

**PENGARUH PEMBERIAN *BABY MASSAGE* TERHADAP
PEMULIHAN POLA TIDUR PADA BAYI YANG
MENGALAMI *SLEEP REGRESSION***



**OLEH :
RISKA MULYANA
NIM. A1225008**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riska Mulyana

NIM : A1225008

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

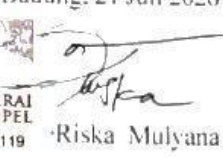
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Baby Massage* Terhadap Pemulihan

Pola Tidur Pada Bayi Yang Mengalami *Sleep Regression*

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun merupakan hasil penelitian saya sendiri. Seluruh proses penelitian, mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, pelaksanaan penelitian, pengolahan data, analisis hasil penelitian hingga penyusunan skripsi dilakukan oleh saya sendiri di bawah arahan dan bimbingan dosen pembimbing.

Apabila dalam penyusunan skripsi ini menggunakan pendapat atau karya orang lain, seluruhnya telah dicantumkan sumbernya sesuai kaidah penulisan ilmiah. Kemudian jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiasi atau pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Badung, 21 Juli 2026

  
METERAI
TEMPEL
R/12A0X091220119 Riska Mulyana

**PENGARUH PEMBERIAN *BABY MASSAGE* TERHADAP
PEMULIHAN POLA TIDUR PADA BAYI YANG
MENGALAMI *SLEEP REGRESSION***

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh

**RISKA MULYANA
NIM. A1225008**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

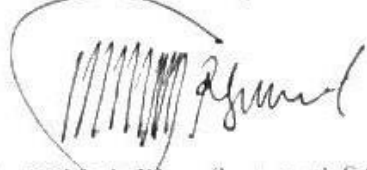
PENGARUH PEMBERIAN *BABY MASSAGE* TERHADAP PEMULIHAN POLA TIDUR PADA BAYI YANG MENGALAMI *SLEEP REGRESSION*

Diajukan Oleh:

RISKA MULYANA
NIM.A1225008

Badung, 23 Juli 2026

Pembimbing I



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

Pembimbing



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN: 0815019101

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, 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, 30 Juli 2026

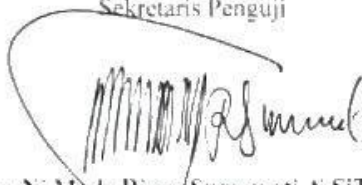
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M. Kes
NIDN: 1126098501

Sekretaris Penguji



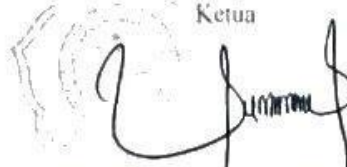
Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M. Kes
NIDN: 0809018701

Anggota Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb
NIDN: 0815019101

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, Juli 2026

Riska Mulyana

Hubungan Pemberian *Baby Massage* Dengan Pemulihan Pola Tidur Pada Bayi Yang Mengalami *Sleep Regression*

XIV + 69+ 7 tabel + 3 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Gangguan pola tidur pada bayi dapat berdampak terhadap perkembangan fisik, kognitif serta emosional sampai dapat memengaruhi kualitas hidup bayi. Mengatasi gangguan pola tidur bayi dengan memberikan *baby massage*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pemberian *baby massage* dengan pemulihan pola tidur pada bayi yang mengalami *sleep regression*.

Penelitian dilaksanakan dengan desain penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design* yang dilaksanakan pada bulan 27 Mei sampai 30 Juni 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan pola tidur bayi sebelum diberikan intervensi *baby massage* sebagian besar buruk sebanyak 26 orang dengan persentase 86,7% dan pola tidur bayi setelah diberikan intervensi *baby massage* sebagian besar pola tidur baik sebanyak 26 orang dengan persentase 86,7%. Analisa uji *wilcoxon signed-rank test* didapatkan nilai p value <0,000, sehingga dapat dikatakan ada hubungan pemberian *baby massage* dengan pemulihan pola tidur pada bayi yang mengalami *sleep regression*. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi bidan agar memberikan *baby massage* kepada bayi dalam meningkatkan pola tidur.

