



PENGARUH *BABY SPA* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

Putu Ayu Mia Sintya Dewi*, Ni Wayan Suarniti, Listina Ade Widya Ningtyas

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jln Raya Puputan, Renon, Denpasar Selatan, Daging Puri Klod, Denpasar, Bali 80239, Indonesia

*miasintyadewi10@gmail.com

ABSTRAK

Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Prevalensi masalah tidur pada anak-anak Indonesia usia 0-36 cukup tinggi (31%). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I dikarenakan belum pernah dilakukan penyuluhan terkait *Baby Spa*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Jenis penelitian *pra experimental* dengan *one group pretest* dan *posttest design* tanpa kelompok kontrol, pendekatan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pelaksanaan dimulai pada bulan Maret-April 2023. Sampel berjumlah 29 bayi. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner *pre test* kemudian melakukan intervensi, *baby spa* diberikan sebanyak 6 kali dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi waktu 45 menit, kemudian hari pertama minggu keempat dilakukan *post test*. Hasil analisis menunjukkan sebelum diberikan *baby spa*, bayi dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 bayi (13,8%) dan 25 bayi (86,2%) dengan kualitas tidur buruk. Bayi setelah diberikan *baby spa*, kualitas tidur baik sebanyak 16 bayi (55,2%) dan kategori buruk sebanyak 13 bayi (44,8%). Berdasarkan nilai median pre test sebesar 10 dan pada post test sebesar 14 dimana, nilai p value $0,000 < 0,050$. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.

Kata kunci: bayi usia 3-6 bulan; *baby spa*; kualitas tidur

THE INFLUENCE OF BABY SPA ON THE SLEEP QUALITY OF INFANTS AGED 3-6 MONTHS

ABSTRACT

Cases of sleep disorders in children in Indonesia have no statistical data but based on some research that has been done shows that there is a disturbance in the quality of sleep in infants. The prevalence of sleep problems in Indonesian children aged 0-36 is quite high (31%). This research was conducted in the Work Area of the UPTD Klungkung I Health Center because there had never been counseling related to Baby Spa. The purpose of this study was to determine the effect of baby spa on the sleep quality of infants aged 3-6 months. This type of pre-experimental research with one group pretest and posttest design without a control group, non-probability sampling approach with purposive sampling method. Implementation begins in March-April 2023. The sample is 29 babies. Data collection was carried out by distributing pre-test questionnaires and then carrying out interventions, baby spa was given 6 times twice a week with a duration of 45 minutes, then the first day of the fourth week a post test was carried out. The results of the analysis showed that before being given a baby spa, there were 4 babies with good sleep quality (13.8%) and 25 babies (86.2%) with poor sleep quality. Babies after being given a baby spa, 16 babies (55.2%) had good sleep quality and 13 babies (44.8%) had a bad category. Based on the pre-test median value of 10 and the post-test of 14 where, the p value is $0.000 < 0.050$. So it can be concluded that there is an effect of baby spa on the sleep quality of babies aged 3-6 months in the Work Area of the UPTD Klungkung I Health Center.

Keywords: babies age 3-6 months; *baby spa*; sleep quality

PENDAHULUAN

Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Pada penelitian Mindell dkk (2017) yang dilakukan di Asia termasuk Indonesia menyebutkan bahwa 25–50% orangtua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Prevalensi masalah tidur pada usia 0–36 bulan anak-anak Indonesia cukup tinggi (31%), hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap masalah tidur anak-anaknya. Penyebaran informasi dan penyuluhan kepada orang tua mengenai tidur yang baik serta dampak dari gangguan tidur perlu dilakukan untuk mendeteksi dini gangguan tidur. Perbaikan neuro-otak merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan pada bayi. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi karena pada masa ini terjadi perbaikan Neuro-otak dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dikontrol. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan usia dan kematangan otak. ⁽⁵⁾

