

## KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DENGAN *BABY MASSAGE DAN BABY SWIMMING*

Dian Nurafifah<sup>1\*</sup>, Atiul Impartina<sup>2</sup>, Dadang Kusbiantoro<sup>3</sup>, Milatur Rusdiana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

<sup>4</sup>Fran's Baby Spa, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [diannurafifah66@yahoo.com](mailto:diannurafifah66@yahoo.com)

### ABSTRACT

**Background:** The World Health Organization (WHO) notes that 33% of babies experience sleep problems. A survey of 10 babies in Paciran Village, Lamongan Regency revealed that seven babies experienced sleep problems where the baby woke up more than once at night so that the baby became fussy during the day. **Purpose:** The purpose of the research is to prove that baby swimming and baby massage affect the quality of baby's sleep. **Methods:** The design in this research is the experimental One Group Pre-Post Test Design. The sample used for research was 20 babies aged 3 – 12 months. The sampling technique uses accidental sampling. The research was carried out in Paciran Village, Paciran District, Lamongan Regency. The interventions provided are baby massage and baby swimming. The measuring tool uses the Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ) to observe the quality of the baby's sleep. **Results:** The baby's sleep quality was measured before and after baby swimming and baby massage. Data analysis used the Mc Nemar test with  $\alpha=0.05$ . The results of the study showed that before being given the intervention, all babies had poor sleep quality, but after being given the intervention, more than half of the babies had good sleep quality (55%). Statistical data analysis found  $p = 0.001$ , meaning that baby massage and baby swimming affect the quality of baby's sleep. **Conclusion:** Baby massage and baby swimming can be used as alternatives to improve the quality of baby's sleep.

*Keywords:* Baby Massage; Baby Swimming; Sleep Quality

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur. Survey terhadap 10 bayi di Desa Paciran Kabupaten Lamongan diketahui bahwa tujuh bayi mengalami masalah tidur dimana bayi terbangun lebih dari sekali pada malam hari sehingga bayi menjadi rewel pada siang hari. **Tujuan:** Tujuan penelitian untuk membuktikan bahwa baby swimming dan baby massage mempengaruhi kualitas tidur bayi. **Metode:** Desain dalam penelitian

ini adalah experimental One Group Pre-Post Test Design. Sampel yang digunakan untuk penelitian adalah bayi usia 3 – 12 bulan sebanyak 20 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Penelitian dilaksanakan di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Intervensi yang diberikan adalah baby massage dan baby swimming. Alat ukur menggunakan kuesioner Brief Infant Screening Questionnaire (BISQ) untuk mengamati kualitas tidur bayi. Pengukuran kualitas tidur bayi dilakukan sebelum dan setelah dilakukan baby swimming dan baby massage. Analisa data menggunakan uji Mc Nemar dengan  $\alpha=0,05$ . **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi seluruh bayi memiliki kualitas tidur kurang baik, namun setelah diberikan intervensi lebih dari sebagian bayi memiliki kualitas tidur baik (55%). Analisa data statistik didapatkan  $p=0,001$  artinya baby massage dan baby swimming mempengaruhi kualitas tidur bayi. **Simpulan:** Baby massage dan baby swimming dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

*Kata Kunci:* Baby Massage; Baby Swimming; Kualitas Tidur

## PENDAHULUAN

Bagi sebagian orang, aktivitas tidur bayi dianggap sebagai sesuatu yang tidak penting. Padahal, aktivitas tidur pada bayi berkontribusi terhadap perkembangan otak serta menjaga dan mengatur seluruh kemampuan dalam menyerap informasi. Tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit, aktivitas/kelelahan, pengobatan, stres, nutrisi, budaya dan lingkungan. Bayi yang terlalu aktif di siang hari sering kali menjadi gelisah dan rewel saat tidur malam (Hartini, 2010). Hal ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Umumnya bayi baru lahir membutuhkan sebagian besar waktu tidur, namun setelah bayi berusia 6 bulan, bayi tidur sekitar 13 jam per hari. Rekomendasi dari *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) adalah bayi baru lahir (0–3 bulan) mendapat tidur 14–17 jam setiap hari, bayi (4–11 bulan) tidur 12–15 jam, balita (1 –2 tahun) tidur 11–14 jam setiap hari (Hale dkk, 2018).

