

## **PENGARUH *LOVING BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI PMB SRI PUJIATI KABUPATEN BENGKALIS PROVINSI RIAU**

**Dewi Marianti<sup>1</sup>, Yulrina Ardhiyanti<sup>2\*</sup>, Een Husanah<sup>3</sup>**

<sup>1,2\*,3</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru,  
e-Mail: [rien.ardhi@htp.ac.id](mailto:rien.ardhi@htp.ac.id)

Submit Tgl: 11-Juni-2025

Diterima Tgl: 13-Juni-2025

Diterbitkan Tgl: 13-Juni-2025

**Abstrak:** Masa bayi merupakan sebuah periode perkembangan yang terus terjadi mulai dari usia baru lahir sampai usia 18-24 bulan. Salah satu factor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah kualitas tidur bayi. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi. Semua ini bisa menjadi pertanda seberapa baik bayi bisa tidur dan mendapatkan jumlah tidur yang dibutuhkannya. Dengan kualitas tidur yang baik maka pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi baik begitu juga sebaliknya. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan cara melakukan *loving baby massage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *loving baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di PMB Sri Pujiati Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. Metode penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *pretest* and *posttest* dengan melihat kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan *loving baby massage*. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 1-12 bulan di PMB Sri Pujiati sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 sampel. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan *loving baby massage* hampir seluruh tidak berkualitas sebanyak 18 responden (100%). dan setelah dilakukan *loving baby massage* menjadi berkualitas baik sebanyak 13 responden (72,2%). Kesimpulan penelitian ini adanya pengaruh *loving baby massage* terhadap kualitas tidur bayi.

**Kata Kunci:** *Loving Baby Massage*; Kualitas Tidur; Bayi

**Abstract:** Infancy is a period of development that continues to occur from birth to 18-24 months. One of the factors that affects a baby's growth and development is the baby's sleep quality. Many factors affect the baby's sleep quality. All of these can be a sign of how well the baby can sleep and get the amount of sleep he needs. With good sleep quality, the growth and development of the baby will be good and vice versa. One way to improve the quality of baby sleep is by doing *loving baby massage*. The purpose of this study was to determine the effect of *loving baby massage* on the quality of infant sleep at PMB Sri Pujiati, Bengkalis Regency, Riau Province. This research method is a pre-experimental study with a pretest and posttest research design by looking at the quality of baby sleep before and after *loving baby massage*. The population of this study was babies aged 1-12 months at PMB Sri Pujiati, STr.Keb as many as 34 people. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 18 samples. The research instrument used a questionnaire. Data processing Wilcoxon statistical test. The results showed that the quality of sleep of babies aged 1-12 months before *loving baby massage*

was almost all not of good quality as many as 18 respondents (100%). and after loving baby massage became good quality 13 respondents (72.2%). The conclusion of this study is the influence of loving baby massage on the quality of baby sleep.

**Keywords:** Loving Baby Massage; Sleep Quality; Baby

**Cara mengutip** Marianti, D., Ardhiyanti, Y., & Husanah, E. (2025). Pengaruh Loving Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Sri Pujiati Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. *JKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 327–334. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i2.1294>

## PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada usia 1-12 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 1-12 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Jika bayi tidur kurang dari 9 jam per malam, bangun lebih dari tiga kali atau bangun lebih dari satu jam, ini dianggap sebagai kualitas tidur yang buruk. Bayi selalu rewel dan menangis saat tidur sehingga sulit untuk kembali tidur (Mardiana, 2014). Tidur dan istirahat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Karena otak bayi tumbuh paling banyak saat tidur, tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk pertumbuhan bayi (Sinaga, 2020).

Pijat bayi adalah seni tradisional yang menggunakan gerakan dan teknik pijat untuk memberikan perawatan sentuhan pada bayi oleh orang tua, pengasuh atau terapis. Manfaat pijat bayi secara umum antara lain mendukung perkembangan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar peredaran darah dan pernafasan, merangsang pencernaan, mendorong penambahan berat badan, meningkatkan kualitas tidur dan lain sebagainya (Pangesti, 2021).

