
DAMPAK PIJAT BAYI MENGGUNAKAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-9 BULAN

¹⁾ Sara Herlina, ²⁾ Siti Qomariah, ³⁾ Wiwi Sartika

^{1,2,3} Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : ¹⁾ sara.herlina@univrab.ac.id ²⁾ siti.qomariah@univrab.ac.id ³⁾ wiwi.sartika@univrab.ac.id

Kata Kunci:

Pijat Bayi, Aromaterap,
Lavender, Kulaitas Tidur

ABSTRAK

Pendahuluan Bayi sering mengalami gangguan tidur, seperti waktu tidur yang kurang dari 8 jam per malam dan terbangun hingga tiga kali, dengan durasi terjaga lebih dari satu jam setiap kali bangun. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah melalui pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Salah satu bentuk stimulasi yang membantu bayi tidur lebih nyenyak adalah pijatan yang dikombinasikan dengan penggunaan aromaterapi. Aromaterapi bekerja dengan melepaskan molekul wangi ke udara yang kemudian merangsang sistem saraf pusat, sehingga mempermudah bayi untuk tertidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 6–9 bulan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test dalam satu kelompok. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025. Sebanyak 30 bayi usia 6–9 bulan yang mengalami gangguan tidur dipilih sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui metode observasi dan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian pijatan dengan minyak aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi, dengan nilai $p = 0,000$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi menggunakan minyak aromaterapi lavender berdampak positif terhadap kualitas tidur bayi usia 6–9 bulan. Dianjurkan bagi ibu untuk melakukan pijat bayi secara rutin dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender, khususnya menjelang waktu tidur malam, sebagai upaya alami untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.

Keywords:

Baby Massage,
Aromatherapy, Lavender,
Sleep Quality

Info Artikel

Tanggal dikirim: 26-05-2025
Tanggal direvisi: 17-06-2025
Tanggal diterima: 17-06-2025
DOI Artikel:

10.36341/jomis.v9i2.6135

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

ABSTRACT

Introduction Infants often experience sleep disturbances, such as sleeping less than 8 hours per night and waking up as many as three times, with each awakening lasting more than one hour. One approach that can be used to address sleep problems in infants is infant massage. Infant massage is a non-pharmacological method proven to be effective in improving sleep quality. One form of stimulation that helps babies sleep more soundly is massage combined with the use of aromatherapy. Aromatherapy works by releasing fragrant molecules into the air, which then stimulate the central nervous system, helping the baby fall asleep more easily. *Objective* This study aims to determine the effect of infant massage using lavender aromatherapy oil on the sleep quality of infants aged 6–9 months. *Method* This research employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach in a single group. The study was conducted in April 2025. A total of 30 infants aged 6–9 months experiencing sleep disturbances were selected as samples using purposive sampling technique. Data were collected through observation and questionnaires, both of which had undergone validity and reliability testing. *Results* The results showed that infant massage using lavender aromatherapy oil significantly improved the sleep quality of infants, with a p -value of 0.000. Therefore, it can be concluded that infant massage with lavender aromatherapy oil has a positive impact on the sleep quality of infants aged 6–9 months. It is recommended that mothers regularly perform infant massage using lavender aromatherapy oil, especially before bedtime, as a natural method to help improve their baby's sleep quality.

PENDAHULUAN

Masa bayi dianggap sebagai periode emas dalam perkembangan seorang individu karena pada tahap ini bayi sangat sensitif terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar. Periode ini berlangsung singkat dan tidak dapat diulang. Bayi dikategorikan sebagai anak dengan rentang usia 0 hingga 12 bulan. Salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang bayi adalah tidur dan pola istirahat yang teratur. Dalam hal ini, baik kualitas maupun kuantitas tidur merupakan aspek yang perlu diperhatikan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat berjalan optimal apabila kebutuhan tidurnya tercukupi secara baik dan memadai (Fitriani et al., 2022; Lutfiani et al., 2022).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Namun, banyak bayi yang mengalami kesulitan tidur, terutama pada malam hari. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap proses tumbuh kembang serta fungsi otak bayi. Oleh karena itu, penting untuk memastikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi, karena waktu tidur memegang peran penting dalam mendukung perkembangan mereka. Kurangnya waktu tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis bayi. Gangguan fisiologis yang mungkin timbul meliputi penurunan aktivitas harian, mudah lelah, menurunnya daya tahan tubuh, serta proses penyembuhan yang lebih lambat. Sementara itu, dampak psikologis dapat berupa emosi yang tidak stabil, mudah rewel, cemas, dan kesulitan berkonsentrasi (Meristika & Sukmawati, 2020).