Baby Spa adalah salah satu perawatan non-farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi. *Baby spa* bermanfaat untuk meningkatkan fokus bayi sehingga bayi dapat tidur dengan nyenyak. Pemeliharaan daya tahan tubuh serta pertumbuhan dan berat badan bayi sama-sama diperbaiki dengan pemijatan⁽⁵⁾. Pijat yang menghasilkan peningkatan kadar sekresi serotonin, adalah salah satu cara untuk mengukur seberapa baik bayi tidur. Dengan menghambat sistem aktivasi retikuler dan fungsi otak lainnya, serotonin adalah zat pemancar utama yang berkontribusi pada perkembangan tidur. Munculnya hormon tidur (melatonin), dimana hormon tersebut memungkinkan pola tidur teratur pada bayi, dapat dipengaruhi oleh pemijatan. ⁽⁶⁾ Tindakan Sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman. ⁽¹³⁾

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di salah satu PMB yang masuk ke dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I pada tanggal 30 oktober 2022 - 2 november 2022 peneliti mewawancarai 10 ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan secara acak yang mengunjungi PMB. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa tujuh ibu (70%) belum pernah melakukan *treatment baby spa*, empat ibu menyebutkan bahwa saat kondisi kesehatan bayinya kurang baik ibu mengeluh anaknya sering rewel, sering terbangun tengah malam sambil menangis, dan sulit tidur kembali, dan tiga ibu menyebutkan bahwa saat bayi terbangun tengah malam karena haus, setelah bayi diberikan ASI atau susu, bayi tidak dapat langsung tidur kembali, bayi rewel dan menangis. Sedangkan dari tiga ibu (30%) yang mengatakan rutin mengunjungi tempat *baby spa* untuk melakukan *treatment* pada anaknya setiap dua kali seminggu mengatakan anaknya tidak rewel saat menjelang tidur malam dan saat terbangun tengah malam karena haus, bayi dengan cepat kembali tertidur.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Khasanah pada tahun 2017 dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3–6 Bulan Di Dusun Gandekan Desa Tlirenggo Bantul diperoleh data bahwa bayi yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 33.33% yang

terbangun lebih dari 3 kali dalam tidur di malam hari. Tindakan Sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pra experiment* dengan rancangan *one group pretes* dan *postes design* tanpa kelompok kontrol, dengan pendekatan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pelaksanaan dimulai pada tanggal 08 Maret 2023 dengan metode *purposive sampling*. Sampel berjumlah 29 bayi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner *pre test* kemudian melakukan intervensi, *baby spa* diberikan sebanyak 6 kali dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit *baby massage*, *baby gym* 5 menit dan *baby swim* 10 menit, kemudian hari pertama minggu keempat dilakukan *post test*.

HASIL

Responden dalam penelitian ini yaitu bayi usia 3-6 bulan yang berada di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Karakteristik responden yang diteliti dapat diuraikan berdasarkan usia dan jenis kelamin, seperti tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi (n=29)

Keterangan		f	%
Usia	3 Bulan	6	20.7
	4 Bulan	6	20.7
	5 Bulan	9	31.0
	6 Bulan	8	27.6
	Total	29	100.0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	11	37.9
	Perempuan	18	62.1

Tabel 1 menunjukkan usia bayi 3 bulan sebanyak 6 bayi (20,7%), bayi yang memiliki usia 4 bulan sebanyak 6 bayi (20,7%), 9 bayi (31,0%) yang memiliki usia 5 bulan dan 8 bayi (27,6%) yang memiliki usia 6 bulan. Pada jenis kelamin bayi, dimana 11 bayi (37,9%) memiliki jenis kelamin laki-laki dan 18 bayi (62,1%) memiliki jenis kelamin perempuan.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum diberikan *Baby Spa* (n=29)

Kualitas Tidur	f	%
Baik	4	13,8
Buruk	25	86,2

Tabel 2 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan *baby spa* dari 29 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 86,2% memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sesudah diberikan *Baby Spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I (n=29)

Kualitas Tidur	f	%
Baik	16	55,2
Buruk	13	44,8

Tabel 3 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah diberikan *baby spa* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I, dari 29 responden didapatkan bahwa sebagian besar 55,2% memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4.

