

PENGARUH TERAPI PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN DAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI UMUR 6 – 12 BULAN

Maria Fransiska Meol¹, Nurul Syuhfal Ningsih², Nur Handayani³
Politeknik Karya Husada^{1,2,3}

Jl. Margonda Raya No. 28, Kel. Pondok Cina, Ke. Beji, Kota Depok, Jawa Barat, Kode Pos 16424
email: cikameol@gmail.com¹, valnymajid89@gmail.com², callystahanda@gmail.com³.

Abstrak

Latar Belakang: Kematian bayi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya jika kebutuhan dasar bayi tidak terpenuhi diantaranya makan, minum, dan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia terutama pada seorang bayi karena sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh setiap individu. Berdasarkan masalah tersebut, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi. Salah satu cara untuk mengatasi masalah – masalah tersebut adalah dengan menggunakan stimulai pijat bayi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur pada bayi umur 6 – 12 bulan di TPMB Ika Natalia tahun 2024. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen atau percobaan (experimental research). Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dimana rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan quasi ekperimental, dengan pretest and post test design with control group. **Hasil:** berat badan didapatkan hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,027 < 0,05$ sedangkan untuk pengukuran kualitas tidur didapatkan hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan dan Saran:** Terdapat pengaruh terapi pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur pada bayi umur 6 – 12 bulan di TPMB Ika Natalia Tahun 2024 dan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bahwa ada hasil “evidence based” tentang salah satu intervensi kebidanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi melalui pemberian teknik pemijatan.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Berat Badan, Kualitas Tidur
Daftar Pustaka: 26 (2017 – 2023)

Abstract

Background: Infant death can be caused by various factors, including if the baby's basic needs are not met, including eating, drinking and sleeping, which are one of the basic human needs, especially for babies because they are very beneficial for the health of each individual's body. Based on these problems, efforts are needed to increase the baby's weight and sleep quality. One way to overcome these problems is to use baby massage stimulation. **Objective:** To determine the effect of baby massage therapy on increasing weight and sleep quality in babies aged 6 - 12 months at TPMB Ika Natalia in 2024. **Methodology:** This research uses experimental research. This research is quantitative research where the research plan used is a quasi-experimental plan, with a pretest and posttest design with a control group. **Results:** for body weight, the results of the statistical tests carried out showed a significant value of $0.027 < 0.05$, while for measuring sleep quality, the results of the statistical tests carried out showed a significant value of $0.000 < 0.05$. **Conclusions and Suggestions:** There is an effect of baby massage therapy on increasing body weight and sleep quality in babies aged 6 - 12 months at TPMB Ika Natalia in 2024 and it is hoped that this research can be used as a source of information that there are "evidence based" results regarding one of the midwifery interventions which can be used to increase baby's weight and sleep quality through massage techniques.

Keywords: Baby Massage, Weight, Sleep Quality
Bibliography: 26 (2017 – 2023)

Pendahuluan

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat ini merupakan salah satu bentuk rangsang

raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir ¹.

Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalannya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih sehat. Dengan memberikan pijatan pada tubuh si bayi nantinya membuat tubuh bayi mengalami penurunan hormon kortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis ².

WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 menyatakan 54% kematian bayi dan balita dilatarbelakangi oleh keadaan gizi yang buruk dan gizi kurang. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes tahun 2018 presentase balita yang memiliki gizi kurang di Indonesia sebesar 13,8% ³.

Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), kematian bayi pada tahun 2017 adalah sebesar 24/1.000 KH dengan kematian neonatal 15/1.000. Terjadi penurunan angka kematian bayi (AKB) pada tahun 2017, dibandingkan AKB pada tahun 2012 yang berjumlah 32/1.000 KH dan 19/1.000 KH neonatal ⁴.

