



HUBUNGAN ANTARA KETEPATAN WAKTU PIJAT BAYI DENGAN KEBUTUHAN TIDUR BAYI USIA 6 BULAN

RELATIONSHIP BETWEEN TIME OF BABY MASSAGE WITH 6 MONTHS OF BABY SLEEP NEEDS

Emilda AS^{1*}, Fazdria², Silfia Dewi³,
^{1,2,3}Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh
*E-mail: emilda@poltekkesaceh.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords :

Ketepatan waktu, Pijat bayi, Kebutuhan tidur

Keywords :

Punctuality, Baby massage, Sleeping needs

History:

Submitted 13/10/2022

Revised 02/11/2022

Accepted 07/11/2022

Published 01/12/2022

Penerbit

Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi. Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan konsentrasi kewaspadaan (*alertness*) atau konsentrasi. Tidur memberikan efek yang positif untuk perkembangan bayi karena tidur merupakan salah satu perangsang tumbuh kembang otak bayi. **Tujuan :** Untuk melihat hubungan ketepatan waktu pijat bayi dengan kebutuhan tidur bayi usia 6 bulan. **Metode :** Desain penelitian bersifat *analitik* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 6 bulan di Puskesmas Langsa Barat. Untuk analisa data menggunakan uji *Chi-Square Test*. **Hasil :** Hasil Penelitian didapatkan mayoritas responden tepat waktu dalam melakukan pijat bayi, mayoritas responden 60,4% memiliki kebutuhan tidur cukup. Ada hubungan hubungan ketepatan waktu pijat bayi dengan kebutuhan tidur bayi dengan nilai sig. 0,003. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara ketepatan waktu pijat bayi dengan kebutuhan tidur bayidi wilayah kerja puskesmas langsa barat kota langsa. Perlunya meningkatkan pembinaan peran serta petugas bidang kesehatan bayi dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi kepada masyarakat dengan cara memotivasi dan memberitahu tentang manfaat pijat bagi bayi.

ABSTRACT

Background: One form of stimulation that has been carried out by the community is baby massage. Baby massage will make the baby sleep more soundly and increase alertness or concentration. Sleep has a positive effect on the development of the baby because sleep is one of the stimulants for the growth and development of the baby's brain. **Purpose:** To see the relationship between the timeliness of baby massage and the sleep needs of infants aged 6 months. **Methods:** The research design is analytic with a cross sectional research design. The population in this study were mothers who had babies aged 6 months at Langsa Barat Health Center. For data analysis using the Chi-Square Test. **Results:** The results of the study showed that the majority of respondents were punctual in doing baby massage, the majority of respondents 60.4% had a need for sufficient sleep. There is a relationship between the timeliness of the baby's massage and the baby's sleep needs with a sig value. 0.003. **Conclusion:** There is a relationship between the timeliness of baby massage and the baby's sleep needs in the working area of the Langsa Barat Public Health Center, Langsa City. The need to increase the fostering of the role of infant health workers in providing health education about infant massage to the public by motivating and informing about the benefits of massage for infants.

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika Bayi tertidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalahma & Sulistiyanti, 2016).

Tidur ialah suatu bentuk adaptasi untuk bayi terhadap lingkungannya. Bayi yang berusia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% tidur. Sesaat setelah bayi lahir, mereka biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibandingkan siang hari. Seseorang bayi yang baru lahir sampai usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang kira-

kira 3 kali akan terus berkurang (Handriana & Nugraha, 2019).

Bayi mempunyai kebutuhan sendiri, seperti dalam jumlah waktu tidur, bangun, dan menangis yang bervariasi pada setiap bayi. Hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf pada masa bayi yang belum sempurna, sehingga diperlukan stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf. Salah satu stimulus yang dapat membantu memaksimalkan pertumbuhan sel saraf salah satunya adalah mencukupi kebutuhan waktu tidur bayi (Suririnah, 2009).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Permata, 2017; Trivedi, 2015).

Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa – masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur pada bayi

sampai usia 12 bulan (Sette et al., 2017).

Pemijatan dapat dilakukan kapanpun. Namun, waktu yang dianjurkan adalah : (a) Pagi hari sebelum memulai aktivitas (akan mandi); (b) Pemijatan dilakukan 15 menit setelah bayi makan; (c) Malam hari (menjelang tidur). Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman, paling lama pemijatan dilakukan sekitar 15 menit (Rambe, 2019).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Berbagai macam terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu memutar audio relaksasi (terapi musik), terapi hidro (spa), senam bayi, pijat bayi serta menggunakan aromaterapi (Maharani, 2009). Diantara berbagai macam terapi farmakologis tersebut, yang banyak memberikan manfaat adalah pijat bayi. Selain meningkatkan kualitas tidur, pijat bayi memiliki manfaat untuk melancarkan sistem pencernaan, mengurangi frekuensi menangis bayi, meningkatkan kemampuan saraf motorik serta membuat bayi lebih ceria (Simanungkalit, 2019).

