

## PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

**Martina Widya Utami<sup>1</sup>**

Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas

Email : [martina@gmail.com](mailto:martina@gmail.com)

**Puji Indriyani<sup>2</sup>**

Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas

Email : [pujiindriyani@gmail.com](mailto:pujiindriyani@gmail.com)

**Roni Purnomo<sup>3</sup>**

Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas

Email : [ronipur@gmail.com](mailto:ronipur@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini (Ara et al., 2018). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020). **Tujuan :** Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur; lama tidur bayi usia 3-6 bulan. **Metode :** Desain penelitian yang digunakan peneliti didalam penelitian ini adalah literatur review. **Hasil :** Berdasarkan dari telaah kedua jurnal tersebut, ditemukan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.. **Kesimpulan :** Adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 7-9 jam sehari. Rata-rata lama waktu tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi yaitu 10-15 jam sehari.

**Kata kunci :** Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi Usia 3-6 Bulan.  
Studi literatur 26 (2014-2020)

### ABSTRACT

**Background:** Babies are a golden period, namely a period where their physical and brain are experiencing growth and development that must be paid special attention to from an early age (Ara et al., 2018). One of the factors that can affect a baby's growth and development is sleep. So sleeping with enough time is highly recommended for babies because it can affect the baby's sleep quality. Good baby sleep quality can be recommended with baby massage (Cahyani & Prastuti, 2020). **Purpose:** This study was to determine the effect of infant massage on the sleep quality; sleep time of infants aged 3-6 months. **Methods:** The research design used by researchers in this study is a literature review. **Results :** Based on the review of the two journals, it was found that there was an effect of infant massage on the quality of infant sleep. **Conclusion:** There is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 3-6 months. The average length of time a baby sleeps before a baby massage is 7-9 hours a day. The average length of time a baby sleeps after a baby massage is 10-15 hours a day.

**Keywords:** Infant Massage, Sleep Quality, Babies Age 3-6 Months.  
Study literature : 26 (2014-2020)

---

### PENDAHULUAN

Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami

pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini. Bayi juga disebut dengan masa *window of*

## **Martina Widya Utami dkk : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan**

*opportunity* yaitu masa dimana kesempatan untuk memaksimalkan semua potensi anak, dengan nutrisi yang adekuat, untuk membantu bayi mencapai kemampuan yang optimal. Bayi usia 3-6 bulan memiliki karakteristik yang sudah mulai beradaptasi terhadap lingkungannya. Dimana bayi telah mengalami perkembangan pada indra perabanya. Sentuhan ibu selain sebagai bentuk kasih sayang juga merupakan stimulus yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Ara et al., 2018).

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi antara lain faktor lingkungan, faktor genetik, faktor pola asuh orang tua. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Tang, 2018). Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan.

Tidur pada bayi berkisar antara 10-15 jam sehari (Nugraheni et al., 2018). Tidur dengan nyenyak dan dengan waktu yang cukup sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, karena saat tidur bayi mengalami penyempurnaan pada otaknya, serta ketika bayi tertidur tubuhnya dapat menghasilkan hormon untuk meningkatkan tumbuh kembangnya. Ada beberapa teknik pengantar tidur seperti bayi dalam keadaan kenyang, hindari dari kebisingan, serta redupkan penerangan dalam ruangan bayi. Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Kualitas tidur bayi sangat penting dan sangat mempengaruhi tumbuh

kembang bayi. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya faktor lingkungan dan kultural. Kualitas tidur selain berpengaruh pada perkembangan emosi bayi juga berpengaruh pada perkembangan fisik. Kualitas tidur bayi dikatakan sudah tercapai dilihat dari kenyamanan bayi saat tidur, pola jam tidurnya, serta bayi tidak sering terbangun dari tidurnya. Menurut Dhamayanti et al., (2019) kualitas tidur dapat diukur dengan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif (penilaian kualitas tidur menurut individu), latensi tidur (durasi ketika akan tidur hingga tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari (rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, penggunaan obat. Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020). Kualitas tidur bayi yang baik dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk pendekatan ibu dimana terdapat sentuhan komunikasi yang dapat menyebabkan bayi merasa nyaman serta hal yang sangat penting bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya. Pijat bayi juga bermanfaat bagi bayi untuk peningkatan berat badan. Berdasarkan hasil penelitian Nuryannisa (2013) mengatakan bahwa berat badan bayi sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 790 gram, sedangkan setelah dilakukan pemijatan menjadi 980 gram, sehingga terjadi peningkatan 190 gram (Mutmainah et al., 2015). Pijat bayi tidak hanya berpengaruh

terhadap peningkatan berat badan, pijat bayi juga dapat meningkatkan pertumbuhan, serta dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena pijat bayi dapat membuat bayi tidur lebih lelap (Zaen & Arianti, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah yang berjudul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, waktu penelitian 15 November 2020 – 23 Juni 2021, sumber data penelitian yaitu data sekunder berupa literatur–literatur relevan seperti jurnal dan buku, metode pengumpulan data yaitu dokumentasi dan *study literature*, metode analisis data menggunakan metode analisis deskriptif, prosedur penelitian *organize, synthesize, identity*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1**  
**Persamaan Dan Perbedaan Dari Kedua Jurnal**