Menurut Ikatan Dokter Indonesia (IDI) jumlah bayi dilaporkan meninggal kurang dari usia 365 hari setiap 1.000 kelahiran hidup. Kematian bayi tersebut dibagi lagi ke dalam mortalitas neonatal lanjut (sampai usia 28 hari) dan mortalitas post – neonatal 28 hari sampai usia satu tahun (365 hari) dan mencapai 39% untuk mengurangi angka kematian bayi di Indonesia makanya perlu diupayakan perawatan yang dapat menurunkan AKB (Angka Kematian Bayi). Angka kematian bayi bisa disebabkan oleh berbagai factor, salah satunya jika kebutuhan dasar bayi tidak terpenuhi diantaranya makan, minum, dan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia terutama pada seorang bayi karena sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh setiap individu ⁴.

Pada penelitian Mindell dkk. yang dilakukan di Asia termasuk Indonesia menyebutkan bahwa 25–50% orangtua mengeluhkan anaknya mengalami gangguan tidur. Penelitian gangguan tidur pada anak usia 0-36 bulan di Tulungagung, sebanyak 493 anak, ditemukan 153 anak (31%) mengalami gangguan tidur, 79 anak (16%) yang memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam, 62 anak (12,8%) yang bangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan 20 anak (4%) yang memiliki durasi terjaga pada malam hari lebih dari 1 jam. Meskipun mayoritas orang tua beranggapan bahwa tidak ada masalah tidur dengan anak-anak mereka, 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 ⁵.

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Lima provinsi dengan jumlah bayi yang mengalami gangguan tidur salah satunya adalah provinsi DKI Jakarta dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data bahwa 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari tiga kali dengan lama bangun lebih dari satu jam ³. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi system endokrin ⁶.

Adapun faktor lain yang menjadi penyebab kematian bayi balita terus meningkat yakni kebutuhan makan dan minum yang menyebabkan berat badan bayi tidak meningkat atau kekurangan gizi. Salah satu hal yang bisa dilakukan dalam menangani masalah masalah berat badan adalah mengatur pola makan atau pemberian gizi. Salah satu penyebab permasalahan berat badan adalah nafsu makan yang menurun ⁷.

Berdasarkan masalah diatas, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi. Salah satu cara untuk mengatasi masalah – masalah tersebut adalah dengan menggunakan stimulasi pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi ¹.

Menurut penelitian Sawitry dkk (2019) menyatakan bahwa ada perbedaan berat badan serta lama tidur pada kedua kelompok dan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan serta lama tidur pada bayi usia 1 – 3 bulan hal ini dilihat dari hasil penelitian bahwa peningkatan berat badan dan lama tidur pada kelompok eksperimen lebih baik. Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dengan P Value 0,002, dan lama tidur bayi dengan P Value 0,007 ⁸. Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sadiman dan Islamiyati (2019) menyatakan bahwa rata – rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,000 dan pada kelompok kontrol dengan p value 0,000. Rata-rata waktu tidur bayi dengan p value 0,000 dan pada kelompok kontrol dengan p value 0,030. Rata-rata frekuensi BAB bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,025 dan kelompok kontrol dengan p value 0,655 ⁹.

Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan sering menyusu kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi. Selain itu bayi yang rutin dilakukan pemijatan, juga akan terjadi peningkatan kualitas tidurnya, yaitu bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan, akibat dari adanya perubahan gelombang otak. Bayi juga akan lebih kuat system kekebalan tubuhnya, sehingga akan meminimalkan terjadinya sakit ¹⁰.

Menurut Berliana dan Nelly (2021) hasil penelitian menunjukkan adanya efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, Sebagian besar bayi tidur lebih nyenyak. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan p value = 0,000 < α (0,05) sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi ¹¹.

Salah satu hal yang bisa dilakukan dalam menangani masalah berat badan adalah mengatur pola makan atau pemberian gizi. Salah satu penyebab permasalahan berat badan adalah nafsu makan bayi yang menurun. Hal ini bisa diatasi dengan pemberian stimulasi dan rangsangan. Dari hasil penelitian bayi yang melakukan pijat bayi rutin berat badan yang meningkat sebanyak 21 dengan presentase 65,6% sedangkan bayi yang tidak rutin melakukan pijat bayi berat badannya tidak meningkat sebanyak 9 bayi dengan presentase 28,1% dan hasil analisis bivariat diperoleh p value 0,000 ($p < 0,05$) ⁷.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Agustus – Oktober 2024 di TPMB Ika Natalia bayi umur 6 – 12 bulan berjumlah 30 bayi. Bayi yang mengalami masalah berat badan sebanyak 21 bayi dan yang mengalami masalah tidur sebanyak 9 bayi.

