

**PENGARUH KOMBINASI PIJAT BAYI DENGAN BOREH BERAS KENCUR TERHADAP  
KUALITAS TIDUR BAYI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEC. DUREN SAWIT****Mariyani<sup>1</sup>, Jihan Ingkha Aulia Putri<sup>2\*</sup>**<sup>1-2</sup>STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: ingkhaaulia@gmail.com

Disubmit: 15 Juni 2022

Diterima: 21 Agustus 2022

Diterbitkan: 01 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6954>**ABSTRACT**

*One of the factors that influence a baby's growth is the fulfillment of sleep needs. In 2013 it was noted that every year more than 200 million children experience growth and development disorders. In Indonesia, quite a lot of babies have sleep problems, which is around 44.2% of babies experience sleep disorders such as frequently waking up at night. Various therapies have been developed, both pharmacological and non-pharmacological therapies. Ancestors have a very diverse way, ranging from massage, giving various herbs to drink, smeared, for external use. Rice kencur boreh is made from rice and kencur which has many benefits in providing warmth and comfort when applied to the body. The people of Bima and Sumbawa usually use boreh rice kencur to maintain the health of their babies and make babies sleep more soundly. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of baby massage with boreh nasi kencur on the quality of infant sleep. This research is a quantitative research using cross sectional method. The independent variable is a combination of baby massage with boreh and the dependent variable is sleep quality. The population in this study were children aged 3-6 months who were in the working area of the Duren Sawit District Health Center and used Child Health services at the Duren Sawit District Health Center. Sampling in this study used a purposive sampling technique with a total sample of 30 respondents. Data were collected by distributing questionnaires before the combination of baby massage with rice kencur boreh and after the combination of baby massage with kencur rice boreh was carried out. The analytical method used is univariate and bivariate (Chi-Square) analysis. The results of this study showed that from 9 children (60%) to 12 children (80%) who experienced good sleep quality after the boreh massage, and from 11 children (73.3%) to 12 children (80%) experienced good sleep quality after massage with VCO. The results of the Chi-Square p-value test are 0.033 for Boreh and 0.047 for Vco.*

**Keywords:** *Boreh Rice Kencur, Baby Massage, Sleep Quality***ABSTRAK**

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Pada tahun 2013 tercatat bahwa setiap tahun lebih dari 200 juta anak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis.

Nenek moyang memiliki cara yang sangat beragam, mulai dari pemijatan, pemberian berbagai ramuan untuk diminum, dioleskan, untuk pemakaian luar. Boreh beras kencur yang terbuat dari beras dan kencur yang banyak memiliki manfaat dalam memberikan kehangatan serta kenyamanan jika dibalurkan pada badan. Masyarakat Bima dan Sumbawa biasa menggunakan *boreh* beras kencur untuk menjaga kesehatan bayinya dan membuat bayi tidur lebih nyenyak (Ellyzabeth Sukmawati, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat bayi dengan *boreh* beras kencur terhadap kualitas tidur bayi. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Cross sectional*. Variabel independenya adalah kombinasi pijat bayi dengan boreh dan variabel dependennya adalah kualitas tidur. populasi pada penelitian ini adalah anak berumur 3-6 bulan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Duren Sawit dan menggunakan layanan Kesehatan Anak di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden (Bruce, 2013). Data dikumpulkan dengan membagikan kuisioner Sebelum dilakukan kombinasi pijat bayi dengan boreh beras kencur dan sesudah dilakukan kombinasi pijat bayi dengan boreh beras kencur (Mariana & Sopiatur, 2019). Metode Analisis yang di gunakan adalah analisis univariat dan bivariat (Chi-Square). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 9 orang anak (60%) menjadi 12 orang anak (80%) yang mengalami kualitas tidur baik setelah di lakukan pijat boreh, dan dari 11 orang anak (73,3%) menjadi 12 orang anak (80%) mengalami kualitas tidur baik setelah di lakukan pijat dengan vco. Adapun hasil uji Chi-Square p-value 0,033 untuk Boreh dan 0,047 pada Vco.