Bayi yang dipijat akan tidur lebih nyenyak dan saat bangun tidur akan lebih mampu berkonsentrasi. Tekanan lembut yang diberikan pada bayi saat pijat bayi akan menyebabkan ujung saraf bayi yang terletak di permukaan kulit merespon sentuhan. Selain itu, sumsum tulang belakang mengandung jaringan saraf yang digunakan saraf untuk mengirim pesan ke otak. Proses ini dapat mengakibatkan stimulasi reseptor saraf sensorik di daerah perifer, terutama reseptor tekanan. Sistem saraf parasimpatis dipicu oleh rangsangan ini. Beberapa area di *rafe*, *nukleus parasimpatis otonom* dan *nukleus traktus solitarius*, yang merupakan daerah sensorik medula dan pons melalui mana sinyal sensorik visceral masuk ke otak melalui saraf vagus dan *glossofarinkal*, terutama terlibat dalam proses tidur (Perdani dan Setiyani, 2021).

Dampak/efek yang ditimbulkan dari kurangnya kualitas tidur pada bayi akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi. Masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang anak. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak, mudah lelah, mengurangi aktivitas fisik dan dapat mengurangi daya ingat anak. Pada bayi, tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak,

menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur (Anggraini & Sari, 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. Penelitian Lilik Mardiana, dkk (2019), tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 1-12 bulan didesa Munungrejo Kecamatan Lamongan, hasil penelitian menunjukkan kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi dari pada sebelum pemijatan, dan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 1-12 bulan.

Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB Sri Pujiati pada bulan Juli Tahun 2024 terhadap 10 orang ibu yang memiliki bayi usia 1-12 bulan, didapatkan 7 orang yang mengalami masalah tidur pada bayinya karena kelelahan aktifitas bermain, tidur tidak lama, sering terbangun di malam hari.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik mengambil dengan judul **“Pengaruh *Loving Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Sri Pujiati Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau”**.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode Pre-Eksperimental. Desain penelitian ini menggunakan *one-grup pretest-posttest design* untuk melihat pengaruh *loving baby massage* terhadap kualitas tidur bayi (Sugiyono, 2019). Penelitian dilakukan di PMB Sri Pujiati Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 1-12 bulan pada bulan Januari - Oktober Tahun 2024 sebanyak 34 orang. Penelitian ini mengambil sampel dengan menggunakan rumus Cochran didapat jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 18 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *“Purposive Sampling”*. Jenis data penelitian ini meliputi : data primer dan data sekunder. Data primer mengenai kualitas tidur yang dialami bayi usia 1-12 bulan sebelum dan sesudah *Loving Baby Massage* yang dikumpulkan langsung dari responden melalui observasi, sedangkan data sekunder adalah jumlah populasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *univariat* dan *bivariat*. Pengolahan data menggunakan uji statistik Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**

| Variabel             | f         | %          |
|----------------------|-----------|------------|
| <b>Usia</b>          |           |            |
| 1-4 Bulan            | 3         | 16,7       |
| 5-8 Bulan            | 6         | 33,3       |
| 9-12 Bulan           | 9         | 50         |
| <b>Total</b>         | <b>18</b> | <b>100</b> |
| <b>Jenis Kelamin</b> |           |            |
| Laki-laki            | 6         | 33,3       |
| Perempuan            | 12        | 66,7       |
| <b>Total</b>         | <b>18</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan usia bayi sebanyak 9 orang (50%) berusia 9-12 bulan, 6 orang (33,3%) berusia 5-8 bulan dan 3 orang (16,7%) berusia 1-4 bulan dan mayoritas bayi berjenis kelamin perempuan 12 orang (66,7%), 6 orang (33,3%) berjenis kelamin laki-laki.

