



Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Nurhidayat Triananinsi^{1*}, Rahayu Eryanti K², Sitti Syahadilatulfa³, Mudyawati Kamaruddin⁴, Marlina Azis⁵

¹Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

^{2,3,5} Universitas Megarezky Makassar, Indonesia

⁴Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

E-mail : nurhidayattriananinsi@uin-alauddin.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur merupakan kebutuhan dasar bayi yang berperan penting dalam proses tumbuh kembang. Gangguan tidur pada bayi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan optimal. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender yang memiliki efek relaksasi. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi. **Metode** penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest–posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 30 bayi usia 3–12 bulan yang dipilih menggunakan rumus Slovin. Intervensi pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender dilakukan sebanyak dua kali per minggu. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan menggunakan kuesioner kualitas tidur bayi yang dimodifikasi dari PSQI. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil :** penelitian menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi. **Kesimpulan :** penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Minyak Aroma Lavender, Kualitas Tidur Bayi

ABSTRACT

Background : Sleep is a fundamental need for infants and plays a crucial role in their growth and development. Sleep disturbances in infants can have negative effects on health and optimal development. One non-pharmacological therapy that can be used to improve infants' sleep quality is infant massage using lavender essential oil, which has relaxing and calming effects. **Objective :** This study aimed to determine the effect of infant massage using lavender essential oil on infants' sleep quality. **Methods :** The study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 30 infants aged 3–12 months selected using the Slovin formula. The infant massage intervention using lavender essential oil was administered twice per week. Infants' sleep quality was measured using an infant sleep quality questionnaire modified from the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results :** The results showed a p -value < 0.001 , indicating a statistically significant effect of infant massage using lavender essential oil on infants' sleep quality. **Conclusion :** In conclusion, infant massage using lavender essential oil is effective in improving infants' sleep quality.

Keywords: Infant Massage, Lavender Essential Oil, Infant Sleep Quality



PENDAHULUAN

Bayi adalah anak berusia 0–12 bulan yang mengalami pertumbuhan dan perubahan fisik yang sangat cepat. Oleh karena itu, masa bayi dikenal sebagai golden period yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa selanjutnya. Namun, apabila pada periode ini bayi tidak mendapatkan asupan nutrisi dan stimulasi yang optimal, maka masa emas tersebut dapat berubah menjadi masa kritis yang berdampak negatif terhadap perkembangan bayi ⁽¹⁾.

Masa bayi merupakan periode penting dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan perhatian khusus, salah satunya melalui pemenuhan kebutuhan tidur. Saat bayi tidur, tubuh memproduksi hormon pertumbuhan hingga tiga kali lebih banyak dibandingkan saat terjaga. Hormon ini berperan dalam pertumbuhan fisik, perbaikan jaringan, serta pembentukan otot dan tulang, sehingga kualitas dan durasi tidur bayi menjadi faktor penting dalam menunjang pertumbuhan optimal ⁽²⁾. Menurut *World Health Organization (WHO)*, gangguan tidur dialami oleh sekitar 33% bayi di dunia. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur bayi mencapai 44,2%, namun masih sering dianggap sebagai masalah ringan oleh orang tua. Padahal, gangguan tidur dapat berdampak pada sistem imun, sistem endokrin, serta menghambat tumbuh kembang bayi secara keseluruhan ⁽³⁾.

Tidur merupakan kebutuhan primer bagi bayi karena selama tidur terjadi proses pematangan sistem saraf pusat dan produksi sekitar 75% *Human Growth Hormone (HGH)* yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Rata-rata bayi membutuhkan waktu tidur sekitar 60% dari total waktu dalam sehari ⁽⁴⁾.

Seiring bertambahnya usia, khususnya setelah usia enam bulan, pola tidur bayi mulai menyerupai pola tidur orang dewasa dengan durasi tidur malam yang lebih dominan ⁽⁵⁾.

Kualitas tidur bayi dapat dinilai melalui keteraturan pola tidur, kenyamanan saat tidur, serta frekuensi terbangun di malam hari. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur apabila terjaga lebih dari satu jam pada malam hari atau sering terbangun ⁽⁶⁾.

Dalam jangka panjang, kurang tidur pada bayi dapat meningkatkan risiko gangguan kognitif, kesulitan konsentrasi, gangguan memori, dan penurunan kemampuan adaptasi ⁽⁵⁾. Berbagai upaya nonfarmakologis telah dikembangkan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, salah satunya melalui terapi komplementer berupa pijat bayi.

Beberapa penelitian dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur bayi melalui stimulasi sentuhan yang meningkatkan relaksasi dan aktivitas sistem saraf parasimpatis ^(7,8).

