

Edukasi Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi pada Usia 5-11 Bulan di Puskesmas Gebang Langkat

Friska Margareth Parapat¹, Sharfina Haslin²

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan, ²Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi: cbamidwifeparapat@gmail.com

Abstrak Prevalensi gangguan tidur menurut data World Health Organization (WHO) didapatkan pada tahun 2018, sebanyak 40% bayi mengalami gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan di Melbourne Australia didapatkan hasil bahwa 32% melaporkan terdapat kejadian berulang gangguan tidur pada bayi mereka. Dampak kurang tidur pada bayi akan menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari (merangkak, menarik badan keatas hingga posisi berdiri, berguling), koordinasi neuromuskuler yang buruk, penurunan imunitas tubuh, kemampuan kognitif yang tidak stabil, kegelisahan, kemampuan komprehensif untuk mengalami lebih sedikit. Pijat adalah salah satu bentuk terapi sentuhan dari tangan pemijat kepada kulit seorang dengan teknik-teknik gerakan tertentu dan pengobatan penting. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap lama tidur bayi pada usia 5-11 bulan di pmb aida nospita kecamatan medan deli tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah adalah pre-eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 5-11 bulan di Puskesmas Gebang Langkat yaitu berjumlah 15 bayi yang akan diteliti, teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling. Instrumen penelitian menggunakan Lembaran Observasi lama tidur bayi. Hasil penelitian menunjukkan uji wilcoxon didapatkan hasil bahwa adanya nilai mean, minimum, maximum, standar deniasi, Z, dan Asymp.Sig. Lama tidur mengalami peningkatan yang signifikan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi yang dilakukan enam kali dengan pengukuran tiga kali dalam seminggu didapatkan hasil dengan nilai signifikan p-value sebesar 0.001 (<0.05). Diharapkan dapat memotivasi ibu bayi untuk belajar tentang pijat bayi sehingga dapat melakukan pijatan kepada bayinya secara benar dan tepat dan melakukan pijatan dengan mandiri

Historis Artikel:

Diterima: 19 Januari 2024

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

Abstract The prevalence of sleep disorder according to data from the World Health Organization (WHO) was found in 2018, as many as 40% of babies experience sleep disturbances. Research conducted in Melbourne, Australia, found that 32% reported recurring occurrences of sleep disturbances in their babies. The impact of sleep deprivation on babies will cause a decrease in daily activities (crawling, pulling the body up to a standing position, rolling over), poor neuromuscular coordination, decreased body immunity, unstable cognitive abilities, anxiety, comprehensive ability to experience less. Massage is a form of touch therapy from the masseuse's hands to a person's skin with certain movement techniques and important treatments. This study aims to determine the effectiveness of infant massage on infant sleep duration at the age of 5-11 months at Puskesmas Gebang Langkat District in 2023. This type of research is a pre-experiment with a one group pretest-posttest design. The population in this study were all mothers who had babies aged 5-11 months at PMB Aida Nospita, Medan Deli District, namely 15 babies to be studied, the sampling technique used was Total Sampling. The research instrument used Observation Sheets for baby sleep duration. The results showed that the Wilcoxon test showed that there were mean, minimum, maximum, standard deniation, Z, and Asymp.Sig. The length of sleep experienced a significant increase between before the intervention and after the intervention which was carried out six times with measurements three times a week, with a significant p-value of 0.001 (<0.05). It is hoped that this will

motivate the baby's mother to learn about baby massage so that she can massage her baby properly and properly and do the massage independently.

Kata Kunci :

Tidur Bayi, Bayi, Pijat Bayi

PENDAHULUAN

Masa bayi (0-5 tahun) merupakan periode emas dimana pada fase ini pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat pesat oleh sebab itu harus diberikan perhatian khusus. Tidur dan istirahat merupakan bagian penting yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang pada bayi (Erlina, Fatiyani, Maayah, 2023). Pada bayi usia 5-11 bulan sering kali terjadi gangguan tidur, hal ini dikarenakan bayi kurang sehat seperti sakit perut, demam, kembung, batuk, sehingga bayi menjadi rewel dan sering terbangun di malam hari (Rosalina, Novayelinda, Lestari 2022).

Mengetahui pentingnya waktu tidur terhadap perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya patut terpenuhi agar tidak berdampak buruk pada perkembangannya. Salah satu cara yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan melakukan pijat bayi. Pijat bayi merupakan usapan lambat dan lembut diseluruh tubuh bayi yang dilakukan pada bagian kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi, dan saat melakukan pijat bayi antara lain dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, dapat memperbaiki pola tidur bayi dan meningkatkan ikatan kasih sayang orangtua dan dapat meningkatkan produksi ASI (Tang & Aras, 2018)

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018, sebanyak 40% bayi mengalami gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan di Melbourne Australia didapatkan hasil bahwa 32% melaporkan terdapat kejadian berulang gangguan tidur pada bayi mereka.

Prevalensi gangguan tidur

Indonesia cukup banyak sekitar 42,2%, bayi mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari.