Kata kunci: *baby massage*, Pola Tidur, Bayi Daftar

Pustaka: 41 (2016-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Undergraduate Thesis,

July 2026

Riska Mulyana

***The Relationship Between Baby Massage and the Recovery of Sleep Patterns
in Infants Experiencing Sleep Regression***

XIV + 69 pages + 7 tables + 3 figures + 14 appendices

ABSTRACT

Sleep disturbances in infants may affect their physical, cognitive, and emotional development and can ultimately reduce their quality of life. One non-pharmacological intervention to overcome sleep disturbances is baby massage. This study aimed to determine the relationship between baby massage and the recovery of sleep patterns in infants experiencing sleep regression.

This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest-posttest design. The research was conducted from May 27 to June 30, 2026, involving 30 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The results showed that before the baby massage intervention, most infants had poor sleep patterns, with 26 infants (86.7%). After the intervention, most infants demonstrated good sleep patterns, with 26 infants (86.7%). The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p -value < 0.001 , indicating a significant relationship between baby massage and the recovery of sleep patterns in infants experiencing sleep regression. The findings of this study are expected to serve as a reference for midwives in providing baby massage as an intervention to improve infants' sleep patterns.

Keywords: *baby massage, sleep patterns, infants* References: 41 (2016–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat serta karunia-Nya sehingga penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Baby Massage* Terhadap Pemulihan Pola Tidur Pada Bayi Yang Mengalami *Sleep Regression*” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan studi Program Sarjana Kebidanan, khususnya dalam upaya mengatasi masalah pada bayi yang mengalami sulit tidur dengan baby massage. Ucapan terimakasih yang sebesar besarnya saya sampaikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan proposal ini
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing satu yang dengan sabar memberikan masukan dan arahan sehingga proposal ini dapat selesai tepat waktu.
4. Bdn Ni Gusti Ayu Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku Pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penulisan proposal ini.
5. Prof. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M. Kes selaku penguji utama yang telah berbagi ilmu dan wawasan, sehingga mendukung dalam penyusunan proposal ini.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi dukungan finansial, dukungan psikologis serta kepercayaan bagi saya untuk menempuh pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
7. Responden yang sudah berpartisipasi dan antusias dalam mengisi instrument penelitian.

Saya menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan, sehingga saya sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia akademis maupun praktik kebidanan.

Badung, 21 Juli 2026

Riska Mulyana

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
Daftar Tabel	xiii
Daftar Skema	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan	xvi
BAB I PENDAHULUAN	xii
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Pelayanan Kebidann	4
2. Bagi Masyarakat	4
3. Bagi Institusi Pendidikan	4
4. Perkembangan Ilmu Kebidanan	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Konsep Tidur	7
2. Sleep Regression	13
3. Baby Massage	21
B. Kajian Empiris	30
C. Kerangka Teori	32
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	34
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Tempat Penelitian	39
D. Waktu Penelitian	39
E. Etika Penelitian	39
F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian	41
2. Validitas dan Reliabilitas	42

G. Prosedur Pengumpulan Data	43
1. Prosedur Administrasi	43
2. Prosedur Teknis	43
H. Pengolahan Data.....	44
I. Rencana Analisa Data.....	46
1. Analisa Deskriptif.....	46
2. Analisa Komparatif.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian	48
B. Analisa Deskriptif	49
C. Analisa Komperatif	51
BAB VI PEMBAHASAN	52
A. Interpensi Hasil Penelitian.....	52
1. Karakteristik	52
2. Pola Tidur Sebelum Diberikan Intervensi	54
3. Pola Tidur Setelah Diberikan Intervensi	56
4. Pengaruh Baby Massage Terhadap Pemulihan Pola Tidur	57
B. Keterbatasan Penelitian	59
C. Implikasi.....	59
BAB VII PENUTUP	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Lama Tidur Bayi Menurut Usia (Rekomendasi IDAI)	13
Tabel 2.2 Tahapan usia terjadinya sleep regression dan penyebabnya.....	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional Efektivitas Frekuensi Baby Massage.....	35
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik umur, jenis kelamin, status kesehatan	48
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi pola tidur bayi sebelum intervensi	49
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi pola tidur bayi setelah intervensi.....	49
Tabel 5.4 Analisis Hubungan Pemberian Baby Massage	50

