

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PRAKTEK BIDAN SRI TAHUN 2022

Sri Dhamayanti¹⁾, Novi Pasiriani²⁾, Arsywina³⁾

¹⁾ *Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kaltim*

²⁾ *Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kaltim*

³⁾ *Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kaltim*

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan siklus tidur pada bayi dapat menyebabkan gangguan tidur. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Metode: Jenis penelitian adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest - posttest*. Populasi penelitian seluruh ibu yang memiliki bayi yang datang ke Praktek Bidan Sri, teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* sebanyak 13 bayi. Alat ukur SOP dan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Teknik analisa data menggunakan *uji Mc. Nemar*.

Hasil: Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 seluruhnya buruk yaitu 100%. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 seluruhnya menjadi baik yaitu 100%. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 dengan nilai p value 0,000.

Pembahasan: Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi karena manfaat pijat bayi salah satunya disebutkan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur.

Kesimpulan : pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi di Praktek Bidan Sri.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF BABIES AGED 3-6 MONTHS IN THE PRACTICE OF SRI MIDWIVES IN 2022

Sri Dhamayanti¹⁾, Novi Pasiriani²⁾, Arsywina³⁾

¹⁾ Students of the Applied Midwifery Study Program, Poltekkes Kaltim

²⁾ Lecturer of Midwifery Department, Poltekkes Kaltim

³⁾ Lecturer of Midwifery Department, Poltekkes Kaltim

ABSTRACT

Introduction: Hanges in the baby's sleep cycle can cause sleep disturbances. Babies who get enough sleep without waking up often will be fitter and less fussy the next day. Sleep has a major effect on mental, emotional and physical health and the immune system. Baby massage can improve baby's sleep quality.

Methods: This type of research is quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. The study population was all mothers who had babies who came to the Sri Midwife Practice, the sampling technique used consecutive sampling as many as 13 babies. SOP measuring instruments and the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Data analysis technique using Mc test. Nemar.

Results: The sleep quality of babies aged 3-6 months before baby massage at the Sri Midwife Practice in 2022 was mostly bad, namely 100%. There is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months at the Sri Midwife Practice in 2022 with p value of 0.000.

Discussion: Baby massage can improve the quality of baby sleep because of the benefits of baby massage, one of which is mentioned that baby massage can affect the release of the sleep hormone melatonin, with this hormone babies can have regular sleep patterns.

Conclusion: Baby massage has an effect on the quality of baby's sleep in the practice of Midwife Sri.

Keywords: Baby Massage, Sleep Quality

Pendahuluan

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur (Vina, 2015 dalam Sihombing, 2020). Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun kualitasnya. Kualitas maupun kuantitas tidur bayi dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi rapid eyes movement dan non rapid eyes movement (Widyanti, 2010 dalam Sari, 2020) dan momen tidur pada bayi harus diupayakan seoptimal mungkin karena pertumbuhan dan perkembangan sel-sel terjadi pada saat bayi tertidur sehingga dari itu kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi (Ismael, 2017).

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Harsi, 2018) 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 (Permata et al., 2017).

Menurut Sekartini & Adi (2017) prevalensi gangguan tidur pada anak dibawah 3 tahun di 5 kota besar di Indonesia ditemukan pada (44,2%) kasus yang diteliti dengan rata-rata usia anak 6 bulan. Ditemukan hubungan bermakna secara statistik antara tertidur ketika disusui dan jumlah waktu tidur siang serta waktu mulai tidur malam dengan gangguan tidur. Sebagian besar orangtua (42,3%) menganggap bahwa gangguan tidur pada anak bukan merupakan suatu masalah, (29,9%) menganggap masalah yang kecil dan (27,8%) merupakan masalah yang sangat serius.

Pada masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru

jelas terlihat pada umur 3-6 bulan dan pada usia ini baru dapat diukur mengenai kualitas tidur bayi, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Pola tidur bayi pada usia lebih dari enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Ubaya, 2017).

Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Menurut hasil penelitian yang dilakukan di 5 kota yaitu, Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Permata et al., 2017). Prevalensi gangguan tidur bervariasi tergantung pada jenis gangguan dan definisi yang digunakannya. *Night waking* didefinisikan sebagai bangun dan menangis 1 kali atau lebih antara tengah malam sampai-jam 5.00 pagi, paling sedikit 4 malam dalam seminggu atau 4 minggu sebulan. Kira-kira 25% gangguan tidur terjadi pada bayi antara umur 6 bulan dan 12 bulan, prevalensi ini menjadi 50% pada bayi dengan ASI (Ismael, 2017).

Para ahli telah dapat membuktikan secara ilmiah tentang apa yang telah lama dikenal manusia, yaitu terapi sentuh dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terhadap perubahan fisiologis bayi apalagi dilakukan sendiri oleh ibu bayi. Beberapa rumah sakit di Amerika Serikat (AS), Cina, Filipina dan Hongkong, pijat bayi sudah dimasukkan ke dalam sistem pelayanan kesehatan bayi. Pijat bayi diyakini merupakan salah satu stimulus sentuhan (touch) yang bisa membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1 – 6 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin (Permata et al., 2017).

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. 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. 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 (Jonathan, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada saat ibu berkunjung ke praktek bidan Sri, ibu belum pernah mendengarkan informasi tentang pentingnya pijat bayi dan keluhan yang dilaporkan oleh orangtua bayi, mengatakan bayi mereka mengalami masalah tidur yaitu sering terbangun, bayi rewel pada saat bangun tidur, bayi tampak gelisah ketika tidur, dan bayi tidak mau menyusu banyak, bayi sering menangis pada malam hari. Beberapa ibu yang memiliki keluhan pada bayinya yang rewel peneliti tawarkan untuk dipijat bayi. Setelah peneliti melakukan pijat bayi selama 3 kali seminggu, ibu bayi mengatakan sekarang bayi tampak tenang, tidur lebih nyenyak dan tidak sering terbangun kecuali untuk menyusu, bayi menyusu dengan kuat sehingga bayi tampak tenang dan tidurnya tampak lebih nyenyak.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Praktek Bidan Sri Tahun 2022.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk pada penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan rancangan desain *one group pretest – posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3-6 bulan yang datang ke Praktek Bidan Sri periode Mei-Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 responden. Total Sampel sebanyak 13 responden. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *consecutive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada Mei- Juni 2022 di Praktek Bidan Sri.

Hasil Penelitian

Tabel 1.

Karakteristik Berdasarkan Karakteristik Responden bayi usia 3-6 bulan di Praktek Bidan Sri Kabupaten Paser

Karakteristik		F	%
Umur Ibu	< 20 tahun	0	0
	20-35 tahun	11	84,6
	> 35 tahun	2	15,4
Pendidikan Ibu	SD	0	0
	SMP	5	38,5
	SMA	6	46,2
	S1	2	15,4
Pekerjaan Ibu	IRT	8	61,5

	PNS	1	7,7
	Pegawai Honor	2	15,4
	Wiraswasta	2	15,4
Paritas Ibu	Primiparitas	4	30,8
	Multiparitas	8	61,5
	Grandemulti	1	7,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	61,5
	Bayi Perempuan	5	38,5
Umur Bayi	3 Bulan	2	15,4
	4 Bulan	1	7,7
	5 Bulan	4	30,8
	6 Bulan	6	46,2
Jumlah		13	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 13 responden yaitu bayi usia 3-6 bulan diperoleh hasil hampir seluruh responden berusia antara 20-35 tahun yaitu 11 orang (84,6%), pendidikan ibu sebagian besar SMA sebanyak 6 orang (46,2%), pekerjaan IRT yaitu 8 orang (61,5%), paritas multiparitas sebanyak 8 orang (61,5%), jenis kelamin bayi sebagian besar laki-laki yaitu 8 bayi (61,5%) dan umur bayi sebagian besar usia 6 bulan yaitu 6 bayi (46,2%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022

Kualitas Tidur	F	%
Buruk	13	100,0
Baik	0	0,00
Jumlah	13	100

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden didapatkan hasil berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 13 responden sebelum intervensi sebanyak 13 bayi (100%) memiliki kualitas buruk.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022

Kualitas Tidur	F	%
Buruk	0	0
Baik	13	100
Jumlah	13	100

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden didapatkan hasil berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 13 responden sesudah intervensi sebanyak 13 bayi (100%) memiliki kualitas baik dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 4.4.

