

PENGARUH PIJAT BAYI MENGGUNAKAN MINYAK LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PMB LILIK LASMIATI, SST

Ika Retno Probondari¹, Anik Purwati²
ndariprobondari@gmail.com¹, anikasyda@itsk-soepraoen.ac.id²
ITSK RS dr. Soepraoen

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur adalah aktivitas utama otak sepanjang awal perkembangan. bayi membutuhkan tidur sekitar 80% dalam sehari, Di Indonesia sebesar 44,2% bayi mengalami kualitas tidur yang buruk. pijat bayi adalah salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur bayi menggunakan minyak essensial lavender untuk meningkatkan relaksasi otot dan membantu memperlancar peredaran darah sehingga kualitas tidur bisa menjadi lebih baik. Kandungan senyawa linalyl acetate membantu meningkatkan kualitas tidur dengan cara merelaksasi tubuh dan pikiran, mengurangi kecemasan, stres, dan memberikan efek menenangkan, sehingga seseorang lebih cepat terlelap dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Tujuan : Memberikan pengetahuan bagaimana pengaruh pemberian pijat bayi menggunakan minyak lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Lilik Lasmiati Tanggul. Metode Penelitian : Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Pra Eksperimental menggunakan pendekatan One Group Pretest dan Posttest sample berjumlah 15 responden dengan tehnik pengambilan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berdasarkan Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Hasil : Sebelum intervensi pijat bayi menggunakan minyak lavender, rata-rata skor kualitas tidur yang tercatat adalah 1,24. Setelah pemberian pijat bayi dengan minyak lavender, terjadi peningkatan signifikan pada kualitas tidur, dengan skor rata-rata menjadi 2,3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$, yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05. Kesimpulan : Berdasarkan temuan yang diperoleh, dapat ditarik konklusi bahwa pemberian pijatan pada bayi dengan memanfaatkan minyak lavender secara efektif memengaruhi kualitas tidur bayi yang berusia antara 3 sampai 6 bulan. Sebaiknya pijat bayi dengan menggunakan minyak lavender diberikan selama seminggu satu kali pada bayi yang kualitas tidurnya baik, dan diberikan tiga kali pada bayi yang kualitas tidurnya buruk.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Minyak Essensial Lavender, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Abstract Background: Sleep is the primary brain activity throughout early development. Babies need about 80% of their sleep each day. In Indonesia, 44,2% of babies experience poor sleep quality. One of therapy used to address sleep disorders in babies is massage using lavender essential oil to increase muscle relaxation and improve blood circulation, thus improving sleep quality. Linalyl acetate helps improve sleep by relaxing the body and mind, reducing anxiety and stress and providing a calming effect, thus helping a person fall asleep and improving overall sleep quality. Objective: To provide information about how lavender oil baby massages affect the quality of sleep for infants between the ages of three and six months at PMB Lilik Lasmiati, SST. Research Methods : Quantitative research with Pre-Experimental research design using one group pretest and post test. Sample approach totaling 15 respondents with purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires based on Brief Infant Sleep Questionnaires (BISQ). Result : The average recorded sleep quality score was 1.24 prior to the lavender oil infant massage intervention. A baby's sleep quality significantly improved after receiving a lavender oil massage, with an average score of 2.3. The statistical test's findings revealed a p value of 0.000, which is less than the significance level of 0.05. Conclusion : Based on the results, it can be said that lavender oil massages have a positive impact on the quality of sleep for infants between the ages of three and six months. Babies with high sleep quality should have lavender oil massages once a week, while those with poor sleep quality should receive them three times.

Keywords: *Baby Massage, Lavender Essential Oil, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Tidur sangat penting untuk kehidupan. Itu adalah hal utama yang dilakukan otak selama awal kehidupan. Tidur membantu otak tumbuh dan berkembang baik sebelum maupun sesudah lahir. Itu juga membantu tubuh pulih dengan memulihkan energi, mengurangi rasa lelah, dan membuat belajar lebih mudah (IDAI, 2015). Tidur yang baik membantu orang merasa lebih penuh energi. Itu sebabnya setiap orang membutuhkan jumlah tidur yang berbeda. Menurut National Sleep Foundation di Amerika Serikat, bayi membutuhkan sekitar 80% dari hari mereka untuk tidur. Orang dewasa perlu tidur sekitar 30% dari hari mereka, yang kira-kira 7 hingga 9 jam. Orang dewasa harus menargetkan 8 jam tidur setiap hari. Jika mereka tidak mendapatkan cukup, mereka mungkin merasa tidak enak. Tidak cukup tidur dapat menyebabkan masalah seperti kesulitan mengingat, fokus, dan berpikir (Mubarak, Lilis, & Susanto, 2015). Di Indonesia, 44,2% bayi memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, banyak orang tua tidak melihat masalah tidur sebagai masalah. Sebuah studi menemukan bahwa 75% bayi memiliki kualitas tidur yang buruk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2016), tingkat kualitas tidur yang buruk pada bayi berkisar antara 30% hingga 35%. Jika masalah tidur tidak ditangani, bayi dapat menjadi lebih rewel, lebih sering menangis, dan lebih sering ingin menyusu.