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Efektivitas Frekuensi Baby Massage.....	32
Skema 3.1 Kerangka Konsep	33
Skema 4.1 <i>one group pretest posttest design</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 7. Kuisisioner BISQ Sleep Regression
- Lampiran 8. Lembar Kisi-kisi Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Kaji Etik
- Lampiran 9. Certificate Enumerator 1
- Lampiran 10. Certificate Enumerator 2
- Lampiran 11. Certificate Enumerator 3
- Lampiran 12. Master Tabel
- Lampiran 13. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan

DAFTAR SINGKATAN

ASI	:	Air Susu Ibu
<i>BISQ</i>	:	<i>Brief Infant Sleep Questionnaire</i>
BB	:	Berat Badan
BSR	:	<i>Baby Sleep Regression</i>
CV	:	<i>Commanditaire Vennootschap</i>
Ho	:	Hipotesis Nol
Ha	:	Hipotesis Alternatif
<i>IDAI</i>	:	<i>Ikatan Dokter Anak Indonesia</i>
NB	:	<i>New Born</i>
<i>NREM</i>	:	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
RAS	:	<i>Reticular Activating System</i>
REM	:	<i>Rapid Eye Movement</i>
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
SPPS	:	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TB	:	Tinggi Badan

DAFTAR PUSTAKA

- Abukasim, E. M. S., & Novianty, N. (2026). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–3 Bulan. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 419–424.
- Akar, A. S., & Yavuzer, İ. H. (2023). Investigating the Factors Affecting the Sleep of Babies Between 0-2 Years of Age. *Journal of the Child/Çocuk Dergisi*, 23(2).
- Akaputri, D. E., Sari, D. N., & Herlina, L. (2024). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-24 Bulan Di Klinik Al-Husna Bogor. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(3), 238–243.
- Agussafutri, W. D., Ariyani, I., & Putriningrum, R. (2023). The Effect Of Swaddle On The Sleep Quality Of Neonates. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 183–191.
- Amru, D. E., & Suntara, D. A. (2023). Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi Di Hanika Baby Care Kota Batam Tahun 2023. 413–424.
- Arfan, N. A., & Shofiyah, S. (2022). Pengetahuan ibu tentang baby massage terhadap perilaku ibu dalam melakukan baby massage. *Jurnal Keperawatan*, 20(2), 59–67. <https://doi.org/10.35874/jkp.v20i2.1042>
- Dwi Putro Widodo, & Taslim S Soetomenggolo. (2023). Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139–145.
- Farhan, A. (2022). fiologis pola tidur bayi. *Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan*, 02(01), 402–406.
- Handayani, S. L. R., & Maryatun, M. (2024). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4).
- Hamiyah, N., & Astuti (2024). Pengaruh kualitas tidur terhadap perkembangan bayi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(2), 123–130
- Harahap, W., & Adiyanti, M. G. (2017). Kualitas Tidur Dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi Postpartum Blues Pada Primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 50–55.
- Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2023). Pengaruh Baby Massage Terhadap Perkembangan Bayi. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 92–99.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2020). *Kebutuhan tidur bayi sesuai usia*. IDAI. <https://www.idai.or.id>
- Ismanto, N. T. M. S. D. A. D. S. S. M. A. Y. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Anak Sehat*. PT Optimal Untuk Negri.
- Lase, Y., Sembiring, M. B., Siregar, T. D., Silitonga, H. J., & Lestari, D. (2025). Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Mandiri Bidan Irma Suskila Marelan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025 Yulimesti. *Forum Ilmiah Dan Diskusi Mahasiswa*, 7, 1270–1278.
- Lyndon. (2020). Jurnal Pendidikan Kesehatan dan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi UNIMA*, 4(1), 84–100.
- Mahardika, D. R. N., Yulianti, A., & Rahim, A. F. (2025). Baby Massage Dan Sensory Play Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Bayi 6-12 Bulan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(5), 1004–1011.

