

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI UMUR 3-6 BULAN

Rasmi Manullang^{*1}, Yasrida Nadeak², Lasria Yolivia Aruan³, Lisa Zulzirah⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

* Corresponding Author: rasmimanullang1@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :26-01-2025

Revised :29-01-2025

Accepted :03-02-2025

Available online :03-02-2025

Kata Kunci:

Bayi, intervensi, kualitas tidur, pijat bayi, usia 3-6 bulan

Keywords:

Age 3-6 months, baby, infant massage, intervention, sleep quality,

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting dalam mendukung proses tumbuh kembang bayi, terutama pada usia 3-6 bulan yang dikenal sebagai masa emas perkembangan. Gangguan tidur pada bayi dapat menyebabkan hambatan dalam perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Pijat bayi merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur melalui stimulasi sentuhan yang menenangkan dan merangsang sistem saraf. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan non-equivalent control group. Sampel sebanyak 32 bayi dibagi dalam dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberikan pijat bayi dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Intervensi pijat dilakukan secara rutin selama dua minggu. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi durasi tidur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Paired t-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan rata-rata durasi tidur pada kelompok eksperimen dari $7,2 \pm 0,8$ jam menjadi $9,1 \pm 0,6$ jam ($p = 0,000$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan ($p = 0,413$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Intervensi ini aman, mudah diterapkan, dan dapat dijadikan alternatif pendukung tumbuh kembang bayi yang optimal. Diperlukan edukasi dan pelatihan yang tepat kepada orang tua serta integrasi pijat bayi dalam layanan kesehatan anak di tingkat primer.

ABSTRACT

Sleep is one of the basic needs that is very important in supporting the growth and development of infants, especially at the age of 3-6 months which is known as the golden age of development. Sleep disorders in infants can cause obstacles in physical, cognitive, and emotional development. Infant massage is a non-pharmacological intervention that can improve sleep quality through soothing touch stimulation and stimulate the nervous system. This study aims to determine the effect of infant massage on the sleep quality of infants aged 3-6 months. The study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group approach. A sample of 32 infants was divided into two groups: an experimental group given infant massage and a control group without treatment. Massage intervention was carried out routinely for two weeks. Data collection was carried out by observing sleep duration before and after the intervention, then analyzed using the Paired t-test. The results showed a significant increase in the average sleep duration in the experimental group from 7.2 ± 0.8 hours to 9.1 ± 0.6 hours ($p = 0.000$), while in the control group there was no significant change ($p = 0.413$). This study concluded that infant massage has a significant effect on improving infant sleep

quality. This intervention is safe, easy to implement, and can be used as an alternative to support optimal infant growth and development. Proper education and training for parents and integration of infant massage into primary child health services are needed.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode awal kehidupan manusia yang sangat penting dan menentukan, dikenal sebagai masa emas (*golden period*) (Bonita et al., 2022; Prasetiawan, 2019). Pada fase ini, seluruh sistem tubuh bayi sedang berkembang pesat, termasuk sistem sensorik, motorik, serta fungsi otak. Oleh karena itu, stimulasi dini yang tepat, nutrisi seimbang, serta lingkungan yang mendukung sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Salah satu aspek krusial yang kerap diabaikan oleh orang tua adalah kebutuhan tidur bayi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Afdila et al., 2024; Maulidya & Diana, 2024; Riza, 2022).

Tidur memiliki peran penting dalam proses tumbuh kembang bayi. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi saat bayi tidur, sehingga tidur yang berkualitas akan mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak (Hasibuan & Ruslan, 2025). Namun, tidak sedikit bayi yang mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, atau sulit untuk tertidur kembali. Data dari beberapa kota besar di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 40% bayi mengalami gangguan tidur, dan sebagian besar orang tua menganggap masalah tersebut sebagai hal yang wajar, padahal berdampak besar terhadap perkembangan bayi (Nurhasanah et al., 2023).

Gangguan tidur pada bayi dapat menimbulkan berbagai masalah, mulai dari gangguan perilaku, kesulitan belajar, hingga gangguan tumbuh kembang otak (Ramlah, 2021). Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, keterlambatan penyembuhan, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Sementara itu, dampak psikologis yang muncul meliputi emosi yang tidak stabil, kesulitan konsentrasi, serta menurunnya kemampuan kognitif. Oleh sebab itu, intervensi yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas tidur bayi menjadi sangat penting (Fauziah et al., 2023).

Bayi yang memiliki pola tidur yang baik cenderung menunjukkan suasana hati yang lebih stabil, kemampuan adaptasi yang baik, serta lebih responsif terhadap stimulasi lingkungan (Ersila et al., 2025). Dalam beberapa literatur disebutkan bahwa kualitas tidur

bayi memiliki keterkaitan langsung dengan kondisi psikologis ibu, terutama pada masa pascapersalinan. Ibu yang kelelahan karena gangguan tidur bayinya berisiko mengalami depresi postpartum, yang pada gilirannya dapat memengaruhi hubungan ibu dan anak serta pola pengasuhan (Setyaningrum et al., 2023).

Kualitas tidur bayi juga dipengaruhi oleh interaksi lingkungan seperti pencahayaan, kebisingan, suhu ruangan, dan rutinitas sebelum tidur. Oleh karena itu, intervensi sederhana namun sistematis seperti pijat bayi dapat menjadi bagian dari rutinitas malam yang menenangkan dan konsisten. Kebiasaan ini juga mendorong terbangunnya ritme sirkadian yang stabil pada bayi, yang sangat penting untuk pertumbuhan hormonal dan metabolisme tubuh (Utami et al., 2021).

Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan memberikan pijat bayi. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi melalui sentuhan lembut yang memberikan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan merangsang sistem saraf. Kegiatan ini tidak hanya membantu bayi tidur lebih nyenyak dan lama, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara bayi dan orang tua. Pijat bayi telah lama dikenal dalam budaya berbagai bangsa sebagai bentuk perawatan yang alami dan aman (Badriyah et al., 2024; Nurhudariani et al., 2021; Ristiani et al., 2021).

Pijat bayi memberikan berbagai manfaat, di antaranya menurunkan kadar hormon stres, melancarkan sirkulasi darah dan limfatik, meningkatkan berat badan, serta mengurangi frekuensi menangis (Cahyanto et al., 2020; Rahayuni et al., 2023). Dari aspek neurologis, pijatan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan perkembangan sistem saraf pusat bayi. Hal ini juga berpengaruh terhadap pengaturan ritme tidur dan respons tubuh bayi terhadap rangsangan eksternal. Dengan demikian, pijat bayi menjadi salah satu metode yang relevan untuk mengatasi gangguan tidur secara alami (Rahmadani et al., 2025).

Selain manfaat langsung bagi bayi, pijat juga memberi dampak positif bagi ibu, antara lain meningkatkan ikatan batin, memperbaiki suasana hati, dan membantu proses adaptasi emosional pascamelahirkan. Dalam konteks pelayanan kesehatan, pijat bayi kini menjadi bagian dari intervensi yang diakui, sebagaimana tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 8 Tahun 2014 yang menyatakan bahwa pijat termasuk dalam bentuk layanan kebugaran dan relaksasi yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi tubuh (Ekajayanti et al., 2021).

Seiring meningkatnya minat terhadap intervensi komplementer dalam pelayanan kesehatan anak, pijat bayi mulai diintegrasikan dalam praktik kebidanan dan keperawatan. Intervensi ini telah mendapatkan pengakuan secara ilmiah karena manfaatnya yang terbukti terhadap berbagai aspek tumbuh kembang, termasuk pola tidur, berat badan, dan perkembangan motorik. Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada bayi serta dampaknya yang multidimensi, maka diperlukan penelitian berbasis bukti (evidence-based) untuk memperkuat praktik pijat bayi sebagai intervensi yang dapat diterapkan secara luas dan terstandar (Damayanti et al., 2025).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pijat bayi dapat memperbaiki kualitas tidur. Salah satunya adalah studi oleh Widiani dan Chania (2022) yang menunjukkan bahwa pijat bayi secara rutin memiliki pengaruh signifikan terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua minggu, dan hasilnya menunjukkan peningkatan durasi serta kualitas tidur yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini menguatkan dasar teoritis dan praktis bahwa pijat bayi merupakan metode yang efektif dan terukur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi umur 3-6 bulan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan non-equivalent control group design, di mana terdapat dua kelompok yang dibandingkan tanpa penempatan secara acak. Rancangan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati efek intervensi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 3-6 bulan yang berada di wilayah kerja RSUD Tanjung Pura, Kabupaten Langkat, dengan jumlah total sebanyak 32 bayi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 16 bayi. Kelompok pertama berfungsi sebagai kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa pijat bayi secara rutin, sementara kelompok kedua merupakan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi pijat. Penelitian ini dilaksanakan selama periode April hingga Juni 2023. Untuk menganalisis data, digunakan uji statistik Paired t-test guna mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia Bayi		
3-4 bulan	18	56,25
5-6 bulan	14	43,75
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	53,13
Perempuan	15	46,87
Pendidikan Ibu		
≤ SMA	20	62,5
> SMA	12	37,5

Tabel 2. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi umur 3–6 bulan

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	p-value*
Pijat Bayi (n=16)	7,2 ± 0,8 jam	9,1 ± 0,6 jam	0,000
Kontrol (n=16)	7,3 ± 0,7 jam	7,4 ± 0,6 jam	0,413

*Uji paired t-test

Karakteristik responden (Tabel 1) menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berusia 3–4 bulan (56,25%) dan didominasi oleh jenis kelamin laki-laki (53,13%), dengan mayoritas ibu berpendidikan ≤ SMA (62,5%). Hasil penelitian (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan signifikan kualitas tidur pada kelompok eksperimen setelah diberikan pijat bayi, dengan rata-rata durasi tidur meningkat dari 7,2 ± 0,8 jam menjadi 9,1 ± 0,6 jam ($p = 0,000$). Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan ($p = 0,413$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Tidur merupakan kebutuhan esensial bagi bayi, terutama pada usia 3–6 bulan, di mana perkembangan otak dan fisik berlangsung pesat (Uce, 2017). Kualitas tidur yang baik mendukung pertumbuhan optimal dan perkembangan sistem saraf pusat bayi. Namun, banyak bayi mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari atau durasi tidur yang pendek, yang dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka secara keseluruhan (Maharani et al., 2022).

Pijat bayi telah dikenal sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Melalui sentuhan lembut, pijat bayi dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan produksi serotonin, yang semuanya berkontribusi pada relaksasi dan tidur yang lebih nyenyak (Anissa & Hariyanti, 2024; Kansil et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan di RSUD Tanjung Pura menunjukkan bahwa bayi yang menerima pijat secara rutin mengalami peningkatan durasi tidur dari rata-rata 7,2 ± 0,8 jam

menjadi $9,1 \pm 0,6$ jam per malam. Analisis statistik menggunakan Paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$, menandakan peningkatan yang signifikan secara statistik.

Penelitian serupa oleh Supartina et al. (2024) di Desa Sukaraja menemukan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan, dengan nilai $p = 0,001$. Demikian pula, studi oleh Sari et al. (2018) di Jombang melaporkan peningkatan kualitas tidur pada 75% bayi setelah diberikan pijat secara rutin.

Penelitian serupa juga menemukan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan durasi tidur secara bermakna. Misalnya, pada bayi usia 6-12 bulan, rata-rata durasi tidur meningkat dari 12,93 jam menjadi 14,2 jam setelah diberikan pijat bayi secara rutin, dengan hasil uji statistik yang juga signifikan ($p=0,000$) (Agustina et al., 2022). Selain itu, pijat bayi terbukti tidak hanya meningkatkan durasi tidur, tetapi juga memperbaiki kualitas tidur, mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, dan membuat bayi lebih mudah tertidur (Pebrianthy et al., 2023). Efek positif ini diduga berkaitan dengan relaksasi otot, peningkatan rasa nyaman, serta stimulasi sistem sensorik bayi yang diperoleh melalui sentuhan lembut selama pijat (Düken & Yayan, 2024).

Beberapa penelitian juga menyoroti bahwa frekuensi dan durasi pijat berpengaruh terhadap hasil yang didapat, di mana pijat yang dilakukan lebih sering dan dalam durasi lebih lama memberikan peningkatan kualitas tidur yang lebih baik (Ifalahma & Cahyani, 2019). Selain itu, kombinasi pijat bayi dengan intervensi lain seperti aromaterapi lavender atau murottal Al-Qur'an juga dilaporkan dapat meningkatkan durasi tidur bayi secara signifikan (Raniah et al., 2021).

Pijat bayi merangsang reseptor tekanan pada kulit, yang mengirim sinyal ke otak untuk melepaskan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin (Muliani et al., 2020). Ini membantu menenangkan sistem saraf bayi, mengurangi ketegangan otot, dan memfasilitasi transisi ke tidur yang lebih dalam dan lebih lama. Selain meningkatkan kualitas tidur, pijat bayi juga membantu dalam memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan berat badan, dan memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orang tua. Aktivitas ini juga dapat mengurangi frekuensi menangis dan meningkatkan kemampuan bayi untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Simbolon, 2021; E. Sukmawati & Imanah, 2020).

Tidur bayi terdiri atas dua fase utama: REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non-Rapid Eye Movement). Pijat bayi dapat memfasilitasi transisi bayi ke fase NREM yang lebih panjang, sehingga tidur menjadi lebih tenang dan tidak mudah terbangun oleh rangsangan kecil. Hal ini berimplikasi pada peningkatan efisiensi tidur yang berkontribusi terhadap

kualitas hidup baik bagi bayi maupun orang tuanya (Lutfiani et al., 2022; A. S. Sukmawati et al., 2023).

Dari sisi praktik klinis, hasil ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk merekomendasikan pelatihan pijat bayi kepada tenaga kesehatan, terutama bidan dan perawat di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pijat bayi secara tepat akan membantu penyebaran praktik ini secara lebih luas di masyarakat, terutama pada kelompok ibu dengan bayi berisiko tinggi mengalami gangguan tidur.

Sentuhan lembut selama pijat bayi mampu mengaktifkan serabut saraf aferen tipe C yang berfungsi dalam regulasi emosi dan keseimbangan sistem saraf otonom. Aktivasi ini berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi parasimpatis, sehingga tubuh bayi menjadi lebih rileks dan siap untuk masuk ke fase tidur yang lebih dalam. Mekanisme ini sejalan dengan teori neurobehavioral yang menjelaskan bahwa interaksi multisensorik, termasuk sentuhan, suara, dan cahaya yang menenangkan, sangat krusial dalam membentuk pola tidur dan bangun pada bayi (Fitriyani et al., 2024).

Di samping manfaat fisiologis, pijat bayi juga memiliki dimensi psikososial. Kontak mata, komunikasi non-verbal, dan respons timbal balik selama pijat dapat mempererat ikatan antara ibu dan bayi. Hal ini berdampak pada peningkatan rasa aman (secure attachment) yang menjadi fondasi bagi kestabilan emosi anak di masa depan. Kepercayaan dan rasa aman yang terbentuk pada bayi melalui rutinitas yang konsisten, termasuk pijat bayi, akan menciptakan suasana hati yang positif dan memperlancar proses tidur malam hari (Nugraheni et al., 2024).

Pijat bayi dapat diintegrasikan dalam program edukasi posyandu, kelas ibu balita, maupun layanan home visit oleh bidan. Intervensi ini memiliki keunggulan karena murah, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diajarkan dengan mudah kepada orang tua. Sebagai bagian dari promosi kesehatan, edukasi tentang manfaat dan teknik pijat bayi yang benar dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak sejak dini (Maolinda & Yanti, 2024).

Pijat bayi juga dapat memberikan efek positif terhadap aspek perkembangan lainnya, seperti kemampuan motorik dan emosional. Studi literatur yang dilakukan oleh Rahmadani et al. (2025) menyimpulkan bahwa pijat bayi berdampak signifikan terhadap perkembangan motorik halus dan kasar pada bayi usia 0-2 tahun. Ini menunjukkan bahwa pijat bayi bukan hanya berdampak sementara terhadap tidur, tetapi juga mendukung perkembangan jangka panjang jika dilakukan secara rutin.

Di sisi lain, penting pula untuk mempertimbangkan potensi hambatan dalam implementasi pijat bayi di lapangan. Salah satu tantangan adalah kurangnya pemahaman orang tua terhadap teknik yang benar serta persepsi bahwa pijat bayi hanya sekadar tradisi, bukan sebagai intervensi berbasis bukti. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu berperan aktif dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada orang tua agar manfaat pijat bayi dapat dimaksimalkan secara aman dan efektif (Wibowo et al., 2024).

Faktor budaya dan nilai-nilai lokal turut memengaruhi penerimaan praktik pijat bayi. Di beberapa daerah, pijat bayi masih dilakukan oleh dukun bayi tanpa pelatihan medis, sehingga dikhawatirkan terjadi kesalahan teknik yang membahayakan bayi. Kolaborasi antara petugas kesehatan dan tokoh masyarakat lokal diperlukan agar praktik pijat bayi yang benar dapat disosialisasikan secara luas dan diterima masyarakat (Nurya Viandika et al., 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Pijat bayi secara signifikan berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan, dengan adanya peningkatan durasi dan kenyamanan tidur pada kelompok yang mendapatkan intervensi. Pijat bayi terbukti sebagai metode non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung tumbuh kembang anak, terutama pada masa emas pertumbuhan. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar melakukan studi dengan desain acak (randomized controlled trial), melibatkan sampel yang lebih besar, serta memperluas variabel yang diteliti, seperti dampak pijat bayi terhadap aspek emosional ibu dan pertumbuhan fisik bayi, guna memperkuat bukti ilmiah dan memperluas implementasi pijat bayi dalam pelayanan kesehatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, R., Harahap, L. K. S., & Matunnisa, I. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu pada Bayi Usia 0-11 Bulan. *Getsempena Health Science Journal*, 3(2), 70–78.
- Agustina, R., Novelia, S., & Kundaryanti, R. (2022). The Effect of Baby Massage on The Sleep Duration of Infants Aged 6-12 Months. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(4), 361–366. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i4.147>
- Anissa, K., & Hariyanti, R. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Febra Ayudiah, SST., MH. *Journal of Midwifery*, 12(2), 220–224.
- Badriyah, L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Novi Astutik S, Tr. Keb Pamotan Dampit Kabupaten Malang. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(5), 419–428.

- Bonita, E., Suryana, E., Hamdani, M. I., & Harto, K. (2022). The Golden Age: Perkembangan Anak Usia Dini dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam. *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 218–228.
- Cahyanto, E. B., Ns, M. K., SSiT, I. S. S., Nugraheni, A., ST, S., Musfiroh, M., Ns, M., Argaheni, N. B., Novika, R. G. H., & Fitri, E. R. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV Al qalam Media Lestari.
- Damayanti, Y. F., Nasution, D. E., Ayu, B. R., Keb, S. T., Keb, M., Astuti, D. P., SiT, S., Kusumastuti, B., Martika, I. G. A. N. D., & Sari, D. K. (2025). *Asuhan Bidan Komplementer*. MEGA PRESS NUSANTARA.
- Düken, M. E., & Yayan, E. H. (2024). The Effects of Massage Therapy and White Noise Application on Premature Infants' Sleep. *EXPLORE*, 20(3), 319–327. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.09.002>
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Syiah Kuala University Press.
- Ersila, W., Aisyah, R. D., Rofiqoh, S., & Utami, S. (2025). *Pola Asuh Orang Tua Optimalkan Perkembangan Anak Prasekolah*. Penerbit NEM.
- Fauziah, F., Putra, Y., & Muazinah, B. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 200–222.
- Fitriyani, B. D., Nurakilah, H., Keb, S. T., Keb, M. T., Darmayanti, P. A. R., Keb, S. T., Wulan, B. R., Melly Damayanti, S. S. T., Sutianingsih, H., & ST, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Hasibuan, D. A., & Ruslan, M. (2025). Implementasi Pendidikan Anak: Studi Kasus di Reliable Childcare Center (RCC) Malaysia. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 17(1), 51–62.
- Ifalahma, D., & Cahyani, L. R. D. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *Proceeding of International Conference on Science, Health, And Technology*, 25–28.
- Kansil, T. I. L., Kapantow, N. H., & Rompas, S. S. J. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Akupresur terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun yang Mengalami Common Cold di Wilayah Puskesmas Tahuna Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(2), 124–135.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 37–44.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D. R., Astuti, L., & Fitri, A. (2022). Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2002–2011.
- Maolinda, W., & Yanti, L. (2024). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Melalui Kelas Edukasi Rumah Komplementer Sahlah PMB Bidan Delima Winda Maolinda di Banjarbaru. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 3(1), 664–669.

