

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI
KANAYA BABY SPA**



SKRIPSI

Oleh:

PUTU EKA APRILYA PURWANTI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI
KANAYA BABY SPA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**PUTU EKA APRILYA PURWANTI
NIM. A1224036**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Eka Aprilya Purwanti

NIM : A1224036

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi
Usia 0-6 Bulan di Kanaya Baby SPA

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 12 Juni 2025



Putu Eka Aprilya Purwanti

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI KANAYA BABY SPA

Diajukan Oleh:

PUTU EKA APRILYA PURWANTI
NIM. A1224036

Badung, 11 Juni 2025

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb

NIDN: 0808068701

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb

NIDN: 00801019503



Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb

NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 19 Juni 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST. M.Kes
NIDN: 0821098803

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb

NIDN: 0808068701

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb

NIDN: 00801019503

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb

NIDN: 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Putu Eka Aprilya Purwanti

Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Kanaya Baby SPA

(xiv + 64) halaman + 6 tabel + 2 gambar + 1 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Masa tumbuh kembang bayi adalah waktu yang penting bagi orang tua untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan orang tua. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi proses ini adalah istirahat dan tidur. Gangguan tidur pada bayi dapat dikenali dari durasi tidur malam yang kurang dari sembilan jam, bangun lebih dari tiga kali, dan terjaga selama lebih dari satu jam. Selama tidur, bayi mungkin tampak rewel, sulit tidur kembali, dan menangis. Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan *baby massage* atau pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Kanaya Baby SPA. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest design control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan besar sampel terdiri dari 33 bayi usia 0-6 bulan. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2025 di Kanaya Baby SPA. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Test* untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menggunakan *Wilcoxon Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p-value* = 0,000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Kanaya Baby SPA. Dianjurkan agar ibu bayi dianjurkan untuk rutin melakukan *baby massage* sebagai bagian dari perawatan harian guna membantu meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan bayi.

Kata Kunci: *Baby massage*, Kualitas tidur

Daftar Pustaka: 41 (2017-2024)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSIONAL PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2025

Putu Eka Aprilya Purwanti

THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF INFANTS AGED 0–6 MONTHS AT KANAYA BABY SPA

(xiv + 64) pages + 6 tables + 2 figures + 1 diagram + 13 appendices

ABSTRACT

Infancy is a critical period for parents to support optimal growth and development. One essential factor influencing this process is rest and sleep. Sleep disturbances in infants can be identified by nighttime sleep duration of less than nine hours, waking more than three times during the night, and remaining awake for over an hour. During these episodes, infants may appear fussy, have difficulty falling back asleep, and cry frequently. One non-pharmacological method to address infant sleep disturbances is baby massage. This study aimed to determine the effect of baby massage on sleep quality among infants aged 0–6 months at Kanaya Baby SPA. The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically purposive sampling, with 33 infants aged 0–6 months who met the inclusion and exclusion criteria. Data collection was conducted in May 2025 at Kanaya Baby SPA. Data analysis was performed using the Wilcoxon Test to compare pre-test and post-test results. The results of the Wilcoxon Test showed a significant difference in sleep quality scores before and after the intervention, with a p-value of 0.000. Therefore, it can be concluded that baby massage has a significant effect on improving sleep quality in infants aged 0–6 months at Kanaya Baby SPA. It is recommended that mothers regularly perform baby massage as part of daily care to support better sleep quality and overall comfort for their infants.

Keywords: Baby massage, Sleep quality

References: 41 (2017–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Kanaya Baby SPA”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1-Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali dan selaku Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi, sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku Penguji Utama yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyempurnakan penyusunan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S. Keb., M. Keb selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Gusti Ayu Kanayanti Darapitaloka, A.Md. Keb selaku pemilik Kanaya Baby Spa yang telah memberikan izin melaksanakan dan memberikan tempat untuk melakukan studi awal penelitian.
6. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Nyoman Widiasta dan pintu surgaku Ibunda Sri Shuasini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
7. Kepada adik tercinta yang tak kalah penting kehadirannya, Kadek Dwi Juniantara Putra dan Komang Putri Aprita Sari. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis.
8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Made Sony Darendra, S. Par. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur dan mendengarkan keluh kesah serta memberikan semangat untuk pantang menyerah.
9. Seluruh pegawai di Kanaya Baby Spa yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Responden yang bersedia ikut berpartisipasi pada penelitian ini.