Pijatan pada bayi tidak hanya memberi efek rileks, tapi juga merupakan salah satu cara memberi stimulan pada seluruh perkembangan indera bayi, meningkatkan berat badan dan merangsang pertumbuhan. Terapi sentuh khususnya pijat terbukti dapat menghasilkan perubahan fisiologis

yang menguntungkan, yang dapat diukur secara ilmiah. Pengukuran secara ilmiah ini dapat diukur dari kadar cortisol ludah, kadar cortisol plasma secara radio immunoassy, kadar hormon stress (catecholamine) air seni, dan pemeriksaan EEG (Electro Encephalogram/ gambaran gelombang otak (Fauziah et al., 2018).

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik (Roesli, 2013). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan (Hartanti et al., 2016). Penelitian lain yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas pijat bayi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan serta tumbuh kembang bayi maka peneliti berpendapat perlu dilakukan penelitian tentang akan diteliti yaitu hubungan ketepatan waktu pijat bayi terhadap kebutuhan

tidur bayi usia 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa.

METODE

Penelitian ini bersifat *analitik* dengan rancangan penelitian *cross sectional* dimana variabel dependen dan independen diteliti secara bersamaan (Firdaus & Zamzam, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 1 bulan sampai dengan 6 bulan di Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus sklovin, dengan jumlah sampel yaitu 48 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan uji *Chi-*

Square Tes (x^2) untuk menentukan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Mertha Jaya, 2020).

Kelompok eksperimen diberikan Booklet pijat bayi yang dilengkapi dengan cara cara pijat bayi. Instrumen penelitian ini baby oil dan video pijat bayi yang dibagikan langsung kepada orang tua dari bayi usia 6 bulan. Pada penelitian ini bayi akan di pijat lebih kurang 2 x 15 menit dalam satu hari (pagi, siang/sore dan malam hari) selama 2 minggu. Pada kebutuhan tidur bayi peneliti akan mengisi lembar observasi dengan hasil ukur 2 kategori cukup (14-16 jam dan tidak cukup (< 14 jam) melalui wawancara. Semua subjek penelitian telah menyetujui dan menandatangani *inform consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ketepatan Waktu Pijat Bayi

Ketepatan Waktu Pijat Bayi	Frekuensi	Persentase (%)
Tepat	28	58,3
Tidak Tepat	20	41,7
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 48 responden, mayoritas responden 58,3 % (28 orang) dalam kategori tepat

waktu dalam melakukan pijat bayi, dan minoritas responden 41,7% (20 orang) dalam kategori tidak tepat waktu dalam melakukan pijat bayi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebutuhan Tidur Bayi

Kebutuhan Tidur Bayi	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	29	60,4
Tidak Cukup	19	39,6
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 48

responden, mayoritas responden 60,4% (29 orang) memiliki kebutuhan

tidur cukup dan minoritas responden 19% (39,6 orang) memiliki kebutuhan

tidur yang tidak cukup.

Tabel 3. Hubungan Ketepatan Waktu Pijat Bayi Dengan Kebutuhan Tidur Bayi

Ketepatan Waktu Pijat Bayi	Kebutuhan Tidur Bayi				Jumlah		P (Sig)
	Cukup		Tidak Cukup		f	%	
	f	%	f	%			
Tepat	22	78,6	6	21,4	28	100,0	0,003
Tidak Tepat	7	35,0	13	65,0	20	100,0	
Total	29	60,4	19	39,6	48	100	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari mayoritas 29 responden, 22 bayi (78,6%) yang memiliki ketepatan waktu pijat bayi mempunyai kebutuhan tidur yang cukup dan minoritas 19 responden, 13 bayi (65,0 %) yang tidak tepat

Hubungan Ketepatan Waktu Pijat Bayi Dengan Kebutuhan Tidur Bayi

Hasil penelitian didapat, ada hubungan yang signifikan antara ketepatan waktu pijat bayi dengan kebutuhan tidur bayi dengan nilai *P* (Sig) 0,000 (< 0,05).

Pijat sebagai sebuah keahlian sudah memiliki sejarah yang sangat panjang. Bahkan pijat merupakan kegiatan tertua yang digunakan manusia untuk mengusir kelelahan dan stres. Pada awal kemunculannya, pijat dipercaya sebagai salah satu cara paling baik untuk meredakan rasa lelah, stres, otot kaku dan pegal-pegal. Pijat bayi tentu saja hadir beriringan dengan lahirnya kemampuan manusia dalam melakukan terapi pijat. Karena, pijat bayi juga diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi

melakukan pijat bayi mempunyai kebutuhan tidur yang tidak cukup. Hasil uji statistik dengan analisa *chi-square* diperoleh nilai $\rho=0,003$, ini berarti ada hubungan ketepatan waktu pijat bayi dengan kebutuhan tidur bayi.

merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit (Aulia Syauckani, 2015).

Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus (Aulia Syauckani, 2015).