Gangguan tidur pada bayi usia 6–9 bulan sering kali terjadi dan merupakan bagian dari tahapan perkembangan yang normal, yang dikenal dengan istilah sleep regression. Meskipun WHO tidak menetapkan definisi khusus mengenai gangguan tidur pada bayi, secara umum

kondisi ini mencakup kesulitan untuk tidur, serta frekuensi terbangun yang lebih sering di malam hari, sehingga menyebabkan terganggunya pola tidur bayi.

Menurut data dari WHO, terdapat 335 bayi yang mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30% ibu melaporkan adanya masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia sendiri, sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur, salah satunya adalah sering terbangun pada malam hari (Susanti & Hety, 2020).

Hasil penelitian global menunjukkan bahwa prevalensi masalah tidur pada bayi paling tinggi ditemukan di Australia, yakni sebesar 36–41%. Di Amerika Serikat angkanya berkisar antara 10–30%, di Thailand sebesar 11%, di Selandia Baru antara 15–35%, dan tertinggi di Tiongkok sebesar 76%. Masalah tidur yang umum terjadi pada bayi dan anak-anak meliputi kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, serta mudah menangis saat terjaga (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Tingkat gangguan tidur pada bayi di Indonesia tergolong cukup tinggi, yaitu sekitar 44,2%. Gangguan tidur pada bayi biasanya ditandai dengan seringnya bayi terbangun di malam hari, durasi tidur malam kurang dari 9 jam, serta frekuensi terbangun lebih dari 3 kali dengan waktu terjaga lebih dari 1 jam. Kualitas tidur bayi diukur dari kemampuan bayi untuk tidur dengan nyenyak dan merasa segar saat bangun, yang ditunjang oleh durasi tidur yang cukup dan pola tidur yang teratur. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, sehingga bayi bangun dalam kondisi yang tenang dan tidak rewel (Aco, Tang, 2018).

Kualitas tidur bayi di Indonesia bervariasi, di mana banyak bayi mengalami masalah tidur, seperti sering terbangun pada malam hari. Sekitar 44,2% bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat

memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, mengingat hormon pertumbuhan diproduksi selama masa tidur. Pijat bayi menjadi salah satu cara yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi (Anggraini & Sari, 2020).

Terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi antara lain aromaterapi dan pijat bayi. Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi yang dikombinasikan dengan penggunaan aromaterapi lavender (Saidah et al., 2020).

Pijat bayi dapat dilakukan beberapa kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 15-20 menit. Teknik pijat yang aman dan efektif meliputi pemijatan pada area kepala, wajah, dada, perut, kaki, dan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi 6-9 bulan

TINJAUAN PUSTAKA

Bayi

3. Perkembangan Fisik

- a. Bayi mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat, termasuk dalam hal berat badan, tinggi badan, dan perkembangan organ tubuh. merangkak, berjalan) dan gerakan halus (mencengkeram, menjulurkan tangan).
- c. Perkembangan sistem saraf juga berlangsung pesat pada masa bayi, yang menyebabkan bayi mampu merespon rangsangan dari lingkungan sekitar.

4. Perkembangan Psikologis

- a. Bayi mengalami perkembangan emosi, seperti menangis, tertawa, dan ekspresi wajah lainnya.
- b. Bayi juga mulai mengembangkan kemampuan kognitif, seperti mengenal benda dan orang, serta memiliki ingatan awal.

