

## PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3 – 6 BULAN DI DESA SIDOASRI

Holti Felika Agustin<sup>1</sup>, Raden Maria Veronika Widiatrilupi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Ksdam V/ Brawijaya, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jun 12, 2025

Revised Jun 28, 2025

Accepted Jul 15, 2025

#### Keywords:

Baby Massage

Sleep Quality

Babies 3 - 6 Months

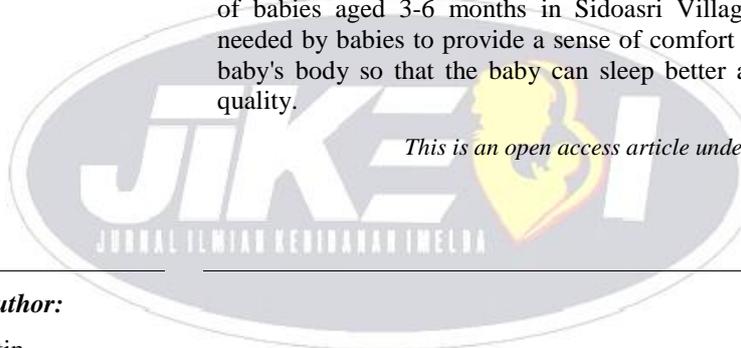
Brief Infant Sleep

Questionnaire

### ABSTRACT

The quality of baby's sleep affects the growth and development of the baby. Babies with good sleep quality have optimal growth and development. According to research, there are around 44% of babies who experience sleep disorders. One of the non-pharmacological therapies to overcome baby's sleep problems is baby massage. This study aims to determine the effect of baby massage on the quality of sleep of babies aged 3-6 months in Sidoasri Village. This study is included in quantitative research using the Pre Experimental research model with a one group pretest posttest research design. The sample in this study was 16 respondents. The data collection technique used the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) checklist sheet. The data analysis used was the Wilcoxon Signed Rank test. The results of the Wilcoxon test obtained a p value (0.002) < alpha (0.05), meaning that there is an effect of baby massage on improving the quality of sleep of babies aged 3-6 months in Sidoasri Village. Baby massage is needed by babies to provide a sense of comfort and relaxation to the baby's body so that the baby can sleep better and have good sleep quality.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### Corresponding Author:

Holti Felika Agustin,

Program Studi Sarjana Kebidanan,

Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Ksdam V/Brawijaya,

Jl. S. Supriadi No. 22, Sukun, Kota Malang, Jawa Timur.

Email: holtifelikaagustin08@gmail.com

## 1. INTRODUCTION

Masa bayi merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan anak pasca lahir hingga usia 2 tahun. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah waktu tidur dan istirahat bayi. Kualitas tidur pada bayi yang baik dapat memberikan pengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Kualitas tidur bayi yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur pada malam hari dan bangun dengan segar serta tidak rewel. Bayi dengan gangguan tidur jika pada malam hari tidur kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam [1].

Menurut Badan Pusat Statistik jumlah bayi dan balita usia 0 – 4 tahun yang ada di Indonesia pada tahun 2023 sebanyak 22.511,8 ribu diantaranya 11.499,3 ribu laki – laki dan 11.012,6 ribu perempuan. Jumlah bayi dan balita usia 0 – 4 tahun di provinsi Jawa Timur sebanyak 2.881,4 ribu diantaranya 1.471,7 ribu laki – laki dan 1.409,6 ribu perempuan [2]. Dari banyaknya jumlah bayi di Jawa Timur sebagian besar orang tua bayi menganggap bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang kecil atau bahkan bukan menjadi masalah. Padahal bayi memerlukan waktu dan kualitas tidur yang baik untuk tumbuh kembangnya.

