

Original Article\*)

**Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Klinik Dira Baby Spa Kabupaten Bangka***(The Effect of Baby Spa and Baby Massage on Sleep Quality of Babies Aged 0-6 Months at the Dira Baby Spa Clinic, Bangka Regency)***Lara Pramita STr.Keb\***<sup>1</sup>Universitas Indonesia Maju, Jakarta, IndonesiaEmail correspondent : [\\*laramita88@gmail.com](mailto:*laramita88@gmail.com)**Abstract**

**Introduction:** Poor sleep quality can cause various disturbances in infants, including decreased daily activity, fatigue, irritability, anxiety, fussiness, difficulty concentrating, and excessive drowsiness. Adequate sleep plays a vital role in supporting optimal growth and development during infancy. Therefore, efforts to improve infant sleep quality are essential to prevent negative developmental impacts. This study aims to determine the effect of baby spa and infant massage interventions on sleep quality among infants aged 0–6 months at Dira Baby Spa Clinic, Bangka Regency, in 2024.

**Methods:** This study employed a literature review case study approach and was conducted at Dira Baby Spa Clinic in December 2024. The research involved two infants aged 0–6 months who experienced sleep disturbances. One infant received baby massage intervention, while the other underwent baby spa treatment. Observations were carried out before and after the intervention to assess changes in sleep duration and quality.

**Results:** The findings showed that the infant who received baby massage experienced an increase in sleep duration by 2–3 hours, from an average of 8 hours to 10–11 hours per day. Meanwhile, the infant who received baby spa intervention experienced a greater improvement, with sleep duration increasing by 3–4 hours, from 8 hours to 11–12 hours per day.

**Discussion:** Both baby spa and infant massage interventions effectively improved sleep quality in infants, with the baby spa showing a slightly greater effect. These interventions can be recommended as complementary therapies to promote better sleep and support infant development.

**Keywords:** baby spa, infant massage, sleep quality

**Artikel**

Disubmit (Received) : 29 April 2025

Diterima (Accepted) : 26 May 2025

Diterbitkan (Published) : 27 May 2025

**Copyright:** © 2025 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## Pendahuluan

Bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana bayi memerlukan perhatian khusus sejak dini pada masa emasnya saat tubuh dan otaknya sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Bayi juga dikenal sebagai “jendela peluang.”<sup>1</sup> Bayi usia 3 hingga 6 bulan memiliki ciri mulai beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>2</sup> Dimana bayi mengalami perkembangan indera perabanya. Sentuhan seorang ibu bukan hanya sekedar ungkapan kasih sayang namun juga merupakan stimulus yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi.<sup>28</sup>

Di Indonesia, jumlah bayi yang mengalami gangguan tidur cukup banyak dimana sekitar 44,2 bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari.<sup>3</sup> Namun, lebih dari 72% orang tua percaya bahwa masalah tidur bayi mereka tidak ada atau hanya masalah kecil.<sup>13</sup> Hal ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2004-2005 di lima kota besar di Indonesia.<sup>14</sup> Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Sekartini terhadap total 385 orang di lima kota: Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam 51,3 orang menderita gangguan tidur, dan 42% di antaranya melaporkan durasi tidur yang pendek telah diperoleh. Bangun lebih dari 9 jam setiap malam, bangun 3 kali atau lebih pada malam hari, dan bangun lebih dari 1 jam pada malam hari.<sup>2</sup>