Analisis Bivariate Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (n=29)

	N	Median	Minimum	Maximum	p-Value
Pre Test	29	10	8	14	0,000
Post Test	29	14	11	14	

Tabel 4 menunjukkan nilai median pre test sebesar 10 dan pada post test sebesar 14 dimana, nilai p value $0,000 < 0,050$. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.

PEMBAHASAN

Peneliti berpendapat bahwa kebutuhan tidur bayi harus diperhatikan agar jauh dari gangguan tidur pada malam hari, terlihat dengan tidak rewel, mengangis dan mengalami kesulitan tidur. Tidur yang cukup akan merangsang hormon pertumbuhan. Bayi yang bermasalah dalam tidurnya dimana bayi yang tidur kurang dari 9 jam pada malam hari dan sering terbangun lebih dari 3 kali dengan durasi terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, disamping itu selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Kualitas tidur baik akan berpengaruh pada sel otak sehingga kualitas tidur akan baik dengan dilihat dari lama tidur bayi yang cukup dan bayi tertidur dengan mudah dimalam hari tidak rewel dan terlihat bugar ketika bangun dipagi hari. (4)

Bayi yang tidur 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(1). Pemerintah juga mencanangkan program penyuluhan baby spa agar masyarakat lebih mengetahui manfaatnya dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Metode kegiatan penyuluhan ini dengan memberikan edukasi di posyandu atau kelas balita. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik yaitu salah satunya kondisi kesehatan dan lingkungan, dimana menurut Rahmawati (2018) ketika tubuh bayi dalam keadaan sehat bayi akan dapat tertidur dengan nyenyak. Faktor lingkungan juga berpengaruh dalam menghambat kemampuan bayi untuk tidur. Peneliti berpendapat bayi akan tertidur nyenyak dilingkungan yang bersih dengan suhu yang sejuk, tingkat kebisingan yang rendah dan pencahayaan yang tidak terlalu terang itu membuat bayi akan merasa nyaman saat tidur. Lingkungan yang kotor, cenderung panas dan pengap, tingkat kebisingan tinggi dan pencahayaan cukup terang dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi buruk.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. (9) Peneliti berpendapat dengan melakukan baby spa pada bayi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, bayi tidak rewel dan akan tenang. Sirkulasi darah dan oksigen yang mengalir keseluruh tubuh termasuk otak, dapat menjadikan imunitas bayi akan baik, disamping itu bayi akan tidur terlelap tanpa rewel dan menangis pada saat tidur malam. Bayi yang pernah dilakukan baby

spa dapat merangsang organ-organ bayi, sentuhan tangan pada saat baby spa bisa memberikan kontak kulit tubuh yang memunculkan perasaan aman pada bayi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur baik dikarenakan oleh faktor umur dan status kesehatan, berdasarkan dari data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 5-6 bulan yaitu 17 bayi (58,6%). Menurut peneliti bayi yang berumur 3-6 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. (8)

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang baik yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya pada bayi yang di beri MP-Asi atau makanan tambahan maka kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan baby massage. (8) 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. (12) Spa merupakan upaya kesehatan tradisional menggunakan pendekatan holistik dengan perawatan menyeluruh menggunakan metode kombinasi ketrampilan hidroterapi, pijat untuk menyeimbangkan tubuh. Hidroterapi yang digunakan secara teratur dapat menolong sistem kekebalan seseorang terhadap penyakit, dengan mandi berendam dapat menjadikan tubuh bayi akan jauh lebih segar dan lebih bersih. (14)