Ahli perdiatri (melalui AAP Publications) mengklasifikasikan gangguan tidur pada anak-anak (termasuk bayi) menjadi beberapa jenis, seperti insomnia (kesulitan memulai atau mempertahankan tidur) dan parasomnia (seperti berjalan atau berbicara sambil tidur). Gangguan tidur adalah Kondisi ketika bayi kesulitan tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, faktor seperti sleep regression (regresi tidur), ketidaknyamanan lingkungan (bising, silau, gerah), masalah medis (kolik, ISPA, tumbuh gigi, refluks), atau kebiasaan tidur yang belum terbentuk.

Durasi tidur pada bayi tergantung pada usia. Usia baru lahir (newborn) bayi bisa tidur hingga 16-18 jam per hari. Seiring bertambahnya usia waktu tidur bayi akan berkurang secara bertahap dan bayi memiliki pola tidur siang dan malam yang lebih teratur. Bayi tidur selama empat belas hingga lima belas jam setiap hari ketika mereka berusia tiga hingga enam bulan, dan mereka tidur lebih lama di malam hari dan tidur siang selama 2-3 kali. Bayi dapat mengalami kesulitan tidur karena berbagai alasan, seperti lingkungan tempat mereka berada, seberapa banyak mereka bermain atau bergerak, apa yang mereka makan, dan apakah mereka sakit.

Saat ini, banyak perawatan yang digunakan untuk membantu bayi mengatasi masalah tidur, salah satunya adalah pijat bayi. Jenis pijat ini membantu merelaksasi otot dan melancarkan aliran darah, yang dapat membantu tidur lebih nyenyak. Pijat merupakan salah satu jenis terapi sentuhan yang penting dalam perawatan. Melakukan pijat secara teratur dapat membantu bayi tumbuh secara fisik dan emosional, serta menjaga kesehatannya (Ratih Praningrum, 2017). Pijat bayi sangat membantu mendorong tumbuh dan berkembang. Pijat dilakukan dengan kasih sayang serta perhatian, dan dengan mengingat keperluan bayi, pijat dapat memberikan hasil yang luar biasa. Pijat yang terjadi pada jaringan otot dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya mendukung fungsi organ tubuh yang optimal (Nuraida & Herawati, 2022). Pijat bayi sangat membantu mendorong tumbuh dan berkembang. Pijat yang dilakukan dengan kasih sayang, perhatian, dan memperhatikan kebutuhan tubuh, pijat dapat memberikan hasil yang luar biasa. Pijat yang dilakukan pada jaringan otot dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya mendukung fungsi organ tubuh yang optimal (Nuraida &

Herawati, 2022).

Beberapa ibu menggunakan pijat bayi bersama Lavender esensial digunakan untuk menurunkan stres. Minyak lavender bekerja melalui indra penciuman, yang terhubung ke sistem saraf dan dapat memengaruhi otak. Kandungan khusus dalam minyak ini, yang disebut linalil asetat, motivasi untuk tubuh dan pikiran. Kandungan ini dapat meminimalisir kecemasan serta stress, sehingga bayi lebih mudah tertidur dan tidurnya pun lebih nyenyak secara keseluruhan.