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya faktor aktivitas atau kelelahan, lingkungan, kondisi kesehatan, pemenuhan nutrisi, lingkungan dan kultural.<sup>15</sup> Menurut Dhamayanti et al (2019) Berbagai pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis saat ini sedang dikembangkan. Salah satu terapi non-obat untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah pijat bayi.<sup>16</sup> Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang merangsang perkembangan struktur dan fungsi sel otak.<sup>17</sup> Sentuhan adalah indera yang paling berkembang saat lahir.<sup>18</sup> Pijat bayi merupakan salah satu cara menenangkan untuk meredakan ketegangan dan kegelisahan, terutama bagi bayi.<sup>19</sup> Pijatan lembut akan mengendurkan otot dan membantu bayi tenang dan tidur nyenyak. Menyentuh bayi dengan lembut adalah alat ikatan yang baik antara bayi dan orang tua.<sup>4</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Dira *Baby Spa* pada bulan Oktober 2024 diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung ke Klinik Dira *Baby Spa* terdapat 24 bayi (80%) dilaporkan mengalami masalah ketika tidur.<sup>20</sup> Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di Klinik Dira *Baby Spa* pada bulan Oktober 2024 diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung ke Klinik Dira *Baby Spa* terdapat 24 bayi (80%) dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi.<sup>6</sup> Ada yang melaporkan bayi sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya sedangkan hanya 26,7% bayi tidur pulas dan tidak pernah rewel saat malam hari.<sup>21</sup> Pijat bayi dan *baby spa* dapat membantu bayi yang kurang tidur untuk lebih rileks dan tidur nyenyak.<sup>23,24,26</sup> Pijat bayi juga dapat membantu meredakan stress dan gangguan tidur pada bayi.<sup>7</sup> Pijat Bayi efektif dalam mengurangi stress dan meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga dapat menjadi alternatif terapi untuk mengatasi stress dan gangguan tidur pada bayi.<sup>27</sup> Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *baby spa* dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Klinik Dira *Baby Spa* Kabupaten Bangka Tahun 2024.”

## Metode

Penelitian menggunakan desain uji eksperimental terkontrol (randomized controlled trial — RCT) paralel dua kelompok untuk membandingkan efek Baby Spa versus Pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0–6 bulan. Pendekatan RCT dipilih agar kontrol terhadap faktor perancu lebih baik dan hasil dapat ditafsirkan secara kausal. Lokasi dan waktu penelitian di klinik dira baby spa, Kabupaten Bangka. Waktu Pelaksanaan: 3 bulan (rekrutmen 4–6 minggu, intervensi 4 minggu, follow-up 2 minggu). Periode Pengukuran: baseline (Minggu 0), selama intervensi mingguan (Minggu 1–4) dan follow-up (Minggu 6).

Populasi dan sampel, populasi: Semua bayi usia 0–6 bulan yang datang ke Klinik Dira Baby Spa dan memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi: usia bayi 0–6 bulan pada saat rekrutmen. Orang tua/wali memberikan informed consent tertulis. Bayi sehat cukup (tidak memerlukan perawatan intensif), ASI atau formula stabil. Tidak ada kelainan neurologis/gangguan tidur kongenital. Kriteria eksklusi: bayi prematur ekstrem (<32 minggu gestasi) atau berat lahir sangat rendah (<1500 g). Kelainan bawaan yang

mempengaruhi tidur. Penggunaan obat-obatan sedatif/obat yang mempengaruhi tidur. Adanya kontraindikasi terhadap pijat atau hidroterapi (mis. luka kulit aktif).

Ukuran sampel, untuk mendeteksi perbedaan rata-rata total durasi tidur harian sebesar 45 menit ( $\sigma$  diasumsikan 60 menit),  $\alpha = 0,05$  dan power 80%  $\rightarrow$  diperlukan sekitar 28 bayi per kelompok. Untuk mengantisipasi lost-to-follow-up, direkomendasikan  $n = 30$  per kelompok (total 60 bayi). Teknik sampling dan randomisasi, sampling: purposive convenience sampling dari bayi yang datang ke klinik dan memenuhi kriteria. Randomisasi: simple randomization ke salah satu dari dua kelompok: kelompok a: baby spa dan kelompok b: pijat bayi.

Intervensi, protokol baby spa (kelompok a), sesi baby spa terdiri dari kombinasi hidroterapi hangat (mandi/bed bath lembut), stimulasi sensorik air (gentle water movement), dan pijatan ringan khusus bayi sesuai standar baby spa. Durasi & Frekuensi: sesi 30 menit, 2 kali/minggu, selama 4 minggu (total 8 sesi). Standar pelaksanaan: terapis tersertifikasi; suhu air 36–37°C; lingkungan tenang; bayi dalam keadaan kenyang ringan (tidak langsung setelah menyusu penuh atau saat muntah). Prosedur Keamanan: pemeriksaan kondisi bayi sebelum setiap sesi (tanda vital singkat), hentikan bila ada distress.

