

**EFEKTIFITAS BABY SPA TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI  
UMUR 5-12 BULAN**Vera Iriani Abdullah<sup>1\*</sup>, Haisah<sup>2</sup><sup>1</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong

Email : verabdullah1977@gmail.com

<sup>2</sup>Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong

Email : ichaaisya26@gmail.com

Disubmit: 30 Desember 2021

Diterima: 31 Desember 2021

Diterbitkan: 01 Januari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5722>**ABSTRACT : BABY SPA EFFECTIVENESS ON BABY SLEEP QUALITY AGE 5-12 MONTHS**

**Background:** According to WHO (2015), the global neonatal mortality rate is 19 per 1,000 live births. Meanwhile, according to the results of the Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS) in 2017, the AKN was 15 per 1,000 live births. Sleep is a period characterized by marked changes in brain activity. However, inadequate sleep and poor sleep quality can result in several disorders in the wrong baby so that it can affect the baby's motor skills. One way or action to overcome or improve the quality of a baby's sleep is by massage, but it can also be combined with a baby spa.

**Objective:** To analyze the effectiveness of sleep quality before and before baby spa treatment for infants aged 5-12.

**Method :** uses a quasi-experimental research design using a one-group pretest-posttest design. The number of samples as many as 15 respondents were taken using purposive sampling technique. Data analysis using Wilcoxon statistical test.

**Result:** The research shows that Baby Spa is Effective on Sleep Quality of Infants Age 6-12 Months, this is evidenced by the results of the Wilcoxon statistical test with a p-value of 0.001 <0.05.

**Conclusion:** Baby Spa is Effective on Sleep Quality for Babies Age 6-12 Months

**Keywords:** Kota Sorong, Massase, Sleep Quality

**INTISARI : Baby Spa Effectiveness On Baby Sleep Quality Age 5-12 Months**

**Latar belakang :** Menurut WHO (2015), angka kematian neonatal global adalah 19 per 1.000 kelahiran hidup. Sedangkan menurut hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan AKN sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup. Tidur adalah periode yang ditandai dengan perubahan nyata dalam aktivitas otak. Namun, tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi salah satunya dapat mempengaruhi motorik bayi. Salah satu cara atau tindakan untuk mengatasi atau memperbaiki kualitas tidur bayi yaitu dengan pijatan, selain itu juga dapat dikombinasikan dengan baby spa.

**Tujuan :** Untuk menganalisis efektifitas kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan baby spa pada bayi umur 5-12.

**Metode** penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan

penelitian menggunakan one-group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 15 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon.

**Hasil :** penelitian menunjukkan bahwa Baby Spa Efektif Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan, hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik Wilcoxon dengan nilai  $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Baby Spa Efektif Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan

**Kata Kunci:** Sorong City, Pijat, Kualitas Tidur

## PENDAHULUAN

Kesehatan neonatal sangat bergantung pada keadaan bayi. Keadaan darurat kemanusiaan yang disebabkan oleh konflik, bencana alam, kerawanan pangan, dan perubahan iklim semakin sering terjadi dan berdampak buruk pada kesehatan neonatal dan anak (Spicer, 2015). Dari tahun 1990 hingga 2015, terjadi penurunan keseluruhan 47% kematian neonatal. Namun, kematian bayi baru lahir setidaknya 44% dari kematian masa kanak-kanak secara global. SDG bertujuan untuk mengurangi angka kematian neonatal menjadi setidaknya 12 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai hal ini, 63 negara perlu meningkatkan laju penurunan kematian neonatal. (World Health Organization, 2015).

Sejak janin dalam kandungan sampai berusia 18 tahun upaya kesehatan anak telah dilakukan, untuk mempersiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan AKN sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup, AKB 24 per 1.000 kelahiran hidup, dan AKABA 32 per 1.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2019).

Perbaikan neuro-otak merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan pada bayi. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi karena pada masa ini terjadi perbaikan Neuro-otak dan

sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dikontrol. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan usia dan kematangan otak (Noorbaya & Siti Saidah, 2020).