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Praktek Bidan Sri Kabupaten Paser

Kualitas Tidur Pre	Kualitas Tidur Post				Total	P Value
	Buruk		Baik			
	N	%	n	%	N	%
Buruk	0	0	13	100	13	100
Baik	0	0	0	100	0	100
	0	0	13	100	13	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari 13 bayi yang sebelumnya memiliki kualitas tidur buruk setelah

diintervensi seluruh bayi yaitu 13 bayi (100%) kualitas tidur menjadi baik.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Umur Ibu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki umur antara 20-35 tahun. Hal ini menjelaskan bahwa responden berada pada usia reproduksi sehat.

b. Pendidikan Ibu

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA dimana tingkat pendidikan SMA termasuk dalam jenjang pendidikan menengah, dimana pada jenjang pendidikan menengah seseorang sudah memiliki kemampuan untuk menelaah informasi dengan baik.

c. Pekerjaan Ibu

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai IRT, pekerjaan akan mempengaruhi intensitas ibu dengan bayi, sebaliknya ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu lebih banyak dengan anak. Gangguan tidur dapat terjadi pada ibu

yang bekerja karena kurangnya waktu ibu dengan anak.

d. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki paritas multiparitas yaitu memiliki anak lebih dari 1 sehingga ibu memiliki pengalaman sebelumnya dalam merawat bayi.

e. Umur Bayi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 6 bulan. Pada usia tersebut anak cenderung aktif untuk melakukan aktivitas fisik seperti belajar merangkak, duduk dan berjalan menyebabkan bayi mudah kelelahan di malam hari dan tidur bayi menjadi tidak lelap.

f. Jenis Kelamin Bayi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden bayi berjenis kelamin laki-laki. Bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang mengalami gangguan tidur.

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kualitas

tidurnya buruk yaitu 100%, hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi mengalami gangguan tidur seperti bayi rewel saat akan tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

3. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kualitas tidurnya baik yaitu 100%%, hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, kualitas tidurnya menjadi baik, dilihat dari peningkatan skor kualitas tidur.

4. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p value 0,000. hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur menjadi membaik setelah dilakukan pijat bayi. Hal ini menunjukkan 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, membantu proses tumbuh kembang bayi, meningkatkan ikatan kasih sayang serta meningkatkan pengetahuan kepada ibu bayi agar dapat melakukan pijat bayi pada

bayi. Perbedaan signifikan sebelum dan setelah pijat bayi dilakukan juga dapat dilihat dari lembar observasi kualitas tidur yang dibagikan, dimana setelah pijat bayi dilakukan rata-rata pada hari ke 15 setelah pijat bayi dilakukan ada perubahan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan di praktek Bidan Sri. Pijat bayi terbukti mempengaruhi kualitas tidur bayi menjadi lebih baik setelah dilakukan intervensi sebanyak 4 kali selama 2 minggu dengan lama pemijatan 15 menit bayi terlihat lebih tenang, terlihat lebih segar terbangun pada pagi hari, frekuensi tidur lebih sering dan tidur lebih nyenyak. Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. 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. 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 (Jonathan, 2018).

Kesimpulan

1. Karakteristik responden sebagian besar berumur antara 20-35 tahun (84,6%), pendidikan SMA (46,2%), pekerjaan IRT (61,2%), jenis kelamin anak laki-laki (61,5%) dan umur paling banyak 6 bulan (46,2%).
2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 seluruhnya buruk yaitu 100%.
3. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 seluruhnya menjadi baik yaitu 100%.
4. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 dengan nilai p value 0,000.