Poin yang ditelaah penulis	Persamaan	Perbedaan
1. Judul jurnal	<p>a. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan</p> <p>b. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas</p>	

2. Tujuan	Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Jurnal 1 dan 2 membahas tentang pengaruh pemijatan terhadap kualitas tidur bayi.	
3. Penulis		<p>a. Jurnal 1 Diterbitkan pada tahun 2018 oleh jurnal kebidanan, Volume 4, No. 3, Juli 2018. Ditulis oleh Lutfiasari, D.</p> <p>b. Jurnal 2 Diterbitkan pada tahun 2019 oleh jurnal ilmiah kebidanan imelda, Volume 5, No. 2, September 2019. Ditulis oleh Zaen, NL, dan Arianti, R.</p> <p>a. Jurnal 1 Di Posyandu Teratai</p> <p>b. Jurnal 2 Di bidan praktik mandiri nurul umaira.</p>
4. Lokasi penelitian		
5. Point yang diteliti	Poin yang akan diteliti dari jurnal 1 dan 2 yaitu pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi.	<p>a. Jurnal 1 Melibatkan 21 responden.</p> <p>b. Jurnal 2 Melibatkan 20 responden.</p>
6. Responden		<p>a. Jurnal 1 Eksperimental dengan pendekatan pretest posttest one group design.</p> <p>b. Jurnal 2 Experimental Designs dengan jenis <i>nonequavalein</i> control grup yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.</p> <p>a. Jurnal 1 Hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan</p>
7. Metodologi penelitian		

**Martina Widya Utami dkk : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan**

<p>8. Hasil penelitian</p>	<p>kualitas tidur bayi yaitu sebelum dilakukan pijat bayi mayoritas mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan rata rata 7-8 jam, sedangkan setelah dilakukan pijat bayi mayoritas mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu dengan rata-rata 10-15 jam sehari.</p> <p>b. Jurnal 2 Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi mayoritas memiliki kualitas tidur yang kurang dengan rata-rata tidur <math>\leq 9</math> jam, dan setelah dilakukan pijat bayi mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik dengan rata-rata tidur <math>\geq 9</math> jam sehari. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang dilakukan pijat bayi lebih baik dibandingkan kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.</p> <p>Jurnal 1 dan 2 menjelaskan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Jurnal 1 Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun. Tidur yang nyenyak dapat dianjurkan dengan dilakukan pemijatan. Pijat bayi merupakan salah satu pendekatan penting dalam meningkatkan</p>	<p>kedekatan ibu dan bayi. Pijat bayi mempunyai manfaat untuk meningkatkan berat badan, pertumbuhan, serta meningkatkan kualitas tidur bayi (Lutfiasari, D, 2018). Jurnal 2</p> <p>Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Tidur yang nyenyak dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dapat menjadi salah satu pendekatan ibu dengan bayinya yang dikenal manusia yang paling populer. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, serta meningkatkan kualitas tidur pada bayi (Zaen, NL, dan Arianti, R, 2019).</p> <p>9. Teori yang dipakai</p> <p>Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 November 2020 sampai dengan 23 Juni 2021. Penelitian ini mengambil 2 jurnal yang akan digunakan sebagai landasan penelitian.</p> <p>Berdasarkan dari telaah kedua jurnal tersebut, ditemukan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur; waktu tidur bayi. Bayi merupakan masa emas (<i>gold period</i>) yaitu masa dimana fisik dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang harus diperhatikan secara khusus sejak usia dini (Ara et al., 2018). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur.</p>
----------------------------	--	---

Tidur adalah perilaku fisiologis dimana proses istirahat terjadi secara alami untuk mengembalikan energi yang hilang dan juga bermanfaat untuk kesehatan (Tang, 2018). Maka tidur dengan waktu yang cukup sangat dianjurkan pada bayi karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur; waktu tidur bayi. Menurut Dhamayanti et al., (2019) kualitas tidur dapat diukur dengan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif (penilaian kualitas tidur menurut individu), latensi tidur (durasi ketika akan tidur hingga tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari (rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, penggunaan obat. Menurut Nugraheni et al., (2018) normal waktu tidur bayi berkisar 10-15 jam sehari, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada responden dari kedua jurnal sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 7-9 jam sehari, maka dari data tersebut kualitas tidur; waktu tidur bayi masih kurang. Sehingga bayi yang kualitas tidur; waktu tidurnya masih kurang dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi (Cahyani & Prastuti, 2020).