Indikator bayi mengalami gangguan tidur antara lain durasi tidur malam kurang dari 9 jam, bayi terbangun lebih dari 3 kali pada tidur malam, dan durasi terbangun lebih dari 1 jam pada malam hari. Indikator lainnya adalah bayi tampak rewel saat tidur, sering menangis, dan sulit kembali tidur (Dewi, U., Aminin, F.,

Gunnara, 2014). Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2012 yang dimuat dalam jurnal pediatri, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia, hasilnya menunjukkan bahwa 32% ibu melaporkan kejadian gangguan tidur berulang pada bayinya. Survei terhadap beberapa ibu yang memiliki bayi di Desa Paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan menunjukkan bahwa bayi mayoritas mengalami gangguan tidur, pada malam hari bayi terbangun lebih dari 1 jam dan pada saat tidur terlihat menangis dan rewel.

Permasalahan kualitas tidur bayi merupakan permasalahan yang penting untuk dicari solusinya. Sebab, masalah ini bisa mempengaruhi kualitas tumbuh kembang bayi. Banyak penelitian yang dilakukan untuk mencari penyebab masalah kualitas tidur bayi dan cara mengatasinya. Penelitian yang dilakukan Hiscock pada tahun 2002 di Melbourne, Australia menunjukkan bahwa terdapat sekitar 32% ibu yang melaporkan bayinya mengalami gangguan tidur dan kejadian tersebut berulang (Dewi, Yuanita Viva & Dyah, Melinda, 2023). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor lingkungan, faktor penyakit, penggunaan obat-obatan, faktor kelelahan, faktor stres dan nutrisi. Sedangkan kualitas tidur bayi akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Bayi yang aktif dan memiliki pertumbuhan normal biasanya memiliki waktu tidur yang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handriana dan Nugraha (2019) bahwa kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik mempunyai perkembangan yang baik, begitu pula bayi yang aktif dan tumbuh normal mempunyai waktu tidur yang baik. Bayi yang mempunyai kebiasaan tidur pada siang hari akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun tidak dianjurkan untuk menidurkan bayi pada sore hari, hal ini dapat menyebabkan bayi rewel pada malam hari (Wong, 2009).

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah aktivitas pijat dan berenang. Pijat bayi memberikan rasa nyaman dan menciptakan hubungan sosial emosional yang baik antara ibu dan bayi. Teknik ini termasuk terapi sentuhan yang sudah dikenal sejak lama. Ada banyak variasi gerakan dalam pijat bayi. Teknik ini menerapkan rangsangan sentuhan yang menunjukkan kasih sayang, perhatian, suara, pandangan mata, gerakan dan pijatan. Teknik yang digunakan dalam memijat bayi antara lain teknik mengelus, teknik meremas, teknik menggoyang, dan gerakan memutar. Jika dibandingkan dengan bayi yang dipijat, menurut beberapa penelitian, bayi yang tidak dipijat mempunyai kualitas dan kuantitas tidur yang kurang, hal ini menyebabkan bayi lebih rewel dan mudah terbangun di malam hari. (Shofa, L., & Yunani, 2014).

Sedangkan *baby swimming* merupakan cara merawat bayi yang dilakukan dengan cara berenang di air hangat, suhu yang dianjurkan 38oC hingga 40oC derajat, dan menggunakan alat flotasi. Manfaat yang didapat dari berenang antara lain ketika berenang melatih gerak motorik bayi dengan menggerakkan tangan dan kaki, selain itu juga dapat meningkatkan IQ, mengasah kemandirian, keberanian dan rasa percaya diri, menghilangkan rasa takut terhadap air, meningkatkan keterampilan sosial, dan menyediakan sarana bermain. Sesi berenang berlangsung 10-15 menit, hal ini tergantung reaksi bayi saat pertama kali masuk ke dalam air. Bayi yang sudah terbiasa berenang bisa menambah durasinya menjadi sekitar 30 menit.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti bermaksud untuk mencari tahu lebih mendalam mengenai pengaruh *baby swimming* dan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen (*One Group Pre-Post Test Design*) dimana peneliti mengukur satu kelompok subyek sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan perlakuan atau intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi berusia 3-12 bulan di Desa Paciran

Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan sebanyak 35 bayi. Sampel yang digunakan untuk penelitian adalah bayi berusia 3 – 12 bulan sebanyak 20 bayi dengan kriteria inklusi bayi dalam keadaan sehat dan lahir cukup bulan (*after term*). Kriteria eksklusi adalah bayi dalam keadaan sakit. Teknik pengambilan sampel menggunakan aksidental sampling. Intervensi yang diberikan adalah *baby swimming* dan *baby massage* yang diberikan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 15 menit. Peneliti mengkaji perubahan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi *baby massage* dan *baby swimming*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Brief Screening Questionnaire* (BISQ). Analisis data menggunakan uji McNemar yang merupakan uji statistik yang digunakan pada data nominal berpasangan dengan  $\alpha=0,05$ . Penelitian ini telah mendapatkan surat kelayakan etik dengan nomor 136/EC/KEPK-S2/04/2023 oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

## HASIL

**Tabel 1** Data Demografi responden

	<b>Indikator</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Percentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	10	50
	Laki laki	10	50
<b>Usia</b>	3-12 bulan	20	100
<b>Total</b>		20	100

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian bayi berkenaan kelamin perempuan (50%) dan sebagian lainnya berjenis kelamin laki-laki (50%). Sedangkan usia bayi seluruhnya berusia 3-12 bulan (100%)

**Tabel 2** Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Intervensi.

<b>Indikator</b>	<b>Sebelum Intervensi</b>		<b>Setelah Intervensi</b>	
	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Lama Tidur pada Malam Hari</b>				
< 9 jam	17	85	2	10
≥ 9 jam	3	15	18	90
<b>Frekuensi Bangun Pada Malam Hari</b>				
< 3 kali	1	5	20	100
≥ 3 kali	19	95	0	0
<b>Kesulitan Memulai Tidur</b>				
Ya	19	95	1	5
Tidak	1	5	19	95
<b>Lama Waktu Bangun di Malam Hari</b>				
< 1 jam	1	5	1	5
≥ 1 jam	19	95	19	95
<b>Menangis pada Malam Hari</b>				
Ya	20	100	0	0
Tidak	0	0	20	100
<b>Waktu yang Dibutuhkan untuk Tidur Kembali Setelah Bangun</b>				
< 20 menit	8	40	11	55
≥ 20 menit	12	60	9	45
<b>Kualitas Tidur</b>				
Baik	0	0	11	55
Kurang baik	20	100	9	45
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir seluruh bayi mempunyai lama tidur ≥ 9 jam setelah intervensi (90%), seluruh bayi mempunyai frekuensi bangun pada malam hari < 3 kali setelah intervensi (100%), hampir seluruh bayi tidak mengalami kesulitan saat memulai tidur setelah intervensi (95%), hampir seluruh bayi membutuhkan waktu < 1 jam untuk bangun di malam hari setelah intervensi (95%), seluruh bayi tidak menangis pada malam hari setelah diberi intervensi (100%), lebih dari sebagian bayi membutuhkan waktu < 20 menit untuk tidur kembali setelah bangun setelah diberikan intervensi (55%) dan lebih dari sebagian

memiliki kualitas tidur baik setelah diberikan intervensi *baby massage* dan *baby swimming* (55%).

**Table 3** Pengaruh *Baby Swimming* and *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3- 12 Bulan

Intervensi	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Kurang Baik		p value
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)	
Sebelum	0	0	20	100	0,001
Sesudah	11	55	9	45	

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai p value sebesar 0,001 yang artinya terdapat pengaruh *baby massage* dan *baby swimming* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