1. Pengertian Bayi

Bayi adalah anak manusia yang masih sangat muda, umumnya didefinisikan sebagai usia 0 hingga 12 bulan. Masa bayi merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Bayi merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat dimana dimulai bayi itu lahir sampai berusia satu tahun. Pertumbuhan terdiri dari perubahan tinggi badan, berat badan, struktur tulang dan karakteristik seksual yang bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan meliputi perkembangan motorik, sensorik, kognitif dan psikososial yang bersifat kuantitatif (Siahaan & Juniah, 2023).

2. Periode Perkembangan

Masa bayi dibagi menjadi beberapa tahap, seperti masa neonatal (0-28 hari), masa bayi dini (0-7 hari), dan masa bayi lanjut (8-28 hari). Masa bayi merupakan periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan, serta sangat peka terhadap lingkungan

- b. Bayi juga mengalami perkembangan motorik, seperti gerakan kasar (mencengkeram,
- c. Bayi juga mulai mengembangkan kemampuan sosial, seperti meniru orang lain dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

5. Perawatan Bayi

- a. Perawatan bayi meliputi pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, MPASI yang sehat dan bergizi, serta imunisasi untuk mencegah penyakit.
- b. Perawatan juga mencakup perawatan kulit, kebersihan, dan stimulasi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merujuk pada kondisi fisiologis tertentu yang dialami seseorang saat tidur, yang berperan dalam memulihkan berbagai proses tubuh sehingga seseorang dapat bangun dengan kondisi yang segar. Pada bayi, kualitas tidur tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga memengaruhi perilaku mereka keesokan harinya. Tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti penurunan sistem kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik, serta gangguan perkembangan otak. Karena pentingnya tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidur bayi harus terpenuhi dengan baik agar tidak berdampak negatif pada pertumbuhannya (Nugroho et al., 2023). Kualitas Tidur Bayi yang Baik:

- a. Durasi Tidur Malam Hari: Lebih dari atau sama dengan 9 jam.
- b. Frekuensi Terbangun Malam Hari: Kurang dari atau sama dengan 3 kali.
- c. Durasi Terbangun Malam Hari: Kurang dari atau sama dengan 1 jam.
- d. Perilaku Saat Bangun: Bayi terlihat bugar dan ceria saat bangun pagi dan mudah tidur di malam hari.

Kualitas Tidur Bayi yang Buruk:

- a. Durasi Tidur Malam Hari: Kurang dari 9 jam.
- b. Frekuensi Terbangun Malam Hari: Lebih dari 3 kali.
- c. Durasi Terbangun Malam Hari: Lebih dari 1 jam.
- d. Perilaku Saat Tidur: Bayi terlihat rewel, menangis, dan sulit tidur kembali.

Pijat Bayi

1. Definisi Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan praktik yang aman dan bermanfaat bagi bayi, membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi kembung serta kolik, dan memperkuat ikatan antara bayi dan

orang tua. Pijat ini juga dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan minyak atau pelembap, dengan gerakan yang lembut dan perlahan (Rikssani, R. 2016). Selain itu, pijat bayi dapat meningkatkan produksi hormon serotonin, yang berperan dalam memicu produksi melatonin sehingga bayi dapat tidur lebih lama dan nyenyak di malam hari. Serotonin juga membantu meningkatkan aktivitas reseptor yang mengatur pelepasan glukokortikoid dan menurunkan kadar adrenalin (hormon stres), sehingga membuat bayi menjadi lebih tenang.

2. Manfaat pijat bayi

- a. Relaksasi:
Pijat bayi dapat membantu bayi lebih rileks dan tenang, sehingga mengurangi stres dan membantu tidur lebih nyenyak.
- b. Mengurangi kembung dan kolik:
Pijat bayi dapat membantu meredakan gejala kembung dan kolik, serta merangsang fungsi pencernaan.
- c. Meningkatkan sirkulasi darah:
Pijat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga memberikan nutrisi yang lebih baik bagi tubuh bayi.
- d. Meningkatkan berat badan:
Pijat bayi dapat membantu meningkatkan berat badan, terutama pada bayi yang kurang berat badan.
- e. Meningkatkan ikatan dengan orang tua:
Pijat bayi juga dapat meningkatkan ikatan emosional antara bayi dengan orang tuanya.

