



**THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE QUALITY OF SLEEP OF INFANTS
AGED 3-6 MONTHS AT BPM RINI W, A.Md. Keb LABUHAN RATU EAST
LAMPUNG DISTRICT**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6
BULAN DI BPM RINI W, A.Md. Keb LABUHAN RATU KABUPATEN
LAMPUNG TIMUR**

Eka Widi Astuti¹, Riona Sanjaya², Inggit Primadevi³, Yetty Dwi Fara⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

email: ekawidiastuti1999@gmail.com¹

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Tujuan penelitian diketahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan penelitian *pra eksperimen semu dengan one group pretest-postest*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan yang berada di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur sebanyak 32 responden dengan sampel yang digunakan sebanyak 16 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis secara univariat dan bivariat (uji *wilcoxon*). Hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 42,1 dan sesudah diberikan pijat adalah 78,1. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur (p-value = 0,001). Saran bagi tenaga kesehatan dapat menyebarluaskan metode pemberian pijat bayi ini ke masyarakat, terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan atau sedang melakukan imunisasi kepada bayinya sehingga ibu dapat melakukan Teknik pijat bayi itu sendiri dan sedin

Kata Kunci: pijat bayi usia 3-6 bulan, dan kualitas tidur

ABSTRACT

Infancy is a crucial period for growth and development that requires special attention. Sleep and rest are among the factors that influence infant growth and development. In Indonesia, approximately 44.2% of babies experience sleep disorders, such as frequent waking at night.

Baby massage can be used as a way to fulfill sleep needs. According to the study, massaged babies are able to sleep soundly and have fuller concentration upon waking up. The study aimed to determine the effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 3-6 months at PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu, East Lampung Regency. This type of research is quantitative with a pseudo pre-experimental research design with a group pretest-posttest. The population in this study were infants aged 3-6 months who were at PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu, East Lampung Regency as many as 32 respondents with a sample of 16 people using purposive sampling technique. Data collection using observation sheets. Univariate and bivariate analysis (Wilcoxon test). The results showed that the average labor pain before the application of Rose Aromatherapy and Dhikr Therapy was 42,1 and after the application of Rose Aromatherapy and Dhikr Therapy was 78,1. There is an effect of rose aromatherapy and dhikr therapy on labor pain during stage I in the work area of the UPTD Inpatient Health Center Capable of Poned Suka Jaya, West Tulang Bawang Regency with a value (p-value = 0.001). Suggestions for health workers can be used as an alternative non-pharmacological technique that is easy to do without harmful effects in providing interventions and care to mothers during labor.

Keywords: *first stage labor pain, rose aromatherapy and dhikr therapy*

I. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Junawati & Gumilang Pratiwi, 2021). Setiap bulan, pertumbuhan berat badan dan panjang badan serta perkembangan gerakan motorik dan sensorik harus selalu dipantau karena dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Listi, 2022). *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa terdapat sebanyak 51,3% bayi mengalami gangguan tidur. Bayi yang mengalami gangguan tidur ini, sebanyak 42% jam tidur malam kurang dari sembilan jam, lebih dari tiga kali terbangun pada malam hari dan durasi terbangun di malam hari lebih dari satu jam (Muthmainnah, 2021).

Di Indonesia masih 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. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pada masa pertumbuhannya, sehingga pertumbuhannya tidak optimal. Selain peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi hal ini juga dapat dijadikan

tolak ukur pertumbuhan bayi (Muthmainnah, 2021).

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang, tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Sapta, 2022). Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Putri, 2022).

Mengingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka kebutuhan tidur harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahiran. Hal

tersebut dikarenakan perasaan takut salah memijat, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Gultom, 2020).

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan. Pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan baik (Nuraida & Herawati, 2022).

Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Pratiwi, 2021). Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan *tonus nervus vagus* (saraf otak ke10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusu (Gultom, 2020).

Menurut (Sukmawati, 2020), hasil penelitian ini adalah 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. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tang, 2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1- 4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat. Menurut journal (Handriana & Nugraha, 2019) yang berjudul pengaruh pijat bayi menggunakan

essential oil lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 Bulan di wilayah kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka terdapat 40 bayi usia 3-6 bulan, hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil* lavender.

Penambahan *essential oil lavender* juga menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Minyak lavender yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurai stress (sedatif), antispasmodic, analgesic, antiseptic, serta mengobati berbagai gangguan kulit. aromaterapi lavender memiliki efek sedative, *hypnotic*, dan anti-neurodepressive karena lavender memiliki kandungan linalool asetat yang mampu mengendorkan sistem saraf dan otot yang tegang. Penelitian tersebut memberikan aromaterapi lavender terhadap wisatawan yang melakukan perjalanan wisata cukup jauh. Hasilnya setelah diberi aromaterapi lavender, dapat beristirahat dengan kualitas tidur yang baik dan bangun dengan kondisi tubuh yang lebih bugar (Handriana & Nugraha, 2019).

