



Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 Sampai 12 Bulan

Fahrunis Cahyaning Pertiwi^{1*}, Sri Handayani²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

✉Email: fahrunisacahya.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa bayi usia 1–12 bulan adalah periode emas yang membutuhkan perhatian ekstra, terutama terkait tidur. Kualitas tidur yang baik adalah ketika jumlah tidur siang dan malam seimbang, mencakup durasi, kenyamanan dan ritme yang berkontribusi terhadap tumbuh kembang optimal pada bayi. Salah satu cara efektif meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui pijat bayi, karena sentuhan merangsang hormon serotonin dan melatonin yang menciptakan rasa tenang serta mendukung tidur nyenyak. **Tujuan:** menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini 55 bayi. Sampel penelitian 30 bayi usia 6-12 bulan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan sebelum diberikan pijat, seluruh bayi (30 responden) usia 6-12 bulan (100,0%) memiliki kualitas tidur kurang. Setelah dilakukan pijat, 27 bayi (90%) mengalami kualitas tidur baik dan 3 bayi (10,0%) masih mengalami kualitas tidur kurang. Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p\text{ value} = <0,001 < \alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6 sampai 12 bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali.

Kata Kunci: Bayi, Pijat, Tidur Bayi, Kualitas Tidur, Perkembangan Bayi

ABSTRACT

Background: Infancy, particularly the 1 to 12-month period, is a critical period requiring extra attention, especially regarding sleep. Good sleep quality occurs when the amount of daytime and nighttime sleep is balanced, encompassing duration, comfort, and rhythm, contributing to optimal growth and development in infants. One effective way to improve infant sleep quality is through infant massage, as touch stimulates the release of serotonin and melatonin hormones, which create a sense of calm and support restful sleep. **Objective:** To analyze the effect of infant massage on sleep quality in infants aged 6 to 12-month-old. **Methods:** This research was conducted in May-June 2025. The population in this study was 55 babies. The sample of the study was 30 babies aged 6 to 12-month-old. The research instrument used a questionnaire. **Results:** Showing that before being given a massage, all babies (30 respondents) aged 6 to 12-month-old (100.0%) had poor sleep quality. After the massage, 27 babies (90%) experienced back and forth sleep and 3 babies (10.0%) still experienced back and forth sleep. The Wilcoxon statistical test showed that the significant value $p\text{ value} = <0.001 < \alpha = 0.05$, so H_a was accepted. **Conclusion:** There is an effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 6 to 12 months at Kasafa Baby Spa Andong Boyolali.

Keywords: Infant, Massage, Baby Sleep, Sleep Quality, Baby Development

PENDAHULUAN

Masa bayi usia 1–12 bulan adalah periode penting yang membutuhkan perhatian khusus, terutama terkait tidur. Tidur memiliki peran vital dalam mendukung perkembangan otak dan kognitif, serta berdampak langsung terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik serta sensorik (1). Saat tidur, sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi, sehingga sangat berpengaruh pada perkembangan otak bayi (2).

Sayangnya, masalah tidur pada bayi cukup umum. Data *World Health Organization (WHO)* dalam jurnal *Pediatrics* tahun 2018 menunjukkan sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur (3). Penelitian global menyebutkan prevalensi antara 36-41% di Australia, 10-30% di AS, 11% di Thailand, 15-35% di Selandia Baru dan 76% di Cina (4). Di Indonesia, di Tulungagung menemukan 25-50% orang tua melaporkan anaknya mengalami gangguan tidur sedangkan di Jawa Tengah tahun 2018 prevalensinya sekitar 44%. Gangguan tidur bisa berupa terbangun di malam hari, tidur kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari tiga kali, dan sulit untuk tidur kembali yang dapat mengganggu kesehatan dan perkembangan optimal (5).

Salah satu cara efektif meningkatkan kualitas tidur bayi adalah melalui pijat bayi. Sentuhan dalam pijat merangsang hormon serotonin dan melatonin yang menciptakan rasa tenang dan mendukung tidur nyenyak (6,7). Selain itu pijat juga merupakan stimulasi multisensori (taktil, visual, kinestetik dan auditory) yang memperkaya perkembangan bayi. IDAI

merekomendasikan pijat dilakukan minimal 15 menit per hari dalam suasana menyenangkan (7).

Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang rutin dipijat memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan yang tidak dipijat, sehingga pijat dapat menjadi intervensi untuk mendukung kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan optimal (8). Hal ini juga didukung oleh kebijakan Kemenkes RI yang memberikan kewenangan pada bidan untuk memberikan stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan atau pada setting rumah tangga dengan karakteristik responden yang beragam. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan pada setting baby spa, khususnya di wilayah Boyolali. Selain itu, penelitian yang mengaitkan keluhan subjektif ibu dengan kualitas tidur bayi pasca pijat masih relatif jarang dilaporkan, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk memperkuat bukti ilmiah pada konteks tersebut.

Sebagai dasar, penelitian ini dilakukan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali dengan melibatkan ibu yang datang membawa bayinya. Dari delapan bayi yang datang, enam bayi mengalami keluhan gangguan tidur dan dua ibu melaporkan bayinya sering rewel. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan kualitas tidur bayi yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat



melalui intervensi yang aman dan mudah diterapkan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan desain one group pretest–posttest yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan.

Penelitian dilaksanakan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali pada bulan Mei–Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 6–12 bulan yang melakukan pijat di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali pada periode Juli–Desember 2024 sebanyak 55 bayi. Sampel penelitian berjumlah 30 bayi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: bayi usia 6–12 bulan, mengalami keluhan gangguan tidur, dalam kondisi sehat, dan ibu bersedia menjadi responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat bayi, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi. Intervensi pijat bayi dilakukan satu kali dengan durasi minimal 15 menit sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat bayi yang digunakan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali dan mengacu pada Buku Pelatihan Pijat Bayi tahun 2016.

Kualitas tidur bayi diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya, terdiri dari 6 item pertanyaan dengan skala Guttman, dan dikategorikan menjadi kualitas tidur baik (skor 4–6) dan kurang (skor 0–3).

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan Pearson Product Moment dengan nilai r hitung 0,561–0,864 ($> r$ tabel 0,463), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,806, yang menandakan instrumen reliabel.

Pengumpulan data diawali dengan pemberian informed consent, dilanjutkan pengisian kuesioner pretest, pelaksanaan intervensi pijat bayi, dan pengisian kuesioner posttest.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas data menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi 0,05.

Penelitian ini telah ditinjau dan disetujui oleh Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan Nomor Persetujuan 592/ VIII/AUEC/2025.

HASIL

1. Data Umum Hasil Penelitian (Analisis Univariat)

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali

No.	Umur	n (%)	Jenis Kelamin		Riwayat Pijat	
			Laki-laki (%)	Perempuan (%)	Belum (%)	Sudah (%)
1.	6 bulan	4 (13,3%)	4 (13,3%)	0 (0%)	1 (3,3%)	3 (10,0%)
2.	7 bulan	4 (13,3 %)	2 (6,6%)	2 (6,6%)	0 (0%)	4 (13,3%)
3.	8 bulan	3 (10,0%)	3 (10,0%)	0 (0%)	1 (3,3%)	2 (6,6%)
4.	9 bulan	4 (13,3 %)	2 (6,6%)	2 (6,6%)	0 (0%)	4 (13,3%)
5.	10 bulan	3 (10,0%)	1 (3,3%)	2 (6,6%)	0 (0%)	3 (10,0%)
6.	11 bulan	8 (26,7%)	5 (16,6%)	3 (10,0%)	0 (0%)	8 (26,7%)
7.	12 bulan	4 (13,3%)	3 (10,0%)	1 (3,3%)	2 (6,6%)	2 (6,6%)
Total		30 (100,0%)	20 (66,7%)	10 (33,3%)	4 (13,3%)	26 (86,7%)

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berusia 11 bulan sebanyak 8 bayi (26,7%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah bayi laki-

laki sebanyak 20 bayi (66,7%). Ditinjau dari riwayat pijat, sebagian besar bayi sudah pernah mendapatkan pijat sebelumnya, yaitu 26 bayi (86,7%), sedangkan 4 bayi (13,3%) belum pernah dipijat.

2. Data Khusus Hasil Penelitian (Analisis Bivariat)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi

Nilai Pretest	Kualitas Tidur	Sebelum Pijat Bayi		Sesudah Pijat Bayi	
		n	(%)	n	(%)
0 - 3	Kurang	30	100	3	10
4 - 6	Baik	0	0	27	90
Total		30	100	30	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan perbandingan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi. Pada pengukuran sebelum pijat bayi, seluruh responden sebanyak 30 bayi (100%) berada pada kategori kualitas tidur kurang dengan skor 0–3, dan tidak terdapat bayi yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh bayi dalam

penelitian ini mengalami permasalahan kualitas tidur.

