

Pengaruh Pijat Bayi Usia 3-6 Bulan Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di PMB Tiwuk Kabupaten Lumajang

The Effect of Infant Massage Aged 3-6 Months on Infant Sleep Quantity at PMB Tiwuk, Lumajang Regency

Silvia Triasmawarni^{1*} & Tut Rayani Aksohini Wijayanti²

^{1*} Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Teknologi, Sains, dan Kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

² Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, ITSK RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Disubmit: 09 Juni 2025; Diproses: 09 Juni 2025; Diaccept: 29 Juli 2025; Dipublish: 30 Juli 2025

*Corresponding author: E-mail: silviatriasmawarni@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Namun, gangguan tidur masih sering terjadi pada bayi usia 3–6 bulan, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya stimulasi fisik yang menenangkan. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan adalah pijat bayi, yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas serta kuantitas tidur. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan kelompok tunggal (one group) dan rancangan pre-test dan post-test. Subjek penelitian adalah 30 bayi berusia 3–6 bulan yang dipilih melalui teknik total sampling di wilayah kerja PMB Tiwuk Kabupaten Lumajang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,02 yang lebih kecil dari nilai α (0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kuantitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi. Intervensi sederhana seperti pijat bayi dapat digunakan sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil ini sejalan dengan teori bahwa stimulasi sentuhan pada bayi dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi, yang pada akhirnya meningkatkan waktu tidur bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi; Kuantitas Tidur Bayi; Usia 3-6 Bulan

Abstract

Sleep is one of the basic needs of infants and is crucial for optimal growth and development, both physically, cognitively, and emotionally. However, sleep disorders are still common in infants aged 3–6 months, which can be influenced by various factors, including a lack of calming physical stimulation. One form of stimulation that can be provided is infant massage, which is believed to provide a relaxing effect and improve the quality and quantity of sleep. This study used an experimental design with a single-group approach and a pre-test and post-test design. The subjects were 30 infants aged 3–6 months selected through a total sampling technique in the PMB Tiwuk work area of Lumajang Regency. The results of the statistical test showed a p -value of 0.02, which is smaller than the α value (0.05), indicating a significant difference between the quantity of infant sleep before and after the infant massage intervention. Simple interventions such as infant massage can be used as a non-pharmacological method to improve infant sleep quality. These results are in line with the theory that tactile stimulation in infants can provide a sense of comfort and relaxation, which ultimately increases infant sleep time.

Keywords: Baby Massage; Baby Sleep Amount; Ages 3-6 Months

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.134

Rekomendasi mensitasi :

Triasmawarni.S & Wijayanti.TRA. 2025. Pengaruh Pijat Bayi Usia 3-6 Bulan Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di PMB Tiwuk Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 5 (1): Halaman. 90-96

PENDAHULUAN

Masa bayi sangat krusial bagi tumbuh kembang bayi maka perlu mendapat perhatian yang khusus (Sulistyorini & Sandy, 2023). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya ditentukan oleh aspek kuantitatif saja, tetapi juga oleh aspek kuantitatifnya (Supriatin et al., 2022). Dengan kuantitas tidur yang cukup dan cukup pula, maka pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai secara ideal (Irayani, 2022).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (Nursya et al., 2023). Dalam penelitian yang pernah dilakukan Hiscock di Melbourne Australia ditemukan hasil 32% ibu melaporkan terkait kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dihadapi bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Sukmawati & Nur Imanah, 2020). Di Indonesia masih banyak temuan bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, didapatkan data 51,3% bayi mengalami masalah gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari 1 jam. Profil Dinas kesehatan kota Jombang di laporkan data bayi usia 0 – 11 bulan pada tahun 2015

sebanyak 4.760 bayi (107,48%) (Kamalia & Nurayuda, 2022).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis (Luciana et al., 2023). Terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi salah satunya adalah pijat bayi (Irawati & Usman, 2023). Pijat bayi menjadi salah satu jenis stimulasi yang mampu merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Hilmi et al., 2018). Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling pesat perkembangannya saat baru lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi (Maulinda & Reflisiani, 2024).

Pijatan lembut akan membantu relaksasi otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya lebih nyenyak (Dianti, 2017). Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Rosita, 2024). Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih optimal dan tidur lebih nyenyak. Menurut penelitian (Herlinda & Nilawati, 2022) pijat dapat meningkatkan berat badan bayi sampai 47%. Peningkatan kuantitas 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 (Ferinawati & Kamila, 2022). 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 (Mariyana et al., 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Tiwuk Kecamatan Tempeh Kabupaten Lumajang pada bulan November 2024 diperoleh data dari 30 ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan, 22 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain kelompok tunggal (one group) dengan rancangan pre-test dan post-test. Dalam rancangan ini, satu kelompok subjek diberikan perlakuan berupa pijat bayi, kemudian dilakukan pengukuran kuantitas tidur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi untuk mengetahui adanya perubahan. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi berusia tiga sampai enam bulan yang berada di wilayah kerja PMB Tiwuk Kabupaten Lumajang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam sampel penelitian sehingga diperoleh 30 bayi sebagai responden. Adapun kriteria inklusi dalam