Terapi sentuhan dengan *massage*, merupakan terapi yang kompleks karena melibatkan sentuhan fisik dengan emosional (Aco Tang, 2018). Pijat dapat diaplikasikan pada semua kalangan usia, termasuk bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi berupa sentuhan yang ditujukan bagi tumbuh kembang sang bayi. Tidur adalah periode yang ditandai dengan perubahan nyata dalam aktivitas otak, selain menjadi periode istirahat aktivitas sensorik yang berkurang dan respons terhadap rangsangan eksternal. Dengan demikian, tidur telah dikaitkan dengan manfaat kognitif dan perkembangan selanjutnya.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Juulia Paavonen (2020) didapati hasil pada usia 3 bulan, mayoritas bayi tidur lebih sedikit di siang hari daripada pada malam hari, dengan persentase rata-rata tidur siang 36,3%. Selain itu, persentase tidur siang ini terus menurun pada bulan-bulan berikutnya, sehingga pada usia 8 bulan menjadi 25,6%. Perkembangan

ritme tidur-bangun yang lambat terjadi pada 25,0% (Paavonen et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana et al., 2019) di Posyandu Desa Minomartani menunjukkan bahwa bayi berumur 3-12 bulan yang dilakukan *baby spa* dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi, dimana berdasarkan hasil survey pada orang tua bayi di posyandu desa minortani sebelum dilakukan *baby spa* mengatakan anaknya sering rewel pada malam hari dan suka terbangun, tetapi setelah membawa anaknya ke dhian *baby spa* anaknya menjadi tidak rewel dan tidurnya lebih lelap. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *baby spa* efektif dalam mengatasi kualitas tidur pada bayi (Candrani & Fitriana, 2019).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan. Pada orang dewasa dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Ayunita et al., 2019). Sedangkan pada bayi dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan. Pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Korompis et al., 2019.).

Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pemberian pijat bayi memberikan efek terhadap peningkatan lama tidur malam hari pada bayi sesudah dilakukan pemijatan (Nugraheni, Ambarwati, & Marni, 2018). *Baby spa* dapat diartikan perawatan untuk bayi

dengan menggunakan air. *Baby Spa* berasal dari kata latin yaitu *baby* itu bayi dan *spa* (*solus per aqua*) perawatan dengan air. Unsur dasar *spa* terdiri dari terapi air (berenang) dan *massage* (pijat). Berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persediaan tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan badan meningkat dan tubuhpun menjadi lentur (Adnan Faris Naufal et al., 2019).

*Massage* adalah terapi sentuh tertua dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada aringan lunak (kulit, otot, syaraf) yang member efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah. *Baby Spa* tidak semata-mata mencakup perawatan air saja, tetapi juga mencakup perawatan lain, seperti pemijatan dan senam bayi (Isy Royhanaty, Gretta Oktavia Maharani Putri, 2018).

Pada penelitian Witri, Niken dan Dwi (2020), berdasarkan penelitian bahwa di masa pandemi covid-19 telah mempengaruhi berbagai sector kehidupan manusia salah satunya adalah Kesehatan anak. (Hastuti et al., 2020). Berdasarkan latar belakang diatas, salah satu intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan bayi dengan *baby spa* maka peneliti tertarik mengangkat judul "Efektifitas *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan" semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang baik.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis *quasi-eksperimen*, dengan menggunakan desain *One-group pretest-posttest design*. Populasi seluruh bayi umur

5-12 bulan di wilayah Pustu Malawei yang berjumlah 15 orang dan seluruh populasi diambil sebagai sampel penelitian. Tempat penelitian di wilayah kerja Pustu Malawei Kota Sorong Propinsi Papua Barat. Penelitian ini telah lulus etik dengan nomor hasil uji DM.03.05/6/097/2021, yang ditandatangani oleh Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong pada tanggal 8 juli 202. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi yang telah diukur langsung pada responden. Uji yang akan dilakukan pada analisis bivariat

menggunakan uji *wilcoxon signed test*, dengan signifikan 0,05. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS, dasar pengambilan keputusan dengan tingkat kepercayaan 0,05 jika : Apabila p-value < 0,05 = Ho ditolak, Ha diterima yang berarti ada efektifitas *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi. Apabila p-value > 0,05 - Ho diterima atau Ha ditolak artinya tidak ada efektifitas *baby spa* terhadap kualitas tidur bayi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Pustu Malawei (n = 15)