Terapi komplementer berupa pijat bayi dapat dilakukan pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi ⁽⁹⁾. Pijat bayi dapat meningkatkan kesehatan bayi dan menjadikan bayi lebih tenang. Selain itu, pijat bayi membantu memperkuat otot, memperbaiki sistem imun, menambah berat badan, mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan kualitas tidur bayi. Pijatan ini juga bermanfaat tidak hanya memberikan efek relaksasi



tetapi juga berfungsi sebagai stimulasi untuk mendukung perkembangan seluruh indera bayi, menambah berat badan dan mendorong pertumbuhan. Pijat bayi dapat membantu memperbaiki tidur anak karena melibatkan gerakan lembut dan sentuhan diseluruh tubuh, biasanya menggunakan minyak untuk membuat kulit lebih licin dan halus. Gerakan ini melancarkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan membuat otot-otot bayi lebih rileks sehingga menjadi tenang dan tertidur [\(10\)](#).

Selain pijat bayi, penggunaan aromaterapi lavender juga dilaporkan memiliki efek positif terhadap kualitas tidur. Minyak esensial lavender mengandung *linalool* dan *linalyl acetate* yang berperan dalam merelaksasi sistem saraf, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan gelombang alfa di otak yang berhubungan dengan kondisi relaksasi [\(11\)](#).

Studi eksperimental terbaru menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi frekuensi terbangun pada bayi dan anak usia dini [\(12\)](#).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat pijat bayi maupun aromaterapi lavender secara terpisah, masih terbatas penelitian yang mengkaji kombinasi pijat bayi dengan penggunaan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi, khususnya pada kelompok usia 3–12 bulan dan pada konteks pelayanan kesehatan primer. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada bayi prematur atau anak usia prasekolah, sehingga diperlukan penelitian yang berfokus pada bayi usia 3–12 bulan sebagai kelompok usia yang rentan mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan kondisi tersebut serta hasil survei awal di Puskesmas Tosora Kabupaten Wajo yang menunjukkan tingginya proporsi bayi dengan kualitas tidur buruk yakni berdasarkan data bayi pada tahun 2024 terdapat 169 bayi dari bulan Januari-Desember yang terdiri dari 82 bayi perempuan dan 87 bayi laki-laki. Dengan mewawancara 5 orang tua bayi yang berusia 3–12 bulan diperoleh, ibu mengatakan bahwa bayinya sulit tidur di malam hari, lebih dari 3 kali terbangun di malam, bayi tidur di malam hari kurang dari 9 jam. Data hasil persentasi 40% ibu mengatakan kualitas tidur anaknya buruk, 40% ibu mengatakan kualitas tidur anaknya sedang, dan hanya 20% ibu bayi mengatakan jika anaknya mempunyai kualitas tidur baik atau normal yaitu rata-rata tidur 14 jam perhari. Adapun dampak apabila kualitas tidur bayi kurang, dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya, yang membuat bayi rewel, kurang bersemangat, serta dapat mengganggu pola makannya. Dalam jangka panjang apabila bayi kurang tidur dapat meningkatkan gangguan intelektual, kesulitan berkonsentrasi, serta lemahnya daya ingat pada bayi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan aplikatif dalam praktik kebidanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*, yaitu pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan sebelum dan sesudah



intervensi tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tosora, Kabupaten Wajo, pada 19 Februari–30 April 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 3–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Tosora Kabupaten Wajo sebanyak 33 bayi. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi persetujuan orang tua, bayi usia 3–12 bulan dengan kualitas tidur kurang, tidak memiliki gangguan kesehatan serius, dan tidak alergi terhadap minyak aroma lavender. Kriteria eksklusi meliputi bayi dengan kondisi medis tertentu atau komplikasi kesehatan selama penelitian.

Instrumen penelitian meliputi lembar persetujuan tindakan, kuesioner kualitas tidur bayi pretest dan posttest, Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat bayi, serta minyak aroma lavender. Prosedur

penelitian diawali dengan pengukuran kualitas tidur bayi (*pretest*), dilanjutkan intervensi pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender sesuai SOP yang dilakukan dua kali per minggu, dan diakhiri dengan pengukuran ulang kualitas tidur bayi (*posttest*).

Pengumpulan data dilakukan langsung oleh peneliti melalui pengisian kuesioner oleh orang tua bayi. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Tosora Kabupaten Wajo. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga April 2025 dengan jumlah responden sebanyak 30 bayi.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Tosora Kabupaten Wajo

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
3-6 bulan	15	50
7-11 bulan	15	50
Total	30	100
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
Total	30	100

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden berdasarkan umur menunjukkan jumlah yang seimbang antara kelompok usia 3–6 bulan dan 7–11 bulan, masing-

masing sebanyak 15 bayi (50%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin juga menunjukkan proporsi yang seimbang



antara bayi laki-laki dan perempuan, masing-masing sebesar 50%.

