

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 6-12 BULAN DI UPTD PUSKESMAS MARGA II  
KABUPATEN TABANAN**



**KOMANG SRI TRESNIADI**

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

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
USIA 6-12 BULAN DI UPTD PUSKESMAS MARGA II  
KABUPATEN TABANAN**

**Skripsi**

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

**Diajukan oleh:  
KOMANG SRI TRESNIADI  
NIM: A1224063**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Komang Sri Tresniadi

NIM : A1224063

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12  
Bulan di UPTD Puskesmas Marga II Kabupaten Tabanan

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

Badung, Juni 2025



( Komang Sri Tresniadi )

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI UPTD PUSKESMAS MARGA II KABUPATEN TABANAN

Diajukan oleh:

**KOMANG SRI TRESNIADI**  
NIM: A1224063

Badung, 18 Juni 2025

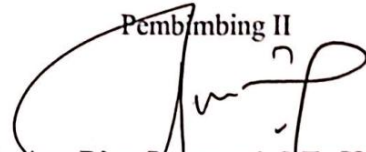
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb  
NIDN: 0801058701

Pembimbing II



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb, M.Keb  
NIDN: 0822059601

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 DISAIHKAN  
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal: 25 Juni 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



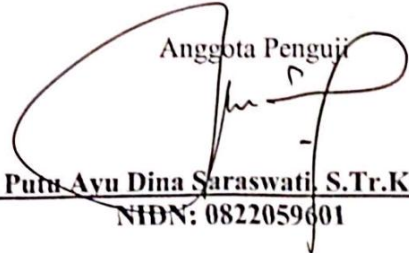
Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes  
NIDN: 0821098803

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb  
NIDN:0801058701

Anggota Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb, M.Keb  
NIDN: 0822059601

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0808068701

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

Komang Sri Tresniadi

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di UPTD Puskesmas Marga II Kabupaten Tabanan

xiv halaman + 59 halaman + 4 tabel + 2 gambar + 2 skema + 10 lampiran

**ABSTRAK**

Bayi usia 6-12 bulan sering mengalami gangguan tidur yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah pijat bayi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas dan durasi tidur pada bayi melalui peningkatan kadar serotonin dan melatonin. Namun, efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur belum sepenuhnya terbukti secara konsisten. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di UPTD Puskesmas Marga II Kabupaten Tabanan.

Desain penelitian pre-eksperiment dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi adalah seluruh bayi usia 6-12 bulan di UPTD Puskesmas Marga II Kabupaten Tabanan yang berjumlah 32 orang, menggunakan teknik total populasi. Data kualitas tidur bayi diukur menggunakan *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) sebelum dan setelah intervensi pijat bayi. Pijat bayi dilakukan 1 kali sehari selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit per sesi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas bayi mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan pijat bayi (56,2%), sedangkan setelah diberikan pijat bayi, mayoritas bayi mengalami kualitas tidur yang baik (65,6%). Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan *p-value* 0,008 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Saran bagi Puskesmas untuk menyelenggarakan program pelatihan pijat bayi.

**Kata Kunci:** Bayi Usia 6-12 Bulan, Kualitas Tidur, Pijat Bayi  
Daftar Pustaka: 53 (2012-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2025

Komang Sri Tresniadi

The Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Aged 6-12 Months at the UPTD Marga II Health Center, Tabanan Regency

xiv pages + 59 pages + 4 tables + 2 images + 2 schemes + 10 appendices

**ABSTRACT**

Sleep disturbances in infants between the ages of 6 and 12 months might negatively affect their development and growth. Infant massage is one of the non-pharmacological methods that can enhance the quality of sleep. According to previous research, massage therapy for babies can increase serotonin and melatonin levels, which in turn can improve the length and quality of their sleep. The ability of infant massage to enhance sleep quality hasn't been thoroughly and reliably demonstrated, however. Thus, the purpose of this study was to determine how massage affected the quality of sleep for babies aged 6-12 at the UPTD Marga II Health Center in Tabanan Regency.

The research design was pre-experimental with a group pretest posttest design. The population was all infants aged 6-12 months at the UPTD Marga II Health Center, Tabanan Regency, totaling 32 people, using the total population technique. Infant sleep quality data were measured using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) before and after infant massage intervention. For four days in a row, infants received massages once daily for fifteen minutes each. The Wilcoxon Sign Rank Test was employed for data analysis.

