

EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI PMB BOBO MARFUAH SANGGAU

Oleh :

Inosensia Netilianti¹

NIM. AB221040

Eni Rumiwati, SST.,Bdn.,MKM²

1. Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.
2. Dosen Pembimbing Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Abstrak

Indonesia memiliki cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 % bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Adapun dampak fisiologinya meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, serta menghambat kemampuan kognitif. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa-masa selanjutnya, terutama pada masa pertumbuhan. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur pada bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukannya pemijatan terhadap bayi pada usia 6-12 bulan di PMB Bobo Marfuah Sanggau. Pijat bayi (*baby massage*) merangsang sel-sel untuk mengeluarkan endorphine (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman). Penelitian ini menggunakan metode *Quasi eksperimen* dengan menggunakan *two group pretest-posttest*. Penerapan dalam penelitian ini berupa observasi kualitas tidur 30 bayi usia 6-12 bulan di PMB Bobo Marfuah Sanggau untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di wilayah PMB Bobo Marfuah, diperoleh hasil bahwa selama 3 hari, dari 9 bayi sebanyak 4 bayi diberikan perlakuan pijat bayi dan diobservasi selama 14 jam didapatkan hasil tidur bayi dengan lelap kurang lebih selama 9 jam dan sebanyak 5 bayi yang tidak diberikan perlakuan pemijatan didapatkan hasil tidur bayi tidak lelap sering terbangun lebih dari 3 kali.

Kata Kunci: Efektivitas, Pijat Bayi, Kualitas Tidur.

Abstract

In Indonesia, around 44.2% of babies experience sleep disorders, such as frequently waking up at night. Poor sleep quality can result in physiological and psychological balance disorders. The physiological impacts include decreased daily activities, feeling tired, weakness, poor neuromuscular coordination, a slow healing process, and a decreased immune system. Meanwhile, the psychological impacts include more unstable emotions, anxiety, a lack of concentration, and hampered cognitive abilities. Babies who experience sleep disorders will experience the same disorders in the future, especially during the growth period. Currently, various therapies have been developed, both pharmacological and non-pharmacological. One non-pharmacological therapy to overcome sleep problems in babies is baby massage. This research aims to determine the quality of baby sleep before and after massage for babies 6–12 months at PMB Bobo Marfuah Sanggau. Baby massage stimulates cells to release endorphins (endogenous morphine: substances that make the body feel fresher and more comfortable). This research uses a quasi-experimental method with two groups of pretests and posttests. The application in this research took the form of observing the sleep quality of 30 babies aged 6–12 months at PMB Bobo Marfuah Sanggau to compare the situation before and after baby massage. Based on research conducted in the PMB Bobo Marfuah area, results showed that for 3 days, out of 9 babies, 4 were given baby massage treatment and observed for 14 hours. The results showed that the babies slept soundly for approximately 9 hours, and as many as 5 babies were not given this. Massage treatment resulted in the baby not sleeping soundly, often waking up more than three times.

Keywords: *Effectiveness, Baby Massage, Sleep Quality.*

PENDAHULUAN

Bayi yang baru lahir menghabiskan waktunya untuk tidur. Rata-rata bayi baru lahir tidur selama 16-18 jam sehari, walaupun ada beberapa bayi yang rata-rata tidurnya lebih sedikit, yaitu sekitar 10 hingga 11 jam per hari dan ada pula yang lebih lama, yaitu 21 jam per harinya, serta biasanya jumlah jam tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulan.

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Kualitas tidur yang baik dapat membuat pertumbuhan dan perkembangan bayi dicapai secara optimal (Widyanti, 2012).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun.

Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur

akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan (Marta, 2014).

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi (*baby massage*).

Menurut Roesli (2012) *Baby Massage* adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan di permukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot dan sistem pernafasan dan memperlancar sirkulasi darah.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya.

Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada

keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013).