Minyak esensial lavender juga membantu menenangkan bayi, yang dapat membuat mereka lebih mudah tertidur. Pijatan dengan minyak lavender juga dapat menurunkan hormon stress, kortisol, dan meningkatkan hormon oksitosin, yang membuat tubuh rileks dan nyaman.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan Lilik Lasmiati Tanggul Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember terdapat 15 bayi yang dipijat dengan menggunakan minyak essensial lavender pada rentang usia 3-6 bulan. Dari 15 bayi yang dipijat, seluruhnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari keterangan ibu bayi tersebut mengungkapkan bahwa bayi mereka sering terbangun di malam hari, menangis setiap 1 sampai 2 jam, meminta untuk menyusui, dan menangis keras apabila ibunya jauh dari mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental, khususnya metode one group pretest and posttest. Tehnik pengambilan sample pada penelitian ini adalah menggunakan tehnik purposive sampling yaitu Pengambilan sample berdasarkan kriteri inklusi dan eksklusi tanpa melihat jumlah populasi. Tujuannya adalah untuk mewakili karakteristik populasi yang relevan untuk penelitian. Analisis data bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon. Bayi berusia antara tiga dan enam bulan yang memiliki kualitas tidur buruk dan orang tuanya bersedia berpartisipasi sebagai responden memenuhi kriteria inklusi penelitian. Namun, bayi baru lahir yang sakit dan keengganan orang tua mereka untuk berpartisipasi sebagai responden merupakan kriteria eksklusi. Penelitian ini dilakukan selama dua minggu pada bulan November 2025. Data dikumpulkan melalui kuesioner berdasarkan Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) yang telah digunakan dalam penelitian Dita Puji Kusuma (2024).

Pemijatan dilakukan seminggu empat kali dengan durasi 10-15 menit setiap pemijatan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP, dan Menurut Rezaei dkk. pada tahun 2023, Brief Infant Sleep Questionnaire, atau BISQ, adalah alat yang digunakan untuk menilai kualitas tidur bayi sejak lahir hingga usia 36 bulan. Kuesioner ini telah terbukti andal dan valid. Kuesioner ini memiliki 13 pertanyaan yang dikelompokkan menjadi tiga bagian utama: berapa lama bayi tidur di malam hari, berapa kali bayi terbangun di malam hari, dan bagaimana bayi tertidur. Ada dua cara untuk mengevaluasi kualitas tidur bayi menggunakan BISQ: kualitas tidur yang baik berarti bayi tidak memiliki salah satu dari tiga masalah tidur tersebut, dan kualitas tidur yang buruk berarti bayi memiliki satu atau lebih dari tiga masalah tidur tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi dengan menggunakan minyak pijat lavender

Kriteria	Jumlah	Prosentase
Kualitas Tidur Baik	0	0%
Kualitas Tidur Buruk	15	100%
Total	15	100%

Dari Tabel 1 didapatkan data bahwa dari 15 bayi yang dipijat seluruhnya mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kurang tidur pada bayi mampu mengganggu tumbuh dan perkembangannya. Tidur bermanfaat untuk peningkatan serta pembelajaran bayi. Ketika mereka tidur, sistem saraf mereka menjadi lebih baik karena tubuh memproduksi sekitar 75% Human Growth Hormone (HGH). Jika bayi tidak mendapatkan tidur yang cukup, hal itu dapat menyebabkan masalah seperti masalah perilaku, masalah daya ingat dan fokus, pertumbuhan fisik yang lebih lambat, kekebalan tubuh yang lebih lemah, dan lebih rentan sakit. Kualitas dan kuantitas tidur dapat memengaruhi banyak aspek pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel, di antaranya adalah lingkungan, ketika lingkungan di sekitar bayi dalam kondisi yang nyaman dan aman maka bayi akan cepat tertidur, Bayi juga membutuhkan nutrisi dari ASI yang cukup, karena kandungan dalam ASI yaitu protein alfa tinggi, yang merupakan protein utama dan mudah dicerna oleh bayi.

Ketika bayi mulai aktif berkisar umur enam sampai dua belas bulan, kelelahan akibat aktivitas fisik juga dapat diamati. Tidur bayi juga dapat terganggu oleh nyeri pada gigi, telinga, kulit, sistem pernapasan, sistem pencernaan, saluran kemih, otot, dan tulang (Yudha & Sulistyowati, 2022).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah diberikan pijat bayi dengan menggunakan minyak lavender

Kriteria	Jumlah	Prosentase
Kualitas Tidur Baik	15	100%
Kualitas Tidur Buruk	0	0%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa setelah pemberian pijat bayi selama 2 minggu dengan menggunakan minyak lavender terdapat peningkatan kualitas tidur yaitu sebanyak 15 bayi kualitas tidurnya meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dita Puji Kusuma (2024) dengan hasil tiga puluh responden (100%) melaporkan kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi, sementara dua puluh tujuh responden (45%) melaporkan peningkatan kualitas tidur setelah sesi.