Dampak terganggu tidur bayi rewel, dan akan lebih rentan sakit karena menurunnya daya tahan tubuh, kemampuan kognitif yang tidak stabil. Selain itu terjadi gangguan pertumbuhan misalnya berat badan menurun, pola makan terganggu, pertumbuhan dan perkembangan otak bayi terhambat dengan daya tangkap dan daya ingat berkurang (Mutyah & Anggraeni, 2017). Pada Bayi usia 5-6 bulan normalnya tidur 14-15 jam/hari, 10 jam pada malam hari dan 4-5 jam siang hari. Bayi usia 6- 11 bulan normalnya tidur 14 jam/hari, 11 jam pada malam hari dan 2-3 jam siang hari (Ahmad & Budiana, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Dhamayanti di Medan dengan prevalensi responden 385 bayi, terdapat 198 bayi laki-laki dan 187 bayi perempuan dengan rata-rata usia 5-11 bulan, mengalami gangguan tidur. Prevalensi 36 persen dari laporan orangtua tentang masalah tidur pada bayi dengan usia 5-11 bulan (Rifdi & Putri, 2020). Pada penelitian tersebut disimpulkan sebagian besar gangguan tidur pada bayi diakibatkan kurangnya durasi tidur sesuai usia atau gangguan dan fragmentasi dari tidur (Dhamayanti, Pasiriani, Arsywina, 2022)

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh (Istikhomah et al., 2020) terdapat efektivitas dalam pemberian pijat bayi terhadap lama tidur bayi, dibuktikan dengan responden yang mengalami peningkatan rata-rata lama tidur bayi setelah perlakuan pemijatan yaitu 14,27 jam (Istikhomah et al., 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Aida Nospita terdapat 15 bayi dan dilakukan wawancara kepada ibu bayi 8 orang. Dari hasil wawancara 5 orang ibu bayi mengatakan bahwa bayinya sering terbangun di

malam hari lebih dari satu jam dengan total jumlah tidur perhari kurang dari 13 jam sedangkan 1 orang ibu mengatakan bahwa bayinya tidak mengalami gangguan tidur di malam dengan jumlah tidur normal 14 jam. Maka dari hasil wawancara bidan mengatakan bahwa

belum pernah ada yang memberikan pijat bayi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Pada Usia 5-11 Bulan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *preeksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelas pembandingan namun sudah dilakukan observasi melalui *pretest* terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan atau intervensi selanjutnya dilakukan *posttest* guna untuk melihat dan mengetahui ada perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Gebang Langkat .Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Agustus 2023 dan mulai melakukan survei awal di PMB Aida Nospita, sehingga penyusunan proposal, seminar proposal dan sampai sidang skripsi.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian di tarik kesimpulannya (Anggreni, 2022).

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 5-11 bulan di Puskesmas Gebang Langkat yaitu berjumlah 15 bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini di lakukan di Puskesmas Gebang Langkat. Puskesmas Gebang Langkat memberikan pelayanan kesehatan anak dan ibu yang meliputi : Pemeriksaan Kehamilan (ANC), Persalinan Normal, Nifas, Kelurga Berencana, serta Imunisasi. Pada Puskesmas Gebang Langkat adapun pelayanan kegiatan yang dilakukan seperti Pijat Bayi yang dilaksanakan 1 bulan sekali dalam waktu 15 menit dihari minggu serta Baby spa yang dilaksanakan 1 bulan sekali dihari sabtu.

1. Umur

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut

ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Bayi

No.	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	5 Bulan	4	26.7 %
2.	6 Bulan	2	13.3%
3.	7 Bulan	1	6.7%
4.	8 Bulan	1	6.7%
5.	9 Bulan	3	20.0%
6.	10 Bulan	2	13.3%
7.	11 Bulan	2	13.3%
Total		15	100.0

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat berdasarkan usia responden menunjukkan bahwa usia terbanyak meliputi usia bayi 5 bulan sebanyak 4 responden (26.7%), bayi usia 6 bulan sebanyak 2 responden (13.3%), bayi usia 7 bulan sebanyak 1 responden (6.7%), bayi usia 8 bulan sebanyak 1 responden (6.7%), bayi usia 9 bulan sebanyak 3 responden (20.0%), bayi usia 10 bulan sebanyak 2 responden (13.3%), bayi usia 11 bulan sebanyak 2 responden (13.3%).

2. Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dikategorikan menjadi 2 yaitu laki-laki dan perempuan dapat dilihat dari tabel 4.2 sebagai berikut ini : **Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Perempuan	7	53.3 %
2.	Laki-laki	8	46.7 %
	Total	15	100.0