3. Cara memijat bayi:

- a. Pilih waktu yang tepat:
Pijat bayi sebaiknya dilakukan setelah mandi atau setelah bayi makan, dengan jarak beberapa jam setelah minum susu.
- b. Gunakan minyak atau pelembap:

Pijat bayi dengan minyak atau pelembap dapat membuat proses pijat lebih mudah dan nyaman bagi bayi.

- c. Pijat dengan gerakan lembut:
Pijat bayi dengan gerakan lembut dan perlahan, hindari gerakan yang terlalu keras atau kuat.
- d. Gunakan gerakan yang tepat:
 1. Pijat kaki: Pijat kaki dengan gerakan memutar dari pergelangan kaki ke atas, lalu mengusap dari paha ke pergelangan kaki.
 2. Pijat lengan: Pijat lengan dengan gerakan memutar dari bahu ke pergelangan tangan, lalu pijat telapak tangan dengan ibu jari.
 3. Pijat perut: Pijat perut dengan gerakan melingkar atau mengusap, menggunakan ibu jari.
 4. Pijat punggung: Pijat punggung dengan gerakan memutar atau mengusap, menggunakan jari.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2025 di Kecamatan Siak Hulu. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 6-9 bulan yang mengalami gangguan tidur. Subjek penelitian terdiri dari 30 bayi berusia 6-9 bulan yang mengalami gangguan tidur dengan teknik pengumpulan data purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengisian kuesioner yang telah terbukti valid dan reliabel. Pemijatan pada bayi dilakukan 1 kali sehari selama 4 hari berturut-turut. Teknik analisis data yang digunakan mencakup analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Umum Responden Penelitian Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin

| Kategori | n | % |
|--------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 20 | 60 |
| Perempuan | 10 | 40 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan table 1, dari total 30 responden, mayoritas adalah laki-laki sebanyak 20 orang (60%), sedangkan perempuan berjumlah 10 orang (40%).

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Dampak Kualitas Tidur bayi sebelum diberikan intervensi Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-9 Bulan

| Kategori | n | % |
|----------------------|-----------|------------|
| Kualitas Tidur Baik | 9 | 30 |
| Kualitas Tidur Buruk | 21 | 70 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan pijat bayi dengan aromaterapi lavender, sebanyak 9 bayi (30%) berusia 6-9 bulan menunjukkan kualitas tidur yang baik.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Dampak Kualitas Tidur bayi sesudah diberikan intervensi Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-9 Bulan

| Kategori | n | % |
|----------------------|-----------|------------|
| Kualitas Tidur Baik | 18 | 60 |
| Kualitas Tidur Buruk | 12 | 40 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3, sebelum dilakukan pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender, terdapat 18 bayi (60%) berusia 6-9 bulan yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel. 4 Dampak Pijat bayi dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap Kualitas Tidur bayi Usia 6-9 Bulan

| Kategori | Kualitas Tidur Baik | | Kualitas tidur Buruk | | <i>p value</i> |
|-------------------|---------------------|----|----------------------|----|----------------|
| | N | % | N | % | |
| | Sebelum Intervensi | 9 | 30 | 21 | |
| sesuda intervensi | 18 | 60 | 12 | 40 | |

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh bahwa pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender berdampak pada peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 6-9 bulan, yaitu dari 9 bayi (30%) yang memiliki kualitas tidur baik sebelum intervensi menjadi 18 bayi (60%) setelah intervensi diberikan.

PEMBAHASAN

Dari analisis bivariat diperoleh *p*-value sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi menggunakan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 6-9 bulan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni & Injiyahi (2024) di Bulus Pesantren, Kebumen, yang menunjukkan nilai *p*-value uji Wilcoxon sebesar 0,000, yang berarti pijat bayi dengan minyak lavender berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi (Sumarni & Injiyahi, 2024).

Pijat bayi adalah terapi sentuhan fisik yang diberikan kepada bayi melalui usapan lembut atau rangsangan taktil pada permukaan kulit. Tujuan dari pijat bayi adalah untuk memberikan efek positif pada sistem saraf, otot, pernapasan, dan peredaran darah, sekaligus menciptakan rasa nyaman dan aman bagi bayi (Aswitami & Udayani, 2019).