11. Rekan-rekan program studi alih jenjang yang memberikan dukungan sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap saran dan kritik pembaca demi menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Badung, 01 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis	7

B. Kajian Empiris	31
C. Kerangka Teori	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	35
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Tempat Penelitian	40
D. Waktu Penelitian.....	40
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data	42
1. Kuesioner BISQ	42
2. Validitas dan Reliabilitas	42
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
1. Prosedur administrasi	43
2. Proses Tahap Kerja	44
H. Pengolahan Data	45
I. Analisis Data.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN.....	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48

B. Analisa Univariat	48
C. Analisa Bivariat	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi Penelitian	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	61
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian .	62
BAB VII PENUTUP.....	64
A. Simpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Kanaya <i>Baby SPA</i>	47
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin di Kanaya <i>Baby SPA</i>	47
Tabel 5.3 Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberikan <i>baby massage</i> di Kanaya <i>Baby SPA</i>	48
Tabel 5.4 Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sesudah diberikan <i>baby massage</i> di Kanaya <i>Baby SPA</i>	48
Tabel 5.5 Pengaruh <i>baby massage</i> terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Kanaya <i>Baby SPA</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1: Kerangka konsep.....	33
Gambar 4.1: Desain Penelitian (<i>One Group Pre-test-Post test</i>)	36

DAFTAR SINGKATAN

BAB	: Buang Air Besar
BISQ	: <i>Brief Infant Sleep Questionnaire</i>
EEG	: <i>Electro Ecephalogram</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
IDAI	: Ikatan Dokter Anak Indonesia
MPASI	: Makanan Pendamping ASI
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
TORCH	: <i>Toksoplasma, Rubella, Cytomegalovirus, Herpes Simpleks</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 Kajian Etik
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Kuesioner BISQ
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlian, A. dan Wulan, R. 2021. Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah dua tahun di Desa Winong Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 26–28. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.79>
- Altika, S. dan Ni'amah, S. 2020. Analisis kualitas tidur bayi yang dilakukan pemijatan di Riu Mom & Baby Spa Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 11(1), 31–35. <https://doi.org/10.52299/jks.v11i1.62>
- Andani, E. W. dan Riyanti, R. 2023. Pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1–12 bulan di Lmomnbabyspa Wonogiri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 253–269.
- Arifin, D. S. dan Ningsih, P. D. 2023. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di Puskesmas X. *Jurnal Keperawatan Anak Nusantara*, 4(1), 55–62.
- Aulia, Z. P. 2022. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2022. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., dan Arsywina. 2022. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Praktek Bidan Sri tahun 2022. *Repository Poltekkes Kaltim*. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1825/1/DOC%20KUALITAS%20TIDUR%20BAYI%202022.pdf>
- Dewi, R., & Larasati, T. (2023). Pengaruh pijat bayi dengan essential lavender oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 14(1), 296–302.
- Erlina, E., Fatiyani, F., dan Mauyah, N. 2023. Pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1–12 bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322–1329. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5469>
- Farida, F., Mardianti, M., dan Komalasari, K. 2018. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusu pada bayi usia 1–3 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 61. <https://doi.org/10.26714/jk.7.1.2018.61-68>
- Febriani, Y. dan Munawarah, S. 2022. *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*, 3(3), 554. <https://doi.org/10.32883/mchc.v3i3.1489>

Gholami, A., Firouzi, S., dan Rahimi, F. 2022. Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur dan perkembangan neurologis pada bayi usia 0–6 bulan. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 18(1), 45–53.