## PEMBAHASAN

Indikator kualitas tidur bayi berdasarkan *Brief Screening Questionnaire* (BISQ) adalah lamanya bayi tidur malam, frekuensi terbangun malam, kesulitan memulai tidur, lamanya bangun malam, rewel/ menangis di malam hari, dan waktu yang dibutuhkan bayi untuk kembali tidur. tidur setelah bangun tidur. Hasil penelitian ini diketahui seluruh bayi (100%) mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum mendapat intervensi berupa renang bayi dan pijat bayi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mellysa Rosalina (2022) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur bayi usia 6- 12 bulan, diketahui masih banyak bayi yang memiliki kualitas tidur buruk. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, yaitu faktor lingkungan, penyakit, pengobatan, kelelahan, stres dan nutrisi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan tim promosi kesehatan RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten (2023), bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang cukup. Jadi dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi akan mempengaruhi perkembangannya.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa setelah diberikan *baby massage* dan *baby swimming*, lebih dari separuh bayi mempunyai kualitas tidur yang baik (55%).

Hasil analisa menunjukkan *baby massage* dan *baby swimming* berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi karena terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yelva Febriani (2021) bahwa pijat bayi dan renang bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Namun pada penelitian ini, bayi yang diberikan intervensi adalah bayi berusia 3- 12 bulan.

Pijat bayi merupakan tindakan memberikan sentuhan berupa pijatan kepada bayi sehingga disebut dengan terapi sentuhan. Manfaat yang dirasakan dari pijatan pada bayi adalah bayi akan merasa nyaman, tidurnya lebih lama dan lebih nyenyak. Sentuhan berupa pijatan memberikan rangsangan untuk meningkatkan kadar sekresi serotonin. Sentuhan berupa pijatan membantu mengurangi ketegangan yang terjadi pada otot, sehingga efek yang didapat adalah bayi menjadi lebih rileks dan tidur lebih nyenyak (Permata, 2017). Terapi pijat dapat dijadikan sebagai sarana bagi ibu untuk mengungkapkan kasih sayang dan membentuk hubungan awal antara orang tua dan bayinya.

*Baby swimming* merupakan salah satu bentuk fisioterapi pada bayi yang dapat merangsang gerak motorik bayi. Saat bayi berenang di air, otot-otot bayi akan terangsang agar berkembang dengan baik, persendian akan tumbuh maksimal, sedangkan pertumbuhan tubuh akan meningkat dan menjadi fleksibel. Saat berenang seluruh bagian tubuh bayi akan terlatih, karena seluruh bagian tubuh bayi digerakkan mulai dari kaki, tangan, kepala, walaupun belum sempurna. Bayi juga akan mempunyai kemampuan dalam mengendalikan dirinya, hal ini terjadi karena pada saat berenang di air bayi mempunyai efek gravitasi yang sangat rendah sehingga bayi lebih mudah bergerak dan kerja otot menjadi lebih optimal. Saat bayi melakukan baby swim maka peredaran darah bayi akan lancar dan membuat bayi serasa berada di dalam kandungan sehingga membuat bayi lebih rileks dan nyaman.

*Baby massage* dan *baby swimming* tidak hanya dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ertiana (2021) menyimpulkan bahwa bayi yang mendapat pijat bayi dan *baby swimming* mengalami kesesuaian tumbuh

kembang yang signifikan, hal ini menyebabkan tidak ada bayi yang masuk dalam kategori menyimpang. Penelitian lain menunjukkan terdapat pengaruh antara pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi (Merida, 2021). Penelitian menyebutkan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dan peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi usia 1-3 bulan. Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan kadar aktivitas neurotransmitter serotonin yang terjadi akibat pemijatan. Hal ini menyebabkan hormon adrenalin menurun yang mengakibatkan bayi menjadi lebih tenang dan rileks (Kusumastuti, N.A., Tamtomo, D., & Salimo, 2016). Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan durasi tidur bayi setelah diberikan pijatan sebanyak 36 bayi (85,71%) (Aswitami & Udayani, 2019). Pemberian pijat bayi juga mempengaruhi penambahan berat badan bayi usia 1-3 bulan. Bayi yang diberikan pijat bayi memiliki kemungkinan 19 kali mengalami penambahan berat badan yang dapat dinilai dari Kartu Menuju Sehat (KMS) (Gusti, 2023).