- Manullang, R., Nadeak, Y., Aruan, L. Y., & Zulzirah, L. (2025). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Umur 3-6 Bulan. *Journal Getsempena Health Science Journal*, 4(1), 78–88.
- Maulinda, S., & Reflisiani, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi, Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb S, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. *Journal Of Public Health Science (Jophs)*, 1(1), 1–10.
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- Nurasiah, Musmundiroh, Herlina Simanjuntak, & Ida Widaningsih. (2025). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–12 Bulan di Karawang. *Jurnal Media Informatika*, 6(5), 2701–2704. <http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin>
- Nudesti, N. P., & Sulastri, D. A. (2020). Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Riu Mom Kids And Baby Spa Di Sukoharjo Pati. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 11(2), 58–65.
- Nurhudariani, R., Ratnasari, Y. D., Sonhaji, S., & Febriyanti, S. N. U. (2021). Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 6-12.
- Pasulatan, K. A. J. (2025). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Kota Manado Tahun 2025. *Journal Caring*.
- Putri, P. (2025). Penerapan *Baby Massage* (Pijat Bayi) Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah Di Ruang Nicu RSUD Raden Mattaher Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Putri, N. R., Dharmawan, C., Larasati, D., Septiana, Y. C., & Amalia, R. (2024). Optimalisasi Peran Ibu dalam Pijat Bayi Melalui Kelas Ibu Bayi: Optimizing the Mother's Role in Baby Massage Through Mother-Baby Classes. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(6), 1098-1103.
- Rahayu, D. T. (2025). Effect of Infant Massage on Sleep Quality Of Baby 3-6 Months. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(2), 224–230. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i2.105>
- Rahmah, A., Zulliati, Lestari, Y. P., & Yuliana, F. (2025). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Pmb Cu Martapura. *Sains Medisina*, 3(4), 144–147.
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2023). Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss1.art6>
- Riona, R., Amru, D. E., & Suntara, D. A. (2023). Pengaruh Pemberian Baby Massage Terhadap Durasi Tidur Bayi Di Hanika Baby Care Kota Batam Tahun 2023. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(3), 413-424.
- Safilah, M. (2025). Pe N Garuh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Usia 0-6 Bula N Di Tpmb Bida N Umi Kabupate N Bekasi Tahu N 2024. *Journal Aisyiyah Medika*.

- Sari, D. M. (2023). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Of Ners Community*.
- Saidah, S., Lidia, B., & Fauziah, F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3(2), 22–26. <https://doi.org/10.54100/bemj.v3i2.32>
- 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>
- Sofi Ayu Rahmawati, Rukmaini, & Novelia, S. (2024). Exxploring The Impact Of Baby Massage On Sleep Quality: A Study At Pratama Aulia Medica Clinic, Cirebon Regency. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 14(1), 25-29. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(2), 150–156. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i2.172>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif , kualitatif* (2022nd ed.). ALFABETA CV.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2022). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi dan balita. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Sulfianti, S., Amir, S., & Yakub, S. A. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1-3 Months. *Journal La Medihealtico*, 3(6), 541–548. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v3i6.764>
- Susanto, A. H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Melalui Edukasi Mengenai Baby Massage. *Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, 4(1), 88–100.
- Wahyuni, S., Eprila, E., Rohaya, R., & Kamalia, R. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Dalam Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Melalui Aplikasi “Sleepy Melodies.” *Poltekkes Kemenkes Palembang*, 5(2), 383–388. <https://doi.org/10.53696/27214834.778>
- Yulianti, A. (2025). Pengaruh Baby Massage Dan Sensory Play Exercise Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 14(1), 67-