Saran

1. Bagi Institusi pendidikan
Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan serta rujukan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan teori tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan pada ibu yang

memiliki bayi, selain itu untuk penelitian selanjutnya dan menambah referensi untuk materi perkuliahan.

2. Bidan

Membuat program pijat bayi, menerapkan dan membimbing ibu yang memiliki bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pijat bayi serta menyarankan ibu bayi melihat video pijat bayi sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan.

3. Peneliti selanjutnya

Dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah jumlah sampel, melakukan intervensi lebih lama (lebih dari 15 menit), menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, dan mengukur variabel yang berbeda seperti mengukur berat badan bayi.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Direktur, Ketua Jurusan, Ketua Prodi, Penguji, Pembimbing, dan Responden penelitian.

Daftar Pustaka

1. Asmadi. (2018). Konsep Dasar Keperawatan. *Jakarta. EGC.*
2. Aziz, A. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia.* Salemba Medika.
3. Depkes RI. (2018). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan*

- intervensi tumbuh kembang anak.*
4. Handayani, N. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 12–22.
 5. Harsi, S. K. (2018). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavendder Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun 2018. *Computers and Industrial Engineering*, 2(January), 6. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf><http://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html><https://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022><https://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper><https://tore.tuhh.de/hand>
 6. Ifalahma, D., & Rahma, L. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH) 2019*, 7(6), 1–25. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download>
 7. Ismael. (2017). *Kualitas tidur bayi.*
 8. Jonathan, K. S. (2018). Gambaran kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018 = The correlation between sleep quality and cognitive function in Pelita Harapan University Medical Students batch 2018. *Bachelor Thesis, Universitas Pelita Harapan.*
 9. Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. (2019). Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. *Ejurnal.Poltekkes-Manado*, February, 97–101.
 10. Notoatmodjo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
 11. Pangesti, N., & Kusumawati, W. (2019). Studi Literatur: Pengaruh Pelatihan Interprofesional Terhadap Self Efficacy Pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 328–339.
 12. Permata, A., Studi, P., Fisioterapi, D.-I., Kedokteran, F., & Kesehatan, I. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan (Effects of Baby Massage to Improvement of Long Night Sleep on Baby 3-6 Months). *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, 2, 37–45. <http://www.jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/80>

13. Perry & Potter. (2018). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. *Jakarta : EGC*.
14. Pratiwi, Tiara, S.ST., M. K. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13.
15. Ratna, Berthiana, dan A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Forum Kesehatan*, 3(6).
16. Ratnasari, C. D. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Skripsi. Universitas Diponegoro, Semarang*, 6(3), 14–15. http://eprints.undip.ac.id/51197/1/BAB_1-3.pdf
17. Roesli. (2018). *Pedoman Pijat Bayi*. PT. Trubus Agriwidya.
18. Rohmawati, F. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. *Diploma Thesis, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*.
19. Rosalina. (2017). *Fisiologi Pijat Bayi*. Trisakti Multimedia.
20. Sari, M. D. (2020). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Faroahah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
21. Sekartini, R., & Adi, N. P. (2017). 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>
22. Shrestha, S., & Pun, K. (2018). Pattern of Sleep in Infants and Toddlers Visiting at a Teaching Hospital in Latitpur. *Kathmandu University Medical Journal*, 16(61), 23–27.
23. Sihombing, D. S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Repository Universitas Sumatera Utara*.
24. Sinaga, A., & Laowo, N. (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.
25. Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. ALFABETA.
26. Ubaya. (2017). Analisis Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan di Desa Kertosari Kecamatan Singosari Kabupaten Kendal.

*Undergraduate Thesis. Semarang:
Program Sarjana Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Semarang.*

27. Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *MENARA Ilmu*, 7(3), 72–79.
28. Yanti, N., Zahara, E., Ramli, N., & Santy, P. (2021). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi (The Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality)*. 9(2), 83–91.