Berdasarkan masalah diatas dan studi pendahuluan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan dan Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 6 – 12 Bulan di TPMB Ika Natalia Tahun 2024.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*) yaitu suatu penelitian yang menggunakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai sebab akibat dari adanya eksperimen tertentu. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dimana rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan quasi ekperimental, dengan *pretest and post test design with control group* ¹⁸. Pada penelitian ini diawali dengan melakukan *pres test* dengan melakukan penimbangan berat badan (*pretest*) dan kualitas tidur pada dua kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol, kemudian akan dilakukan perlakuan terapi pijat bayi pada kelompok intervensi selama 4 minggu dengan frekuensi 2x/minggu (15 menit setiap pemijatan), kemudian dilakukan pengukuran sebagai *post test* untuk membandingkan kedua kelompok tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 6 – 12 bulan yang datang berkunjung ke TPMB Ika Natalia yang berjumlah 30 bayi. Sampel penelitian ini adalah bayi umur 6 – 12 bulan yang datang berkunjung di TPMB Ika Natalia yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi berjumlah 30 bayi. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2024 di TPMB Ika Natalia.

Hasil Penelitian

5.1.1. Hasis Analisis univariat

1. Gambaran Karakteristik Bayi Berdasarkan Umur

Tabel 5.1. Gambaran Karakteristik Bayi Berdasarkan Umur

Umur Bayi	N	%
6 bulan	5	16.7
7 bulan	4	13.3
8 bulan	5	16.7
9 bulan	7	23.3
10 bulan	4	13.3
11 bulan	2	6.7
12 bulan	3	10
Total	30	100

2. Gambaran Karakteristik Bayi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5. 1 Gambaran Karakteristik Bayi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki – laki	14	46.7
Perempuan	16	53.3
Total	30	100

3. Gambaran Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Pijat Bayi

Tabel 5.3. Gambaran Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Pijat Bayi

Variabel	Intervensi			Kontrol		
	Kategori	N	Mean	Kategori	N	Mean
Berat Badan	Pre Test	15	7430	Pre Test	15	8476
	Post Test	15	7800	Post Test	15	8526

4. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Pijat Bayi

Tabel 5.4. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Pijat Bayi

Variabel	Intervensi			Kontrol		
	Kategori	N	Mean	Kategori	N	Mean
Kualitas Tidur	Pre Test	15	44.7619	Pre Test	15	42.8571
	Post Test	15	73.3333	Post Test	15	42.8571

5.1.2 Hasil Analisis Bivariat

1. Pengaruh Antara Terapi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Umur 6 – 12 Bulan di TPMB Ika Natalia

Tabel 5. 5. Pengaruh Antara Terapi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Umur 6 – 12 bulan di TPMB Ika Natalia

VARIABEL	TERAPI PIJAT	N	Mean	P VALUE
BERAT BADAN	INTERVENSI	15	7800	0,027
	KONTROL	15	8526	

2. Pengaruh Antara Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 6 – 12 Bulan di TPMB Ika Natalia

Tabel 5. 6 Pengaruh Antara Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 6–12 Bulan di TPMB Ika Natalia