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Umur (Bulan)		
	6-7 bulan	3	20,0
	8-9 bulan	4	26,7
	10-12 bulan	8	53,3
	Total	15	100,0
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	8	53,3
	Perempuan	7	46,7
	Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan umur dan jenis kelamin adalah sebagai berikut: Umur, dapat dilihat bahwa dari 15 responden, jumlah umur yang tertinggi pada responden yaitu umur 10-12 bulan sebanyak 8 bayi (53,3%)

dan jumlah terendah yaitu berumur 6-7 bulan sebanyak 3 bayi (20,0%). Jenis Kelamin, dapat dilihat bahwa dari 15 responden, jumlah jenis kelamin yang tertinggi pada responden yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 bayi (53,3%) dan jumlah terendah yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 7 bayi (46,7%).

**Data Khusus****Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah dilakukan *Baby Spa*****Tabel 2****Distribusi frekuensi Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah dilakukan *Baby Spa***

No.	Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1.	≤ 5 (Baik)	2	13,3	12	80,0
2.	≥ 5 (Buruk)	13	86,7	3	20,0
	<b>Total</b>	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *baby spa* yaitu terjadi peningkatan pada kategori ≤ 5 (Baik) sebelum diberikan perlakuan *baby spa* sebanyak 2 bayi (13,3%) dan sesudah diberikan perlakuan *baby*

*spa* sebanyak 12 bayi (80,0%). Sedangkan pada kategori ≥ 5 (Buruk) mengalami penurunan, yaitu sebelum diberikan perlakuan *baby spa* sebanyak 13 bayi (86,7%) dan sesudah perlakuan *baby spa* sebanyak 3 bayi (20,0%).

**Analisa Bivariat****Hasil Uji Statistik *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur****Tabel 3****Hasil Uji Statistik Efektivitas *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan Dengan Menggunakan Uji Wilcoxon**

Post Test-Pre Test	
Z	-3,422*
Asymp Sig. (2-tailed)	.001

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai Asymp Sig. (2-tailed) sebesar  $0.001 < 0.05$  maka

bisa diartikan bahwa *baby spa* efektif terhadap kualitas tidur bayi umur 6-12 bulan.

**PEMBAHASAN****Kualitas Tidur Bayi umur 6-12 Bulan Sebelum Dilakukan *Baby Spa***

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum diberikan perlakuan *baby spa* yaitu terjadi peningkatan pada kategori ≤ 5 (Baik) sebelum diberikan perlakuan *baby spa* sebanyak 2 bayi (13,3%) dan sesudah diberikan perlakuan *baby spa* sebanyak 12 bayi (80,0%). Kualitas tidur bayi tidak hanya

berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan

sulit tidur kembali (Fauziah Rahmawati, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan oleh faktor umur dan status kesehatan. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 10-12 bulan yaitu 8 bayi (53,3%). Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya pada bayi yang di beri MP-Asi atau makanan tambahan maka kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage* (Fauziah Rahmawati, 2018).

Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam (Kalsum, 2021).

Kualitas Tidur Bayi umur 6-12 Bulan Sesudah Dilakukan *Baby Spa*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi umur 6-12 bulan setelah diberikan perlakuan *baby spa* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 12 bayi (80,0%). Kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya (Ratih et al., 2021).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagai besar responden berumur 10-12 bulan yaitu 8 bayi (53,3%) dan berdasarkan

tabulasi silang antara umur bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa sebagian besar bayi umur 6-12 bulan yang memiliki kualitas tidurnya baik sebanyak 12 bayi (80,0%).

Menurut peneliti bayi yang berumur 3-12 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Fauziah Rahmawati, 2018).

Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi (Simbolon et al., 2020.)

Pijat secara lembut akan membantu mengendurkan otot sehingga bayi tenang, tidur nyenyak dan kapan dia bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Ini karena peningkatan kadar serotonin yang dihasilkan selama pemijatan sehingga membantu menekan aktivitas sistem aktivasi retikuler dan aktivitas otak lainnya (Saputro & Bahiya, 2021).

Untuk menghasilkan bayi yang sehat tentunya tidak lepas dari kondisi ibu hamil selama masa kehamilan tidak boleh mengalami kecemasan sehingga mampu menghasilkan bayi yang sehat sebagai generasi penerus (Abdullah et al., 2021).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa *Baby Spa* Efektif Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17-23. <https://doi.org/10.36082/Qjk.V15i1.199>
- Ayunita, N., Kesehatan, I. I., & Kediri, S. (N.D.). *Pola Tidur Yang Buruk Dapat Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Orang Dewasa*.
- Candrani, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Yang Dilakukan Baby Spa Dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/Jika.V0i0.347>
- Fauziah Rahmawati. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Fitriana, L. B., Candrini, E. T., Budi, L., Program, F., S1, S., Keperawatan, I., & Unriyo, F. (N.D.). *Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Yang Dilakukan Baby Spa Dan Tidak Dilakukan Baby Spa*.
- Hastuti, W., Bestari, N. H. G., & Kustriyanti, D. (2020). Pijat Bayi Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nurscope: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 96. <https://doi.org/10.30659/Nurscope.6.2.96-100>
- Isy Royhanaty, Gretta Oktavia Maharani Putri, H. S. (2018). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusui. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1, 1-9.
- Kalsum, U. (N.D.). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dan Essential Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan*.
- Kemenkes Ri. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*.
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. (N.D.). *Baby Massage Impact On Quality Of Sleep For Baby Age 0-6 Months In Winenet Poskesdes I*.
- Noorbaya, S., & Siti Saidah, R. N. M. (2020). The Effect Of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity On The Age Of 3-6 Months In South Sempaja Sub-District, North Samarinda In 2019. *Malaysian Journal Of Medical Research*, 04(01), 37-42. <https://doi.org/10.31674/Mjmr.2020.V04i01.006>
- 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.
- Paavonen, E. J., Morales-Muñoz, I., Pölkki, P., Paunio, T., Porkka-Heiskanen, T., Kylliäinen, A., Partonen, T., & Saarenpää-Heikkilä, O. (2020). Development Of Sleep-Wake Rhythms During The First Year Of Age. *Journal Of Sleep Research*, 29(3), 1-10. <https://doi.org/10.1111/Jsr.12918>
- Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4*

- Bulan*. Global Health Science, Volume 3 No. 1, Maret 2018
- Ratih, N., Akademi, W., Rs, K., & Indey, M. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Jayapura Utara Image Of Baby Sleep Quality After Massage Of Babies Aged 0-12 Months At Puskesmas Jayapura Utara* (Vol. 4, Issue 2).
- Saputro, H., & Bahiya, C. (2021). The Effects Of Baby Massage To Sleep Quality In Infant Age 1-7 Months. *Journal For Research In Public Health*, 2(2), 2685-5275. <https://doi.org/10.30994/jrp.h.v2i2.32>
- Simbolon, M., Pengajar, S., Kebidanan, A., & Kefamenanu, S. E. (N.D.). *Krida Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat Meteria Simbolon Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Di Klinik Pratama Santa Elisabeth Kefamenanu Tahun 2020*.
- Spicer, N. (2015). Global Health. *Jama - Journal Of The American Medical Association*, 42(3), 89-99.
- S., Faris Naufal, A., Artika, Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan Program Studi Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Surakarta, Gombong. (2018.).
- Adnan Faris Naufal, Prilliya Artika *Pengaruh Baby Massage Dan Baby Spa (Solus Per Aqua) Terhadap Motorik Kasar Bayi Usia 4-6 Bulan*.
- World Health Organization. (2015). *Mdgs-1 To Sdgs. The Sustainable Development Goals*.