Pada penelitian ini, sebanyak 30 bayi di PMB Bobo Marfuah Sanggau yang dilakukan observasi kualitas tidurnya untuk mengetahui keadaan sebelum dilakukan pijat bayi dan sesudah dilakukan pijat bayi, penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasi eksperimen* yang dilakukan dengan rancangan percobaan tidak murni dengan penelitian klinis tetapi melakukan perlakuan teknik pendekatan dengan terapi non farmakologis yaitu pijat bayi (*baby massage*).

Penelitian ini juga menggunakan *two group pretest-post test* agar dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penerapan dalam penelitian ini berupa observasi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 6-12 bulan yang melakukan Pijat Bayi di PMB Bobo Marfuah Sanggau yaitu sebanyak 30 orang, dengan 15 bayi sebagai kelompok kontrol dan 15 yang sebagai kelompok kontrol dan 15 bayi yang

mendapatkan perlakuan pijat bayi.

Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi, yaitu ibu yang memiliki bayi 6-12 bulan dengan tektik total population. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 bayi di PMB Bobo Marfuah Sanggau dan penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2023. Observasi tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Post test
Eksperimen	O1	X1	O2
Kontrol	O3	X2	O4

Keterangan:

O1: Pretest kelompok eksperimen O2

O2: Post test kelompok eksperimen

O3: Pretest kelompok kontrol

O4: Post test kelompok kontrol

X1: Perlakuan kelompok eksperimen

X2: Perlakuan kelompok kontrol

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan kuisisioner serta dilakukan wawancara kepada responden (ibu bayi) guna mengetahui kualitas tidur pada bayi sebelum dan setelah dilakukannya proses pemijatan.

Peneliti melakukan pemijatan pada bayi responden sebanyak 2 kali pemijatan dengan jarak 3 hari selama 1 minggu dan melakukan wawancara kembali menggunakan lembar

kuisisioner yang sama untuk mengetahui kualitas tidur pada bayi.

Data yang diperoleh dimasukan ke dalam format pengumpulan data dan 1-15 responden masuk ke dalam kelompok intervensi, sedangkan 16-30 responden masuk ke dalam kelompok kontrol.

Tahap akhir, dilakukan pengolehan data. data tersebut kemudian diolah secara komputerisasi dan peneliti melakukan penyusunan skripsi.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Berdasarkan analisis univariat, karakteristik responden di PMB Bobo Marfuah Sanggau dapat dilihat pada tabel berikut:

Distribusi Frekuensi Kriteria Responden

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Umur				
6-7 Bulan	7	46,7%	4	26,7%
8-9 Bulan	2	13,3%	6	40%
10-11 Bulan	4	26,7%	2	13,3%
12 Bulan	2	13,3%	3	20%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6	40%	7	46,7%
Perempuan	9	60%	8	53,3%
Status Kesehatan				
Sehat	15	100%	15	100%
Sakit	0	0%	0	0%

*Frekuensi

Tabel di atas memperlihatkan bahwa 15 responden yang melakukan pijat bayi di PMB Bobo Marfuah Sanggau Kalimantan Barat tertinggi berada pada kelompok bayi usia 6-7

bulan yaitu sebanyak 7 bayi atau 46,7%. Sedangkan, yang paling terendah berada pada kelompok usia 12 bulan sebanyak 2 bayi atau dengan presentase 13,3% pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol tertinggi berada pada kelompok bayi usia 8-9 bulan yaitu sebanyak 76 bayi atau 40% sedangkan yang paling terendah berada pada kelompok usia 10-11 bulan sebanyak 2 bayi atau dengan presentase 13,3%.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Pre test

Kualitas Tidur Pre test	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Baik	9	60%	9	60%
Kurang	6	40%	6	40%
Total	15	100%	15	100%

*Frekuensi

Tabel di atas menunjukan bahwa frekuensi kualitas tidur bayi pretest pada bayi yang melakukan pijat bayi di PMB Bobo Marfuah Sanggau Kalimantan Barat pada kedua kelompok Status Kesehatan baik yaitu sebanyak 9 bayi dengan presentatse 60%, sedangkan yang paling terendah berada pada kelompok kurang yaitu sebanyak 6 bayi dengan presentase 40%.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Post test

