

Peningkatan Pengetahuan tentang *Baby Massage* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi dengan Edukasi *Baby Massage*

Dwi Yuniar Billy Canser¹, Siti Asyiyah², Puput Yunita³, Umi Suci Purnama Sari⁴, Rini Susanti⁵

¹Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, yuniarbilly28@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, asyiyah1126@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, puputyunita071@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, umisuci28@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

Korespondensi Email : yuniarbilly28@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Knowledge, Baby Massage, Sleep Quality

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur

Abstract

The World Health Organization (WHO) explains that approximately 33% of babies have sleep disorders. Sleep quality also has an impact on nutritional status, indirectly children who have good sleep quality have an impact on good eating patterns. One way to overcome this is by doing baby massage. to improve mothers' knowledge and skills regarding baby massage as a solution to improving baby sleep quality. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage is preparation by collaborating with partners and determining community service targets. The Second Stage is the implementation stage, before the counseling is carried out, a pretest is carried out to explore mothers' knowledge about baby massage. Furthermore, education and training in baby massage are carried out with direct demonstrations. The Third Stage is evaluating by providing a posttest questionnaire. This activity was attended by 12 mothers who have children aged 0-15 months. Before the counseling was carried out regarding baby massage, it was found that most of the mothers' knowledge was in the poor category, namely 8 people (66.7%) and after the counseling, 12 mothers had knowledge in the good category (100%). There was an increase in knowledge before and after baby massage counseling. Suggestion: It is hoped that parents can provide baby massage stimulation so that they will achieve optimal growth and development..

Abstrak

World Health Organization (WHO) menjelaskan kira-kira 33% bayi terdapat gangguan pada saat tidur. Kualitas tidur juga memiliki dampak terhadap status gizi, secara tidak langsung anak yang mempunyai kualitas tidur yang bagus berdampak pada pola makan yang baik. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan

melakukan baby massage. Untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai pijat bayi sebagai Solusi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap Kedua tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu mengenai pijat bayi. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan pijat bayi dengan demonstrasi secara langsung. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest. Kegiatan ini diikuti oleh 12 orang ibu yang memiliki anak usia 0-15 bulan. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai pijat bayi didapatkan sebagian besar pengetahuan ibu dalam kategori kurang yaitu sebanyak 8 orang (66,7%) dan setelah dilakukan penyuluhan ibu memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 12 orang (100%). terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan baby massage. Diharapkan orangtua dapat memberikan stimulasi pijat bayi sehingga akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan optimal.

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menjelaskan kira-kira 33% bayi terdapat gangguan pada saat tidur. Banyak bayi di Indonesia, yaitu kisaran 44,2%, ada gangguan tidur, tetapi diatas 72% orang tua berasumsi bahwa masalah tidur bayi mereka tidaklah berarti (Widiani & Chania, 2022). Mereka menganggapnya sebagai masalah kecil, meskipun itu dianggap sebagai problem. Masalah tidur sangatlah krusial karena dapat mengusik perkembangan bayi, mengganggu sistem daya tahan tubuh, dan merusak regulasi sistem endokrin (Pratiwi, 2021).

Kualitas tidur juga memiliki dampak terhadap status gizi, secara tidak langsung anak yang mempunyai kualitas tidur yang bagus berdampak pada pola makan yang baik juga. Seorang anak gizi kurang juga sangat berisiko untuk terjadinya stunting (Gustavia Yolanda & Ismarwati, 2024). Selain itu masalah tidur pada saat masih bayi juga akan membentuk pola tidur saat dewasa, hal ini terjadi karena sudah terbiasa dengan pola tidur yang kurang baik (Chang et al., 2021).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sesuai kebutuhan istirahat, lingkungan, fisik, olahraga, nutrisi dan penyakit. Ingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka perlunya tidur harus benar-benar agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Nasution et al., 2021).

Bayi dimasa tumbuh kembang membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur sangat penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi Ketika bayi tidur ditahap *Rapid Eye Movement* (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormone pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Handayani 2015).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Penting untuk memberi bayi baru lahir stimulus yang tepat untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan. Sebagai ilustrasi, dengan menawarkan baby spa. Dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan perawatan baby spa, bayi yang mendapatkan perawatan baby spa memiliki berat badan yang lebih tinggi, kontrol kepala yang lebih baik, dan gerakan motorik yang lebih terkoordinasi daripada bayi yang tidak mendapatkan perawatan baby spa. Mereka terlihat lebih sehat (Choirunissa et al., 2021).