Menurut laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), bayi dan balita yang ada di Jawa Timur yang mendapat pemantauan tumbuh kembang sesuai standar sebanyak 37,1% dan sebagian besar bayi dan balita belum mendapatkan pemantauan tumbuh kembang sesuai standar yaitu sebanyak 62,9%. Jika berdasarkan usia, bayi usia 1 – 5 bulan di Indonesia yang mendapatkan pemantauan tumbuh kembang sesuai standar sebanyak 24,6 dan sebagian besar belum mendapatkan yaitu sebanyak 75,4% [3].

Dimasa tumbuh kembang, bayi membutuhkan kualitas tidur yang cukup karena bermanfaat untuk proses pematangan otak. Proses pematangan otak bayi terjadi pada saat *Rapid Eye Movement (REM)*. Kematangan otak bayi dibutuhkan untuk bayi bisa belajar banyak hal [4]. Bayi dengan kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan sistem imunitas bayi yang menyebabkan bayi sering sakit. Selain itu, juga berpengaruh pada hormon pertumbuhan bayi sehingga bayi memerlukan kualitas tidur bayi yang cukup dan baik sehingga proses pematangan otak tidak terganggu [5].

Kualitas tidur bayi merupakan keadaan tidur bayi yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bayi bangun, kepuasan tidur bayi sehingga saat bangun bayi tidak lelah dan gelisah. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi diantaranya lingkungan, nutrisi, kondisi fisik dan penyakit. Bayi yang mengalami gangguan pada masalah tidur dapat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhannya serta sikap esok hari saat bayi terbangun. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah dengan *baby massage* atau pijat bayi [6].

Baby massage atau pijat bayi merupakan terapi non farmakologis dengan menggunakan teknik sentuhan yang dilakukan pada tubuh bayi. *Baby massage* dapat memberikan efek stimulasi, rileksasi dan melancarkan pembuluh darah [7]. Selain itu *baby massage* juga dapat mempertahankan rasa nyaman pada bayi. *Baby massage* menjadi bagian dari cara untuk memelihara agar bayi dapat tumbuh dengan optimal. Menurut hasil penelitian sebelumnya, bayi yang sering mendapatkan perlakuan *baby massage* akan memiliki kualitas tidur yang baik [8].

Bidan memiliki peran dalam upaya promotif dan preventif untuk pemberdayaan Masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi terkait *baby massage* dan manfaatnya. Harapannya orang tua bias melakukan *massage* untuk anak – anaknya di rumah sehingga terapi *massage* ini tidak hanya diberikan oleh tenaga kesehatan saja tetapi juga bisa diberikan oleh orang tua. Selain bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi, *massage* ini juga bisa menjadi alat untuk interaksi ibu dan bayi [9].

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada orang tua bayi yang ada di Desa Sidoasri, didapatkan bahwa orang tua menganggap gangguan tidur merupakan suatu masalah yang kecil atau bukan masalah. Selain itu, sebagian orang tua juga belum mengetahui tentang *baby massage* dan manfaatnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan pemberian *baby massage* pada bayi usia 3 – 6 bulan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan di Desa Sidoasri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3 - 6 bulan di Desa Sidoasri sehingga bayi yang diberi perlakuan *baby massage* memiliki kualitas tidur yang baik.

## 2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan model penelitian *pre eksperimental* dengan design penelitian *one group pretest posttest*. Peneliti melakukan observasi terhadap satu kelompok sebelum dan sesudah pemberian intervensi selama proses penelitian. Penelitian ini dilakukan di Desa Sidoasri, Kecamatan Sumbermanjing Wetan Kabupaten Malang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 Mei 2025 sampai 17 Mei 2025. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3 - 6 bulan yang ada di Desa Sidoasri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi : (1) Bayi usia 3 - 6 bulan yang ada di Desa Sidoasri (2) Bayi yang belum pernah diberikan perlakuan *baby massage* oleh terapis / tenaga kesehatan (3) Bayi dengan orang tua yang menyetujui pemberian perlakuan *baby massage* terhadap bayinya. Kriteria eksklusi : (1) Bayi sedang sakit/demam (2) Bayi prematur (3) Bayi dengan kelainan kongenital (4) Bayi yang pernah mengalami gangguan persyarafan. Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 16 responden. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi pijatan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 15 menit yang dilakukan pada pagi atau sore hari. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar *checklist Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* yang telah dikembangkan dan diperbaharui [10] serta telah digunakan oleh peneliti terdahulu [6] dengan jumlah pertanyaan 10 butir. Instrumen tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan didapatkan hasil uji validitas  $P < .001$  dan hasil uji reliabilitasnya  $P < .001$ . Selain itu, instrumen *Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)* juga telah dilakukan konsistensi pengukuran. Keandalan pengukuran dilakukan dengan menentukan nilai *kappa* dan didapatkan hasil sebesar 89,4%. Dapat disimpulkan bahwa instrumen valid dan reliabel, sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan uji reliabilitas ulang. Analisis data yang digunakan adalah uji *wilcoxon signed rank test*.