Kualitas Tidur	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Baik	13	86,7%	10	66,7%
Kurang	2	13,3%	5	33,3%
Total	15	100%	15	100%

*Frekuensi

Tabel di atas menunjukkan bahwa bayi yang melakukan pijat bayi di PMB Bobo Marfuah Sanggau Kalimantan Barat tertinggi berada pada kelompok intervensi yang memiliki kualitas tidur kurang paling sedikit adalah pada kelompok intervensi yang sejumlah 2 orang atau dengan presentase 13,3 %.

Uji Normalitas Data

Normal Parameters	Mean	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
		15	15
		1,13	1,33
	Std. Deviation	,352	,448
	Absolute	,514	,419
Most Extreme Differences	Positive	,514	,419
	Negative	-,354	-,247
Kolmogorov-Smirnov Z		,514	,419
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000

*Kolmogorov-Smirnov

Pada tabel normalitas di atas menunjukkan bahwa A,Sig 0,000< 0,005 sehingga data berdistribusi normal.

2. Analisis Brivariat

Analisis brivariat akan menguraikan ada tidaknya perbedaan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukannya pijat

bayi. Uji brivariat yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan *software* SPSS. Adapun hasil uji brivariat tersebut, disajikan dalam tabel berikut.

Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok Intervensi	Z	-2,000
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,046
Kelompok Kontrol	Z	-,577
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,564

*Wilcoxon

Tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok intervensi didapatkan nilai Z- 2,000 dan nilai *p-value* adalah 0,046< 0,05 hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan diwilayah PMB Bobo Marfuah Sanggau, Kalimantan Barat.

Adapun aspek pengukurannya dijelaskan dalam tabel skala pengukuran berikut:

Skala Pengukuran

Variabel Independent:

Variabel Independent	: Pijat Bayi
Definisi Operasional	: Terapi sentuhan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil)

	yang dilakukan dipermukaan kulit.
Parameter	: Teknik pijat bayi : kaki, perut, dada, tangan, muka punggung, gerakan-gerakan peregangan.
Alat Ukur	: SOP
Skala Ukur	: -
Skor	: -

	“tidak” 0, dengan kriteria: Baik (skor 3-4), Baik (skor 0-2)
--	--

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Setelah dilakukan penelitian yang dilaksanakan di PMB Bobo Marfuh Sanggau, dimana survei awal yang dilakukan dengan mewawancarai 5 orang tua bayi yang berusia 6-12 bulan, di peroleh data 80% bahwa bayinya sulit tidur pada malam hari, lebih dari 3 kali terbangun saat malam hari dan bayi tidur kurang dari 9 jam. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan melakukan pijat bayi.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kualitas tidur bayi *pre test*, menunjukkan bahwa seluruh responden yaitu 30 bayi status kesehatannya adalah sehat (60%). Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur. Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi yang dikembangkan dalam merangsang perkembangan bayi (Prasetyo, 2017).

Orang tua disarankan dapat melakukan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga mereka dapat mendukung program Indonesia Sehat dengan mempromosikan upaya promotif

Variabel Dependent:

Variabel dependent	: Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan
Definisi Operasional	: Adanya peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pemijatan.
Parameter	: Bayi tidur malam ≥ 9 jam dan terbangun ≤ 3 kali, dan lama terbangunnya ≤ 1 jam dan bayi tidak rewel saat bangun.
Alat Ukur	: Kuisisioner kualitas tidur bayi
Skala Ukur	: Ordinal
Skor	: Skor “iya” 1, dan skor

dan preventif dengan pemberdayaan masyarakat, salah satunya adalah dengan melakukan pemijatan pada bayi yang berguna untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi (Gnazzo dkk, 2015).

Praktek pijat pada bayi telah menjadi tradisi pada beberapa wilayah di dunia, misalnya wilayah India, Bangladesh, Nepal, dan sekitarnya. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan manfaat dari pijat bayi antara lain peningkatan berat badan bayi, memperbaiki perilaku tidur bayi, memperbaiki pola makan bayi dan beberapa manfaat pijat lainnya (Kulkani dkk, 2010).