The findings demonstrated that most infants had poor sleep quality prior to receiving baby massage (56.2%), but most infants had good sleep quality following massage (65.6%). With a p-value of 0.008 (<0.05), the Wilcoxon Sign Rank Test revealed a significant difference between the quality of the baby's sleep before and after receiving massage. This demonstrated how massage greatly enhanced the quality of sleep for infants between the ages of six and twelve months. Recommendations for the Health Center to set up a training program for infant massage.

**Keywords** : **Infants Aged 6-12 Months, Sleep Quality, Infant Massage**  
**Bibliography** : **53 (2012-2024)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara NugrahaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di UPTD Puskesmas Marga II Kabupaten Tabanan”** dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Dr. Ir.I Putu Santika, M.M, selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan arahan pada saat proses pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT. M.Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberikan pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di Stikes Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
6. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan secara moral, perhatian, finansial serta doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan
7. Responden yang telah bersedia membantu peneliti dalam melakukan penelitian
8. Seluruh pihak yang turut berperan penting dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juni 2025

Peneliti,

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (watrianthos (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Adolph, K. E., & Franchak, J. M. (2017). The development of motor behavior. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 8(1-2), e1430.
- Agustina, R., Novelia, S., & Kundaryanti, R. (2022). The effect of baby massage on the sleep duration of infants aged 6-12 months. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(4), 361-366.
- Ahlian, A. and 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.
- Anam. (2023). *Metode Penelitian* (anam (ed.); 1st ed.). Global Eksekutif teknologi.
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25-32.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Aryani, F (2022). The Role of Sleep in Growth and Development of Infants. *Jurnal Kesehatan Anak*, 12(1), 45-52. doi:10.12345/jka.v12i1.1234.
- Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2021). Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD005038.
- Camaru, A. (2018). *Jangan Remehkan Posisi Tidur*. Jakarta: Berlian Media.
- Dewi, A., Astuti, A., Asnawati, A., Sihombing, A. M., Sitompul, A. P., & Paninsari, D. (2024). Hubungan pemberian mpasi pada bayi usia 0-6 bulan dengan kejadian gangguan pencernaan pada bayi. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v3i1.3555>
- Dewi, R. (2023). Pentingnya Tidur Berkualitas bagi Bayi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 15(2), 78-85.
- Erlina, E., Fatiyani, F., & Mauyah, N. (2023). Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1322-1329.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., & Diego, M. (2019). Infant massage therapy research review. *Infant Behavior and Development*, 54, 141-148.

- Firdaus. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (1st ed.)*. CV.Dotplus Publiser.
- Hadders-Algra, M. (2018). Early human motor development: From variation to the ability to vary and adapt. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 90, 411-427.
- Handayani, F. and Sofiyanti, S. (2023). Asuhan kebidanan komprehensif pada ny m dengan penerapan pijat oksitosin di wilayah puskesmas bayongbong kabupaten garut. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 4(1), 453-462.
- Hewitt, L., Kerr, E., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2020). Tummy time and infant health outcomes: A systematic review. *Pediatrics*, 145(6), e20192168.
- Hidayattullah, B., Sari, M. P., Suryana, E., & Abdurahmansyah, A. (2023). Perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosi pada bayi menurut teori jean piaget serta penanaman nilai agamanya. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(9), 6885-6894.
- Honaker, S. M., & Meltzer, L. J. (2020). Sleep in pediatric primary care: A review of the literature. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101-112.
- Horne, (2019). The impact of diapering on sleep in infants. *Sleep Medicine Reviews*, 48, 101-107.  
<https://doi.org/10.53713/nhs.v2i4.147>
- Junawati, d. and Pratiwi, I. G. (2021). Pengaruh buku saku pijat bayi terhadap keterampilan ibu dan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 111-115.
- Junawati, D. and Pratiwi, I. G. (2021). Pengaruh buku saku pijat bayi terhadap keterampilan ibu dan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 111-115. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.218>
- Lita. (2021). *Pra Hospitalisasi Pasien Acute Coronary Syndrome* (Hidayat (ed.); 1st ed.). Global Aksara Pres.
- Lufianti, A., Widayati, C. N., & Puji, N. (2019). Pengaruh pijat (massage) bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6 – 12 bulan di desa pilangpayung kec. toroh kab. grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 4(1). <https://doi.org/10.35720/tscners.v4i1.139>
- Magda, (2012). *BISQ Questionnaire for Infant Sleep Assessment: translation into brazilian portuguese*. *Sleep Sci*. 2012;5(3):89-91
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93-108.