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Klungkung I. Data ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi setelah diberikan baby spa mengalami peningkatan menjadi 55,2%. 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 baby spa. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap dan nyenyak berkat pijatan ini yang juga akan meningkatkan fokus atau perhatian, karena semua jenis pijatan, termasuk pijatan punggung dan kaki, dapat meningkatkan kadar serotonin anak. Neurotransmitter kunci yang membantu tidur berkembang dengan mengurangi aktivitas sistem pengaktifan retikuler dan fungsi otak lainnya adalah serotonin. Trithopan asam amino digunakan untuk membuat serotonin, yang kemudian diubah menjadi 5-hydroxytryptophane (5HTP), diikuti oleh N-acetylserotonin, yang akhirnya diubah menjadi melatonin. Melatonin berperan dalam tidur dan memperpanjang serta meningkatkan kualitas tidur. (2)

Peneliti berpendapat bahwa bayi sekitar umur 3-6 bulan memerlukan waktu untuk tidur kurang lebih 18 jam perhari dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Masalah yang dialami ibu 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. Baby spa merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi, pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin

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

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian Zaen & Arianti (2019) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, bahwa pijat bayi dapat membuat kualitas tidur pada bayi menjadi membaik dimana banyak bayi yang memiliki kualitas tidur yang kurang menjadi lebih sedikit bayi yang memiliki masalah tidur. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori menurut Roesli (2011) keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Kualitas tidur bayi mempengaruhi perkembangan bayi, sebab dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula. Aktifitas otak saat tidur lebih besar daripada keadaan saat terjaga, tubuh memproduksi hormone pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika dia terbangun. Indikasi perkembangan otak yang optimal adalah dengan berubahnya pola tidur menjadi lebih baik dan menurunnya rewel pada bayi sejak lahir. (11)

SIMPULAN

Kualitas tidur sebelum diberikan baby spa, sebagian besar bayi (86,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur setelah diberikan baby spa, sebagian besar (55,2%) bayi memiliki kualitas tidur baik. Ada pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung I.

DAFTAR PUSTAKA

- Korompis, M. D., Tomboka, S. G., & Tendean, S. C. (2019, October). Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. In *Proceeding 2nd Manado Health Polytechnic International Conference* (pp. 97-101).
- Mas'ud, M. (2008). Struktur modal terhadap nilai perusahaan. *Manajemen dan Bisnis*, 7(1).
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., Lee, C., Williamson, A. A., & Walters, R. M. (2017). Implementation of a nightly bedtime routine: How quickly do things improve?. *Infant Behavior and Development*, 49, 220-227.
- Mindell, J. A., Gould, R. A., Tikotzy, L., Leichman, E. S., & Walters, R. M. (2019). Norm-referenced scoring system for the brief infant sleep questionnaire-revised (BISQ-R). *Sleep medicine*, 63, 106-114.
- Noorbaya, S., & Saidah, R. N. M. S. (2020). The effect of baby massage toward baby sleep quantity on the age of 3-6 months in south sempaja sub-district, north samarinda in 2019. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 4(1), 37-42.
- Pratiwi, T., & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13.

- Rachmawati, E., Alfiansyah, G., & Hikmah, F. (2019). Efektivitas Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Pengasuh Bayi di TPA Yaa Bunayya Jember. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1-4.
- Royhanaty, I., Putri, G. O. M., & Sary, H. (2018). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus (Vol. 1)*.
- Simbolon, M., Pengajar, S., Kebidanan, A., & Kefamenanu, S. E. (N.D.). *Krida Cendekia : Jurnal Pengabdian Masyarakat Meteria Simbolon Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Theraphy Pola Tidur Di Klinik Pratama Santa Elisabeth Kefamenanu Tahun 2020*.
- 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.
- Tang, A, & Aras, D. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science (GHS)*, 2018.
- Widyastuti, N. R. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Jayapura Utara. *Healthy Papua-Jurnal keperawatan dan Kesehatan*, 4(2), 233-237.
- Yahya, N. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta; Wahyu Medika, 2011
- Zaen, N. L., & Arianti, R. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87-94.