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu laki-laki berjumlah 8 responden (46.7 %), sedangkan perempuan berjumlah 7 responden (53.3 %).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Pada Usia 5-11 Bulan di Puskesmas Besitang Langkat Tahun 2023 maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada frekuensi lama tidur pada usia 5 bulan, sebelum pemberian pijat bayi dengan nilai rata-rata 12.37 jam. Pada usia 6-11 bulan, sebelum pemberian dengan nilai rata-rata 11.82 jam.
2. Pada frekuensi lama tidur pada usia 5 bulan, sesudah pemberian pijat bayi dengan nilai rata-rata 15.03 jam. Pada usia 6-11 bulan, sesudah pemberian dengan nilai 14.02 jam
3. Pijat bayi Pijat Bayi dapat efektif terhadap lama tidur usia 5-11 bulan dengan nilai *asympt.Sig* 0.001.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Sari Mutiara Indonesia, kepala Puskesmas Besitang Langkat serta semua pihak yang ikut dalam kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Budiana, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan Di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 27–32.
<https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/576/374>
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 42–46.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahaya bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 107–113.
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungunggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 230–235.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235>
- Dhamayanti, S., & Pasiriani, N. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022 The Effect Of Baby Massage On The Sleep Quality Of Babies Aged 3-6 Months In The Practice Of Sri Midwives In*.
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati, Y. (2019). Hubungan Pijat Bayi dengan Lama Waktu Tidur pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16–20.
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322– 1329.
- Fahmi, Y. B. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Tumbuh Kembang Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan Di Posyandu Cempaka Baru Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Hilir 1. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 11(1).
- Harsi, S. R. I. K. (2019). *Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Posyandu Kartini Tanjung Morawa Tahun 2018*.
- Herlina, S. (2018). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Pertumbuhan Bayi 6-12 Bulan Di Puskesmas Simpang Baru. *Jurnal Endurance*, 3(2), 330.
<https://doi.org/10.22216/jen.v3i2.3089>
- Herlinda. (2021). Modul Ajar Praktik komplementer pada Ibu Nifas. *Modul*. Hutagalung,

- N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89.
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi (0–1 tahun) di pmb hasna dewi tahun 2020. *Ensiklopedia of Journal*, 3(2), 195– 200.
- Istikhomah, H., Kurniasari, D. D., & Siswiyanti, S. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatnom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 14–22.
- Juwita, S., SiT, S., Jayanti, N. D., ST, S., & KM, M. (2019). *Pijat Bayi*. Penerbit Cv. Sarnu Untung.
- Kalsm, U. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Program Studi Diploma Iv Kebidanan*. 10.
- Kamariah, K., & Damayanti, D. F. (2023). Baby Massage Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi. *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*, 2(1).
- Khairi, H. (2018). Karakteristik perkembangan anak usia dini dari 0-6 tahun. *Jurnal Warna*, 2(2), 15–28.
- Lusiana, A., Chunaeni, S., & Winarsih, S. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Balita Usia 3-5 Bulan. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(1), 6. <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i1.55>
- Mutyah, D., & Anggraeni, D. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya. *Publikasi Riset Kesehatan Untuk Daya Saing Bangsa, ISSN 2581*, 8.
- Paldi, A. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang. *ProNers*, 3(1).
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap peningkatan lama Tidur malam pada Bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Iryad*, 37–45.
- Pranata, B. D., Novayelinda, R., & Wahyuni, S. (2020). Efektivitas Musik Lullaby Terhadap Durasi Tidur Siang Anak Usia Toddler. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.31258/jni.11.1.87-97>

Praningrum, R., Kusudaryati, D., & Untari, I. (2017). *Panduan Pijat Bayi*. Pratiwi, T., & Keb,

M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13.

Rahma Reza, R., Berawi, K., Karima, N., Budiarto, A., Tidur dalam Manajemen Kesehatan, F., Fakultas Kedokteran, M., Lampung, U., Biomedik, B., Fakultas Kedokteran, F., Psikologi, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan Sleep Function in Health Management. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247- 253.

Rambe, K. S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0- 6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(4), 71.

Rifdi, F., & Putri, H. W. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja BPM “Y” Tapan Pesisir Selatan. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 266-272.

Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Hutama*, 3(4), 2956-2965. <http://jurnalmedikahutama.com>

Saddiyah Rangkuti. (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>

Sari, D. (2021). *Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Bayi Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Lama Waktu Tidur Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Lampung Utara*. Poltekkes Tanjungkarang.

Setiawandari. (2019). Modul stimulasi pijat bayi dan balita. In *Research Gate* (Issue November 2019).

Setyawan, D. A. (2014). Hipotesis (Handout Metodologi Penelitian). *Kementrian Kesehatan RI*, 1-14.

Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.

Sinaga, D. (2014). *Buku Ajar Statistik Dasar*. UKI Press.

Somantri, B. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 5(1), 41-

53.

Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irnyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>

Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–

219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>

Syahputri, P., & Parinduri, J. S. (2020). Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Klinik Pratama Rawat Jalan Hadijah. *Jurnal Kebidanan Flora*, 13(2), 9–15.

Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.

Tri, B., & Frisca, D. Y. (2020). *Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi*. Insan Cendekia Mandiri.

Untari, V. W. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Makambaji Kartasura, Sukoharjo*.

Wahyuni, S., Amalia, R., & Maharani, R. (2021). *Media Kesmas (Public Health Media) Titian Resak Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2020 Behavior Of Mother Bringing A Baby Massage To A Dukun In Titian Resak Village , Seberida Sub-District , Indragiri Hulu Regency , 2020. 01, 1–16.*

Warsini, W., & Nugraini, D. (2016). Pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi di desa Duwet kecamatan Wonosari kabupaten Klaten. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1).

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.

Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139–145.