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aroma Lavender

Kualitas Tidur	Pretest		Posttest	
	(n)	(%)	n	(%)
Baik	0	0	28	93.3
Buruk	30	100	2	6.7
Total	30	100	30	100

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan Tabel 2, seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur buruk sebelum intervensi. Setelah diberikan intervensi pijat bayi

menggunakan minyak aroma lavender, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 28 bayi (93,3%), sedangkan 2 bayi (6,7%) masih memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kualitas Tidur	(n)	Mean Rank	Sum of Rank	p-Value
Pretest	30	15.50	465.00	< 0.001
Posttest	30	0.00	0.00	

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 3, diperoleh nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi menggunakan minyak aroma

lavender. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh pemberian pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi umur responden merata, dengan masing-masing 15 bayi (50%) berusia 3–6 bulan dan 7–11 bulan. Umur bayi merupakan variabel penting yang memengaruhi kualitas tidur karena berkaitan dengan perkembangan sistem saraf pusat, ritme sirkadian, dan kebutuhan tidur. Bayi usia 3–6 bulan mulai membentuk pola tidur yang lebih teratur, meskipun masih rentan terhadap gangguan tidur akibat ketidaknyamanan fisik.

Sementara itu, bayi usia 7–11 bulan umumnya lebih aktif secara motorik dan emosional, sehingga memiliki tantangan tidur yang berbeda. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pada usia 3–4 bulan, bayi mulai dapat diatur jadwal tidur dan menyusuinya, sedangkan setelah usia 6 bulan, teknik pijatan dan jenis rangsangan perlu disesuaikan karena tingkat aktivitas bayi meningkat (13).

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa



kebutuhan dan durasi tidur bayi bervariasi sesuai usia, di mana semakin bertambah usia, durasi tidur bayi cenderung berkurang. Selain itu, penelitian yang sama juga menyatakan bahwa bayi laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan bayi perempuan, sehingga lebih mudah mengalami kelelahan dan gangguan tidur. Bayi laki-laki umumnya memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi di siang hari, yang dapat memengaruhi kebutuhan dan kualitas tidurnya dibandingkan dengan bayi perempuan yang cenderung lebih tenang. Oleh karena itu, keseimbangan proporsi jenis kelamin dalam penelitian ini memungkinkan analisis yang lebih objektif terhadap efek intervensi (14).

Efektivitas intervensi ini juga didukung oleh hasil uji Wilcoxon pada Tabel 3 bahwa seluruh responden ($n = 30$) menunjukkan penurunan skor kualitas tidur yang menandakan adanya perbaikan (*negative ranks* = 30), tanpa adanya peningkatan atau nilai tetap (*positive ranks* = 0; *ties* = 0). Nilai p-value sebesar <0.001 (< 0.05) menunjukkan bahwa perubahan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh pemberian pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi.

Secara teoritis, pijatan bayi dengan sentuhan lembut dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menenangkan tubuh dan mendukung proses istirahat. Menurut penelitian lain dikemukakan bahwa pijatan merangsang pelepasan hormon oksitosin dan endorfin. Oksitosin berperan dalam menurunkan tingkat stres dan menciptakan rasa tenang,

sedangkan endorfin membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas dan durasi tidur bayi. (15).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan durasi tidur dan menurunkan frekuensi terbangun pada bayi usia di bawah satu tahun. Studi tersebut menekankan bahwa stimulasi taktil yang diberikan secara teratur mampu mempercepat relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur bayi secara keseluruhan (16).

Selain pijat bayi, penggunaan aromaterapi lavender juga terbukti memberikan efek menenangkan. Penelitian menunjukkan bahwa aroma lavender memiliki efek sedatif ringan yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga membantu bayi lebih cepat tertidur dan tidur lebih nyenyak. Efek ini berkaitan dengan kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* dalam lavender yang berperan dalam relaksasi (17).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan studi eksperimental yang menyatakan bahwa kombinasi pijat bayi dan aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan pijat tanpa aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Kombinasi intervensi tersebut memberikan efek sinergis antara stimulasi sentuhan dan rangsangan olfaktori (18).

Penelitian lain pada bayi usia 3–12 bulan menunjukkan adanya penurunan skor gangguan tidur setelah intervensi pijat bayi selama dua minggu berturut-turut. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan



efektif untuk meningkatkan kualitas tidur (19).