Sayangnya, masih banyak orang tua yang belum mengerti tentang pijat bayi, terutama mengenai perkembangan terakhirnya. Sebagian dari mereka beranggapan bahwa pijat bayi dilakukan hanya pada bayi yang sakit serta dilakukan oleh dukun atau tenaga medis yang menguasai pijat bayi. Hal ini tidak sepenuhnya salah, melalui teknik tertentu, pijat bayi diyakini mampu mengatasi kolik sementara, sembelit dan bayi rewel. Namun, manfaat utama dari pijat bayi adalah membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Dalam hal ini sangat diperlukan pendidikan kesehatan khususnya tentang pijat bayi diberikan oleh orangtua agar proses tumbuh kembang bayinya menjadi optimal (Yanuarini et al., 2020).

Pentingnya memberikan pemahaman dalam tentang proses tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada anak serta meningkatkan kemampuan orang tua maka dapat diberikan promosi kesehatan. Promosi kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pemberdayaan masyarakat yaitu memperoleh pembelajaran dari, oleh dan bersama masyarakat sesuai dengan lingkungan sosial budaya setempat, agar masyarakat dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan. Dengan dilakukan promosi kesehatan maka akan terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai pijat bayi untuk stimulasi tumbuh kembang. (Masrurroh et al., 2022)

Masalah gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Larangan masih cukup tinggi. Masih ditemukan adanya balita dibawah garis merah. Terdapat beberapa penyebab balita mengalami gizi kurang, salah satunya adalah karena balita kurang tidur dan nafsu makan yang kurang. Selain itu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita. Kami tim pengabdian masyarakat memberikan Solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan kualitas tidur bayi dengan pijat bayi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu mengenai pijat bayi sebagai Solusi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu RT 18 Kelurahan Larangan Kota Cirebon. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal Tanggal 18 November 2024 yang diikuti oleh 12 orang ibu yang mempunyai anak usia 0-15 bulan. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu bidan kordinator Posyandu RT 18 Kelurahan Larangan Kota Cirebon untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap Kedua adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pretest kepada ibu guna untuk menggali tingkat pengetahuan ibu mengenai baby massage. Instruments yang dilakukan untuk pretest dan posttest adalah kuesioner yang terdiri dari 10 soal yang meliputi soal tentang pengertian, manfaat, waktu melakukan dan cara melakukan pijat bayi. Selanjutnya, dilakukan pembagian leaflet dan penyuluhan disertai dengan demonstrasi cara melakukan baby massage yang benar. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan orangtua setelah dilakukan penyuluhan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi leaflet, kuesioner pretest dan posttest

Commented [U1]: Instrument yang dilakukan untuk pre test dan ost test adalah kuesioner yang terdiri darisoal meliputi soal tentang pengertian, manfaat dan.....

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Senin, 18 November 2024 di Posyandu RT 18 Kelurahan Larangan Kota Cirebon yang diikuti oleh 12 ibu yang memiliki bayi kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu bidan kordinator Posyandu RT 18 Kelurahan Larangan Kota Cirebon dan melakukan pengumpulan responden dalam program pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan baby massage kepada orangtua batita, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Langkah awal adalah menentukan kriteria peserta yang relevan. Dalam hal ini, program ini ditujukan khusus untuk orangtua peserta posyandu.

Berikut merupakan karakteristik peserta pengabdian masyarakat yang terdiri dari tingkat Pendidikan :

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	Presentase (%)
Pendidikan		
Dasar	3	25
Menengah	8	66,7
Tinggi	1	8,3
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pijat bayi berdasarkan tingkat pendidikan yaitu pendidikan menengah sebanyak 8 orang (66,7%), Pendidikan dasar sebanyak 3 orang (25%) dan Pendidikan tinggi sebanyak 1 orang (8,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan menengah

Tahap Pelaksanaan

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuisoner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan peserta tentang baby massage.



Gambar 1 Pengisian Lembar Kuesioner Pretest

Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Ibu Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	4	33,3
Kurang	8	66,7
Jumlah	12	100

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa ibu memiliki pengetahuan kurang mengenai pijat bayi sebanyak 8 orang (66,7%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pijat bayi.

Pengetahuan mengenai *baby massage* masih kurang dikarenakan kurangnya promosi kesehatan yang berkaitan dengan *baby massage* dan tidak aktifnya kelas ibu balita di kelurahan larangan. Sejalan dengan penelitian Rohmah et al. (2023) Edukasi direkomendasikan sebagai bentuk promosi kesehatan salah satunya tentang pijat pada bayi untuk meningkatkan pengetahuan ibu sehingga akan menghasilkan perilaku yang baik mengenai pijat bayi.

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi dan dilanjutkan dengan demonstrasi/ praktik pijat bayi. Materi disampaikan oleh Tim pengabdian masyarakat yang menjelaskan tentang apa itu *baby massage* atau pijat bayi, apa manfaatnya untuk balita, usia berapa saja yang boleh di pijat, kapan waktu yang baik dilakukan pijat.



Gambar 2 Pemberian Materi

Setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan proyektor, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung cara pijat yang benar. Setelah penyampaian materi, dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait *baby massage* dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.