#### **b. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan *Loving Baby Massage***

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan *Loving Baby Massage***

| No           | Kualitas Tidur Bayi | f         | %          |
|--------------|---------------------|-----------|------------|
| 1            | Tidak Berkualitas   | 18        | 100        |
| 2            | Berkualitas         | 0         | 0          |
| <b>Total</b> |                     | <b>18</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sebelum diberikan *loving baby massage* mayoritas tidak berkualitas sebanyak 18 orang (100%).

#### **c. Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan *Loving Baby Massage***

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan *Loving Baby Massage***

| No           | Kualitas Tidur Bayi | f         | %          |
|--------------|---------------------|-----------|------------|
| 1            | Tidak Berkualitas   | 5         | 27,8       |
| 2            | Berkualitas         | 13        | 72,2       |
| <b>Total</b> |                     | <b>18</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-12 bulan sesudah diberikan *loving baby massage* mayoritas berkualitas sebanyak 13 orang (72,2%), tidak berkualitas sebanyak 5 orang (27,8%).

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan mengetahui frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *loving baby massage*. Sebelum dilakukan uji statistik peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro wilk*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

| Kualitas Tidur | <i>Kolmogrov -Smirnov</i> |    |       | <i>Shapiro-Wilk</i> |    |       |
|----------------|---------------------------|----|-------|---------------------|----|-------|
|                | Statistic                 | Df | Sig   | Statistic           | Df | Sig   |
| Sebelum        | 0.261                     | 18 | 0.000 | 0.866               | 18 | 0.001 |
| Sesudah        | 0.389                     | 18 | 0.000 | 0.681               | 18 | 0.000 |

Berdasarkan analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk* didapatkan nilai *p-value* <0,05 artinya data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat ini menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Tabel 5. Pengaruh *Loving Baby Massage* Pada Bayi Usia 1–12 Bulan Terhadap Kualitas Tidur

| Kualitas Tidur | N  | <i>Loving Baby Massage</i> |        |                |
|----------------|----|----------------------------|--------|----------------|
|                |    | Mean                       | SD     | <i>p-value</i> |
| Sebelum        | 18 | 15.000                     | 435.00 | 0.000          |
| Sesudah        | 18 | 0.00                       | 0.00   |                |

Berdasarkan tabel 5. diatas didapatkan hasil *p-value* = 0.000 (<0,05) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *loving baby massage* terhadap kualitas tidur bayi.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan *Loving Baby Massage*

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelum diberikan *loving baby massage* mayoritas tidak berkualitas sebanyak 18 orang (100%). Hasil penelitian ini didapat dari kuesioner penelitian yang telah dibagikan kepada responden. Dimana rata- rata responden menjawab bayinya sering terbangun dan rewel dimalam hari.

Bayi yang tidurnya  $\geq 9$  jam maka tergolong bayi tidak mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur bayi tercukupi, apabila bayi tidurnya  $\leq 9$  jam dapat di katakan bayi mengalami gangguan tidur. Menurut Lucin (2018), 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. Bayi biasanya terbangun dua atau tiga kali setiap malamnya pada periode usia lahir hingga enam bulan, satu atau dua kali untuk usia enam bulan hingga satu tahun, dan terbangun sekali pada usia satu atau dua tahun. Seringnya bangun dapat menjadi masalah karena menyimpang dari pola tidur biasanya. (Inanah,2019).

Menurut Sukmawati (2020), bayi yang cukup tidur tetapi tidak sering bangun akan lebih sehat dan tidak rewel dan aktif pada saat setelah bangun tidur. Bayi dikatakan cukup tdiur jika malam hari tidurnya lebih dari 9 jam, terbangun kurang dari 3 kali dan lama bangunkurang dari 1 jam. Menurut Supriatin et al (2022). Bayi

yang mengalami gangguan tidur jika tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam, dan selama tidurnya bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosalina et al., (2022), bahwa bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis, dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Menurut asumsi peneliti bahwa 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, dan tidak konsentrasi.