Selain itu, penelitian terbaru juga melaporkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap rasa aman dan kenyamanan bayi saat tidur. Kondisi emosional yang stabil pada bayi diketahui berperan penting dalam pembentukan pola tidur yang sehat (20).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi,

seluruh bayi menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Setelah diberikan intervensi pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender yang dilakukan dua kali seminggu selama satu minggu, sebagian besar bayi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi menggunakan minyak aroma lavender berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Tosora Kabupaten Wajo Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ismiati TT, Widhwawati R, Mahmudatussaadah A, Dewi FR, Prihatina RA, Lestari NE, et al. Dasar - Dasar Gizi: Pengantar Lengkap untuk Nutrisi dan Kesehatan Optimal. PT. Green Pustaka Indonesia; 2024.
2. Sari R, Semmagga N, Silfiana A, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo A. Jurnal Promotif Preventif The Effect of Baby Massage on Changes in Sleep Quality in Babies Aged 3-12 Months. 2024;7(4):704–9.
3. Widiani NNA, Chania MP. Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021 the Effectiveness of Baby Massage on Sleep Quality of 3-6 Months Old Babies in Puskesmas Ii Sukawati Work Area 2021. J Kesehat Masy. 2022;9(1):29–33.
4. Sukmawati E, Imanah NDN. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. J Kesehat Al-Irsyad. 2020;13(1):11–8.
5. Sumarni S, Injiyah N. Penerapan pijat bayi dengan essensial oil lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Buluspesantren, Kebumen. J Kesehat Dan Sci. 2024;XX(1):858–4616.
6. Kamalia R, Nurayuda N. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2022;13(1):106–13.
7. Manullang R, Nadeak Y, Aruan LY, Zulzirah LZ. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 3-6 Bulan. Getsempena Heal Sci J. 2025;4(1):78–88.
8. Suciati S, Farida F, Surtini S, Yitno Y. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Literature Review). Care J. 2024;4(1):15–8.
9. Ariesty AR, Fitriani Fitriani, Enggar Enggar. Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplementer dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Salopokko. J Med Nusant. 2024;2(1):173–82.
10. Duarba IMKA, Mediastari AAPA, Wiryanatha IB. Manfaat Pijat Bayi Dalam Perbaikan Kualitas Tidur Balita Di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari. Widya Kesehat. 2023;5(2):33–42.
11. Sri Pinti Rahmawati, Retno Wulan, Lies Indrawati. Hubungan Terapi Komplementer Essensial Oil Lavender Dengan Kualitas Tidur Balita Di Klinik Pratama Tali Kasih Kecamatan Jepon Kabupaten Blora. J Ilmu Kebidanan dan Kesehat (Journal Midwifery Sci Heal. 2022;13(2):25–



- 32.
12. Herlina S, Qomariah S, Sartika W. Dampak Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-9 Bulan. *JOMIS (Journal Midwifery Sci.)*. 2025;9(2):169–75.
 13. Rohmawati F, Dewi RS. Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *J Kebidanan*. 2020;9(2):108–13.
 14. Riona R, Amru DE, Suntara DA. Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi Di Hanika Baby Care Kota Batam Tahun 2023. *MARAS J Penelit Multidisiplin*. 2023;1(3):413–24.
 15. Siahaan ER. Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi (Literature Review) Pendahuluan Kajian Literatur. 2023;5(1):1–7.
 16. Selvia CR, Wilma J, Novita N, Yuka AAS. Pengaruh Baby Massage terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Tahun 2025. *Integr Perspect Soc Sci J*. 2025;2(03 Agustus):6024–31.
 17. Daeni L, Rini AS, Sugesti R. Pijat Bayi Dengan Oil Lavender dan Murrotal Alquran Terhadap Kualitas Tidur di Klinik Rania Mom and Baby Spa. *J Sains Dan Teknol*. 2024;6(1):78–81.
 18. Ristiana AR, Pangestu GK. Perbandingan Pemberian Terapi Esensial Oil Lavender dan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB A Kabupaten Garut Tahun 2024. *J Innov Res Knowl*. 2025;4(8):5685–94.
 19. Putri NCM. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review: The Effect of Baby Massage on Sleep Quality in Babies Aged 0-12 Months: Literature Review. *Indones J Midwifery*. 2024;7(1):39–50.
 20. Satriani S, Ardyanti D, Tonapa E. Persepsi Ibu terhadap Kepercayaan dan Pengalaman tentang Dukun Pijat Bayi di RT 13 Kelurahan X. *Sehat Rakyat J Kesehat Masy*. 2025;4(4):946–54.