Pijat bayi merupakan suatu terapi atau seni perawatan kesehatan yang sudah lama dikenal oleh manusia dan merupakan pengobatan yang sudah dipraktikkan sejak zaman dahulu (Dewi, 2018). Pijat bayi merupakan bentuk terapi yang kompleks dimana melibatkan sentuhan fisik berupa pijatan yang lembut yang ditujukan untuk dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Tang, 2018).

Desain penelitian yang digunakan dari penelusuran kedua jurnal tersebut adalah *quasi experimental* studi. *Quasi experimental* merupakan desain penelitian dengan menggunakan kelas kontrol, namun tidak mengambil sampel secara random (Ismail & Triyanto, 2019). Dari kedua jurnal ditemukan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur; waktu tidur bayi. Hasil menunjukkan rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi 7-9 jam sehari, sedangkan rata-rata lama waktu tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi 10-15 jam sehari. Menurut Juwita dan Jayanti (2019) menyatakan bahwa pijat bayi akan merangsang peredaran darah yang membuat perasaan bayi lebih nyaman sehingga membuat bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu dengan sentuhan lembut yang diberikan saat pemijatan dapat membantu merileksasikan ketegangan otot dan membuat bayi menjadi tenang, sehingga kualitas tidur pada bayi mengalami peningkatan (Tang, 2018). Menurut Dewi (2012) menyebutkan bahwa durasi pijat bayi selama 15 menit dengan pemijatan pada setiap bagian sebanyak 3 kali pada waktu pagi maupun malam hari, namun akan lebih efektif pada malam hari.

Dari data analisa diatas pijat bayi sangat dianjurkan bagi bayi yang kualitas tidurnya masih kurang, karena pijatan yang dilakukan pada bayi akan mengubah gelombang otak yaitu menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha yang akan membuat bayi tidur lelap, meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi (Lutfiasari, 2018).

## **Martina Widya Utami dkk : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan**

### **SIMPULAN**

1. Adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.
2. Rata-rata lama waktu tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 7-9 jam sehari.
3. Rata-rata lama waktu tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi yaitu 10-15 jam sehari.

### **SARAN**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Kepada peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak referensi yang banyak seperti buku ataupun jurnal pendukung saat melaksanakan *review jurnal*.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Kepada institusi tepatnya pada pengelolaan perpustakaan diharapkan dapat memperbanyak buku dan menyediakan *e-journal* yang berkaitan dengan pijat bayi khususnya terkait dengan keperawatan anak.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan”. Karya tulis ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi dalam memenuhi ujian Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas.

Dalam menyusun karya tulis ini penulis banyak memperoleh dukungan dan bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Rahaju Ningtyas, S.Kp., M.Kep selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Ibu Ns. Puji Indriyani, M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sabar dan tekun.
3. Bapak Ns. Roni Purnomo, M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sabar dan tekun.
4. Seluruh Ibu dan Bapak dosen beserta staf karyawan Politeknik Yakpermas Banyumas atas kerjasamanya.
5. Sembah sujud kepada Bapak Hudi Wasito Rasim dan Ibu Sulastri yang tidak pernah lupa untuk mendoakan saya dan selalu memberikan semangat serta nasihat untuk saya.
6. Teman-teman satu angkatan yang selalu mengingatkan satu sama lain, memberikan support, memberikan semangat, serta banyak membantu selama perkuliahan dan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Harapan dan doa penulis semoga Allah SWT melimpahkan berkah dan rahmat-Nya. Dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah ini, karena penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya. (2014). *Handbook for New Mom* (H. Dewi, Ed.). CV Diandra Primamitra Media.