Pada penelitian ini dari 48 responden, mayoritas responden 58,3 % (28 orang) dalam kategori tepat waktu dalam melakukan pijat bayi, dan minoritas responden 41,7% (20 orang)

dalam kategori tidak tepat waktu dalam melakukan pijat bayi.

Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan lebih sering menyusu kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi. Selain itu bayi yang rutin dilakukan pemijatan juga akan terjadi peningkatan kualitas tidurnya, yaitu bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan, akibat dari adanya perubahan gelombang otak. Bayi juga akan lebih kuat sistem kekebalan tubuhnya, sehingga akan meminimalkan terjadinya sakit. Penelitian terkait manfaat pijat bayi adalah bahwa pijat bayi bisa meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat bayi tidur lelap (Setiawan, 2015).

Tabel 2 menunjukkan bahwa bahwa dari 48 responden, mayoritas responden 60,4% (29 orang) memiliki kebutuhan tidur cukup dan minoritas responden 19% (39,6 orang) memiliki kebutuhan tidur yang tidak cukup.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15- 17 jam, dengan

pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13- 15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Tidur nyenyak 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 (Galenia, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh rata-rata kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan meningkat antara sebelum dan setelah dipijat yakni 6,88 menjadi 8,75. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworwo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak ($p < 0,05$) (Shofa & Hudhariani, 2013).

Adapun penelitian yang mengungkapkan bahwa dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi, tidur adalah hal yang penting bagi bayi. Pada usia bayi 3-10 bulan normal jam tidur 12- 14 jam/hari. Pada saat tidur, tubuh bayi akan mengalami perbaikan sel-sel otak dan akan terjadi produksi hormon pertumbuhan dan perkembangan kurang lebih sebesar 75%. Sehingga untuk mencapai proses pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal diperlukan waktu tidur yang

cukup atau kualitas tidur bayi baik (Kusumastuti et al., 2007).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dengan menggunakan sampel yang berbeda yaitu sebanyak 18 bayi yang berusia 3-6 bulan dan pemijatan dilakukan selama 3x/minggu dalam 2 minggu. Setelah dilakukan pijat bayi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan dengan nilai(p value = 0,000) (Dewi et al., 2020).

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebutuhan tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi erat hubungannya dengan pengoptimalan tumbuh kembang anak. Mengingat banyak sekali manfaat tidur bagi bayi, maka pijat bayi yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan lama tidur bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan, dapat disimpulkan terdapat hubungan antara ketepatan waktu pijat bayi dengan kebutuhan tidur bayidi wilayah kerja Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa.

Bagi tenaga kesehatan diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan perlunya meningkatkan pembinaan peran serta petugas bidang kesehatan bayi dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi kepada masyarakat dengan cara memotivasi dan memberitahu tentang manfaat pijat bagi bayi.

Bagi orangtua responden diharapkan ibu-ibu dapat melanjutkan pemijatan anaknya dengan mempelajari pijat bayi agar dapat

memijat sendiri di rumah secara teratur dan rutin sehingga bayi tidak mengalami gangguan tidur dan dapat tumbuh serta berkembang dengan optimal.

Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian yang dapat digunakan dalam ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Syaukani. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat Senam dan Yoga Sehat Untuk Bayi*. Araska.
- Dewi, Y. C., Nurman, & Dhillon, D. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. *Jurnal Doopler*, 4(2).
- Fauziah, A., Wijayanti, H. N., Penelitian, M., & Populasi, Y. (2018). *Effect Of Baby Massage To Increase Weight And Baby Sleep Quality At Jetis Public Health Center Yogyakarta*. 6(2), 14–19. <https://doi.org/10.13057/placentum.v>
- Firdaus, & Zamzam, F. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Group Penerbitan CV BUDI UTAMA.
- Galenia. (2014). *Sentuhan Ajaib Untuk Optimalkan Kecerdasan dan Tumbuh Kembang Buah Hati*.
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Ensetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Kampus STIKes YPIB Majalengka*, VIII(16), 79–92.

- Hartanti, A. T., Salimo, H., & Widyaningsih, V. (2016). *Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality*. 165–175.
- Ifalahma, D., & Sulistiyanti, A. (2016). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 6(2), 1–4.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2007). *Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months*. 161–169.
- Maharani, S. (2009). *Pijat dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Kata Hati.
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Permata. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad*, X(2), 37–45.
- Rambe, K. S. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019 Kumala Sari Rambe*. 3(4), 71–77.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya.
- Setiawan. (2015). *Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Di Ruang Melati RSUD Karanganyar*. STIKES Kusuma Husada.
- Sette, S., Baumgartner, E., Ferri, R., & Bruni, O. (2017). Predictors Of Sleep Disturbances In The First Year Of Life: A Longitudinal Study. *Sleep Medicine*, 36, 78–85. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.04.015>
- Shofa, L., & Hudhariani, R. (2013). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak*. 24.
- Simanungkalit, H. M. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan*. 3(1), 18–23.
- Suririnah. (2009). *Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tang, A. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Trivedi. (2015). *Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months*. *Primary Health Care Research & Development*, 16(1), 3–4. doi:10.1017/S1463423614000462