### 3. RESULTS AND ANALYSIS

#### 3.1 Result

##### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir**

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase
SD	2	12,5%
SMP	1	6,25%
SMA	11	68,75%
S1	2	12,5%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pendidikan terakhir diperoleh hasil total 16 responden. Sebagian besar pendidikan responden adalah di tingkat SMA yaitu sebanyak 11 responden (68,8%), pada pendidikan SD sebanyak 2 responden (12,5%), S1 sebanyak 2 orang (12,5%), dan paling sedikit pada pendidikan SMP yaitu sebanyak 1 responden (6,3%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Bayi**

Usia	Frekuensi	Presentase
3 bulan	3	18,75%
4 bulan	10	62,5%
5 bulan	2	12,5%
6 bulan	1	6,25%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia bayi didapatkan hasil usia bayi 3 bulan sebanyak 3 bayi atau 18,75%, usia 4 bulan sebanyak 10 bayi atau 62,5%, usia 5 bulan sebanyak 2 bayi atau 12,5% dan usia 6 bulan terdapat 1 bayi atau 6,25%. Usia bayi yang paling banyak pada usia 4 bulan dan yang paling sedikit pada usia 6 bulan.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki – laki	12	75%
Perempuan	4	25%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar sampel penelitian berjenis kelamin laki – laki sebanyak 12 responden atau 75% dan perempuan sebanyak 4 responden atau 25%.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Status Kesehatan**

Status Kesehatan	Frekuensi	Presentase
Sehat	16	100%
Sakit	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan status kesehatan responden, didapatkan hasil bahwa seluruh responden dalam keadaan sehat yaitu sebanyak 16 responden (100%) dalam keadaan sehat.

**Tabel 5. Perbandingan Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Baby Massage***

Kualitas Tidur Bayi	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Baik	4	25%	14	87,5%
Buruk	12	75%	2	12,5%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui perbandingan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan *baby massage*, bayi dengan kualitas tidur bayi baik sebanyak 4 bayi atau 25% dan kualitas tidur bayi buruk sebanyak 12 bayi atau 75%. Setelah dilakukan *baby massage* bayi dengan kualitas tidur bayi baik sebanyak 14 bayi atau 87,5% dan yang buruk sebanyak 2 bayi atau 12,5%.

### Analisis Bivariat Uji Statistik Wilcoxon

**Tabel 6. Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan di Desa Sidoasri**

Variabel	N	Mean Rank	Z	Asymp.Sig
<i>Posttest - Pretest</i>	Negative Ranks	0	.00	
	Positive Ranks	10	5.50	-3.162 .002
	Ties	6		
<b>Total</b>	<b>16</b>			

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa nilai negative ranks = 0 yang artinya tidak ada bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur kategori baik ke buruk. Nilai positive ranks = 10 artinya terdapat 10 bayi yang mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 15 menit. Mean ranks atau rata – rata peningkatan kualitas tidur bayi adalah sebesar 5,50 dan Sum ranks nya sebesar 55,00. Nilai ties = 6 yang artinya terdapat 6 bayi yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 15 menit. Nilai Asymp Sig (2-tailed) = 0,002 maka nilai  $p < 0,05$ . Kesimpulan yang didapat adalah  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak atau terdapat pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan di Desa Sidoasri.