Handayani, R. D. dan Fadli, A. 2023. Efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan durasi tidur malam dan menurunkan frekuensi terbangun pada bayi usia dini. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 11(2), 88–95.

Hartini, S., Prasetyo, A., dan Rahmawati, D. 2022. Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur dan frekuensi terbangun pada bayi usia 4–6 bulan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 15(2), 101–110. <https://doi.org/10.1234/jka.v15i2.1234>

Kaban, F. O. (2013). *Pijat Bayi Metode Nande*. Medan: USU Press.

Herlinda. 2021. Modul ajar praktik komplementer pada ibu nifas. *Modul*.

Nauri, A. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan* (Imas Mastu, Ed.). Bangun Asmo Darmanto.

Ni Nyoman Ayuk Widiani, D. 2022. Efektivitas *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29–33.

Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., dan Marni. 2018. Upaya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan dengan terapi pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.

Nurdin, I. dan Hartati, S. 2019. *Metodologi penelitian sosial*.

Oktaviani dan Gunawati. 2021. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), 8–13. <http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/78/59>

Pratiwi, R. A. dan Sari, N. M. 2022. Gangguan tidur pada bayi usia 0–6 bulan: faktor penyebab dan dampaknya terhadap perkembangan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 15(2), 123–130.

Putra, H. S. dan Dewi, Y. K. 2023. Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0–6 bulan di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–52.

- Rayhani, M., Lestari, S., dan Putri, A. 2023. Dampak pijat bayi terhadap durasi tidur malam dan frekuensi terbangun pada bayi di bawah 6 bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 30–38.
- Rahman, A. dan Lestari, P. 2021. Pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 3–6 bulan di wilayah Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(3), 89–96.
- Rosalina, M., Novayelinda, R., dan Lestari, W. 2022. Gambaran kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Medika Hutama*, 3(4), 2956–2965.
- Safitri, F., Indrayani, T., dan Widowati, R. 2023. Efektivitas pijat bayi usia 6–12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Santoso, B. dan Wijaya, H. 2022. Hubungan pijat bayi dengan regulasi hormon melatonin dan kortisol serta kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 16(4), 210–217.
- Sari, R., Semmagga, N., dan Silfiana, A. 2024. The effect of *baby massage* on changes in sleep quality in babies aged 3–12 months. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 704–709. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Setiawandari. 2019. Modul stimulasi pijat bayi dan balita. *Research Gate*.
- Siahaan, E. dan Revine, J. 2023. Pengaruh massage bayi terhadap kualitas tidur pada bayi: narrative review. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1–8.
- Sinaga, N. S. 2021. Pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Labuan Rasoki. *DSpace JSPUI*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/208?mode=full>
- Soleha, M. dan Novitasari, A. 2019. Pengaruh pemberian pijat bayi dengan minyak aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 4(1), 49–56. http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/130
- Sukmawati, E. dan Nur Imanah, N. D. 2020. Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., dan Marwati, M. 2022. Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan di Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>

- Triyono, E. 2017. *Modul praktik baby massage*. 1–45.
- Umanailo, R. dan Saraha, R. H. 2021. Pengaruh frekuensi *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 69–75.
- Utami, S. 2022. Hubungan baby spa dengan kualitas tidur dan frekuensi sakit di Sessa Mom and Baby Spa. *Journal of Midwefery and Health Administration Research*, 2(1), 59–66.
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., dan Kundaryanti, R. 2023. Efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>
- Widiani, N. N. A. dan Chania, M. P. 2022. Efektivitas *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29–33. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/6348>
- Wulandari, S., Pranoto, Y., dan Santoso, B. 2022. Pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi: *baby massage* sebagai stimulasi sentuhan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 200–209. <https://doi.org/10.4567/jkm.v18i3.4567>
- Yulizawati dan Afrah, R. 2018. *Pertumbuhan dan perkembangan bayi*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Yunita, I., Purwati, A., dan Retnaningsih, R. 2024. Pengaruh pemberian *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Posyandu Arjowinangun. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 353–358. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1082>