

Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi

Shinta Lutfiani¹, Kartika Sari², Sita Salsha Bellatika³, Yulinda Yasa Putri⁴, Vanisa⁵, Nur Baiti⁶

¹Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, shintalutfiani01@gmail.com

²Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kartiksari@unw.ac.id

³Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sittasalsha@gmail.com

⁴Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulindayasaputri1@gmail.com

⁵Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vanisav282@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, nurbaitybay@gmail.com

Korespondensi Email : shintalutfiani01@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pijat bayi,
Kualitas tidur.

Abstract

Infancy or toddlerhood is a golden period for children's growth and development that needs special attention. One of the factors that influence growth and development is sleep and rest. Deep sleep is very important for the baby's growth, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak (Vina, 2010 in Minarti 2012). Therefore, babies who sleep longer, the baby's growth and development will be achieved optimally and it will allow the baby's body to repair and renew all cells in the body (Walker et al., 2017). The quality of baby sleep can be obtained by paying attention to the way of sleep, the environment, as well as comfort and sleep patterns. Such as paying attention to room temperature, comfortable clothes, room lighting and giving touches such as massage (orrec, et al. 2017). Many experts have proven that infant massage performed by parents (especially mothers) can provide many benefits such as weight and length, better sleep, relief and reduction of abdominal pain, better physiological and behavioral responses (Dalili et al., 2016). The purpose of this study was to determine the effectiveness of infant massage on respiratory distress and improved infant sleep quality. The method used is analysis with literature review studies. The source for conducting this literature review uses Google Scholar and ProQuest. At the journal search stage using the keyword "Baby Massage", the articles used were between 2016 and 2021. By using 5 (five) articles as references. The results of this journal research show that massage therapy is a very effective method in reducing respiratory distress in children and improving sleep quality.

Abstrak

Masa bayi atau balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang memengaruhi tumbuh kembang adalah tidur dan istirahat.

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Vina, 2010 dalam Minarti 2012). Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh bayi untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al., 2017). Kualitas tidur bayi dapat diperoleh dengan memperhatikan cara tidur, lingkungan, serta kenyamanan dan pola tidurnya. Seperti halnya memperhatikan suhu ruang, pakaian yang nyaman, penerangan ruangan dan pemberian sentuhan seperti pijatan (Orreca, et al. 2017). Banyak ahli yang telah membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua (terutama ibu) dapat memberikan banyak manfaat seperti berat dan panjang, tidur yang lebih baik, menghilangkan dan mengurangi sakit perut, respons fisiologis dan perilaku yang lebih baik (Dalili et al., 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Metode yang digunakan yaitu analisis dengan studi literature review. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini menggunakan Google Cendekia dan ProQuest. Pada tahap pencarian jurnal menggunakan kata kunci "Pijat Bayi", artikel yang digunakan antara tahun 2016 sampai 2021. Dengan menggunakan 6 (enam) artikel sebagai referensi. Hasil Penelitian jurnal ini menunjukkan bahwa terapi pijat merupakan metode yang sangat efektif dalam mengurangi meningkatkan kualitas tidur.

Pendahuluan

Masa bayi atau balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Vina, 2010 dalam Minarti 2012). Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit (Handayani, 2012). Bayi atau balita banyak yang mengalami kekurangan tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Minarti, 2012). Bayi yang tidur dalam keadaan nyenyak, dapat membuat pertumbuhan otak bayi dan akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga atau di saat bayi sedang terbangun. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh bayi untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al., 2017).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai

masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017). Orang tua adalah yang paling mudah melihat perkembangan bayi mereka, yaitu dalam perkembangan gerakan tubuh yang meliputi motorik kasar dan motorik halus (Susilaningrum, Nursalam and Utami, 2005).

Kualitas tidur bayi dapat diperoleh dengan memperhatikan cara tidur, lingkungan, serta kenyamanan dan pola tidurnya. Seperti halnya memperhatikan suhu ruang, pakaian yang nyaman, penerangan ruangan dan pemberian sentuhan seperti pijatan (Orreca, et al. 2017). Pijatan yang lembut dapat membuat bayi lebih merasa nyaman dan relaks (Lind-Dyken, D. Baby Center 2021). Ada dua jenis sentuhan, yaitu pasif dan aktif. Sentuhan pasif seperti menyusui, memegang, merawat kangguru, atau mengganti bayi untuk bayi. Sentuhan aktif yang melibatkan terapi pijat. Metode pijatan yang tepat untuk bayi berguna untuk meningkatkan kualitas tidur. Bayi sangat membutuhkan sensasi sentuhan di awal kehidupannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sentuhan lembut pada bayi adalah cara ikatan yang indah antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017). Banyak ahli yang telah membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua (terutama ibu) dapat memberikan banyak manfaat seperti berat dan panjang, tidur yang lebih baik, menghilangkan dan mengurangi sakit perut, respons fisiologis dan perilaku yang lebih baik (Dalili et al., 2016). Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Tri Wahyuni, 2016).