- Mindell, J. A., Leichman, E. S., Lee, C., Williamson, A. A., & Walters, R. M. (2018). Implementation of a nightly bedtime routine: How quickly do things improve? *Infant Behavior and Development*, 51, 22-32.
- Novi, (2021) Tinjauan Literatur: Pegaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal kesehatan Poltekees Kemenkes RI Pangkalpinang*. Vol 9 No. 2
- Nurhudariani, (2021). Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Smart Kebidanan*, 8(1)
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed). Jakarta : Salemba Medika
- Nurseha, N. and LINTANG, S. S. (2022). Efektifitas pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi di puskesmas kramatwatu. *Journal of Midwifery*, 10(1), 29-34. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- Nurulicha, N., Marsilia, I. D., Nurzannah, E. M., Fitri, D. M., & Nengsih, Y. (2022). Pemijatan pada bayi usia 0-2 tahun di rw 4 (rt 1 dan 3) desa wantisari kec. leuwidamar, kab. lebak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(12), 4323-4332.
- Nurwinda Saputri. (2019). Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *Dinamisia*. Vol 3.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13.
- Rezaei, R., Nia, H. S., nazari, r., & Saatsaz, S. (2023). Bedtime massage intervention for improving infant and mother sleep condition: a randomized controlled trial. *Journal of Neonatal-Perinatal Medicine*, 16(2), 271-278. <https://doi.org/10.3233/npm-210964>
- Riswanto, (2023). *Metodologi Penelitian Ilmiah: Panduan Praktis Untuk Penelitian Berkualitas PT*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Roesli, (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Rokayah, Y. and Nurlatifah, L. (2018). Efektifitas pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada bayi usia 5-6 bulan di desa rangkasbitung barat tahun 2017. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(2), 156-167. <https://doi.org/10.36743/medikes.v5i2.56>
- Sari, D. N., Tambunan, I., Santoso, R., Oktaviani, M., & Ahmadiana, A. R. (2023). Pendekar: peningkatan derajat kesehatan anak melalui akupresur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 350-359.
- Septiana Juwita, (2019) *Pijat Bayi*. Penerbit CV. Sarnu Untung.

- Siahaan, E. R. and Juniah, N. (2023). Pengaruh massage bayi terhadap kualitas tidur pada bayi (literature review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1-7.
- Silaban, V. F., Simamora, W. M., Wahyuningsih, W., Girsang, W. P., Siringo-Ringo, W. F., & Gustiani, W. (2024). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur dan stimulasi motorik pada bayi usia 3-12 bulan. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 6(01), 380-393. <https://doi.org/10.59141/jsi.v6i01.87>
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Siregar, (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Rangga (ed.); 1st ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta,
- Sulistiyawati, H., Setyaningsih, F. Y., Mildiana, Y. E., Permatasari, R. D., Isro'aini, A., & Kristianingrum, D. Y. (2023). Baby massage sebagai upaya meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita usia 12-36 bulan. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 38-41. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.243>
- Sulistiyawati, H., Setyaningsih, F. Y., Mildiana, Y. E., Permatasari, R. D., Isro'aini, A., & Kristianingrum, D. Y. (2023). Baby massage sebagai upaya meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita usia 12-36 bulan. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 38-41. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.243>
- Sulistiyawati, H., Setyaningsih, F. Y., Mildiana, Y. E., Permatasari, R. D., Isro'aini, A., & Kristianingrum, D. Y. (2023). Baby massage sebagai upaya meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita usia 12-36 bulan. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 38-41. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.243>
- Sulistiyowati, E. A. and Yudha, A. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di desa matesih kecamatan matesih kabupaten karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2).
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & 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.
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12-16.

- Tukan (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Bonding Attachment Dan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan di Klinik Unicare. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 5(1),
- Tukan, D. M. J. T., Badi'ah, A., & Maimunah, S. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap bonding attachment dan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di klinik unicare. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 5(1), 1-11. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v5i1.5123>
- Underdown, A., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2020). Tactile stimulation in physically healthy infants: Results of a systematic review. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(1), 2-15.
- Utami, S., Rusmi, K., & Gamayani, U. (2019). Perbedaan pengaruh pijat dan spa bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 371-380.
- Van der Meer & Van der Linde, H. (2018). Sleep and growth in infants. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(4), 394-401.
- Walker (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & 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 and Chania, M. P. (2022). Efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas ii sukawati tahun 2021. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29.