

THE INFLUENCE OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY AGED 3-6 MONTHS IN BANTAENG DISTRICT

Haerani¹ Arfiani² Nurul Hidayah Bohari³ Sri Ningsih⁴ Indra Irnanda Rezeki⁵
^{1,2,3,4,5}*Department of Midwifery, Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia*

Corresponding author: Haerani
Email:haeranirani987@gmail.com

ABSTRACT

Background: The need for sleep is not only seen from the quantity aspect but also the quality. With good quality sleep, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to meet these needs is with baby massage. Considering the importance of sleep time for a baby's development, their sleep needs must be truly met so that it does not have a negative effect on their development. **Method:** The method used in this research is Quasi experimental with a nonquavalein control group, namely the experimental group and the control group in this study. All mothers who had babies aged 3-6 months in Bantaeng Regency were randomly selected, namely 60 respondents. Results: The sleep quality of babies aged 3-6 months after baby massage during the intervention was good, namely 23 respondents (76.7%). Meanwhile, in the control group, the majority of respondents were sufficient, namely 24 respondents (80.0%). **Results:** Based on the data above and according to the results of the Wilcoxon statistical test, the significant number or probability value (0.000) was much lower than the significant standard of 0.005 or ($p < .$). **Conclusion:** This research means that there is an effect of good massage on the sleep quality of 3-month-olds in Bantaeng Regency. **Suggestion:** It is hoped that midwives need to develop promotion and education about baby massage to the public, especially parents, to improve the quality of baby sleep.

Keywords: Baby massage, baby sleep quality

I. PENDAHULUAN

Masa bayi dimulai saat umur 0 sampai 11 bulan yang mana disebut juga sebagai masa keemasan, jendela kesempatan, dan masa kritis. Pada masa pertumbuhan, seorang bayi sangat bergantung pada orang tua dan keluarga karena mereka merupakan orang yang pertama dikenal (Kemenkes RI, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Roesli, 2020).

Berdasarkan data WHO tahun 2020, yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33 % bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti Cincinnati Children's *Hospital Medical Center* menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap (Roesli, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2020), di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock, 2020). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2014-2015 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2018) dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan

tiur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam.

Keputusan Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan bahwa tercapainya tumbuh kembang yang optimal Pemerintah Kota Makassar membuka program pelayanan pijat bayi untuk memberikan stimulasi bayi agar tumbuh kembang bayi di Kota Makassar berjalan dengan baik (Balai Kesehatan Tradisional Makassar, 2021).

Berdasarkan data dinas kesehatan Bantaeng pada tahun 2021 tercatat jumlah bayi 1452 dari 1452 ibu yang melahirkan. Berdasarkan data statistik Kabupaten Bantaeng jumlah populasi usia 0-4 tahun 46.807. Dari tahun 2023 bulan februari-mei mencakup 60 bayi. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 ibu bayi. Dari hasil wawancara didapatkan 7/10 (60%) ibu mengatakan bayinya rewel, sering terbangun ada malam hari, menangis, apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 3/10 ibu mengatakan bayinya tidur pulas, dan tidak rewel pada malam hari.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Saputra, 2019). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Peningkatan kualitas tidur atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan.

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2018). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Dengan jenis *non quavalein control control grup* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada penelitian ini dipilih secara tidak random seluruh ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan di Kabupaten Bantaeng yaitu sebanyak 60 responden dan melakukan pemijatan sebanyak 8 kali sebulan. Adapun

instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan SOP teknik pemijatan bayi dan kuesioner. Analisis data menggunakan uji wilcoxon.

III. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian dilakukan pada bulan januari-mei 2023 Di Kabupaten Bantaeng di peroleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Kualitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pemijatan bayi

Kualitas tidur	Intervensi		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Baik	4	13.3	7	23.3
Cukup	18	60.0	18	60.0
Kurang	8	26.7	5	16.7
Total	30	100.0	30	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi pada kelompok intervensi Sebagian besar dari responden cukup yaitusebesar 18 responden (60.0%) dan yang paling rendah dari responden baik yaitu 4 responden (13.3%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar kategori cukup sebanyak 18 responden (60.0) dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 5 (16.7 %) responden.

Tabel 2 Gambaran kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pemijatan bayi

Kualitas tidur	Intervensi		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Baik	23	76.7	4	13.3
Cukup	7	23.3	24	80.0
Kurang	0	0	2	6.7
Total	30	100.0	30	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi pada kelompok intervensi sebagian besar kategori baik yaitu sebesar 23 responden (76.7%) dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 7 (23.3) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar kategori cukup sebanyak 24 responden (80.0) dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 2 (6.7 %) responden.

**Tabel 3 gambaran pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 3-6 bulan
pada kelompok kontrol**

Kualitas tidur bayi	sebelum	setelah	F	P value
Baik	7	4	33	1,000
Cukup	18	24	2	
Kurang	5	2	4	
Total	30	30	30	

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pijat bayi Sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 18 responden, bagian terkecil pada responden kurang yaitu sebesar 5 responden. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayii Sebagian besar dari responden cukup sebesar 24 responden dan yang paling rendah dari responden kurang sebesar 2 responden.

Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistic Wilcoxon diperoleh angka signifikan probabilitas (1,000) jauh lebih rendah standart signifikandari (0,005) yang berarti tidak pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 3-6 bulan di Kabupaten Bantaeng.

**Tabel 4 Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan
terhadap kelompok intervensi**

Kualitas tidur bayi	sebelum	Setelah	P value
Baik	4	23	0.000
Cukup	18	7	
Kurang	8	0	
Total	30	30	

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat bayi Sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 18 responden, dan yang paling rendah kategori Baik sebanyak 4 responden. Sedangkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi Sebagian besar kategori baik sebanyak 23 responden dan yang paling rendah kategori cukup sebanyak 7 responden.

Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistic Wilcoxon diperoleh angka signifikan

probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari (0,05) yang berarti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 3-6 bulan di Kabupaten Bantaeng.

IV. PEMBAHASAN

A. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pemijatan

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3- 6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi pada kelompok intervensi sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 18 responden (60.0%) dan yang paling rendah responden baik yaitu 4 responden (13.3%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar kategori cukup sebanyak 18 responden (60.0%) dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 5 (16.7%) responden.

Menurut (Saputra, 2019) tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 3-6 bulan adalah waktu yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini sesuai pendapat (Dewi, 2019) bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan pada bayi sudah berbeda.

Bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam hari sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan Pemijatan pada bayi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni, 2018) yang mengatakan bahwa bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak mudah rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

B. Kualitas tidur usia 3-6 bulan setelah dilakukan pemijatan

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi pada kelompok intervensi sebagian besar kategori baik yaitu sebesar 23 responden (76.7%) dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 7 (23.3) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar kategori cukup sebanyak 24 responden (80.0) dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 2 (6.7 %) responden.

Tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat (Sekartini, 2019) Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Menurut peneliti bayi yang berumur 6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai pendapat (Anggraini, 2018) Bayi umur 3–6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan baby massage diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak.

Status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan baby massage sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. Menurut pendapat (Anggraini, 2018).

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Pijat bayi dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa pijat bayi tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Field, 2010).

C. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur usia 3-6 bulan

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pijat bayi Sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 18 responden, dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 5 responden. Sedangkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi Sebagian besar kategori cukup sebanyak 24 responden, dan yang paling rendah kategori kurang sebanyak 2 responden.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat bayi Sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 18 responden, dan yang paling rendah kategori Baik sebanyak 4 responden. Sedangkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi Sebagian besar kategori baik sebanyak 23 responden dan yang paling rendah kategori cukup sebanyak 7 responden.

Berdasarkan dari hasil data di atas dan menurut hasil uji statistik dengan wilcoxon test diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,00) jauh lebih rendah standart

signifikan dari 0,05 atau ($p > \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Pengaruh pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di Kabupaten Bantaeng.

Menurut peneliti Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2012). Pijatan lembut akan membantumengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Anggraini, 2018). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik.

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Niasty Lasmy Zaen (2019) yang berjudul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 3-6 bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kualitas tidur usia 3-6 bulan dibandingkan dengan yang tidak dilakukan pemijatan.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 3-6 bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum diberi pijat bayi di Kabupaten Bantaeng dalam kategori cukup.
2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan setelah diberi pijat bayi di Kabupaten Bantaeng dalam kategori baik.
3. Terdapat pengaruh pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kabupaten Bantaeng dengan hasil uji statistic Wilcoxon diperoleh angka signifikan probabilitas (0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini & Sari. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Vol 8 No 1, pp. 25-32.
- Balai Kesehatan Tradisional Makassar. (2021). Pelayanan Pijat Bayi Balita. http://www.bktm-makassar.org/service/pijat_bayi~balita.html. Diakses pada tanggal 05 Desember 2022
- Dewi. (2010). *Teknik dan Prosedur Pemijatan Pada Bayi*. Jakarta : Salemba.
- Dewi U, Aminin F, Gunnara H. (2019). 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. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, Vol 1 No 3.
- Field, T. Diego, M. Hernandez-Reif, M. (2010). Moderate Pressure is Essential for Massage Therapy Effects. *International Journal of Neuroscience*. Vol.120. Doi : 10.3109/00207450903579475. Pp. 381-385.
- Hiscock. (2012). Data Masalah Tidur Bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.Php>. Diakses 22/03/2023
- Kementrian Kesehatan RI. (2019) Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI
- Lasmy, Niasti Zein. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 3-6 bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*. Vol 5 No 2. 87-94.
- Marta, E. (2018). *Home Baby Spa*. Jakarta: Penerbit Plus
- Nurmalasari DI, Agung E, Nahariani P. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol 3 No 1. pp. 77-83.
- Riksani, Ria. (2012). *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat
- Roesli U. (2020). *Pedoman Pijat Bayi Bayi*. Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Saputra, H & Talan, YO. (2019). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Psikososial pada Anak Prasekolah. *Journal of Nursing Practice*. Vol. 1 No. 1. Pp 1-8.
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2018). Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia. *Sari Pediatri*, 7(4), 188. <https://doi.org/10.14238/sp7.4.2006.188-93>
- Wahyuni, E. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI