

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Puskesmas Sibela Surakarta

¹Daffa Sucika Wulan Prasetya, ²Maryatun

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta,
Jawa Tengah 57146

e-mail: ¹daffasucika.students@aiska-university.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Tidur merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang bayi. Gangguan tidur dialami oleh 33% bayi di dunia, 51,3% di Indonesia, dan 44% di Jawa Tengah. Durasi tidur bayi penting karena hormon pertumbuhan lebih banyak diproduksi saat tidur. Pijat bayi adalah stimulasi yang dapat meningkatkan durasi tidur dengan melancarkan peredaran darah, membuat bayi nyaman dan mengantuk. Tujuan: Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta. Metode: Penelitian kuantitatif dengan Quasi Experiment one group pre–test and post–test design. Teknik pengambilan sampel non probability sampling metode purposive sampling. Pijat bayi dilakukan 15 menit sesuai SOP, 2x seminggu selama 4 minggu di pagi atau sore hari. Hasil: Hasil pre–test menunjukkan 18 responden memiliki durasi tidur kurang, sedangkan post–test menunjukkan 3 responden durasi tidur kurang dan 15 responden baik. Uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p value sebesar 0.000 dimana ($p < 0.05$). Kesimpulan: Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3–6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta.

Kata Kunci : Tidur, Durasi Tidur, Pijat Bayi

Abstract

Background: Sleep is crucial for baby development. Sleep disorders are experienced by 33% in worldwide, 51.3% in Indonesia, and 44% in Central Java. Adequate sleep duration is essential as growth hormones are produced more during sleep. Baby massage is a stimulation that can increase sleep duration by improving blood circulation, making feel comfortable and drowsy. Objective: Determine the effect of baby massage on sleep duration babies aged 3-6 months at Sibela Health Center, Surakarta. Method: Quantitative research with Quasi–Experiment one group pre-test and post-test design. Sampling used non-probability with purposive sampling. Baby massage done for 15 minutes according to SOP, twice a week for 4 weeks in the morning or evening. Results: Pre-test results showed 18 respondents had insufficient sleep duration, Post-test results showed 3 respondents had insufficient sleep duration and 15 respondents had adequate sleep. Wilcoxon Signed Rank Test showed p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion: Baby massage has an effect on sleep duration babies aged 3–6 months at Sibela Health Center, Surakarta.

Keywords : Sleep, Sleep Duration, Baby Massage

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan secara serius sejak usia dini. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan bayi, karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali, pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan nutrisi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Susanti et al., 2022). Bayi usia 3 – 6 bulan sedang aktif mengalami banyak perkembangan dan dapat merasakan kelelahan setelah berbagai aktivitas fisik dan pengalaman sehari – hari. Kelelahan pada bayi usia 3 – 6 bulan dapat memengaruhi tidur bayi karena pada usia ini bayi mulai melakukan berbagai aktivitas fisik seperti merangkak, berguling, dan mencoba meraih objek yang menarik bagi mereka (Ratnaningsih et al., 2017). Selama fase bayi, pertumbuhan sel – sel syaraf bayi belum

sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tumbuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup (Saidah *et al.*, 2020) Hasil penelitian dari *Touch Research Institution of America* mendapati bahwa bayi yang diberikan pijatan lebih aktif dan waspada, dengan pijatan juga membuat syaraf bayi menjadi lebih cepat matang daripada bayi yang tidak mendapatkan pijatan. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa pijatan menyebabkan keluarnya hormon melatonin, hormon tersebut membuat bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Cahyani dan Prastuti, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan pijat bayi berpengaruh terhadap kuantitas /durasi tidur dengan rata-rata kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan (15,87 jam/hari) lebih tinggi daripada sebelum pemijatan (13,33 jam/hari) (Yulianingsih dan Rasyid, 2020).

Upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur bayi salah satunya adalah pijat bayi, pijat bayi dapat melancarkan peredaran darah bayi sehingga dapat membuat bayi merasa nyaman dan mengantuk (Rohmawati dan Dewi, 2019). Pijat bayi didefinisikan sebagai sentuhan sistematis oleh tangan manusia yang merangsang taktil bayi (Revika dan Fitriana, 2020). Pemberian pijat pada bayi diharapkan dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi. Pijat bayi mempengaruhi kerja system saraf sehingga dapat membuat bayi tenang dan memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung sehingga mengakibatkan penyerapan makanan lebih baik dan meningkatkan durasi tidur pada bayi. Maka dari itu pijat bayi dikatakan memiliki banyak keuntungan dari segi kesehatan (Aswitami dan Udayani, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pengolahan data secara statistik dengan cara mencari perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain penelitian ini yaitu *Quasi Experiment* dengan rancangan *one group pre – test and post – test design*. Pada penelitian ini dilakukan dengan mengobservasi durasi tidur bayi usia 3 – 6 bulan pada saat sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

1. Populasi

Populasi adalah seluruh elemen atau obyek dalam penelitian atau observasi (Fauzy, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3 – 6 rentang bulan Maret 2024 – Mei 2024 di Puskesmas Sibela Surakarta sebanyak 80 bayi.

2. Sampel

a. Besar Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian bayi usia 3 – 6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta. Besar dan banyaknya sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Federer. Sugiyono, 2017 menyatakan rumus Federer adalah rumus menghitung jumlah sampel untuk penelitian eksperimental sederhana, dengan rumus sebagai berikut :

$$(n - 1) (t - 1) \geq 15$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel/jumlah responden

t : Jumlah kelompok yang dibandingkan (*pre* dan *post*)

Berdasarkan Rumus Federer, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah :

$$(n - 1) (t - 1) \geq 15$$

$$(n - 1) (2 - 1) \geq 15$$

$$(n - 1) (1) \geq 15$$

$$(n - 1) \geq 15$$

$$n \geq 16$$

Jumlah sampel yang didapatkan adalah 16 untuk masing – masing

kelompok. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok *pre* dan *post* dengan subyek yang sama, maka penelitian ini memakai sampel sebanyak 16 responden. Untuk mengantisipasi adanya sampel yang drop out, maka dilakukan perhitungan 10% dari jumlah sampel yang ada dengan rumus :

$$n' = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan :

- n' : Jumlah sampel yang dikoreksi
- n : Jumlah sampel berdasarkan estimasi sebelumnya
- f : Presentasi prediksi sampel drop out (10%)

Maka besar sampel yang dibutuhkan adalah :

$$\begin{aligned}n' &= \frac{n}{1 - f} \\n' &= \frac{16}{1 - 0,1} \\n' &= \frac{16}{0,9} \\n' &= 17,78\end{aligned}$$

Jumlah drop out : 2 responden

Berdasarkan perhitungan diatas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini didapat sebesar 17,78 kemudian dibulatkan menjadi 18 responden.

b. Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Fauzy, 2019). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian bayi usia 3 – 6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta yang berjumlah 18 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan (Fauzy, 2019).

Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan (Hidayat, 2021). Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Kriteria inklusi meliputi :

- a. Bayi usia 3 – 6 bulan yang mengalami gangguan tidur kurang dari 15 jam di Puskesmas Sibela Surakarta.
- b. Bayi usia 3 – 6 bulan yang memiliki riwayat atau sedang mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan tidur malam atau terbangun secara teratur.
- c. Ibu bayi usia 3 – 6 bulan yang mengizinkan bayinya dan berkomitmen untuk menjadi responden penelitian.

Kriteria eksklusi meliputi:

1. Bayi usia 3 – 6 bulan yang sedang sakit dan dalam pengaruh obat pada saat penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sibela Surakarta pada bulan Mei – Juni 2024 menunjukkan bahwa dari 18 responden yang akan diberi perlakuan pijat bayi tidak terdapat responden yang keluar (*drop out*) pada saat penelitian berlangsung, oleh karena itu sampel pada penelitian ini tetap berjumlah 18 responden. Semua sampel yang diambil merupakan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Data yang dikumpulkan diambil dari hasil pengisian lembar observasi dan diolah menggunakan *Microsoft Excel* tahun 2021 dan *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) 26 for Windows*.

Pengumpulan data pada penelitian ini telah dilakukan pada bulan Mei 2024 – Juli 2024 melalui lembar observasi pada 18 responden yang diisi oleh Ibu responden di Puskesmas Sibela Surakarta. Adapun data responden adalah sebagai berikut :

a. Analisa Univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Sibela Surakarta

	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
	Laki – laki	10	55.6
	Perempuan	8	44.4
Total		18	100.0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 18 responden mayoritas merupakan responden dengan jenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 10 responden (55,6%), responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (44,6%).

2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di Puskesmas Sibela Surakarta

	Usia	Jumlah	Persentase (%)
	3 Bulan	3	16.7
	4 Bulan	3	16.7
	5 Bulan	5	27.8
	6 Bulan	7	38.9
Total		18	100.0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 6 bulan sebanyak 7 responden (38,9%), responden dengan usia 5 bulan sebanyak 5 responden (27,8%), responden dengan usia 3 bulan dan 4 bulan memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 3 responden (16,7%).

3. Karakteristik responden berdasarkan status kesehatan

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Kesehatan di Puskesmas Sibela Surakarta

	Status Kesehatan	Jumlah	Persentase (%)
	Sakit	-	-
	Sehat	18	100
Total		18	100.0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa status kesehatan dari 18 responden mayoritas responden dalam kondisi sehat sebanyak 18 responden (100%). Responden dengan kondisi sakit sebanyak 0 responden (0%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Tidur Bayi Sebelum Perlakuan Pijat Bayi (Pre – Test)

Tabel 4. 4 Durasi tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi (pre-test)

	Durasi Tidur Bayi	Frequency	Percent
Valid	Kurang	18	100.0
	Baik	0	0
	Total	18	100.0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa durasi tidur sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden dengan durasi tidur kurang yaitu sebesar 18 responden (100%). Responden dengan durasi tidur baik sebesar 0 responden (0%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Tidur Bayi Setelah Perlakuan Pijat Bayi (Post – Test)

Tabel 4. 5 Durasi tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi (post – test)

	Durasi Tidur Bayi	Frequency	Percent
Valid	Kurang	3	16.7
	Baik	15	83.3
Total		18	100.0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa durasi tidur setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden dengan durasi tidur baik yaitu sebesar 15 responden (83.3%). Responden dengan durasi tidur kurang sebesar 3 responden (16.7%).

b. Analisa Bivariat

Setelah dilakukan Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* diperoleh nilai *p value pre-test* adalah $0,015 < 0,05$ dan nilai *p value post-test* adalah $0,011 < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal maka analisis data selanjutnya menggunakan statistik non – parametrik yaitu menggunakan *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil analisa bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Hasil Analisa Bivariat

Durasi Tidur Bayi	Pretest		Posttest		Z	P
	Jumlah (N)	%	Jumlah (N)	%		
Kurang (< 15 jam)	18	100.0	3	16.7	- 3.755	0.000
Baik (>15 jam)	0	0	15	83.3		
Total	18	100.0	18	100.0		

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil uji dengan *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi didapatkan hasil mayoritas responden mengalami durasi tidur yang kurang (<15 jam) sebanyak 18 responden, setelah dilakukan pijat bayi didapatkan hasil sebanyak 3 responden masih mengalami durasi tidur kurang (<15 jam) dan sebanyak 15 responden mengalami durasi tidur baik (>15 jam). Hasil pengujian dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *Z* - 3.755 dengan *p value* sebesar 0.000 dimana nilai ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan lama tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3 – 6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Status Kesehatan

Berdasarkan tabel 4.1, tabel 4.2 dan tabel 4.3 menunjukkan bahwa distribusi faktor yang dapat mempengaruhi durasi tidur kurang baik dikarenakan faktor jenis kelamin, usia dan status kesehatan. Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas merupakan responden dengan jenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 10 responden (55,6%), responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (44,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulistyowati dan Yudha (2022) menyatakan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki lebih bersikap aktif dan aktraktif sehingga kemungkinan mengalami keletihan dan cedera otot lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berjenis kelamin perempuan. Umumnya bayi jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik di siang hari yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 6 bulan sebanyak 7 responden (38,9%), responden dengan usia 5 bulan sebanyak 5 responden (27,8%), responden dengan usia 3 bulan dan 4 bulan memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 3

responden (16,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ermawati dan Kusumadewi (2023) menyatakan bahwa bahwa bayi usia 6 bulan mayoritas memiliki durasi tidur kurang, karena pada usia 6 bulan adalah masa dimana bayi mulai aktif berguling, memegang dan merangkak, hal ini dapat menyebabkan kelelahan pada bayi sehingga dapat membuat durasi tidur bayi berkurang.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa status kesehatan dari 18 responden mayoritas responden dalam kondisi sehat sebanyak 18 responden (100%). Responden dengan kondisi sakit sebanyak 0 responden (0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chen dan Hsu (2021) menyatakan bahwa pijat bayi sebaiknya dilakukan dalam keadaan bayi sehat untuk memastikan pijat tersebut memberikan manfaat optimal tanpa menimbulkan risiko tambahan. Pijat bayi tidak dianjurkan dilakukan ketika bayi sakit karena bisa memperparah kondisi kesehatan bayi atau menyebabkan ketidaknyamanan. Bayi yang sakit memiliki respons fisiologis yang lebih negatif terhadap pijat, termasuk peningkatan detak jantung dan tekanan darah.

Berdasarkan asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa bayi dengan jenis kelamin laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan waktu tidur bayi menjadi berkurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan bayi perempuan. Oleh karena itu, bayi laki-laki lebih berpotensi mengalami gangguan tidur daripada bayi perempuan. Bayi pada usia 6 bulan juga sudah mulai aktif dan dapat menggapai mainan atau benda yang ada didekatnya, berguling, merangkak, memainkan tangannya dengan membuka, menutup, hingga menggerakkan tangan dengan lebih teratur, dan memasukkan tangan ke dalam mulut. Kemampuan motorik yang dimiliki bayi pada usia 6 bulan membuat bayi senang mengulang aktifitasnya sehingga durasi tidur bayi semakin pendek karena bayi lebih tertarik untuk bermain. Pijat bayi sebaiknya dilakukan pada bayi dengan kondisi sehat dikarenakan bahwa bayi yang sedang sakit mungkin mengalami peningkatan stres dan ketidaknyamanan ketika dipijat, dibandingkan dengan bayi yang sehat.

2. Durasi Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 3 – 6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 18 (100%) responden. Gangguan tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik serta kognitif bayi, karena pada saat tidur otak mengembangkan sinapsis yang dimana menghubungkan sel saraf dengan sel saraf lainnya, bayi yang waktu tidurnya kurang beresiko mengalami berbagai masalah kesehatan terutama bagi tumbuh kembang bayi (Mellysa dan Riri, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Yulianingsih dan Rasyid (2020) yang menyatakan durasi tidur bayi sebelum dilakukan pemijatan termasuk kurang dengan minimum 12 jam sebanyak 3 orang (10%) dan maximum 13 jam sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Saidah et al (2020) yang menyatakan bahwa durasi tidur dari 17 responden sebelum dilakukan pemijatan termasuk kurang dengan nilai rata – rata durasi tidur responden adalah 12.42 jam/hari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Jayanti et al (2023) menunjukkan bahwa dari 15 responden dengan durasi tidur sebelum dilakukan pijat bayi responden mengalami durasi tidur kurang sebanyak 15 (100%) responden.

Riona et al (2023) menyatakan durasi tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, bayi mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu tumbuh kembang bayi, mengingat akan pentingnya durasi tidur bagi bayi, maka kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi. Berdasarkan asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa durasi tidur merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan, bayi yang dikategorikan dalam durasi tidur yang cukup yaitu sekurang – kurangnya 15 jam per hari demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit. Hal ini sesuai pendapat dari Yulianingsih dan Rasyid, 2020 yang menyatakan bahwa bayi pada usia 3 – 6 bulan dikatakan memiliki kuantitas atau durasi tidur yang baik apabila kuantitas atau durasi tidurnya lebih dari 15 jam per hari.

3. Durasi Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan tabel 4.5 dan 4.6 hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 3 – 6 bulan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden dengan durasi tidur baik yaitu sebesar 15 responden (83.3%), responden dengan durasi tidur kurang sebesar 3 responden (16.7%). Pada hasil penelitian ini terdapat 3 responden yang setelah diberikan pemijatan ternyata masih memiliki durasi tidur kurang dengan durasi tidur hanya 14,5 jam/hari. Durasi tidur kurang pada bayi dipengaruhi beberapa faktor yaitu internal dan eksternal. Eksternal yang berperan dalam hal ini yaitu lingkungan. Suasana yang tidak tenang berdampak pada durasi tidur bayi, tempat tidur bayi yang telah diatur sedemikian rupa dan juga posisi saat terlelap. Unsur internal yang berperan yaitu keadaan kesehatan bayi (Susanti et al., 2019). Pada pertemuan terakhir, terdapat 3 responden yang mengalami batuk ringan namun dengan berbagai pertimbangan seperti bayi tidak dalam keadaan demam, bayi dalam keadaan tenang dan tidak rewel dengan pertimbangan tersebut bayi tetap dilakukan pijat bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Yulianingsih dan Rasyid (2020) yang menyatakan bahwa durasi tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan yaitu kurang dengan nilai *minimum* 14 jam/hari sebanyak 4 responden (13,3%) dan normal dengan nilai *maximum* 17 jam/hari sebanyak 11 responden (36,7%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Istikhomah (2020) yang menyatakan durasi tidur normal lebih dari 15 jam sebanyak 27 (84,4%) responden dengan perubahan selisih 2,62 jam/hari dari hasil sebelum dilakukan pijat bayi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Riona et al (2023) yang menyatakan setelah dilakukan pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki durasi tidur yang baik yaitu berjumlah 12 (80,0%) responden.

Hasil penelitian oleh Tiffany Field, direktur *Touch Research Institute di University of Miami School of Medicine* di Florida dalam Sri Haryanti et al (2019) menyatakan 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. Hasil penelitian oleh Tiffany Field, direktur *Touch Research Institute di University of Miami School of Medicine* di Florida dalam Saidah et al (2020) juga menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2 x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pemijatan.

Berdasarkan asumsi peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi, jika tidur bayi sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang berbagai penyakit dan gelisah. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Kyung et al (2021) yang menyatakan durasi tidur yang buruk dapat menimbulkan dan memperparah gangguan tidur pada bayi. Gangguan ini dapat mengurangi durasi tidur, mengakibatkan sering terbangun dan menurunkan efisiensi tidur dan juga memicu perubahan aliran darah otak saat tidur.

4. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3-6 bulan.

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa durasi tidur bayi usia 3 – 6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi mayoritas responden dengan durasi tidur kurang sebanyak 18 responden, setelah dilakukan pijat bayi terdapat durasi tidur responden kurang sebanyak 3 responden dan baik sebanyak 15 responden. Hasil pengujian dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $Z - 3.755$ dengan p value sebesar 0.000 dimana nilai ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan lama tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3 – 6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andani dan Riyanti (2023) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan durasi tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, yang dimana hasil sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki durasi tidur kurang yaitu sebesar 20 (100%) responden. Setelah dilakukan pijat bayi terbanyak dengan tidur normal sebanyak 19 (95%) responden dan lama tidur lebih sebanyak 1 (5%) responden. Pada penelitian ini peningkatan durasi tidur pada bayi disebabkan oleh tindakan pijatan yang dilakukan

secara lembut sehingga memberikan efek menenangkan. Gerakan yang lembut menunjukkan kasih sayang dimana pada saat bersamaan reaksi syaraf juga terangsang, dengan ini pijat bayi dapat melancarkan peredaran darah dan membuat bayi merasa nyaman sehingga dapat meningkatkan durasi tidur bayi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Yulianingsih dan Rasyid (2020) menyatakan bahwa adanya peningkatan durasi tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, didapatkan hasil rata – rata durasi tidur bayi sebelum perlakuan pijat bayi (pretest) adalah 13,33 dan rata-rata setelah perlakuan pijat bayi (posttest) adalah 15,87. Pada penelitian ini peningkatan durasi tidur bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang berkaitan dengan timbulnya keadaan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya.

Pados dan McGlothen-Bell (2019) menyatakan pijat bayi adalah penerapan stimulasi taktik secara sistematis, yang dapat diterapkan dengan menggunakan berbagai teknik dan menghasilkan rangsangan pada reseptor sensorik pada kulit, otot, tulang, dan sendi sehingga dapat melancarkan peredaran darah bayi dan membuat bayi merasa nyaman serta mengantuk pada saat dilakukan pijat bayi. Pijat bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologi yang membantu kadar hormon dalam tubuh berperan aktif. Pada kajian yang diselenggarakan oleh *Rainbow Babies and Childrens's Hospital* di *Cleveland, Ohio*. Suatu tim peneliti dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education* dari *University of Warwick* dalam Yulianingsih dan Rasyid (2020) menyatakan hasil penelitian ini disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi.

Ifalahma dan Rahma (2019) menyatakan pijat bayi dapat merangsang produksi hormon endorfin sehingga dapat meredakan nyeri sehingga membuat bayi menjadi tenang dan frekuensi menangnya berkurang, hal ini yang membuat pijat bayi menjadi salah satu upaya non farmakologis yang dapat bermanfaat untuk peningkatan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi bayi maka kebutuhan tidur bayi harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap tumbuh kembang bayi. Salah satu cara yang dapat memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan pijat bayi. Ketika bayi dipijat akan meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis dan akan mengakibatkan kantuk (Istikhomah, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti waktu tidur yang baik sangat penting bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi. Salah satu cara terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut yaitu dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. Hal ini sesuai dengan pendapat Düken dan Yayan (2024) yang menyatakan tentang efek pijat bayi terhadap nyeri, kenyamanan, dan tanda-tanda vital pada bayi. 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi di Puskesmas Sibela Surakarta maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik bayi usia 3 – 6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta berdasarkan jenis kelamin mayoritas merupakan responden dengan jenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 10 responden (55,6%), berdasarkan usia mayoritas responden memiliki usia 6 bulan sebanyak 7 responden (38,9%), dan berdasarkan status kesehatan mayoritas responden dalam kondisi sehat sebanyak 18 responden (100%).

2. Durasi tidur bayi usia 3 – 6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta sebelum dilakukan pijat bayi mayoritas termasuk dalam kategori kurang sebesar 18 (100%) responden.
3. Durasi tidur bayi usia 3 – 6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta setelah dilakukan pijat bayi mayoritas termasuk dalam kategori baik sebesar 15 responden (83.3%), responden dengan durasi tidur kurang sebesar 3 responden (16.7%).

Dari hasil pengujian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3 – 6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta.

SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi di Puskesmas Sibela Surakarta maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur di Puskesmas Sibela Surakarta dalam pelaksanaan pijat bayi dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai pijat bayi.

2. Bagi Responden

Orang tua responden diharapkan setelah selesai penelitian tetap memijatkan bayinya ke pihak profesional dikarenakan pijat bayi memiliki banyak manfaat terutama berpengaruh pada tidur bayi dan penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi masyarakat khususnya orang tua bayi untuk lebih memperhatikan tidur bayi dan menambah informasi tentang keadaan bayi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak terganggu.

3. Bagi Institusi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya serta dapat memasukkan materi tentang terapi *non farmakologis* yaitu salah satunya pijat bayi kedalam kurikulum pendidikan keperawatan, sebagai tindakan mandiri atau *skill* mahasiswa keperawatan yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian menggunakan 2 kelompok yang sehubungan dengan Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi 3 – 6 Bulan, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang keperawatan dapat mengembangkannya lebih lanjut..

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., dan Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Afni, R., dan Febrianti, R. (2023). Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 1–6.
- Amalu, C., Maftuchah, M., dan Ulya, F. H. (2022). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur’an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal*, 01(01), 24–30. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.332>
- Andani, E. W., dan Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmomnbabyspa Wonogiri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 253–269. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2483>
- Aswitami, N. G., dan Udayani, N. P. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 1–6.
- Cahyani, M., dan Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>

- Candrini, E. T., dan Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347>
- Chen, H. H., dan Hsu, J. H. (2021). The physiological responses of sick infants to massage therapy: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 30(7–8), 1024–1032.
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., dan Arsywina. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktek Bidan Sri Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kaltim*, 1(12), 12.
- Düken, M. E., dan 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/https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.09.002>
- Erlina, Fatiyani, dan Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1–23.
- Ermawati, Y., dan Kusumadewi, R. R. (2023). Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Vol. 1 No. 4, 1(4), 229–239*. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/521>
- Fatiha, A. (2021). *Baby Massase Dengan Pemeberian Lavender Oil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi*. 1–23. [https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/1847/6/6.BAB II.pdf](https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/1847/6/6.BAB%II.pdf)
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In A. Canty (Ed.), *Universitas Terbuka* (2nd ed., Vol. 9, Issue 1). Universitas Terbuka. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- Ginting, N. (2021). Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Bayi di Desa Lingga Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 25.
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian dan Uji Validitas-Reliabilitas*. Health Books Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=0dAeEAAAQBAJ>
- Homina, S., Keswara, N. W., Purwanti, A. S., Kesehatan, D., dan Soepraoen, R. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Essensial Mawar Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 4-12 Bulan Di Inzi Spa Bukit Merapin Kota Pangkalpinang. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 7(1), 1–6. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/9495>
- Ifalahma, D., dan Rahma, L. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *International Conference of Health, Science dan Technology (ICOHETECH) 2019*, 7(6), 1–25.
- Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Jayanti, Y., Purwanti, A., dan Wijayanti, T. (2023). Effect Of Implementation Of Baby Massage On Quantity Of Sleep In 3-12 Months Babies In Pmb Afita Delianah Turen. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(9), 80–89.
- Julisia, G., dan Wulandari, S. R. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi 0-3 tahun Di Dusun Pandes 2 Wonokromo Pleret Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 187–195. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.165>
- Kesehatan, K. S. D. (2022). *Angka Kelahiran Bayi*.
- Kiswati, dan Karnasih, I. G. (2023). Pendampingan Kelompok Ibu Dalam Memberikan Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Dengan Memberikan Rangsangan Taktil (Pijat Bayi) Di Wilayah Kelurahan Banjarsengon Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal Idaman*, 7(1), 45–51.
- Kyung, C. A., Hye, L. K., Mi, C. C., dan Yi, C. J. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Young Adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 32(4), 497–505. <https://doi.org/10.12799/JKACHN.2021.32.4.497>

- Lisarani, V., Bander, S., Pradita, D. A., Setiawan, A., Pohan, R., Musa, M., Putro, S., Abduh, I., Rosnani, R., Sukarman, S., Mukin, M., Nasution, Z., Maryati, I., Natu, N., Yulianto, A., dan Pakpahan, O. (2023). *Statistik Dasar: Teori dan Kajian Praktis* (N. Mukhlisah (ed.); 1st ed.). PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Mellysa, R., dan Riri, N. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 3(4), 2956–2965.
- Miyatun, dan Puspita, D. (2021). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Bidan Praktik Mandiri (PMB) Laely Jaziroh, STr.Keb Di Depok Jawa Barat Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(2), 115–123.
- Nugroho, K. D., Hartini, S., dan Kurniawati, I. (2023). Pengaruh Baby Massage dan Therapy Music Lullaby terhadap Kualitas Tidur Neonatus di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(3), 476–486.
- Pados, B. F., dan McGlothen-Bell, K. (2019). Benefits of Infant Massage for Infants and Parents in the NICU. *Nursing for Women's Health*, 23(3), 265–271. <https://doi.org/10.1016/j.nwh.2019.03.004>
- Praningrum, R., Kuskudaryati, D., dan Untari, I. (2017). Panduan Pijat Bayi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Yuma Pressindo.
- Qurota, A. T. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang pijat Bayi terhadap perilaku Ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika*. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/>.
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 34–42. <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.10>
- Ratnaningsih, T., Indatul, S., dan Peni, T. (2017). *Buku Ajar (Teori dan Konsep) Tumbuh Kembang dan Stimulasi Bayi, Toddler, Pra Sekolah, Usia Sekolah dan Remaja* (1st ed.). Indomedia Pustaka.
- Revika, E., dan Fitriana, Y. (2020). Edukasi Stimulasi Perkembangan Melalui Pijat Bayi di Dusun Jati. *The Journal of Innovation in Community Empowerment*, 2(2).
- Revine Siahaan, E., dan Juniah. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1), 83–89. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v4i1.28>
- Riona, Amru, D. E., dan Suntara, D. A. (2023). Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi Di Hanika Baby Care Kota Batam Tahun 2023. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(3), 413–424. <https://doi.org/10.60126/maras.v1i3.75>
- Rohmawati, F., dan Dewi, R. S. (2019). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 8(5), 55.
- Rosyaria, dan Khairoh. (2019). *Effluarage Message Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil (B. Daz, Ed.)* (D. Wandana (ed.)). CV. Jakat Publishing Surabaya. https://books.google.co.id/books?id=6C7ZDwAAQBAJdanprintsec=frontcoverdanhl=iddansource=gbs_ge_summary_rdancad=0#v=onepageandqdanf=false
- Safitri, F., Indrayani, T., dan Widowati, R. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Usia 6 – 12 Bulan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Saidah, S., Lidia, B., dan Fauziah. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, 3(2), 22–26.
- Setyawan, D. (2021). Hipotesis Dan Variabel Penelitian. In *Tahta Media Group* (1st ed.). CV Tahta Media Group.
- Sri Haryanti, R., Puspita Sari, T., dan Dewi, W. P. (2019). Gambaran Loving Touch Baby Massage terhadap Pola Tidur Batita. *University Research Colloium*, 552–555.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RdanD* (26th ed.). Alfabeta. <ftp://210.101.116.17/kiss8/27728512.pdf>
-

- Sukendra, K., dan Atmaja, K. (2020). Instrumen Penelitian. In T. Fiktorius (Ed.), *Deepublish*. Mahameru Press. <https://penerbitdeepublish.com/instrumen-penelitian/>
- Sulistiyowati, E. A., dan Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Susanti, D., Efriana, C., dan Sari, C. A. R. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan. *Jurnal Kesehatan Saleha*, 3(2), 67. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17489>
- Susanti, Hidaayah, N., Syam, K., dan Arifin, R. F. (2019). *The influence of infant massage on infant sleep duration 3-12 months in posyandu delima desa bersujud kecamatan simpang empat kabupaten tanah bumbu*. 257–262.
- Ulfa, R. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Umanailo, R., dan Saraha, R. H. (2021). Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Wahyuni, C. (2018). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun* (1st ed.). STRADA PRESS. http://repository.iik-strada.ac.id/20/3/BUKU_AJAR_TUMBUH_KEMBANG_ISI_new.pdf
- Yulianingsih, E., dan Rasyid, P. S. (2020). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(1), 20–28. <https://doi.org/10.47718/jib.v7i1.1089>