (2012).
4. Setiyaningsih, F. Y. PENGARUH FREKUENSI PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-3 BULAN DI MOMBYKIDS JOMBANG: Effect Of Baby Massage Frequency On Baby Sleep Quality 1-3 Months In Mombykids Jombang. *J. Ilm. kebidanan***5**, 21–26 (2019).
5. Prasetyono. *Teknik-Teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri*. (2009).
6. Sette, S., Baumgartner, E., Ferri, R. & Bruni, O. Predictors of sleep disturbances in the first year of life: a longitudinal study. *Sleep Med.***36**, 78–85 (2017).
7. Farida, F., Mardianti, M. & Komalasari, K. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1 – 3 Bulan. *J. Kebidanan***7**, 61 (2018).
8. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. (Salemba Medika, 2016).
9. Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. & Salimo, H. Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *J. Matern. Child Heal.***01**, 161–169 (2016).
10. Melorose, J. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. *Statew. Agric. L. Use Baseline 2015***1**, 109–115 (2015).
11. Utami, R. *Pedoman Pijat Bayi*. (Tribun Agriwidya, 2011).
12. Erlawati. Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *J. Kesehat. Metro Sai Wawai***10**, 16–20 (2019).