Setelah dilakukan intervensi pijat bayi, terjadi perubahan yang nyata pada distribusi kualitas tidur bayi. Sebagian besar bayi, yaitu 27 bayi (90%), mengalami peningkatan kualitas tidur dan berada pada kategori kualitas tidur baik dengan skor 4–6. Sementara itu, hanya 3 bayi (10%) yang masih berada pada kategori kualitas tidur kurang. Perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa

pemberian pijat bayi berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur bayi.

Secara keseluruhan, perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah pijat bayi memperlihatkan adanya peningkatan

kualitas tidur yang cukup besar pada sebagian besar responden, yang mengindikasikan bahwa pijat bayi memiliki peran penting dalam mendukung kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan.

Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali

Skor Kualitas Tidur	Kualitas Tidur	Pre		Post		Z-Score	p-value
		n	(%)	n	(%)		
0-3	Kurang	30	100	3	10	-4.818 ^b	< 0,001
4-6	Baik	0	0	27	90		
	Total	30	100	30	100		

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum intervensi pijat bayi, seluruh bayi (100%) memiliki kualitas tidur kurang. Setelah intervensi, sebagian besar bayi (90%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik. Hasil uji Wilcoxon ($Z = -4,818$; $p < 0,001$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pijat bayi, sehingga pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan.

PEMBAHASAN

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

Seluruh responden bayi usia 6–12 bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali pada periode Mei–Juni 2025 menunjukkan kualitas tidur dalam kategori kurang. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa gangguan tidur pada bayi masih

merupakan permasalahan yang umum terjadi, terutama pada usia menjelang satu tahun. Kualitas tidur kurang pada penelitian ini ditandai dengan bayi yang tidak bugar saat bangun pagi, sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, serta rewel dan sulit tidur kembali. Pola ini konsisten dengan hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa kurangnya stimulasi kulit pada bayi dapat menghambat aktivasi sistem saraf parasimpatik, sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf otonom dan menurunkan produksi hormon serotonin serta melatonin yang berperan dalam regulasi tidur (9,10). Beberapa faktor diketahui memengaruhi kualitas tidur bayi, antara lain usia, jenis kelamin, status kesehatan, riwayat pijat, lingkungan, nutrisi, stres emosional, serta peran orang tua (11). Dalam penelitian ini, bayi usia 11 bulan merupakan kelompok terbanyak yang mengalami

kualitas tidur kurang. Hal ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pada usia mendekati satu tahun, bayi mengalami peningkatan aktivitas fisik dan perkembangan kognitif yang signifikan sehingga berdampak pada perubahan pola tidur ⁽¹²⁾. Selain itu, dominasi bayi laki-laki pada penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa bayi laki-laki cenderung lebih aktif dan eksploratif dibandingkan bayi perempuan, sehingga lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat kelelahan fisik ^(13,14). Kurangnya riwayat pijat rutin pada sebagian bayi juga berkontribusi terhadap kualitas tidur yang kurang, mengingat pijat bayi berperan dalam meningkatkan relaksasi otot dan kenyamanan tubuh ⁽¹⁵⁾.

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

Setelah diberikan intervensi pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur yang bermakna, di mana sebagian besar bayi berada pada kategori kualitas tidur baik. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pijat bayi mampu memperbaiki kualitas dan durasi tidur secara signifikan melalui mekanisme stimulasi saraf dan hormonal ^(16,17).

Secara fisiologis, pijat bayi merangsang ujung saraf di kulit yang mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat melalui medula spinalis, kemudian mengaktifkan sistem saraf

parasimpatis melalui nervus vagus ⁽¹⁷⁾. Aktivasi ini meningkatkan produksi serotonin yang selanjutnya dikonversi menjadi melatonin, hormon utama yang berperan dalam pengaturan siklus tidur-bangun.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pijat bayi meningkatkan pelepasan hormon beta-endorphin yang memberikan efek relaksasi dan ketenangan, sehingga mendukung tercapainya tidur yang lebih nyenyak ⁽¹⁶⁾. Tidur yang cukup berperan penting dalam regenerasi sel otak, produksi hormon pertumbuhan, peningkatan imunitas, serta perkembangan emosional bayi ⁽¹⁸⁾.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil bayi yang menunjukkan kualitas tidur kurang setelah intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa bayi laki-laki yang lebih aktif secara fisik cenderung membutuhkan adaptasi yang lebih lama untuk mencapai kualitas tidur optimal ⁽¹⁹⁾. Selain itu, faktor lingkungan tidur, aktivitas menjelang tidur, serta kondisi kesehatan individual dapat memengaruhi respons bayi terhadap pijat

3. Analisa Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. Temuan ini konsisten dengan

berbagai penelitian sebelumnya yang menggunakan desain serupa dan melaporkan peningkatan kualitas tidur bayi secara signifikan setelah dilakukan pijat bayi ⁽²⁰⁾.