Gambar 3 Demonstrasi *Massage Baby*

Tahapan demonstrasi pijat bayi di mulai dari menjelaskan kepada ibu-ibu kegiatan yang akan dilakukan, bahwa demonstrasi pijat bayi ini dibuat dengan beberapa tahap. Menjelaskan bahwa pijat bayi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Demonsntrasi dilakukan untuk memperagakan *massage baby* dengan benar untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita (Nasution et al., 2022).

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan *baby massage*, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Ibu Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	12	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan dan demostrasi mengenai *massage baby* memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (100%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu balita setelah dilakukan penyuluhan pijat bayi. Dimana, pada pretest sebagian besar ibu balita memiliki pengetahuan kurang sebanyak 66,7% dan setelah dilakukan edukasi serta demonstrasi, hasil pengetahuan posttest adalah semua memiliki pengetahuan baik (100%).

Sejalan dengan hasil penelitian Cahyaningrum & Hardyani (2024) setelah dilakukan penyuluhan pijat bayi, hasil evaluasi melalui gform menunjukkan semua ibu balita 10 Orang (100%) mengalami peningkatan pengetahuan baik mengenai pijat bayi. Didukung oleh (Sari et al., 2024) Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pijat bayi commond cold pada ibu balita setelah dilakukan pemberian edukasi dan demonstrasi.

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai sumber maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuannya. Adanya perubahan atau peningkatan kemampuan ibu dalam melakukan pijat bayi terjadi karena pendidikan kesehatan tentang pijat bayi yang telah diberikan. Perubahan ini melalui suatu proses tertentu dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya. Sesuai dengan pendapat diatas pendidikan kesehatan merupakan suatu faktor yang penting karena dapat membantu individu dalam meningkatkan dan mengontrol kesehatan dirinya. Sedangkan keterampilan motorik (motor skills) berkaitan dengan serangkaian gerak-gerik jasmaniah dalam urutan tertentu dengan mengadakan koordinasi antara gerak-gerik berbagai anggota badan secara terpadu (Yanuarini et al., 2020)

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk merubah perilaku seseorang. Hal ini disebabkan karena pendidikan kesehatan sebagai bagian dari kesehatan masyarakat yang berfungsi sebagai media untuk menyediakan kondisi sosiopsikologis sehingga individu atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2014)

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan. serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Pada saat pijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Wardani et al., 2023).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan efektifitas program penyuluhan berhasil dan tujuan pengabdian masyarakat tercapai.

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi melalui pijat bayi. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut.

Saran terhadap orangtua untuk dapat memberikan stimulasi mulai dari bayi secara kontinyu sehingga akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan optimal dengan melaksanakan pijat pada bayi ketika dirumah, Selain stimulasi orangtua dapat juga untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan pada anak sesuai dengan usia, sehingga jika terjadi ketidaksesuaian pertumbuhan dan perkembangan dapat diketahui secara dini

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada: Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi S1 Kebidanan, Pembimbing Klinik dan Akademik, Kepala Puskesmas Larangan dan seluruh ibu yang memiliki bayi yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Chang, A. K., Lee, K. H., Chang, C. M., & Choi, J. Y. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Young Adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 32(4), 497. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2021.32.4.497>
- Gustavia Yolanda, S., & Ismarwati, I. (2024). The Influence of Feeding Practice on the Risk of Stunting in Toddler: A Scoping Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 149–166. <https://doi.org/10.26553/jikm.2024.15.2.149-166>
- Masuroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- Nasution, A. F. D., Nuraidah, N., & Imelda, I. (2021). The Effect Of Baby Massage On The Sleep Quality Of 3-12 Months Babies In Private Midwife Jambi City. *Nsc Nursing*, 3(2), 23–35. <https://doi.org/10.32549/OPI-NSC-51>
- Nasution, E. Y., Fatimah, & Tanjung, W. W. (2022). Demonstrasi Pijat Bayi Pada Ibu yang Mempunyai Bayi di Kelurahan Napa Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan. *Urnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita 3*, 1.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9–13.
- Rohmah, M., Amalia, R. F., Pratiwi, S. F., Lestari, N. W., & Purnama, E. S. (2023). Edukasi Mengenalkan Manfaat Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 3-12 Bulan Di Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 1(4), 142–148. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v1i4.33>
- Sari, E. R. R. S. and A. W., Susanti, R., & Widyaningsih, A. (2024). Edukasi Pijat Commond Cold pada Balita sebagai Upaya Mengurangi Gejala Flu dan Batuk. *In Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1).

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>
- 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*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i1.6348>
- Yanuarini, T. A., Yani, E. R., & Farida, A. Y. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi Terhadap Kemampuan Psikomotor Ibu Melakukan Pijat Bayi 1-3 Bulan. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 62–68.