**Kata Kunci :** Boreh Beras Kencur, Pijat Bayi, Kualitas Tidur

## PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Dari tahun 2013 tercatat bahwa setiap tahun lebih dari 200 juta anak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Nenek moyang memiliki cara yang sangat beragam, mulai dari pemijatan, pemberian berbagai ramuan untuk diminum, dioleskan, untuk pemakaian luar (Benjamin, 2019)

Boreh beras kencur yang terbuat dari beras dan kencur memiliki manfaat dalam

memberikan kehangatan serta kenyamanan jika dibalurkan pada badan. Masyarakat Bima dan Sumbawa biasa menggunakan *boreh* beras kencur untuk menjaga kesehatan bayinya dan membuat bayi tidur nyenyak. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk Meneliti. Pijat merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Rohmawati & Dewi, 2020).

Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Funk et al., 2019) .Pada saat di lakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan

dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Cahyani & Prastuti, 2020)

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Sinaga & Laowo, 2020).

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan. *Boreh* yang berasal dari Bali ini mirip dengan lulur di Jawa. Akan tetapi *boreh* berfungsi lebih untuk kesehatan, meskipun pada akhirnya ikut mempengaruhi kecantikan (Dewi et al., 2014). Fungsi *boreh* adalah untuk menghangatkan badan, menghilangkan masuk angin, memperlancar peredaran darah, dan menghilangkan pegal-pegal, *boreh* dibalurkan keseluruh tubuh sampai setengah kering, setelah itu mengurutnya untuk membersihkan lapiran *boreh* yang telah mengering tersebut (Nurhudhariani et al., 2021).

*Boreh* beras kencur merupakan *Boreh* yang terbuat dari beras, kencur dan garam. *Boreh* ini pada umumnya dibuat oleh para ibu untuk melulur putra/innya baru dilap dengan kain basah hingga bersih. Efeknya, tubuh langsung hangat dan pegal-pegal hilang seketika dan dipercayai dapat membuat tidur nyenyak (Movements, 2019). kencur juga berkhasiat untuk menyembuhkan berbagai penyakit antara lain untuk mengobati radang lambung, radang anak telinga, influenza pada bayi, masuk angin, sakit kepala, batuk, diare menghilangkan darah kotor memperlancar haid mata pegal keseleo, menghilangkan lelah (Klinik

et al., 2022). Kencur juga bisa digunakan untuk mengobati memar karena benturan. Caranya, rendam satu sendok makan beras. Tumbuk bersama kencur dan beri sedikit garam. Setelah halus, tempelkan pada bagian yang memar atau Benjol (Sartika et al., 2021)

## KAJIAN PUSTAKA

Tidur merupakan suatu keadaan yang terjadi secara berulang. Adapun perubahan status kesadaran yang terjadi selama priode waktu tertentu. Jika orang bias tidur cukup dannyenyak maka setelah bangun akan merasa tenang dan tenaganya akan pulih kembali. Tidur merupakan proses yang normal dan alamiah dimana kondisi manusia sedang istirahat di perlukan secara rutin (Saddiyah Rangkuti, 2021). Tidur juga merupakan kebutuhan penting untuk manusia karena untuk kesehatan fisik dan juga psikologisnya. Kualitas tidur adalah suatu kualitas atau keadaan fisiologis tertentu yang diperoleh selama seseorang tidur, yang mengembalikan proses tubuh yang terjadi pada saat orang tersebut bangun (Sari et al., 2018). Jika kualitas tidur baik, berarti fisiologis, dalam hal ini sel-sel otak, misalnya, pulih kembali seperti semula ketika mereka bangun (Kalsum, 2021). Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisiknya, tetapi juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang cukup tidur tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika tidur malam kurang dari 9 jam, bangun lebih dari 3 kali dan bangun lebih dari 1 jam (Rambe, 2019). Saat tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit untuk tidur kembali (Anggraini & Sari, 2020) Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda-beda, ada

yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya (Kusumawati R, 2018). Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu di antaranya sebagai berikut :

a. Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkannya untuk tidur dengan nyenyak, sedangkan bagi seseorang yang kondisinya tidak sehat (sakit) dan merasa kesakitan, kebutuhan tidurnya tidak akan nyenyak (Handayani, 2020).