Metode

Jenis penelitian jurnal yang didapat merupakan bentuk analisis metode data penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan studi literature review, yaitu sebuah pencarian literatur nasional dan literatur internasional. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi, dengan menggunakan Google Cendekia dan ProQuest. Pada tahap awal pencarian jurnal dan artikel diperoleh 13 jurnal dari tahun 2018 sampai 2021 dengan menggunakan kata kunci "pijat bayi dan kualitas tidur bayi". Yang diidentifikasi yang belum dieksplorasi, relevansi dengan jurnal dan artikel untuk dikompilasi. Dari jumlah jurnal tersebut hanya 6 jurnal yang dianggap relevan. Dari 13 jurnal karena 8 jurnal tidak memiliki kriteria penuh, 4 artikel yang memiliki kualitas menengah, dan 1 artikel memiliki kualitas artikel terbaik. Sampel yang digunakan adalah bayi dengan gangguan tidur.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik jurnal berdasarkan judul, penulis, tahun, metode, dan ringkasan hasil

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil penelitian
1	" <i>Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan</i> " Acong Tang, Djohan Aras. (2018)	Penelitian ini yaitu eksperimental dengan jenis rancangan penelitian pre-experimental dengan one group pretest posttest design. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuisioner yang telah diuji	Hasil pengkajian didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil penelitian
		validitasnya dan pedoman wawancara. Informasi tentang karakteristik dan keadaan umum responden.	
2	<i>“Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi”</i> Ellyzabeth sukrawti, Nur Immah Norif Didik (2020)	Penelitian ini yaitu pre eksperimental atau quasy eksperiment dengan pendekatan pretest posttest one group design.	Hasil menunjukkan sebagian besar 60% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi. Setelah dilakukan pijat bayi. didapatkan bahwa sebagian besar 73,33% responden mempunyai kualitas tidur yang baik. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa p- value sebesar 0,034 dimana p-value < (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.
3	<i>“Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta”</i> Darah Arafah, Sulistiyanti Anik (2016)	Penelitian ini adalah penelitian eksperimental menggunakan desain Quasy Experimental yang merupakan jenis rancangan penelitian yang mempunyai ketelitian tinggi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok bayi dengan durasi waktu pijat 15 menit dan durasi waktu pijat 30 menit (p-value = 0,041 < 0,05). Pada kelompok bayi dengan durasi waktu pijat 30 menit mempunyai lama waktu tidur sebesar 14,56 jam, lebih tinggi dari pada kelompok bayi dengan durasi pijat 15 menit yang memiliki rata-rata lama tidur sebesar 14,26 jam.
4	<i>“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Uptd Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020”</i> Nurhayati (2021)	Penelitian ini, menggunakan rancangan penelitian eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.	Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPT Puskesmas Padangmatinggi sebelum dilakukan Pijat Bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori kurang sebanyak 26 bayi (86,6%), Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi sesudah dilakukan Pijat Bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 22 bayi (73,3%), Ada pengaruh pijat Bayi terhadap Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi dengan nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil penelitian
5	<i>“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019”</i> Asnita Sinaga, Natalia Laowo (2019)	Penelitian ini yaitu quasi eksperiment, dengan pendekatan rancangan penelitian One Group Pretest dan Pos	Menunjukkan hasil bahwa peningkatan kualitas tidur dari yang 11 jam/hari menjadi 15 jam/hari. Peningkatan kualitas tidur pada bayi lebih signifikan pada hari ke 4. Ada pengaruh yang bermakna antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p=value sebesar 0,000 kurang dari nilai 0,05, sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019.
6	<i>“The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months”</i> Heri Saputro, Choridhatul Bahiya (2021)	Penelitian yang digunakan adalah Quasy Experimental Design dengan Non Equivalent Control Group Design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah pemijatan pada bayi usia 1-7 bulan. Kualitas tidur bayi setelah pijat bayi pada kelompok perlakuan sebagian besar (60%) baik dan sebagian besar kelompok kontrol (60%) berada pada kategori buruk. Kualitas tidur bayi membaik setelah dipijat menunjukkan bahwa pijat bayi diduga kuat mempengaruhi kualitas tidur bayi.

Kualitas tidur adalah kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang didapat seseorang saat tidur, yang dapat memulihkan proses tubuh yang terjadi saat seseorang bangun tidur. Jika kualitas tidurnya bagus, artinya fungsi fisiologis tubuh (seperti sel otak) sudah kembali normal setelah bangun tidur. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi sikap keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur tetapi tidak sering bangun akan lebih sehat dan tidak rewel dan aktif pada saat setelah bangun tidur. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan pola tidur adalah pemeberian terapi pijat. Pijat bayi adalah salah satu bentuk rangsangan dan rabaan. Rangsangan dan rabaan yang paling penting dalam perkembangan, pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur.