Kesamaan hasil antar penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur relatif konsisten di berbagai lokasi dan populasi. Namun demikian, efektivitas pijat bayi dapat dipengaruhi oleh teknik, durasi, dan frekuensi pijat, sehingga aspek tersebut perlu diperhatikan untuk mengoptimalkan manfaat intervensi ⁽²¹⁾.

Secara kritis, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah sampel yang relatif kecil dan penggunaan desain tanpa kelompok kontrol, sehingga potensi pengaruh faktor eksternal belum sepenuhnya dapat dieliminasi. Selain itu, pengukuran kualitas tidur didasarkan pada laporan subjektif orang tua, yang memungkinkan adanya bias persepsi.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Implikasi penelitian dan kebijakan menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan desain yang

lebih kuat serta integrasi edukasi pijat bayi dalam program kesehatan ibu dan anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6–12 Bulan di Kasafa Baby Spa Andong Boyolali, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi pijat bayi, seluruh responden memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang. Setelah dilakukan pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur, di mana sebagian besar bayi berada pada kategori kualitas tidur baik.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai $p\text{-value} = <0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah sampel yang relatif kecil, tidak adanya kelompok kontrol, serta pengukuran kualitas tidur yang didasarkan pada laporan subjektif orang tua. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode pengukuran yang lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kamalia R, Nurayuda. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. Vol. 13. Palembang, Indonesia; 2022.
2. Umanailo R, Saraha RH. Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. J Kesehat Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang. 2021;9(2):69–75.
3. Handayani SL., Maryatun. Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. Vitam J Ilmu Kesehat Umum. 2024;2(4):204–14.
4. Sumarni S, Injiyahi 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.
5. Cahyaningsih D, Kamidah. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Rumah Sehat Nabila Gemolong. UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA; 2024.
 6. Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes. Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh [Internet]. 2025. Available from: <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
 7. Lutfiani S, Sari K, Bellatika SS, Putri YY, Baiti N. Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. In: *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.* 2022. p. 37–44.
 8. Martin N, Nasifah. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta. [Ungaran]: Universitas Ngudi Waluyo; 2022.
 9. Zurhayati, Hidayati N, Desmariyenti. Edisi 2 Oktober 2022 *Ensiklopedia of Journal.* Ensiklopedia J. 2022 Oct;5(1):328–31.
 10. Cahyani M, Prastuti B. Pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahaya bunda. *JOMIS (Journal Midwifery Sci.* 2020;4(2):107–13.
 11. Rosalina M, Novayelinda R, Lestari W. Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *J Med Utama.* 2022;3(4):2956–65.
 12. Fitriyanti F, Badi'ah A, Maimunah S. Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan. *Avicenna J Heal Res.* 2024;7(2).
 13. Sulistyowati EA, Yudha A. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *J Stethosc.* 2021;2(2).
 14. Sukmawati E, Imanah NDN. Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *J Kesehat Al-Irsyad.* 2020;13(1):11–7.
 15. Jannah M, Nawangsari D. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Motorik Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Klinik “A” Bogor. *J Bid Ilmu Kesehat.* 2025;15(2):177–82.
 16. Handayani S, Mallongi A. Effectiveness of Baby Spa and Music Therapy on Growth and Development of Baby. *Medico-Legal Updat.* 2020;20(3).
 17. Retnosari GY, Herawati L. Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0–36 months old. *J Kedokt dan Kesehat Indones.* 2021;12(1):28–33.
 18. Stähler van Amerongen K, Kuhn A, Surbek D, Nelle M. Ear acupuncture points in neonates from drug-dependent mothers: A prospective study. *Front Pediatr.* 2021;9:668248.
 19. Fauziah A, Wijayanti HN. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM J Ilm Kesehat Dan Apl.* 2018;6(2):14–9.
 20. Widiani NNA, Chania MP. Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa J Kesehat Masy.* 2022;9(1):29–33.
 21. Musa SM, Zuhrotunida Z. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 0-6 bulan di Kelurahan Sukawana wilayah kerja Puskesmas Serang Kota tahun 2023. *J JKFT.* 2024;9(1):39–47.