*Baby swimming* yang dilakukan pada bayi memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Muliasari dkk (2024) menunjukkan bahwa bayi yang diberikan *baby swimming* mempunyai perkembangan sesuai tahapan yang dinilai dari Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP). Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa stimulasi bayi dengan pijat bayi dan *baby swimming* efektif dapat memberikan rangsangan terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi (Kusumah, D., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diperlukan berbagai pihak untuk dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Peran petugas kesehatan dapat dilakukan dengan penyuluhan, demonstrasi dan pembagian brosur (Wahyuni, 2020). Diharapkan para ibu atau orang tua termotivasi untuk melakukan *baby massage* dan *baby swimming*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Seluruh responden (100%) mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan *baby massage* dan *baby swimming*. Lebih dari separuh responden (55%) memiliki kualitas tidur yang baik setelah diberikan *baby massage* dan *baby swimming*.

Terdapat pengaruh *baby massage* dan *baby swimming* terhadap kualitas tidur bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G. A. P., & Udayani, N. P. M. Y. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 7(2), 1–6.
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). The Effects Of Massage On The Quality Of Sleeping In Babies 3-4 Months Old At Gelatik And Nuri Ihcs Of Tanjung Unggat Village Of Tanjungpinang In 2014. Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners And Midwifery), 1(3), 230–235.
- Dewi, Yuanita Viva Avia & Dyah, Melinda. (2023). Gambaran Efektifitas Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik (Halus dan Kasar) dan Kualitas Tidur bayi di Shabrina Care Kota Bogor Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Karya Husada, 11(1). 33-41.
- Dwi Ertian & Elga Yusputa Miftakhul. (2021). *Effectiveness Of Massage And Baby SPA (Swim) On The Suitability Of The Development Of Infants Aged 3-9 Months In Midwife Prive Practice Zaenab in Sembung Hamlet, Tungklur Village, Badas District, Kediri Regency*. Midwifery, 7(2). 20-38.
- Gusti, N.W., (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 1-3 Bulan di RS. PKT Bontang. Jurnal Ilmiah Kesehatan STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia, 7(1), 81-92
- Hale L, Kirschen GW, LeBourgeois MK, Gradisar M, Garrison MM, Montgomery-Downs H, Kirschen H, McHale SM, Chang AM, Buxton OM. *Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents*. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2018 Apr; 27(2): 229- 245.
- Handriana, Idris, & Yophi Nugraha. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan*

*Enssetial Oil Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka.*

Hartini. (2010). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tingkat Kualitas Tidur Bayi 1-3 Tahun.* Universitas Diponegoro

Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 1(3), 161–169.

Kusumah, D.F., & Soedjarwo, F.K., (2023). Efektivitas Pijat Bayi, Baby Gym, dan Baby Swim Terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 6-12 Bulan. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(3). 116-122.

Mellysa Rosalina, Riri Novayelinda, & Widia Lestari. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Hutama*. 3(4). 2956-2965.

Merida, Y., dan Hanifa, F.N., (2021). Pengaruh Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang bayi. *Jurnal Kesehatan*: 10(2). 27-32. Doi [10.37048/kesehatan.v11i1.424](https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424)

Muliasari, M., Savitri, N.P.H., Erlina, E., & Risnawati. (2024). Pengaruh baby swimming Terhadap Perkembangan Motorik Pada Bayi Usia 6-9 Bulan. *Midwifery Educational Research Journal*, 2(1). 49-56.

Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37 - 45.

Pratiwi, T. (2021). *Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1- 6 Bulan.* *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 07(1), 9–13.

Shofa, L., & Yunani, H. R. (2014). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak.*

Tim Promkes RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. 2023. Apa Benar Kualitas Tidur Bayi Berpengaruh pada Kesehatan?. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.

Wong, et al. (2009). Buku ajar keperawatan pediatrik. (alih bahasa: Andry Hartono, dkk). Jakarta. EGC

Wahyuni, S., Ari Lestari, S., Ode Aisa Zoahira, W., Masriwatii, S., Siew Hoon, L. (2020). Influence of baby massage on sleep quantity in baby of 3–6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesia. *Enfermería*

Clínica, 30(5), 224-  
227. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.060>.

Yelva Febriani & Siti Munawarah. (2021). *Baby Massage Dan Baby Swimming Lebih Berpengaruh Dari Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. Maternal Child Health Care Journal, 3(3), 554-564