### 3.2 Analysis

Hasil dari penelitian menunjukkan karakteristik pendidikan terakhir ibu antara lain pendidikan SD sebanyak 2 orang atau 12,5%, SMP sebanyak 1 orang atau 6,3%, SMA sebanyak 11 orang atau 68,8% dan S1 sebanyak 2 orang atau 12,5%. Ibu dengan pendidikan menengah kebawah cenderung belum mengetahui tentang *baby massage*, manfaat serta cara untuk melakukan *baby massage*. Selain itu, sebagian besar ibu menganggap bahwa masalah tidur bayi bukanlah masalah yang serius atau bukan masalah. Hal ini dipengaruhi karena kurangnya informasi yang ada, kurangnya fasilitas dan pendidikan terakhir ibu. Adanya pengaruh pendidikan terakhir ibu terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang *baby massage* selaras dengan penelitian yang telah dilakukan [11]. Pendidikan terakhir ibu berpengaruh pada kemampuan ibu dalam berpikir dan mencari tahu informasi terkait *baby massage* beserta manfaatnya.

Berdasarkan data penelitian mayoritas bayi yang mendapatkan perlakuan *baby massage* berusia 4 bulan yaitu sebanyak 10 bayi atau 62,5% dan berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 12 orang atau 75%. Bayi dengan jenis kelamin laki – laki cenderung aktif beraktivitas pada siang hari dibandingkan bayi perempuan. Hal ini membuat bayi laki – laki merasa lelah dan kurang memiliki waktu tidur pada siang hari. Oleh sebab itu, potensi bayi laki – laki mengalami masalah tidur lebih besar [12]. Sebelum melakukan *massage* perlu diperhatikan bahwa bayi yang dilakukan *massage* dalam keadaan sehat. Selain itu, juga bayi tidak baru selesai makan atau minum susu ataupun dalam keadaan lapar [13].

Sebelum dilakukan *baby massage* 12 bayi atau 75% memiliki kualitas tidur yang buruk. Bayi termasuk dalam kualitas tidur buruk apabila bayi memiliki waktu tidur pada malam hari 9 jam, sering terbangun di malam hari 3 kali serta lama terbangun pada malam hari 1 jam. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya [14]. Beberapa faktor yang menyebabkan bayi memiliki kualitas tidur buruk antara lain faktor kelelahan karena aktivitas di siang hari, faktor lingkungan seperti ruangan panas sehingga bayi tidak nyaman saat tidur, posisi tidur bayi, dan pengaturan tempat tidur bayi. Bayi usia 3 – 6 bulan memiliki peningkatan perkembangan motorik kasar maupun motorik halus sehingga menyebabkan bayi sering terbangun dari tidurnya. Selain itu, bayi yang tidak bisa tidur kembali setelah terbangun cenderung akan rewel dan ini akan berpengaruh pada kualitas tidur bayi [14].

Kualitas tidur bayi yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan bayi karena pada saat tidur tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan pada saat bayi terbangun. Oleh karena itu, bayi dengan kualitas tidur yang buruk membutuhkan penanganan untuk mengatasinya [16]. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan terapi non farmakologis yaitu *baby massage*.

*Baby massage* adalah stimulasi yang dapat merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel – sel yang ada di otak. *Baby massage* ini berupa gerakan dengan sentuhan dan tekanan lembut di permukaan kulit bayi. Hal ini dapat memberikan reaksi pada ujung – ujung saraf di permukaan kulit bayi. Rangsangan ini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan aktif pada proses tidur bayi. Pada saat dilakukan *baby massage*, tubuh bayi akan melepaskan hormone oksitosin dan endorphin yang berpengaruh pada durasi tidur bayi. Hormon oksitosin dapat menurunkan kadar stress dalam otak bayi sehingga bayi bisa menjadi tenang dan nyaman, sedangkan hormone endorphin dapat meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman pada bayi [17]. Sentuhan lembut pada bayi akan menjadi sarana ikatan yang baik antara bayi dengan orang tua. Bayi yang di *massage* selama kurang lebih 15 menit akan lebih rileks, tidurnya lebih lelap dan perkembangan serta pertumbuhannya semakin baik [18].