- Ara, M., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Perbedaan Perkembangan Bayi Usia 6-12 Bulan Berdasarkan Pemberian ASI. *Muara Sains, Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 216–224.
- Ardhiyanti. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I* (U. P. Hastanto, Ed.). Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Arsini, W., & Sutriyanti, K. (2020). *Internalisasi Nilai Pendidikan Karakter Hindu Pada Anak Usia Dini* (K. Sudarsana, Ed.). Yayasan Gandhi Puri.
- 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), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Dewi, Siska. (2012). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Dewi. (2018). *Modul Praktika Keperawatan Anak* (Y. Supartini, Ed.). AIPViKI.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Ismail, & Triyanto, B. (2019). *Penulisan Karya Ilmiah (Skripsi)* (I. Farahsanti & I. M. R. Rosanawati, Eds.). IKAPI.
- Juwita & Jayanti. (2019). *Pijat Bayi* (A. Alristina, Ed.). CV Sarnu Untung.
- Lutfiasari. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan*, Vol 4, No 3, Juli 2018 : 97-99.
- Maftuchah, et al. (2020). Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Dengan Mommy's Loving Massage. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1).
- Medise, B. (2020). *Canggung Merawat Bayi*. Gema Indonesia Menyusui.
- Mutmainah, M., Hartini, S., & Solechan, A. (2015). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 1–10.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Cetakan Pe). nuha medika.

**Martina Widya Utami dkk : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan**

- Pritasari, et al. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purnama, B. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Terapi Story Telling Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah Dengan Hospitalisasi. *JOURNAL of*, 5, 40–51.
- Rosyaria&Khairroh. (2019). *Effluarage Message Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil* (B. Daz, Ed.). CV Jakad Publishing.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman*. PT Elek media Komputindo.
- Saminan, Nurul F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia* 3(2), 40-47.
- Soebardhy, Samani, M., & Ibrahim, M. (2020). *Kapita Selektta Metodologi Penelitian* (D. Fatihudin & I. Holisin, Eds.). CV Penerbit Qiara Media.
- Sukma, H. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Fisioterapi Dada (Claping) Terhadap Bersihan Jalan Napas Pada Anak Dengan Bronkopneumonia. *Journal of Nursing & Health*, 5, 9–18.
- Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Tompunu. (2015). *Superfood Untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi* (D. Ari, Ed.). FMedia.
- Aditya. (2014). *Handbook for New Mom* (H. Dewi, Ed.). CV Diandra Primamitra Media.
- Ara, M., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Perbedaan Perkembangan Bayi Usia 6-12 Bulan Berdasarkan Pemberian ASI. *Muara Sains, Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 216–224.
- Ardhiyanti. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I* (U. P. Hastanto, Ed.). Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Arsini, W., & Sutriyanti, K. (2020). *Internalisasi Nilai Pendidikan Karakter Hindu Pada Anak Usia Dini* (K. Sudarsana, Ed.). Yayasan Gandhi Puri.
- 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), 39–45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Dewi, Siska. (2012). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang*

- Anak. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Dewi. (2018). *Modul Praktika Keperawatan Anak* (Y. Supartini, Ed.). AIPViKI.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Ismail, & Triyanto, B. (2019). *Penulisan Karya Ilmiah (Skripsi)* (I. Farahsanti & I. M. R. Rosanawati, Eds.). IKAPI.
- Juwita & Jayanti. (2019). *Pijat Bayi* (A. Alistina, Ed.). CV Sarnu Untung.
- Lutfiasari. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan*, Vol 4, No 3, Juli 2018 : 97-99.
- Maftuchah, et al. (2020). Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Dengan Mommy's Loving Massage. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1).
- Medise, B. (2020). *Canggung Merawat Bayi*. Gema Indonesia Menyusui.
- Mutmainah, M., Hartini, S., & Solechan, A. (2015). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 1-10.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19-23.
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Cetakan Pe). nuha medika.
- Pritasari, et al. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purnama, B. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Terapi Story Telling Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah Dengan Hospitalisasi. *JOURNAL of*, 5, 40-51.
- Rosyaria&Khairoh. (2019). *Effluarage Message Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil* (B. Daz, Ed.). CV Jakad Publishing.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman*. PT Elek media Komputindo.
- Saminan, Nurul F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia* 3(2), 40-47.

**Martina Widya Utami dkk : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan**

Soebardhy, Samani, M., & Ibrahim, M. (2020). *Kapita Selekta Metodologi Penelitian* (D. Fatihudin & I. Holisin, Eds.). CV Penerbit Qiara Media.

Sukma, H. A., Indriyani, P., & Ningtyas, R. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Fisioterapi Dada (Claping) Terhadap Bersihan Jalan Napas Pada Anak Dengan Bronkopneumonia. *Journal of Nursing & Health*, 5, 9–18.

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

Tompunu. (2015). *Superfood Untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi* (D. Ari, Ed.). FMedia.

Wagiyo & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenata, Internatal, dan Bayi BARu Lahir Fisiologis dan Patologis* (S. Wibowo, Ed.). CV Andi Offset.

Zaen, N. L., & Arianti, R. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 97–106.