## **2. Pengaruh Kualitas Tidur Bayi Sesudah Dilakukan *Loving Baby Massage***

Berdasarkan hasil dari penelitian sesudah diberikan *loving baby massage* mayoritas berkualitas sebanyak 13 orang (72,2%), tidak berkualitas sebanyak 5 orang (27,8%).

Bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada, selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di Rainbow Babies and Childrens's Hospital di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari Warwick Medical School dan Institute of Education dari University of Warwick, meneliti Sembilan macam gerakan massage yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah enam bulan pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Yulianingsih, 2020).

Menurut Sekartini, 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. (Rohmawati, 2019). Menurut Akib & Merina, (2018), bayi memerlukan waktu tidur biasanya selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. 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.

Menurut asumsi peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi, jika tidur bayi  $\geq 9$  jam maka akan berpengaruh pada tumbuh kembang yang optimal dan kuantitas tidur bayi terpenuhi, sehingga bayi tidak mudah terbangun pada malam hari 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.

### 3. Hubungan Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Loving Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0.000 (<0,05)$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *loving baby massage* terhadap kualitas tidur bayi.

*Loving Baby Massage* merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh massage ( pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran serta perasaan (Kurniawati et al., 2020). Hal tersebut dapat menenangkan, membuat nyaman dan menjadikan bayi menjadi lebih segar. Pijatan dapat memperlancar peredaran darah pada bayi serta membuat bayi lebih rileks dari kelelahan pada saat bermain. Hal tersebut akan menjadikan bayi akan tidur lebih lelap sehingga dapat meningkatkan jam tidur bayi. Apabila bayi biasa tidur nyenyak akan meningkatkan adanya pengeluaranhormon yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Ertiana & Miftakhul, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul “Efektifitas baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM siti Fatimah”. Hasil yang didapatkan pada penelitian Rohma adalah terdapat perbedaan lama tidur bayi usia 3-4 pada setelah dilakukan baby spa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai  $p\text{-value} 0,000$  (Rohma, S., Astuti, I., Rosyeni, 2016). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Sinaga . Terhadap 10 responden sebelum dilakukan pemijatan rata-rata kualitas tidur responden adalah 11.00 jam/hari dan sesudah dilakukan pemijatan rata-rata kualitas tidur responden adalah 15.30 jam/hari Dari hasil uji paired t-test didapatkan nilai  $P = 0,000$  dimana  $P \leq 0,05$ . Artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah bayi dipijat serta ada manfaat lain yang dirasakan diantaranya setelah bayi dipijat bayi bugar saat bangun tidur, tidak rewel, meningkatkan kualitas tidur bayi.

Menurut asumsi peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan 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 melakukan *loving baby massage*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh *Loving Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur di PMB Sri Pujiati Kabupaten Bengkalis, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *Loving Baby Massage* mayoritas tidak berkualitas.
2. Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *Loving Baby Massage* mayoritas berkualitas.
3. Ada pengaruh *Loving Baby Massage* terhadap kualitas tidur bayi di PMB Sri Pujiati Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25-32.
- Astriliya (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-3 Hari Diruang Neonatus RSIA Kirana Sidoharjo.
- Cahyaningrum (2018). Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 1-12 Bulan Di RB suko Asih Sukaharjo.
- D. I. S., & Setiawan, A. (2015). Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Di Ruang Melati RSUD Karanganyar.
- Mardiana, L. dan Martini, D. E. (2014). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan. Surya.
- Pangesti, C. B. (2021). Asuhan Kebidanan. Komprehensif Pada Ny. R Di Poliklinik Desa Annisa Kalikobok Tanon Sragen. <http://repository.stikesmucis.ac.id/316/10/18.%20Daftar%20Pustaka.pdf>
- Perdani, Z. Putri & Setiyani, M. Dwi. (2021). Terapi Pijat Sebagai Intervensi Keperawatan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Bayi Dengan Diagnosis Medis Tuberculosis : Case Report. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, Vol.5, No. 2.
- Riksani, Ria. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Roesli, Utami. (2010). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi ke-2. Bandung: Alfabeta.