

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN
DI KLINIK UTAMA VIDYAN MEDIKA**



SKRIPSI

Oleh:

NI GEDE ENY TISNA DEWI

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

2026

**PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN
DI KLINIK UTAMA VIDYAN MEDIKA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

NI GEDE ENY TISNA DEWI

NIM. A1225016

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

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Gede Eny Tisna Dewi

NIM : A1225016

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia

0-6 Bulan di Klinik Utama Vidyan Medika

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, 23 Juni 2026



Ni Gede Eny Tisna Dewi

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI KLINIK UTAMA VIDYAN MEDIKA

Diajukan Oleh:

NI GEDE ENY TISNA DEWI

NIM. A1225016

Badung, 21 Juli 2026

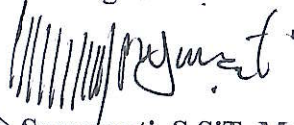
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II


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


Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN: 0809018701

Program Studi Sarjana Kebidanan



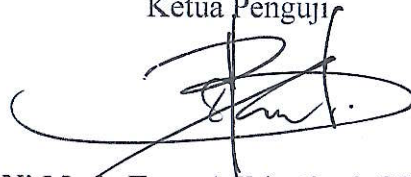
(Bdn. Ni Putu Mirah Yuhita Udayani, S.ST., M.Keb)
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN
DISAHKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM
STUDI SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 28 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Keb
NIDN:0815019101

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN: 0809018701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan



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 2026

Ni Gede Eny Tisna Dewi

Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Klinik Utama Vidyan Medika

xiv + 61 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 1 skema + 11 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 memengaruhi 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 Klinik Utama Vidyan Medika .

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 *total sampling* dengan besar sampel terdiri dari 33 bayi usia 0-6 bulan. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei samapi juni 2026 di Klinik Utama Vidyan Medika. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilxocon Test* untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian menggunakan *Wilxocon Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p-value* = 0,001. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Klinik Utama Vidyan Medika. 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 (2018-2024)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM

Thesis, Juni 2025

Ni Gede Eny Tisna Dewi

The Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Infants Aged 0–6 Months at Klinik Utama

Vidyan Medika

(xiv + 61 pages + 6 tables + 2 pictures + 1 schem + 11 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 Klinik Utama Vidyan Medika. The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically total sampling, with 33 infants aged 0–6 months. Data collection was conducted in May to June 2025 at Klinik Utama Vidyan Medika . 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 0.001. Therefore, it can be concluded that baby massage has a significant effect on improving sleep quality in infants aged 0–6 months at Klinik Utama Vidyan Medika. 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

Bibliography: 46 (2018-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di Klinik Utama Vidyan Medika”. 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 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.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.ST.,M.Keb selaku Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi, sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
4. Bd. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan memberikan masukan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
5. dr. Romy Windiyanto, M.Sc,Sp.A selaku pemilik Klinik Utama Vidyan Medika yang telah memberikan izin melaksanakan studi awal penelitian.
6. Keluarga besar yang telah memberikan motivasi dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Responden yang bersedia ikut berpartisipasi pada penelitian ini.

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

Penulis menyadari bahwa proposal 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, 20 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoritis	7
B. Kajian Empiris	30
C. Kerangka Teori	32
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.....	37
C. Tempat Penelitian	38
D. Waktu Penelitian.....	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
H. Pengolahan Data	43
I. Analisis Data.....	44
BAB V HASIL	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
B. Analisis Univariat	45
C. Analisis Bivariat	47
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	49
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	57
BAB VII PENUTUP.....	59
A. Simpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	33
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Klinik Utama Vidyan Medika	45
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin di Klinik Utama Vidyan Medika.....	46
Tabel 5.3	Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberikan <i>baby massage</i> di Klinik Utama Vidyan Medika	46
Tabel 5.4	Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sudah diberikan <i>baby massage</i> di Klinik Utama Vidyan Medika	48
Tabel 5.5	Pengaruh <i>baby massage</i> terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Klinik Utama Vidyan Medika	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	34
Gambar 4.1	Desain Penelitian (<i>One Group Pre-test-Post test</i>).....	37

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori.....	32
-----------	---------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Rencana Pengumpulan Data
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Lembar Kaji Etik
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 8 : Lembar Kuisisioner BISQ
- Lampiran 9 : Hasil olah data melalui computer
- Lampiran 10 : Dokumentasi
- Lampiran 11 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlian, A., & 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.
- Andani, E. W., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 1–12 bulan di Lmombabyspa Wonogiri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 253–269.
- Ardhiyanti, R. (2014). *Fisiologi tidur dan gangguan tidur pada manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arifin, D. S., & 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.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2006). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDIDTK)*. Jakarta: Depkes RI.
- Dhamayanti, S., Pasiriani, N., & Arsywina. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Praktek Bidan Sri tahun 2022. Repository Poltekkes Kaltim.
- 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.
- Farida, F., Mardianti, M., & Komalasari, K. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusu pada bayi usia 1–3 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 61–68.
- Febriani, Y., & 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.
- Gholami, A., Firouzi, S., & 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., & 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., & 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.
- Herlinda. (2021). *Modul ajar praktik komplementer pada ibu nifas*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Bayi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Masturoh, I., & Nauri Anggita T. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mindell, J. A., Gould, R. A., Tikotzky, L., Leichman, E. S., & Walters, R. M. (2019). Norm-referenced scoring system for the *Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised (BISQ-R)*. *Sleep Medicine*, 63, 106–114.
- 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*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan dengan terapi pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Jakarta: Media Sahabat Cendikia.
- Oktaviani, & Gunawati. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), 8–13.
- Pratiwi, R. A., & 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., & 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., & 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., & 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., & Lestari, W. (2022). Gambaran kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Medika Utama*, 3(4), 2956–2965.
- Rosyaria, A. B., & Khairroh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Safitri, F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas pijat bayi usia 6–12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 389–398.
- Santoso, B., & 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., & 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.
- Setiawandari. (2019). *Modul stimulasi pijat bayi dan balita*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Siahaan, E., & 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.
- Soerjiningsih. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir dan Balita*. Jakarta: EGC.
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. (2018). *Tumbuh kembang anak* (Edisi 2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Soleha, M., & 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.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (edisi 24). Bandung: Alfabeta.

- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.
- Triyono, E. (2017). *Modul pratikum baby massage*. STIKES Aisyiyah Surakarta.
- Umanailo, R., & 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 Sesha Mom and Baby Spa. *Journal of Midwefery and Health Administration Research*, 2(1), 59–66.
- 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.
- Whaley, L. F., & Wong, D. L. (2021). *Nursing Care of Infants and Children*. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Widiani, N. N. A., & 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.
- Wulandari, S., Pranoto, Y., & Santoso, B. (2022). Pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi: baby massage sebagai stimulasi sentuhan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 200–209.
- Yulizawati & Afrah, R. (2022). *Pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Yunita, I., Purwati, A., & 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.