- Maulidya, I., & Diana, R. R. (2024). Pola Pengasuhan Anak Usia Dini Pada Orang Tua Pekerja Shift Malam (Sps) Satuan Paud Sejenis Prapat Hulu, Babussalam, Aceh Tenggara. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(2).
- Muliani, R., Rumhaeni, A., & Nurlaelasari, D. (2020). Pengaruh Foot Massage terhadap Tingkat Nyeri Klien Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing Care*, 3(2).
- Nugraheni, A., Sukamto, I. S., Kusmawati, I. I., Putri, N. R., & Argaheni, N. B. (2024). Dampak Pijat Bayi pada Bonding dan Attachment Ibu-Bayi di Jenawi, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(4), 273–285.
- Nurhasanah, S., Adiwinata, A. H., & Nadhirah, N. A. (2023). Perkembangan Emosi Anak Disebabkan Kekerasan Verbal yang Dilakukan Orang Tua. *AN-NISA*, 16(1), 26–38.
- Nurhudariani, R., Ratnasari, Y. D., Sonhaji, S., & Febriyanti, S. N. U. (2021). Efektivitas Baby Massage dan Baby Gym terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 6–12.
- Nurya Viandika, S. S. T., Kes, M., & Husada, Stik. C. (2021). Menyambut Buah Hati: Persiapan Ibu Hamil di Masa Pandemi. *Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Kebidanan Di Era Pandemi Covid-19*, 1, 183.
- Pebrianthy, L., Aswan, Y., Sari Batubara, N., Nasution, A., Siregar, S., & Wari Harahap, Y. (2023). The Effect of Baby Massage Toward Baby Sleep Pattern: A Quasy Experiment Study. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i4.12975>
- Prasetiawan, A. Y. (2019). Perkembangan Golden Age dalam Perspektif Pendidikan Islam. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 6(1), 100–114.
- Rahayuni, N. P. P., Chania, M. P., Yuniati, M. G., Widiani, N. N. A., & Febriyanti, N. M. A. (2023). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di RSUD Kabupaten Klungkung. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 149–154.
- Rahmadani, F. N., Ananditha, K., Adinda, L. D., & Situmorang, T. S. R. (2025). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia 0-2 Tahun: Literatur Review. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(1), 8–19.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan Kesehatan pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi dan Upaya Pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.
- Raniah, N., Kusumawaty, I., & Setiawati, D. (2021). The Effect of Massage for Babies Aged 3-6 Months with Lavender Essential Oil and Lavender Aromatherapy on the Duration of Infant Sleep in the Midwife's Independent Practice. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 81–86. <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.967>
- Ristiani, R., Arsyad, A., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Ahmad, M., & Sinrang, A. W. (2021). The Use of Aromatherapy in Primary Dysmenorrhea. *Gac. Sanit.(Barc., Ed. Impr.)*, S591–S595.
- Riza, N. (2022). Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Postpartum di Desa Kayee Lee Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Getsempena Health Science Journal*, 1(2), 9–16.
- Sari, D. M., Dewi, P. S., & Dwi, D. (2018). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Faroahah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 16(1).

- Setyaningrum, D. T., Metra, L. A., & Sukmawati, V. E. (2023). Fenomena Postpartum Blues pada Primipara (Ibu dengan Kelahiran Bayi Pertama). *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 27-34.
- Simbolon, M. (2021). Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur di Klinik Pratama Santa Elisabeth Kefamenanu Tahun 2020. *Krida Cendekia*, 1(01).
- Sukmawati, A. S., Isrofah, I., Yudhawati, N. L. P. S., Suryati, S., Putra, I. K. A. D., Juwariyah, S., Kamaryati, N. P., Rosalini, W., Ismail, R., & Haryati, O. (2023). *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-17.
- Supartina, E., Pertiwi, S., & Wulandara, Q. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Sukaraja. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(2), 8-14.
- Uce, L. (2017). The Golden Age: Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 77-92.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Wibowo, T. S., Anwas, R., Aris, M., Wahyudi, D. T., Ifroh, R. H., Misaroh, S., Kasim, A. M., Sumiati, T., Handayani, S., & Nuryati, T. (2024). *Dasar Promosi Kesehatan*. CV. Aina Media Baswara.
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 29-33.