Minyak aromaterapi memiliki struktur *molecule* yang kecil sehingga dapat menembus kulit ke lapisan epidermis, *molecule* minyak ini dapat dengan mudah menyebar ke tubuh yang lain, misalnya saluran limfa, pembuluh darah, saraf, *kolagen, fibroblast, mast cell* dan lain-lain, menghantar pesan ke otak, melepaskan ke berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulant, sedative dan sifat eforik (menimbulkan rasa senang) sehingga dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (*neurotransmitter*), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan) (Kulsum, 2021).

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan pada bulan November 2023, data

kunjungan bayi usia 3-6 bulan berjumlah 34 bayi, namun belum diketahui berapa banyak bayi yang mengalami gangguan tidur, sehingga peneliti mencoba melakukan survey kepada sebanyak 5 orang bayi dan diketahui bahwa dari 5 bayi tersebut sebanyak 4 bayi mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari, siang hari bayi rewel. Orangtua bayi belum pernah melakukan intervensi berupa pijat bayi untuk mengatasi kondisi bayi tersebut, petugas kesehatan juga belum memberikan edukasi kepada ibu ketika bayi mengalami gangguan tidur. Sehingga berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB

Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur”.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *pra eksperimen* semu dengan *one group pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan yang berada di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur. Variabel penelitian ini adalah pijat bayi dan peningkatan kualitas tidur pada bayi. Penelitian telah dilaksanakan di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur pada bulan November – Desember 2023. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

III. HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percent
Usia	3-4 bulan	7	43.8
	> 4 bulan	9	56.2
Jenis kelamin	Laki-laki	8	50.0
	Perempuan	8	50.0
Jumlah		16	100.0

Diketahui sebanyak 9 (56,2%) responden dengan usia > 4 bulan dan sebanyak 8 (50,0%) responden memiliki jenis kelamin perempuan.

Analisis Univariat

Tabel 2

Rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat

Kualitas tidur	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum diberikan pijat bayi	42.1	15.0	25.0	75.0	16

Diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 42,1 dengan nilai standar deviation 15,0 nilai minimal 25,0 dan nilai maksimal 75,0.

Tabel 3

Rata-rata kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur

Kualitas Tidur	Mean	SD	Min	Max	N
Sesudah diberikan pijat bayi	78.1	17.9	50.0	100.0	16

Diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat adalah 78,1 dengan nilai standar deviation 17,9 nilai minimal 50,0 dan nilai maksimal 100,0.

Tabel 4**Uji Normalitas Data**

Variabel	Pijat bayi	<i>Shapiro-Wilk</i>	Ket
Kualitas tidur	Sebelum	0,001	Tidak Normal
	Setelah	0,004	Tidak Normal

Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* tersebut untuk variabel baik sebelum dan sesudah intervensi diperoleh nilai signifikan $< 0,05$ yang artinya data tersebut tidak normal, kemudian dilanjutkan untuk transformasi data, namun dari transformasi data diketahui bahwa data masih berdistribusi tidak normal sehingga dilanjutkan untuk uji bivariat dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Uji Bivariat**Tabel 5****Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan**

Kualitas tidur bayi	Median	Min-Max	Negative ranks	Positif ranks	Ties	p-value
Sebelum intervensi	50.0	25.0-75.0	0	14	2	0.001
Sesudah intervensi	75.0	50.0-100.0				

Uji *wilcoxon*, p-value = 0,001 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur. Dari hasil penelitian pada kelompok intervensi sebanyak 14 responden mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 2 responden tidak mengalami penurunan kualitas tidur dan tidak ada responden yang mengalami penurunan kualitas tidur.

Pembahasan**Analisis Univariat****Rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 42,1 dengan nilai standar deviation 15,0 nilai minimal 25,0 dan nilai maksimal 75,0.

Sejalan dengan penelitian Gultom (2020) hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi baby massage mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%). Penelitian Sari (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi *baby massage* sebagian besar cukup yaitu sebesar 17 orang (53,1%). Penelitian Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 11 responden (31,4%), kualitas tidur cukup yaitu sebesar

21 responden (60%), dan responden kualitas tidur baik sebesar 3 orang (8,6%).

Kualitas tidur bayi adalah keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi, dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Fadilla, 2021).

Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan pada masa pertumbuhannya, sehingga pertumbuhannya tidak optimal. Selain peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi, hal ini juga dapat dijadikan tolak ukur pertumbuhan bayi (Muthmainnah, 2021).

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang, tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Sapta, 2022). Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur

memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Putri, 2022).

Rata-rata kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat adalah 78,1 dengan nilai standar deviation 17,9 nilai minimal 50,0 dan nilai maksimal 100,0.