VARIABEL	TERAPI PIJAT	N	Mean	P VALUE
KUALITAS TIDUR	INTERVENSI	15	73.3333	0,000
	KONTROL	15	42.8571	

Pembahasan

1. Pengaruh Antara Terapi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Umur 6 – 12 bulan di TPMB Ika Natalia

Hasil analisis yang dilakukan didapatkan nilai rata-rata berat badan bayi pada kelompok intervensi sebesar 7800 gram dan pada kelompok kontrol sebesar 8526 gram, hasil uji statistic yang dilakukan menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,027 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara terapi pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi umur 6 – 12 Bulan di TPMB Ika Natalia. Bayi yang dilakukan pemijatan akan memberikan efek lapar pada bayi sehingga frekuensi menyusu bayi akan lebih sering. Hal itu disebabkan karena peningkatan tonus otot saraf vagus. Tonus ini menyebabkan cabang dari saraf vagus tersebut memudahkan pengeluaran hormon penyerapan makanan dan meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Oleh sebab itu, penyerapan terhadap sari makanan akan lebih baik sehingga bayi yang dipijat akan mengalami kenaikan berat badan yang lebih pesat ⁷. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sawitry, dkk. (2019) dengan hasil P Value $0,000 < 0,05$, sehingga ada perbedaan berat badan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen ⁸. Penelitian yang sejenis juga dilakukan oleh Marni (2019), dengan hasil nilai P Value = $0,000 (< 0,05)$ yang artinya ada perbedaan berat badan sebelum dan setelah dilakukan intervensi pijat. Hasil penelitian yang dilakukan Eva Fitriyanti (2019) menyatakan hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value adalah 0,03 pada penelitian ini sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan di wilayah kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu. Jadi, pijat bayi dapat mempengaruhi peningkatan berat badan.

2. Pengaruh Antara Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 6–12 bulan di TPMB Ika Natalia

Hasil analisis yang dilakukan didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur bayi pada kelompok intervensi sebesar 73,3% baik dan pada kelompok kontrol sebesar 42,8% baik, hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara terapi pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi umur 6 – 12 Bulan di TPMB Ika Natalia. Manfaat pijat bayi dapat mengurangi menangis, dan rewel, membantu tidur lebih damai (tenang) dan meringankan induser seperti sembelit. Menurut *Direktur Touch Research Institute* di University of Miami School of Medicine, ketika seorang bayi dipijat maka akan merangsang system saraf pusat yang memicu reaksi berantai sehingga otak menghasilkan serotonin yang lebih banyak, zat kimia lebih baik dan mengurangi kortisol hormon yang diekskresikan menanggapi stress sehingga bayi menjadi lebih santai dan tidur lebih nyenyak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sukmawati dan Norif (2020) yang menyatakan terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik. Penelitian yang sejenis juga dilakukan oleh Wahyudita dkk. (2022), dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar bayi pada kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas tidur setelah pemberian *baby massage*. Ada pengaruh *baby massage* terhadap stres dan kualitas tidur pada bayi dengan nilai signifikansi (p) 0.000 ($p < 0.05$). *Baby Massage* efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif terapi penanganan stres dan gangguan tidur pada bayi.

Simpulan

Terdapat pengaruh terapi pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur pada bayi umur 6 – 12 bulan di TPMB Ika Natalia Tahun 2024 dan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bahwa ada hasil “*evidence based*” tentang salah satu intervensi kebidanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi melalui pemberian teknik pemijatan.

Referensi

- Nainggolan AW, Lusiatur L, Damanik LP, Munthe J, Barus M, Khairiyah K. PEMBERDAYAAN IBU DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI MELALUI PIJAT BAYI. *Pros Konf Nas Pengabd Kpd Masy Dan Corp Soc Responsib PKM-CSR*. 2022;5:1-10. doi:10.37695/pkmcscr.v5i0.1619
- Fauziah A, Wijayanti HN. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN DAN KUALITAS TIDUR BAYI DI PUSKESMAS JETIS YOGYAKARTA. *PLACENTUM J Ilm Kesehat Dan Apl*. 2018;6(2):14. doi:10.20961/placentum.v6i2.22834
- Dewi YC, Dhillon DA. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI ROEMAH MINI BABY KIDS & MOM CARE SIAK. 2020;4(2).
- Lengkong GT. FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEMATIAN BAYI DI INDONESIA. 2020;9(4).
- PREVALENSI GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA 0-36 BULAN.
- Permata A. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN LAMA TIDUR MALAM PADA BAYI 3 - 6 BULAN. Published online 2017.