Bayi dalam keadaan rileks akan tidur lebih nyenyak sehingga orang tua juga dapat mengenalkan pola tidur yang baik sehingga bayi mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas [19]. Bayi dalam keadaan tenang dan rileks akan menyebabkan gelombang otak melambat yaitu adanya penurunan pada gelombang *alpha* dan peningkatan gelombang *beta* dan *theta*. Hal inilah yang membuat bayi akan tertidur [20].

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah diuji terdapat 10 bayi dari 16 bayi yang mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 15 menit. Peningkatan kualitas tidur bayi yang telah dilakukan *baby massage* disebabkan karena adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat *massage*. Serotonin adalah zat utama yang menyebabkan dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivasi otak lainnya. Serotonin yang disintesis oleh asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksi triptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari, hal ini dikarenakan melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang [21].

#### 4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan di Desa Sidoasri dapat disimpulkan bahwa *baby massage* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Ditunjukkan dengan hasil penelitian bahwa 10 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dan 6 responden tidak mengalami peningkatan kualitas tidur. Dibuktikan dengan uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai Asymp Sig (2-tailed) = 0,002 maka nilai  $p < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan di Desa Sidoasri.

Para tenaga kesehatan di Desa Sidoasri diharapkan dapat mengembangkan promosi dan edukasi tentang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi kepada masyarakat terkhusus pada orang tua bayi. Harapannya bayi memiliki kualitas tidur yang baik sehingga pertumbuhan dan perkembangannya optimal. Kegiatan promosi dan edukasi dapat dilakukan dengan demonstrasi saat kegiatan posyandu. Bagi orang tua bayi diharapkan dapat meningkatkan dan mendukung kualitas tidur bayi serta meningkatkan pengetahuan terkait *baby massage* dan manfaatnya.

#### REFERENCES

- [1] Sevi Lestiyani Rini Handayani and Maryatun Maryatun, "Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Kota Surakarta," *Vitamin: Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, vol. 2, no. 4, pp. 204–214, Sep. 2024, doi: 10.61132/vitamin.v2i4.747.
- [2] BPS Provinsi Jawa Timur, "Jumlah Bayi, 2016-2017," BPS Provinsi Jawa Timur.
- [3] "Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023".
- [4] D. I. Nurmalasari, E. M. Agung, and P. Nahariani, "Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang," *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 3, no. 1, Mar. 2017.
- [5] J. V. Wardani, R. Choirunissa, and R. Kundaryanti, "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan," *Jurnal Menara Medika*, vol. 5, no. 2, pp. 242–251, Mar. 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- [6] S. P. Pramitarini, "Pengaruh Baby Massage Terhadap Peningkatan Kualitas & Kuantitas Tidur Bayi di Rumah Sakit Hermina Pandanaran Semarang," Universitas Widya Husada Semarang, 2023.
- [7] D. N. Siregar, T. E. B. Sebiring, E. R. Siregar, E. Waruwu, and M. Midyawati, "Penyuluhan Tentang Baby Spa Pada Bayi Umur 3-6 Bulan," *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, vol. 3, no. 4, pp. 81–85, 2021.
- [8] R. Umanailo and R. H. Saraha, "Pengaruh Frekuensi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan," *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, vol. 9, no. 2, pp. 69–75, Dec. 2021.
- [9] E. Sukmawati and N. D. N. Imanah, "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi," *Jurnal kesehatan Al-Irsyad*, vol. 13, no. 1, pp. 11–17, Aug. 2020.
- [10] I. A. Perez, "Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised," <https://site.thoracic.org/assemblies/srn/sleep-related-questionnaires/bisq>.
- [11] R. Dian Angraini and W. Anjas Sari, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan," *Jurnal Penelitian Kesehatan*, pp. 25–32, Jun. 2020.
- [12] E. A. Sulistyowati and A. Y. Cahyaningtyas, "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar," *Jurnal Stethoscope*, vol. 2, no. 2, pp. 87–95, Dec. 2021.