Tabel 3 Pengaruh Pijat bayi dengan menggunakan minyak lavender pada bayi usia 3-6 bulan

	Kategori Kualitas Tidur						
	Kualitas Tidur Baik			Kualitas Tidur Buruk			P value
	Jumlah	Mean	SD	Jumlah	Mean	SD	
Sebelum				15	1,64	0,81	0,000
Sesudah	15	2,39	0,60				

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data distribusi tingkat kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah prosedur pijat bayi dengan menggunakan Minyak Essensial Lavender, yakni sebelum dilakukan pemijatan terdapat 15 bayi kualitas tidurnya buruk, dan setelah dilakukan pemijatan terdapat 15 bayi kualitas tidurnya baik.

Analisis uji statistik bivariat memakai tes Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa pijat bayi dengan minyak lavender berdampak pada kualitas tidur bayi di PMB usia 3 hingga 6 bulan di PMB Lilik Lasmiati, SST.

Ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Dita Puji Kusuma (2024) di PMB Jilly Punnica Jl. Keb Surakarta, dimana hasil uji Wilcoxon p-value = 0,000 menunjukkan bahwa pijat bayi dengan minyak lavender mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia tiga sampai dua belas bulan.

Hasil ini juga sesuai studi Dewi & Larasati (2023) di PMB Shentya Fitriani, SST,

M.Biomed, Kota Padang yang menemukan bahwa pijat bayi dengan minyak lavender dapat meningkatkan kualitas tidur bayi selama tiga hingga enam bulan di PMB Shentya Fitriani, SST, M.Biomed, Kota Padang (p-value = 0,000).

Pembahasan

Skill manusia dalam tertidur serta meraih jam istirahat dibutuhkan ditunjukkan oleh kualitas tidurnya (Wulantari, 2019). Tidur malam yang nyenyak membuat Anda merasa segar kembali dan siap menghadapi hidup. Konsep ini mengintegrasikan sejumlah karakteristik, termasuk durasi tidur, tingkat ketenangan, dan kedalaman istirahat Adrianti (2017).

Manfaat pijat bayi, menurut Utami Roesli, adalah sebagai sentuhan yang dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang baik bagi makhluk hidup seperti organ, jaringan, atau sel. Oleh karena itu, pijat yang sering dapat membantu bayi baru lahir dan anak-anak tetap sehat (Yazid Subakti, 2018). Pijat bayi yang tepat dan konsisten akan sangat bermanfaat. Pijat bayi dapat menaikkan imun tubuh, mengaktifkan saraf vagus, melancarkan produksi ASI, mencegah sakit perut, meredakan asma, mengurangi masalah, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kekebalan tubuh pada bayi yang ibunya positif HIV. Lebih lanjut, pijat bayi dapat memperkuat hubungan kasih sayang orang tua-anak serta memberikan rasa nyaman (Setiawandari, 2019).

Bayi yang dipijat tidur lebih nyenyak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pijat berdampak pada sistem sirkulasi vena dan arteri. Aliran darah dapat ditingkatkan hingga 85% dengan pijatan yang memberikan tekanan sekitar 1-2 mm. Selain itu pijat juga menimbulkan rasa segar karena otot mendapatkan oksigen lebih banyak sehingga keadaan tersebut membuat tubuh menjadi lebih nyaman, menanggulangi hormon stress, mengatasi ketegangan otot sehingga akan lebih mudah tertidur. Asam laktat juga dapat dilepaskan selama pijat bayi, yang menyebabkan bayi menjadi lesu. Asam laktat memicu respons relaksasi dan tidur lebih nyenyak dengan mengaktifkan saraf vasodilator, yang melemaskan otot-otot yang tegang. Bayi sehat yang dipijat menunjukkan durasi tidur yang lebih panjang, peningkatan perhatian, dan peningkatan fokus.

Ketika bayi yang menjadi responden menerima pijatan dengan minyak esensial lavender, dikatakan memiliki dampak menenangkan pada sistem saraf dan otot yang tegang setelah aktivitas sehari-hari, kandungan yang terdapat dalam minyak lavender yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas tidur, menenangkan bayi, selain itu, setelah diolesi minyak lavender, bayi tidak akan rewel dan menjerit saat bangun tidur (Kalsum, 2021).