- Wintoro PD, Wahyuningsih A. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik Kusuma Husada Bayat. 2022;12(1).
- Ariyanti I. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP BERAT BADAN DAN LAMA TIDUR BAYI. 2019;2(5).
- Sadiman S, Islamiyati I. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2020;12(2):9. doi:10.26630/jkm.v12i2.1974
- Marni M. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI. *J Kebidanan Indones*. 2019;10(1):12. doi:10.36419/jkebin.v10i1.240
- Irianti B, Karlinah N. EFEKTIFITAS PIJAT TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI (0 – 1 TAHUN) DI PMB HASNA DEWI TAHUN 2020. 2021;3.
- Badan Pusat Statistik. Published 2020. <https://www.bps.go.id/statictable/2023/03/31/2220/angka-kematian-bayi-akb-infant-mortality-rate-imr-hasil-long-form-sp2020-menurut-provinsi-kabupaten-kota-2020.html>
- Wahyudhita SS, Rajin M, Fatmawati DA. BABY MASSAGE UNTUK MENURUNKAN STRES DAN MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI: QUASY EKSPERIMENTAL. 2022;5(1).
- Rahayu TP, St S, Keb M, Handayani TE, Kes M. PELAKSANAAN UBAMA (ULTRAVIOLET AND BABY MASSAGE). Published online 2022. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://jurusankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/Panduan-Pelaksanaan-UBAMA-+-ISBN1.pdf
- Setiawandari. *MODUL STIMULASI PIJAT BAYI DAN BALITA*.; 2019. https://www.researchgate.net/publication/346030654_Modul_Stimulasi_Pijat_Bayi_dan_Balita
- Dewi SSS, Ramadhini D, Aswan Y. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Ruang Perinatologi RSU Inanta Kota Padangsidempuan. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):170. doi:10.36565/jab.v10i1.296
- Duarba IMKA, Mediastari AAPA, Wiryanatha IB. MANFAAT PIJAT BAYI DALAM PERBAIKAN KUALITAS TIDUR BALITA DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI NI MADE SINARSARI. *Widya Kesehat*. 2023;5(2):33-42. doi:10.32795/widyakesehatan.v5i2.4830
- Salsabila PD. PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP PERTUMBUHAN PADA BAYI USIA 3-5 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JALAN GEDANG KOTA BENGKULU TAHUN 2022. Published online 2022.
- Yulizawati RA. PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI DAN BALITA. Published online 2022.
- Eko Mindarsih RDN. BUKU AJAR PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN NEONATUS, BAYI, BALITA DAN ANAK PRA SEKOLAH. Published online 2021. <https://anyflip.com/srrbl/yycs/>
- KOMUNITAS POPULER. BABY MASSAGE DAN MANFAATNYA UNTUK BAYI. Published 2015. <https://www.kaskus.co.id/thread/54b4b08192523329428b4577/baby-massage-dan-manfaatnya-untuk-bayi>

- Yohana Nancy. TABEL BERAT BADAN BAYI 0-12 BULAN YANG IDEAL MENURUT WHO. Published 2022. <https://tirto.id/tabel-berat-badan-bayi-0-12-bulan-yang-ideal-menurut-who-gpgM>
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. POLA TIDUR PADA ANAK. Published online 2015. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pola-tidur-pada-anak>
- S. Widiastuti. MODUL PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA ANAK. Published online 2022 2021. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/27502/Modul%20Pemenuhan%20Kebutuhan%20Tidur%20pada%20anak.pdf?sequence=1>
- Raissy Amallya. PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR. Published online 2020. https://www.academia.edu/44125429/PEMENUHAN_KEBUTUHAN_ISTIRAHAT_DAN_TIDUR
- Hutasuhut AS. PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PERTUMBUHAN (BERAT BADAN) BAYI USIA 1-3 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMATANG PASIR KOTA TANJUNG BALAI TAHUN 2018. Published online 2018.