Pijat bayi adalah rangsangan taktil berupa gerakan usapan lambat dan

lembut pada seluruh tubuh, yang merupakan salah satu teknik non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 6-9 bulan. Rangsangan taktil ini sangat penting dalam proses perkembangan bayi. Pijatan yang lembut dapat membantu mengurangi ketegangan otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan mudah tertidur. Pijat bayi juga memberikan dampak positif pada perkembangan motorik kasar dan halus, pola tidur yang lebih teratur, peningkatan berat badan, serta kestabilan emosi bayi. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih tenang dan rileks, dengan perkembangan motorik kasar dan halus yang lebih optimal, tidur yang lebih nyenyak, serta durasi tidur yang lebih panjang. Tidur yang lelap ini akan semakin mendukung perkembangan motorik kasar dan halus bayi (Susanti, 2013).

Beberapa faktor dapat memengaruhi bayi mengalami gangguan tidur, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai pijat bayi. Pijat bayi yang dilakukan secara mandiri oleh ibu masih jarang dilakukan karena adanya kekhawatiran akan risiko seperti lebam, terkilir, atau bayi menjadi tidak nyaman dan rewel. Karena itu, banyak ibu lebih memilih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi yang dianggap lebih berpengalaman dan mahir. Selain itu, kurangnya dukungan dari keluarga serta pengaruh budaya masyarakat juga menjadi faktor pendukung. Faktor lain yang dapat memicu gangguan tidur pada bayi meliputi posisi tidur, pengaturan tempat tidur, aktivitas fisik, dan lingkungan sekitar (Said, 2023)

Dampak pijat bayi terhadap pertumbuhan anak meliputi rangsangan pada hormon beta endorfin, peningkatan aktivitas saraf vagus, produksi serotonin yang meningkat, serta perubahan gelombang otak. Rangsangan pada hormon beta endorfin ini berkontribusi

pada peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak (Aryani et al., 2022).

KESIMPULAN

Terdapat Dampak Pijat Bayi Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-9 Bulan Di Kecamatan Siak Hulu Tahun 2025 Dengan p value 0,000

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraini & Sari. 2020. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.8(1).25-32
- [2] Aswitami & Udayani. 2019. Pengaruh terapi pijat terhadap durasi tidur bayi umur 1-3 bulan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 7(2).1-6
- [3] Aco, Tang. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science* 3(1): 12-16
- [4] Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49-58.
- [5] Fitriani, A., Lestari, M., Elvieta, E., Friscila, I., Us, H., Lisni, L., Wahyuni, Y. F., Safina, S., & Hasibuan, S. R. (2022). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat di Desa Lancok Kecamatan Syamtalira Bayu. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 35-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.448>
- [6] Ikada Septi Arimurti, , Putri Handayani Setyaningsih, F. N. Z. (2021). Health Education :Baby Massage In PMB BD Eemiati Sawangan Depok. 2(1), 20-27.
- [7] Meristika, R. S., & Sukmawati, E. (2020). Perbedaan Pemberian ASI dan Susu Formula terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 6 Bulan di Puskesmas Sodong Hilir Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(A), 81-87. <http://journals.poltekeshph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/72>
- [8] Nugroho, K. D., Hartini, S., & Kurniawati, I. (2023). Pengaruh Baby Massage Dan Therapy Music Lullaby Terhadap Kualitas Tidur Neonatus Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Nursing Update*, 14(3), 476-486. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- [9] Rikssani, R. (2016). Cara Mudah & Aman Pijat Bayi (Hoesein (ed.). Dunia Sehat.
- [10] Said, F. F. I. (2023). Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi pada Anak Usia 0-12 Bulan Secara Mandiri. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1330-1335. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5558>
- [11] Saidah, S., Lidia, B., & Fauziah. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 3(2), 22-26.
- [12] Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1-8.
- [13] Sumarni, S., & Injiyahi, N. (2024). Penerapan Pijat Bayi Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Buluspesantren, Kebumen. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XX(1), 41-52