b. Lingkungan Lingkungan dapat meningkatkan atau mencegah seseorang dari tidur. Pada lingkungan yang bersih, dengan suhu yang dingin, suasana yang tidak bising (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang, orang tersebut akan tidur dengan nyenyak, begitu pula sebaliknya jika lingkungan kotor, suhunya panas, suasananya ramai dan pencahayaan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Niasty Lasmy Zaen & Ria Arianti, 2019).

c. Stres Psikologi

Kecemasan dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini karena kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan menurunkan tahap IV NREM dan REM (Handriana & Nugraha, 2019).

d. Diet

Makanan yang banyak mengandung L-Tryptophan seperti keju, susu, daging, dan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Di sisi lain, minuman yang mengandung kafein atau alcohol

akan mengganggu tidur (Istikhomah, 2020).

e. Gaya Hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan yang masih sedang maka orang bisa tidur nyenyak. Sedangkan kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Junawati & Gumilang Pratiwi, 2021).

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi yang ada disekolah dengan kriteria inklusi, teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* (Tang, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 3 sampai 6 bulan dengan kriteria kualitas tidur cukup, teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 3-6 bulan di Puskesmas Kec. Duren Sawit dengan jumlah keseluruhan anak yaitu 30, yang terdiri dari usia 3 bulan sebanyak 6 orang, 4 bulan sebanyak 8 orang, 5 bulan sebanyak 10 orang, dan 6 bulan sebanyak 6 orang (Fauziah & Wijayanti, 2018) Penentuan skoring berpedoman pada aturan skala *Guttman*, dimana item jawaban dari setiap pertanyaan diberi skor, maka penilaian jawaban dikuesioner digolongkan dalam 2 skor, dengan pilihan jawaban iya dan tidak. Setiap jawaban iya diberi nilai 2, dan setiap jawaban tidak diberi nilai (Suryati et al., 2019).

Penelitian ini menggunakan skala *Guttman* yaitu bagus atau cukup. Untuk bagus skornya 6-8 dan jika cukup maka skorya 4-5.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Bayi Pada Intervensi Boreh Berdasarkan Jenis Kelamin Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Duren Sawit.**

Jenis kelamin	Intervensi	
	F	%
Laki- laki	16	53.3
Perempuan	14	46.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 1 Di dapatkan hasil peneliti bahwa responden pada kelompok intervensi *Boreh* dan *Vco* Berdasarkan Jenis

kelamin terdapat laki-laki sebanyak 16 orang (53,3%) dan terdapat perempuan sebanyak 14 orang (46,7%)

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Semua Bayi Berdasarkan Umur Semua Bayi Di Intervensi Boreh Dan Intervensi Vco Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Duren Sawit**

Umur	F	%
3 BULAN	6	20.0
4 BULAN	8	26.7
5 BULAN	10	33.3
6 BULAN	6	20.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 2 Di dapatkan hasil peneliti bahwa responden pada kelompok intervensi *Boreh* dan *Vco* Berdasarkan Usia Bayi terdapat Usia 3 bulan sebanyak 6

orang (20,0%) Usia 4 bulan sebanyak 8 orang (26,7%) Usia 5 bulan sebanyak 10 orang (33,3%) Usia 6 bulan sebanyak 6 orang (20,0%).

**Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pijat bayi dengan VCO dan kombinasi pijat bayi dengan boreh beras kencur di wilayah kerja Puskesmas Kec. Duren Sawit**

Kategori	Sebelum VCO		Sesudah VCO	
	F	%	F	%
Baik	11	73,3	12	80,0
Cukup	4	26,7	3	20,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada sebelum dilakukan pijat, berdasarkan kuisisioner terdapat 11 orang dengan nilai baik (73,3 %), 4

orang dengan nilai cukup (26,7%) dan setelah di lakukan pijat VCO menjadi 12 orang dengan nilai (80,0%) dan 3 orang dengan nilai buruk (20,0%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi Dengan *Boreh* Beras Kencur Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Duren Sawit**

Kategori	Sebelum BOREH		Sesudah BOREH	
	F	%	F	%
Baik	9	60,0	12	80,0
Cukup	6	40,0	3	20,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4 Dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat dengan *boreh* berdasarkan kuisisioner yang di sebar terdapat 9 orang dengan

nilai baik (60,0%),6 orang dengan nilai cukup (40,0%) dan setelah di lakukan pijat *boreh* menjadi 12 orang dengan nilai baik (80,0%) dan 3 orang dengan nilai buruk (20,0%).

**Tabel 5 Pengaruh kominasi pijat bayi dengan *boreh* beras kencur terhadap kualitas tidur bayi**

Kualitas Tidur	BOREH		<i>P-value</i>	VCO		<i>P value</i>
	CUKUP (%)	BAIK (%)		CUKUP(%)	BAIK (%)	
Sebelum	40,0	60,0	0,033	26,7	73,3	0,047
Sesudah	20,0	80,0		20,00	80,0	

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat perubahan kualitas tidur sesudah intervensi pada kelompok Boreh dan kelompok VCO adalah ( $p$  0,047)  $< \alpha$  (0,05) artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada kelompok Boreh dan kelompok VCO dimana kualitas tidur bayi sebelum

VCO. Hasil uji menggunakan Mann Whithney diperoleh nilai  $p$  value pada kelompok Boreh ( $p$

dilakukan intervensi responden mengalami kualitas tidur yang cukup dan setelah dilakukan intervensi mengalami perubahan pada kualitas tidur bayi yaitu menjadi kualitas tidur yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kombinasi pijat bayi dengan *boreh* beras kencur terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja Puskesmas Kec. Duren Sawit, dapat ditarik kesimpulan :

1. Dari hasil penelitian karakteristik jenis kelamin di dapatkan hasil peneliti bahwa responden pada kelompok intervensi *Boreh* dan *Vco* terdapat laki-laki sebanyak 16 orang (53,3%) dan terdapat perempuan sebanyak 14 orang (46,7%).
2. Dari hasil peneliti responden pada kelompok intervensi *Boreh* dan *Vco* Berdasarkan Usia Bayi terdapat Usia 3 bulan sebanyak 6 orang (20,0%) Usia 4 bulan sebanyak 8 orang (26,7%) Usia 5 bulan sebanyak 10 orang (33,3%) Usia 6 bulan sebanyak 6 orang (20,0%). Dan diketahui bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi *Vco* sebelum dilakukan pijat dengan *Vco* berdasarkan kusioner yang di sebar terdapat 11 orang dengan nilai baik (73,3%), 4 orang dengan nilai cukup (26,7%) dan setelah di lakukan pijat *Vco* menjadi 12 orang dengan nilai baik (80,0%) dan 3 orang dengan nilai buruk (20,0%),
4. Dari hasil penelitian Dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan pijat dengan *boreh* berdasarkan kusioner yang di sebar terdapat 9 orang dengan nilai baik (60,0%), 6 orang dengan nilai cukup (40,0%) dan setelah di lakukan pijat *boreh* menjadi 12 orang dengan nilai baik (80,0%) dan 3 orang dengan nilai buruk (20,0%).
5. Dari hasil penelitian analisa Bivariat dapat diketahui bahwa terdapat perubahan kualitas tidur sesudah intervensi pada kelompok *Boreh* dan kelompok *VCO*. Hasil uji menggunakan Mann Whithney diperoleh nilai  $p$  value pada kelompok *Boreh* ( $p$  0,033)  $< \alpha$  (0,05) dan kelompok *VCO* adalah ( $p$  0,047)  $< \alpha$  (0,05)