Sejalan dengan penelitian Sari (2017) kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sesudah diberi *baby massage* sebagian besar baik yaitu sebesar 24 orang (75%). Penelitian Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidur kurang sebesar 2 orang (5,7%), kualitas tidur cukup sebesar 13 responden (37,1%) dan kualitas tidur baik meningkat menjadi (57,1%). Penelitian Gultom (2020) hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah mayoritas baik sebanyak 22 (73,3%).

Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Pratiwi, 2021). Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik,

penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusui (Gultom, 2020).

Analisis Bivariat

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur

Berdasarkan hasil uji uji *wilcoxon*, p-value = 0,001 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur.

Sejalan dengan penelitian (Pratiwi, 2021) hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka berarti ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 bulan di *Kiddie Mom and baby Care*. Penelitian Gultom (2020) hasil Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan pvalue = 0,02 < α (0,05). Penelitian Sari (2017) hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan p value = 0,001 < α (0,05), sehingga H1 diterima.

Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Pratiwi, 2021). Bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar dan karena itu bayi akan lebih sering menyusui (Gultom, 2020).

Penambahan essential oil lavender juga menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Minyak lavender yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurangi stress (sedatif), antispasmodic, analgesic, antiseptic, serta mengobati berbagai gangguan kulit. aromaterapi lavender memiliki efek sedative, hypnotic, dan anti-neurodepressive karena lavender memiliki kandungan linalool asetat yang mampu mengendorkan sistem saraf dan otot yang tegang. Penelitian tersebut memberikan aromaterapi lavender terhadap wisatawan yang melakukan perjalanan wisata cukup jauh. Hasilnya setelah diberi aromaterapi lavender, dapat beristirahat dengan kualitas tidur yang baik dan bangun dengan kondisi tubuh yang lebih bugar (Handriana & Nugraha, 2019).

Simpulan

Diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat adalah 42,1 dengan nilai standar deviation 15,0 nilai minimal 25,0 dan nilai maksimal 75,0. Kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat adalah 78,1 dengan nilai standar deviation 17,9 nilai minimal 50,0 dan nilai maksimal 100,0. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Rini W, A.Md.Keb, Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur

Saran

Bagi Responden dapat tetap menerapkan intervensi pijat bayi pada bayinya dan juga membantu menyebarkan metode pemberian pijat bayi ini ke masyarakat. Bagi PMB Rini W, A.Md.Keb dapat memberi sosialisasi tentang pijat bayi dan para ibu bisa selanjutnya menerapkan pijat bayi di kehidupan sehari-hari pada bayinya, serta tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan praktek pijat bayi sebagai sarana stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak mengingat manfaat pijat bayi baik untuk kualitas tidur yang berkaitan erat dengan kesehatan dan tumbuh kembang anak. Bagi Universitas Aisyah dapat menambah masukan ilmu atau

sumber kepustakaan di Universitas Aisyah tentang pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur. Bagi Peneliti Selanjutnya penelitian ini menjadi lebih baik dan melengkapi keterbatasan dari penelitian dengan menemukan variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dewi Sapta. (2022). *Sleep Simpulan : Dari hasil penelitian pada 15 responden diperoleh pijat bayi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan . Kata Kunci : Pijat Bayi , Kualitas Tidur . Authors Correspondence.* 23–29.
- [2] Fera Ratna Listi. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 5 Bulan Terhadap By. Z di PMB Marlina, SST., M.Kes. Bandar Lampung Tahun 2022. *Klinik Einkauf, 04(03), 6–7.* <https://doi.org/10.1055/s-0042-1750883>
- [3] Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020.*
- [4] Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Enssetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka, 7(2), 79–92.* <https://doi.org/10.51997/jk.v7i2.74>
- [5] Junawati, D., & Gumilang Pratiwi, I. (2021). Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan, 10(2), 111–115.* <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.218>
- [6] Kulsum, U. (2021). *pengaruh pijat bayi dan esensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi di Pustu Tonaan Burneh Bangkala Kabupaten*

- Jawa Timur.*
- [7] Lubis, D. H., & Putri, P. S. (2022). *Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0 – 12 Bulan.* 15(2), 20–24.
- [8] Muthmainnah, A. N. (2021). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8. [http://digilib.unisayogya.ac.id/6087/0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/6087/1/ACC_NASKAH_PUBLIKASI_ARIFAH_NURUL_1710301128 - Arifah Nurul.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/6087/0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/6087/1/ACC_NASKAH_PUBLIKASI_ARIFAH_NURUL_1710301128_-_Arifah_Nurul.pdf)
- [9] Nuraida, N., & Herawati, N. (2022). Sosialisasi dan Pelatihan Pijat Bayi Menuju Bayi Sehat Desa Penyengat Olak. *Indonesia Berdaya*, 3(4), 1121–1128. <https://doi.org/10.47679/ib.2022356>
- [10] Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13. <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- [11] Tang, A. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.