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat relaksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak sehingga bayi dapat dikenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Manfaat pijat bayi antara lain efek biokimia yang memberikan perubahan fisik yang mengubah gelombang otak secara positif, meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan pertumbuhan dengan stimulasi taktil, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur, membangun ikatan cinta antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI dan sentuhan / pijat akan merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan energi (Roesli, 2016).

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat. Hormon endorfin merupakan suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, sedangkan hormon oksitosin berfungsi menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi

menjadi tenang dan nyaman serta kualitas tidurnya meningkat. Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta dan theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur.

Pijat bayi berhubungan cukup berarti terhadap kualitas tidur bayi, hal ini menunjukkan bahwa bayi akan dapat tidur terlelap karena otot mendapat stimulus dari pijatan karena bayi merasa nyaman dan mengantuk, dan setelah di pijit kebanyakan bayi tidur dalam waktu yang lama. Selain lama, bayi tampak tidur dengan pulas dan tanpa bangun dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menandakan bayi akan merasa tenang setelah dipijat, karena alasan inilah adanya hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur. Dibandingkan dengan anak yang belum mendapat stimulasi pijat bayi, efektivitas pijat bayi memberikan manfaat perkembangan motorik yang sangat baik untuk anak usia 8-28 hari.

Simpulan dan Saran

Hasil Penelitian jurnal ini menunjukkan bahwa terapi pijat merupakan metode yang sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Saran bagi ibu yang mengalami masalah tidur pada bayi diharapkan mengikuti kelas pijat bayi supaya bisa melakukan penanganan dan melakukan pijat mandiri untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada anak nya. Saran bagi penelitian selanjutnya bisa meneliti tentang efektivitas pijat bayi terhadap Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, dosen pengampu, dan teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penyusunan.

Daftar Pustaka

Abdurrahman, S, M (2015). *“Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di desa Tabumela kecamatan Tilango kabupaten Gorontalo”*. Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo.

Goldamerta, A, P (2016). *“Pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi”* [skripsi], Universitas Hasanuddin, Makassar.

Handayani, D. (2012). *“Perawatan Bayi Baru Lahir”*. Jakarta: Aspirasi Pemuda.

Ifalahma, D & Anik, S (2016). *“Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta”*. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 6 (2)

Lin-Dyken, D. Baby Center (2021). *What's the Best Sleepwear for My Baby*.

Mardiana, L, & Martini, D, E (2014). *“Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di desa Munungrejo kecamatan Ngimbang kabupaten Lamongan, Surya, Lamongan”*.

Martini, D, E (2014). *“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan”*.

Maulana, Eka Riza & T.R (2016). *“Terapi Herbal dan Alternatif pada Flu Ringan atau ISPA non-spesifik”*. *Majalah Farmasetika*, 1(2)

- Minarti, N.M.A. & Utami. K (2012). “Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012”. *Jurnal*. Denpasar, Bali.
- Nurhayati (2021). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia”. *Jurnal Education and Development*. 9(2)
- Orreca, et al (2017). *Infant Massage and Quality of Early Mother–Infant Interactions: Are There Associations with Maternal Psychological Wellbeing, Marital Quality, and Social Support?* *Frontiers in Psychology*, 7, pp. 2049.
- Paldi, A (2016). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang”. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura, Pontianak.
- Pamungkas, B, A (2016). “Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang”. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Prasetyo, D. S. (2017). “*Buku Pintar Pijat Bayi*,” Yogyakarta. *Buku biru*.
- Putri, D, A (2015). “*Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo*”. Skripsi Kebidanan.
- Poltekkes Bhakti Mulia Riksani R (2018). “*Cara mudah dan aman pijat bayi*”. *Dunia Sehat*, Jakarta Timur.
- Saputro, H & Bahiya, C (2021). “The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months”, *Journal for Research in Public Health*, Vol. 2, Issue 2, hh. 88-94
- Trivedi, D. (2015). “*Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months, Primary health care research & development*” 16(1), pp. 3–4. doi: 10.1017/S1463423614000462.
- Rohmawati, F (2018). “*Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura*”. Skripsi, STIKES Insan Cendekia Medika.
- Setiawan, A (2015). “*Pemberian terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada asuhan keperawatan an. N dengan infeksi saluran pernapasan akut di ruang Melati RSUD Karanganyar*”. STIKKH, Surakarta.
- 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*, vol.3, no.1, hh. 27-31.
- Sukmawati, E & N.D.N.I (2020). “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. 13 (1)
- Tang, A (2018). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan”. *Global Health Science*, vol.3, no.1, hh. 12-16.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Walker, P. et al (2017). "*Enjoy Baby Massage*". 2017th ed. United Kingdom.

Warsini, N, D (2016). "*Pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di desa Duwet kecamatan Wonosari kabupaten Klaten*". Kosala, DIY.