[13] S. A. Nurnaningsih, “Pengaruh Penyuluhan dan Demonstrasi Pijat Bayi Usia 0-1 Tahun Terhadap Peningkatan Keterampilan Pada Kelas Ibu Balita di UPT Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit 1,” *Journal of Innovation Research and Knowledge*, vol. 1, no. 9, pp. 799–810, Feb. 2022.

[14] N. L. Zaen and R. Arianti, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019,” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, vol. 5, no. 2, pp. 2442–8116, Sep. 2019, [Online]. Available: <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN> [p87Journalhomepage:http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN](http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN)

[15] A. Aryani, Widiyono, S. Rositasari, and A. Suwarni, “Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, vol. 5, no. 1, pp. 49–58, Mar. 2022, doi: 10.26594/jika.5.1.2022.

[16] N. Nabilah, D. Kumalasary, and R. Y. Triwahyuningsih, “Literatur Review : Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan,” *SINAR Jurnal Kebidanan*, vol. 7, no. 1, pp. 58–87, Feb. 2025.

[17] M. Cahyani and B. Prastuti, “Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda,” *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, vol. 4, no. 2, pp. 107–113, Jul. 2020, doi: 10.36341/jomis.v4i2.1358.

[18] R. Nurhudariani, Y. D. Ratnasari, Sonhaji, and S. N. U. Febriyanti, “Efektivitas Baby Massage dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan,” *Jurnal SMART Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 6–12, Jun. 2021, doi: 10.34310/sjkb.v8i1.441.

[19] S. Lutfiani, K. Sari, S. S. Bellatika, Y. Y. Putri, Vanisa, and N. Baiti, “Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi,” *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, vol. 1, no. 1, pp. 37–44, Jul. 2022.

[20] A. Tang and D. Aras, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan,” *Global Health Science*, vol. 3, no. 1, pp. 12–16, Mar. 2018, [Online]. Available: <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>

[21] B. Irianti and N. Karlinah, “Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) di PMB Hasna Dewi Tahun 2020,” *Ensiklopedia of Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 195–200, Jan. 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.ensiklopediaku.org>

**BIOGRAPHIES OF AUTHORS**

	<p><b>Holti Felika Agustin</b>, Lahir di Malang pada tanggal 15 Agustus 2002. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Orang tua penulis bernama Ayah Hendri Eko Budoyo dan Ibu Dwi Sulihtyanti. Penulis memiliki 2 adik diantaranya 1 laki – laki dan 1 perempuan. Penulis menempuh pendidikan Sekolah Dasar di SDN Tambakasri 05 pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2014. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP YBPK Tambakasri pada tahun 2014 – 2017. Penulis menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 07 Malang pada tahun 2017 dan tamat pada tahun 2020. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan Diploma Tiga Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Malang pada tahun 2020 dan tamat pada tahun 2023. Pada tahun 2024 hingga saat ini, penulis melanjutkan pendidikan sarjana kebidanan di Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V/Brawijaya.</p>
	<p><b>Raden Maria Veronika Widiatrilupi, S.ST., M.Keb</b>, Lahir di Bandung pada tanggal 05 Februari 1974. Pendidikan yang telah ditempuh pada tahun 2008 pada jenjang Diploma Tiga Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Malang, lalu melanjutkan pendidikan Diploma IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Malang lulus pada tahun 2012. Selanjutnya, menempuh pendidikan Magister Kebidanan di Universitas Brawijaya lulus pada tahun 2016. Mulai tahun 2009 sampai saat ini aktif menjadi Dosen di Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V/Brawijaya. Mulai tahun 2017 sampai saat ini aktif dalam menulis karya tulis ilmiah.</p>