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan tabel perbedaan sebelum dan sesudah pemijatan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang sudah dijelaskan menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi mengalami kualitas tidur baik, yaitu sebesar 9 responden (60%).

Menurut peneliti, pijat bayi sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektifitas daya tahan tubuh bayi menurun, sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sekartini (2012) bahwa kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup lama terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Pijat bayi dilakukan selama 15-30 menit menggunakan *baby oil*. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull (Ahli Virologi Molekuler dari Inggris) dalam makalahnya yang berjudul *Touch Therapy Science Confirms Instinct*, menyebutkan bahwa terapi pijat yang dilakukan 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan.

Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (*alertness*), tangisnya berkurang, selain itu juga, hal ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal.

3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan

Berdasarkan hasil data di atas dan menurut hasil uji statistik *Paired Sample T test* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standard signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang mengartikan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap

kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di PMB Bobo Marfuah Sanggau, Kalimantan Barat.

Pijat bayi dalam prakteknya dapat menstimulasi dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi kerja sel-sel otak (Riksani, 2014). Pijatan atau sentuhan lembut pada bayi juga merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Anggraini, 2009).

Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot bayi sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya menjadi nyenyak. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan tentang Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Bayi Usia 6-12 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Survei awal yang dilakukan dengan mewawancarai 5 orang tua bayi yang berusia 6-12 bulan, di peroleh data 80% bahwa bayinya sulit tidur pada malam hari.
- b. Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di

PMB Bobo Marfuah Sanggau sebelum dilakukan (*pre test*) menunjukkan bahwa seluruh responden yaitu 30 bayi status kesehatannya adalah sehat (60%). Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur.

- c. Kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di PMB Bobo Marfuah Sanggau sesudah dilakukan pijat (*post test*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi mengalami kualitas tidur baik, yaitu sebesar 9 responden (60%).
- d. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T test* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standard signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang mengartikan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di PMB Bobo Marfuah Sanggau, Kalimantan Barat.

2. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi

tolak ukur di PMB Bobo Marfuah Sanggau dalam pelaksanaan pijat bayi, serta dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pijat bayi.

2. Bagi Universitas Kusuma Husada Surakarta

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan pengabdian mahasiswa tentang pengaruh pijat bayi (*baby massage*) terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan, mengetahui materi tentang terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kebidanan.

3. Bagi Responden

Orang tua bayi diharapkan dapat mengetahui manfaat dari pijat bayi serta mengerti langkah-langkah dalam pelaksanaan pijat bayi di rumah secara rutin dengan frekuensi sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 10-15 menit.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi, sehingga dapat digunakan sebagai dasar peneliti selanjutnya dalam bidang kebidanan untuk dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA:

Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Asmadi.2010. Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta : Salemba Medika.

Chandra,Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

Julia Susanti, 2019. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Kalinik Hanna Kasih Medan 2019: [http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2361/6/SKRIPSI%20JULIA%20SUSANTI%20\(1801032056\)](http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2361/6/SKRIPSI%20JULIA%20SUSANTI%20(1801032056)).

Marta, 2014. *Manfaat Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses pada 22/02/2023.

Nur Cahaya Gultom,2020. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat, Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020. File:///C:/Users/winda/Downloads/SKRIPSI%20NURCAHAYA%20GULT

OM%20PDF.pdf.

Roesli, 2013 . *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta
: Trubus Agriwidya.

Roesli, Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi
Edisi Revisi*. Jakarta : PT. Trubus
Agriwidya.

Purwo, 2020. *Analisis Data Bidang
Kesehatan*. Yogyakarta: Gosen
Publishing.

Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan
Balita*. Jakarta : Wahyu Media.

Widiyanti, M.dkk. 2011. Hubungan Pijat
Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3-
6 Bulan di Bidan Praktek Swasta.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.Diakse
s pada 22/7/2022.