penelitian ini meliputi: (1) bayi berusia 3–6 bulan, (2) bayi dalam kondisi sehat berdasarkan pemeriksaan, (3) ibu atau pengasuh bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian, dan (4) bayi tidak sedang mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh penyakit akut. Sedangkan kriteria eksklusi adalah: (1) bayi dengan kelainan bawaan atau gangguan neurologis yang dapat mempengaruhi pola tidur, (2) bayi yang sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat memengaruhi tidur, dan (3) ibu atau pengasuh yang tidak bersedia melanjutkan intervensi hingga selesai.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat bayi, sedangkan variabel dependennya adalah kuantitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang dirancang untuk mencatat durasi tidur bayi dalam satu hari, baik sebelum maupun sesudah intervensi pijat dilakukan. Pijat bayi dilakukan oleh peneliti atau bidan yang telah dilatih sesuai dengan teknik standar pijat bayi, selama 15–20 menit.

Penelitian ini menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16. Uji ini digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara hasil pre-test dan post-test guna mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% ($\alpha = 0,05$), di mana nilai p yang lebih kecil dari α menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Berisi mengenai metode pelaksanaan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah

dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Keterangan	n	%
Umur		
3 Bulan	7	23.3
4 Bulan	12	40
5 Bulan	5	16.7
6 Bulan	6	20
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7

Berdasarkan data distribusi frekuensi karakteristik responden, diketahui bahwa mayoritas bayi berusia 4 bulan sebanyak 12 bayi (40%), diikuti oleh bayi berusia 3 bulan sebanyak 7 bayi (23,3%), kemudian bayi usia 6 bulan sebanyak 6 bayi (20%), dan yang paling sedikit adalah bayi usia 5 bulan sebanyak 5 bayi (16,7%). Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah bayi perempuan yaitu sebanyak 17 bayi (56,7%), sedangkan bayi laki-laki sebanyak 13 bayi (43,3%). Data

ini menunjukkan bahwa bayi usia 4 bulan dan jenis kelamin perempuan merupakan kelompok yang paling dominan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur Bayi Usia 3–6 Bulan Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi di PMB Tiwuk Kabupaten Lumajang

Kuantitas Tidur	n	%
Pre-Test		
Baik	4	13.3
Kurang	26	86.6
Post-Test		
Baik	22	73.3
Kurang	8	26.7

Berdasarkan data distribusi frekuensi kuantitas tidur bayi usia 3–6 bulan, diketahui bahwa pada saat pre-test, sebagian besar bayi memiliki kuantitas tidur yang kurang yaitu sebanyak 26 bayi (86,6%), sementara hanya 4 bayi (13,3%) yang memiliki kuantitas tidur dalam kategori baik. Namun, setelah dilakukan intervensi pijat bayi (post-test), terjadi peningkatan signifikan di mana 22 bayi (73,3%) memiliki kuantitas tidur yang baik, dan hanya 8 bayi (26,7%) yang masih berada dalam kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kuantitas tidur bayi, yang terlihat dari perubahan jumlah bayi dengan tidur yang baik setelah intervensi.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Kuantitas Tidur Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Kuantitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi	Kuantitas tidur setelah dilakukan pijat bayi				Jumlah		P
	Baik		Kurang		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	4	13,3	0	0	4	13,3	0,02
Kurang	18	60	8	26,7	26	86,7	
Total	22	73,3	8	26,7	30	100	

Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,02, yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kuantitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi. Artinya, pijat bayi terbukti secara ilmiah berpengaruh terhadap peningkatan kuantitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Peningkatan ini terlihat dari perubahan pada sebagian besar bayi yang sebelumnya memiliki kualitas tidur kurang (86,7%) menjadi kategori tidur baik (73,3%) setelah intervensi. Dengan demikian, intervensi pijat bayi dapat dianggap efektif dalam memperbaiki kuantitas tidur, sesuai dengan hasil pengujian yang secara statistik signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan pada kuantitas tidur bayi usia 3–6 bulan setelah dilakukan intervensi pijat bayi. Berdasarkan hasil uji statistik Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,02$, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan kuantitas tidur bayi. Pada saat pre-test, mayoritas bayi (86,6%) berada dalam kategori tidur kurang, sedangkan setelah intervensi, sebanyak 73,3% bayi menunjukkan kuantitas tidur yang baik. Data ini memperkuat bahwa pijat bayi memberikan dampak positif terhadap pola tidur bayi, terutama pada kelompok usia 3–6 bulan yang merupakan masa penting perkembangan sistem saraf dan regulasi tidur.

Kuantitas tidur merujuk pada lamanya waktu yang dibutuhkan

seseorang, terutama bayi dan anak-anak, untuk tidur agar tubuh dan otak dapat beristirahat dan memulihkan energi. Pada bayi, tidur yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta penguatan sistem kekebalan tubuh. Rata-rata bayi baru lahir membutuhkan sekitar 14–17 jam tidur per hari, yang terbagi antara tidur siang dan malam. Kekurangan tidur dapat berdampak negatif terhadap perkembangan emosional, kognitif, dan kesehatan secara keseluruhan (Irayani, 2022);(Supriatin et al., 2022).

Tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk usia, kondisi kesehatan, pola makan, lingkungan tidur, serta rutinitas harian. Pada bayi dan anak-anak, suasana kamar yang nyaman, pencahayaan yang redup, dan suasana tenang sangat membantu dalam menciptakan tidur yang berkualitas. Selain itu, gangguan seperti nyeri, lapar, infeksi, atau gangguan pernapasan juga bisa menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak. Interaksi orang tua seperti membacakan cerita atau memberikan rasa aman juga berkontribusi pada kualitas tidur yang baik (Sulistyorini & Sandy, 2023); (Supriatin et al., 2022); (Hilmi et al., 2018).

Pijat bayi merupakan salah satu metode stimulasi sentuhan yang bermanfaat untuk meningkatkan ikatan emosional antara bayi dan orang tua, serta mendukung tumbuh kembang secara fisik dan psikologis. Pijat yang dilakukan dengan lembut dan teratur terbukti dapat membantu menenangkan bayi, memperbaiki pola tidur, meningkatkan sirkulasi darah, serta merangsang sistem pencernaan dan saraf. Selain itu, pijat juga dapat mengurangi ketegangan otot, kolik,

dan membuat bayi merasa lebih rileks sehingga tidur menjadi lebih nyenyak (Rosita, 2024); (Mariyana et al., 2023); (Luciana et al., 2023).

Melihat adanya perubahan signifikan dalam kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan yang potensial dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Peningkatan jumlah bayi yang memiliki tidur dalam kategori baik setelah intervensi mengindikasikan bahwa pijat bayi mampu memberikan efek fisiologis yang bermanfaat. Dengan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan bermakna, pijat bayi dapat dinilai memiliki kontribusi terhadap perbaikan pola tidur, meskipun efektivitasnya mungkin tetap dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kondisi kesehatan umum bayi, lingkungan tidur, dan rutinitas harian. Oleh karena itu, pijat bayi berpeluang untuk dimanfaatkan sebagai bagian dari perawatan rutin, terutama bila dikombinasikan dengan pendekatan lain yang mendukung tidur bayi yang optimal

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi pijat bayi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kuantitas tidur pada bayi usia 3–6 bulan. Sebelum diberikan pijat bayi, mayoritas responden memiliki kuantitas tidur yang kurang, namun setelah intervensi terjadi peningkatan jumlah bayi dengan tidur dalam kategori baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,02$) yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pijat bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mendukung kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dianti, Y. (2017). Pengaruh Penerapan pijat Bayi Terhadap Kulaitas Tidur Bayi Usis 1-6 Bulan Di PMB Yustin Trsnowati, S.SiT. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Ferinawati, & Kamila, O. (2022). Hubungan Baby Spa (Solus Per Aqua) dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Muaddah, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 433–440. <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2016%0Ahttp://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/2016/1107>
- Herlinda, & Nilawati, I. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kuantitas Tidur Bayi Di Bpm Simpang Kandis Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 16–21.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *Title*. 3(2), 91–102.
- Irawati, A., & Usman, A. (2023). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 4-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Mungkajang Kota Palopo Tahun *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(8), 1033–1039. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i8.3997>
- Irayani, F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 9–12. <https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2>
- Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106–113. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1277>
- Luciana, A. M., Sunarsih, T., & Kumorojati, R. (2023). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PERTUMBUHAN BALITA

- WASTING DI DESA BUMI RAYA KECAMATAN ABUNG SELATAN LAMPUNG UTARA The Influence of Baby Massage on The Growth of Wasting Toddlers in Bumi Raya Village , Abung Selatan North Lampung. 14(01), 122-130.
<http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/331%0Ahttps://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/download/331/194>
- Mariyana, W., Qomariyah, Soraya, D., & Oktinungrum, M. (2023). Pengaruh baby massage terhadap kuantitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Meteseh Boja Kendal. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4, 2452-2457.
- Maulinda, S., & Reflisiani, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi, Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb S, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. *Journal of Public Health Science*, 1(1), 1-10.
<https://doi.org/10.59407/jophs.v1i1.596>
- Nursya, U., Purnamasari, W. M., & Wulandara, Q. (2023). PeModeLan PeER EDuCator Dalam MeNingkatkan PeNgeTahuAn ReMaja PuTri MeNgeNai AneMia Di Mts Bpi BatuRompe Kota Tasikmalaya TahuN 2023 PeER EDuCator ModeLing In Improving AdoleSceNt Girls ' KnowleDge AbouT AneMia At Mts Bpi BatuRompe Tasikmalaya City In 2023. 15-21.
- Rosita, S. D. (2024). Efektivitas kuantitas tidur bayi dengan baby massage umur 3-11 bulan. 5(1), 19-27.
<https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1425>
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kuantitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-17.
<https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Sulistiyorini, S., & Sandy, D. M. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Motorik Kasar Dan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Pmb Yanti Kab. Banyuasin Sumsel. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5695-5700.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21146>
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kuantitas 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>