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 25-32.
- Benjamin, W. (2019). No Title. *ペインクリニック学会治療指針* 2, 3(2), 1-9.
- Bruce. (2013). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 39-45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik dan Nuri Kelurahan Tanjungnggat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 230-235. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235>
- Ellyzabeth Sukmawati, N. D. N. I. (2020). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiviness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality*. 13, 11-18.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 6(2), 14. <https://doi.org/10.20961/placentum.v6i2.22834>
- Funk, S. M., Palomo Guerra, B., Ickowitz, A., Afoumpam Poni, N., Aminou Abdou,

- M., Hadam Sibama, Y., Penda, R., Ros Brull, G., Aboosolo, M., Ávila Martín, E., Okale, R., Ango Ze, B., Moreno Carrión, A., García Sebastián, C., Ruiz de Loizaga García, C., López-Romero Salazar, F., Amazia, H., Álvarez Reyes, I., Sánchez Expósito, R., & Fa, J. E. (2019). WHO child growth standards for Pygmies: one size fits all? *Biorxiv.Org*, 1-23. <https://doi.org/10.1101/591172>
- Handayani, P. (2020). *Al Ulum Seri Sainstek , Volume VIII Nomor 1 , Tahun 2020 ISSN 2338-5391 ( Media Cetak ) | ISSN 2655-9862 ( Media Online ) Al Ulum Seri Sainstek , Volume VIII Nomor 1 , Tahun 2020 ISSN 2338-5391 ( Media Cetak ) | ISSN 2655-9862 ( Media Online )*. VIII, 1-11.
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Ensetial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(2), 79-92. <https://doi.org/10.51997/jk.v7i2.74>
- Istikhomah, H. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 14-22. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.133>
- Junawati, D., & Gumilang Pratiwi, I. (2021). Pengaruh Buku Saku Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Ibu Dan Kualitas Tidur Bayi Umur 3-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 111-115. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.218>
- Kalsum, U. (2021). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di PMB Suriyanti S . St Makassar Tahun 2019*. 104-109.
- Klinik, D., Husada, K., Wintoro, P. D., & Wahyuningsih, A. (2022). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi*. 12(1), 23-28.
- Kusumawati R, D. (2018). *Volume 5 | Nomor 1 | Juni 2018*. 5(4), 25-30.
- Mariana, J., & Sopiatur, R. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Pada Bayi Usia 3 Sampai 6 Bulan Di Kelurahan Mandalika The Influence Of Baby Mesasage For Baby Development At The Ages 3-6 Months On Working Region Of Cakranegara Health Center In 2*. 8511(April), 134-141.
- Movements, S. B. (2019). *Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan , Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar The Effectiveness of Baby Massage Against Increased Weight , Long sleep Time and Pendahuluan Penyebab kematian neonatal tertinggi di Provinsi Lampung*. 12(2), 9-16.
- Niasty Lasmy Zaen, & Ria Arianti. (2019). 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*, 5(2), 87-94. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389>
- Nurhudhariani, R., Ratnasari, Y. D., Nur, S., Febriyanti, U., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2021). *Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. 8(1), 6-12.
- Rambe, K. S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(4), 71.
- Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 108-113. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.569>
- Saddiyah Rangkuti. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020. *Jurnal*

- Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 34-42.  
<https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.10>
- Sari, D. P., Kusudaryati, D. P. D., & Noviyanti, R. D. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 93.<https://doi.org/10.26576/profesi.271>
- Sartika, S., Dewi, S., Ramadhini, D., & Aswan, Y. (2021). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Ruang Perinatologi RSUD Inanta Kota Padangsidempuan. 10(1), 170-175.
- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Suryati, S., Rizqiyah, N., & Oktavianto, E. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan*, 8(1), 75.  
<https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215>
- Tang, A. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12-16.