Bayi yang dipijat dengan minyak lavender cenderung tidur lebih nyenyak. Bahan aktif utama dalam minyak lavender adalah senyawa yang disebut linalool. Aroma bunga lavender dapat membantu orang yang sulit tidur karena dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, yang membantu Anda merasa tenang dan rileks. Gelombang alfa adalah jenis aktivitas otak yang terjadi saat Anda rileks atau mulai merasa mengantuk, seperti saat mata Anda tertutup (Greenberg dkk., 2019). Aroma lavender menembus kulit dan memengaruhi gelombang otak. Aroma tersebut mencapai hipotalamus dan meningkatkan hormon melatonin, yang membantu bayi tidur lebih nyenyak (Hnadriana & Nugraha, 2019). Aromaterapi membantu menyebarkan molekul melalui udara dan mengaktifkan sistem saraf pusat, yang dapat membantu relaksasi dan penyembuhan. Selama pemijatan, minyak lavender dibiarkan di kulit bayi selama 6 jam tanpa dibilas. Hal ini memungkinkan minyak meresap ke dalam kulit dan memungkinkan bayi menghirup aroma lavender. Kandungan utama minyak lavender yang disebut linalool asetat membantu merelaksasikan otot yang tegang dan mempermudah tertidur, serta mengurangi kesulitan untuk tetap tertidur (Alam, 2024).

Secara keseluruhan pembahasan ini menunjukkan bahwa pemberian minyak lavender dengan pijat bayi memiliki pengaruh untuk memperbaiki kualitas tidur bayi, mengingat

waktu tidur bayi sangat berpengaruh penting terhadap pertumbuhan dan perkembangannya.

KESIMPULAN

Menurut sebuah studi yang dilakukan di Bidan PMB Lilik Lasmiati, SST di Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember, lima belas responden mengatakan mereka mengalami kesulitan tidur sebelum diberikan terapi pijat memakai minyak lavender. Kualitas tidur semua bayi membaik setelah pijat dan terus membaik setelah 5x pertemuan. Berdasarkan tes Wilcoxon, ditemukan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$), memperlihatkan bahwasannya pijat bayi dengan minyak lavender meningkatkan kualitas tidur bayi usia tiga hingga enam bulan di PMB Bidan Lilik Lasmiati, SST. Bagi balita yang sulit tidur, aromaterapi minyak esensial lavender sebaiknya diberikan dua kali seminggu. Hal ini juga dapat menjadi sumber pengetahuan bagi kita yang ingin mendukung anak-anaknya tidur lebih nyenyak.

Saran

Diharapkan penelitian lebih lanjut yang menyeluruh mengenai manfaat pijat bayi dan dampak minyak lavender pada kualitas tidur dapat dilakukan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada diri sendiri, suami, anak-anakku tercinta yang telah memberikan dukungan dan semangat serta sumbangsih dana demi terlaksananya penelitian ini. Serta kepada orangtua telah memberi penulis doa dan dukungan moral untuk memahami penelitian ini. maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

95. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Adrianti, S. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/41088>
- Alam, A. D. (2024). Pengaruh pijat bayi dengan minyak lavender dan pijat bayi dengan baby oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur tahun 2023. 4, 17492–17501.
- Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2), 87–
- 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.
- Dita P. Kusuma (2024). Pengaruh Pemberian Baby Massage Lavender Essential Oil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Greenberg, M.J. et al. (2017) Effectiveness of Silexan oral lavender essential oil compared to inhaled lavender essential oil aromatherapy on sleep in adults: a systematic review protocol', pp.961–970. doi:10.11124/JBISRIR-2016-002980.
- Junawati & Gumilang Pratiwi. (2021). Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu dan Kualitas Tidur Bayi umur 3-6 bulan.
- Kalsum, U (2021). Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dan Aromaterapi serai angi terhadap Kualitan Tidur bayi usia 6-12 bulan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan. *Repositori Stikes Ngudia Husada Madura* 3(1), 50–58.
- Kemendes (2022). Kurang Tidur dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental. Tersedia dari: https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapatmempengaruhi-kesehatan-mental#:~:text=Kekurangan%20tidur%20yang%20berkualitas%20dapat,atau%20stres%20lebih%20daripada%20biasanya
- Ratih, Praningrum, Ida Untari, and Dewi Pertiwi. 2018. *Panduan Pijat Bayi*. SURAKARTA: YUMA PUSTAKA.

Reza, R. R. et al. 2019, "Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan," Jurnal Majority, Setiawandari. (2019). Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita (H. Lutfiyah (ed.)). Adi Buana University Press.

Sulistiyowati, E. A., & Yudha, A. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di