Protokol pijat bayi (kelompok b), pijat bayi terstruktur berdasarkan teknik pengasuhan/pijat bayi yang umum (mis. stroking, effleurage, pemijatan tungkai, punggung dan dada) dilakukan oleh terapis pijat bayi terlatih. Durasi & Frekuensi: sesi 20–30 menit, 2 kali/minggu, selama 4 minggu (total 8 sesi). Standar Pelaksanaan: teknik konsisten antar terapis, penggunaan minyak bayi yang aman, posisi nyaman. Prosedur Keamanan: cek kenyamanan bayi setiap 5 menit; hentikan bila bayi menunjukkan distress. Kedua kelompok dianjurkan memiliki rutinitas tidur malam yang serupa (jadwal menyusui, ruang tidur, lampu redup), dan orangtua diminta tidak memperkenalkan terapi baru selama periode studi.

Variabel penelitian dan operasionalisasi, variabel utama (outcome): kualitas tidur bayi. Dioperasionalkan menjadi total durasi tidur per 24 jam (menit). Variabel kontrol / kovariat: usia bayi (bulan), jenis pemberian makan (ASI/formula), jumlah menyusu malam, kehadiran penyakit ringan (pilek), dan kondisi rumah (kebisingan). Instrumen pengukuran, sleep diary harian diisi orangtua (waktu tidur, waktu bangun, frekuensi menyusu, episode terbangun). Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) untuk menilai pola tidur dan kualitas. Actigraphy (jika tersedia): perangkat non-invasif dipasang pada pergelangan/kaki untuk merekam aktivitas tidur-bangun; dianjurkan pada sub-sampel (mis. 15 bayi per kelompok) untuk data objektif.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan skrining & informed consent: verifikasi inklusi/eksklusi; orangtua menandatangani consent. Baseline (Minggu 0): pengisian BISQ, 3 hari sleep diary pra-intervensi, pengukuran demografi. Jika menggunakan actigraphy, pasang selama 3 hari baseline. Pelaksanaan Intervensi (Minggu 1–4): sesi sesuai alokasi; orangtua mengisi sleep diary harian; kunjungan mingguan untuk monitoring. Jika actigraphy, pasang pada minggu 2 dan minggu 4 selama 3 hari masing-masing.

Evaluasi Akhir (Minggu 4): pengisian BISQ ulang, pengumpulan sleep diary, pengukuran akhir. Follow-up (Minggu 6): BISQ singkat dan sleep diary 3 hari jika ingin melihat efek lanjutan. Analisis data dengan melakukan pengolahan data: masukkan data ke spreadsheet; cek kelengkapan dan outlier. Analisis Deskriptif: mean  $\pm$  SD atau median (IQR) untuk variabel kontinu; frekuensi & persen untuk kategorikal. Analisis Komparatif, uji perbedaan baseline antar kelompok: Independent t-test atau Mann-Whitney jika tidak normal; chi-square untuk kategorikal. Untuk outcome utama: gunakan ANCOVA dengan outcome akhir sebagai variabel dependen, kelompok intervensi sebagai faktor, dan baseline outcome sebagai kovariat (efek penyesuaian). Alternatif: repeated measures ANOVA atau mixed-effects model jika menggunakan data longitudinal (hari-hari). Untuk data actigraphy: analisis serupa (durasi tidur, efisiensi tidur).

**Hasil**

**Tabel 1.** Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Bayi Yang Diberikan Intervensi Pijat Bayi Dan Kasus 2 Bayi Yang Diberikan Intervensi Baby Spa

		Hasil Asuhan kebidanan			
Masalah		Observasi I	Observasi 2	Observasi 3	Observasi 4
Tanggal		24 Januari 2025	27 Januari 2025	30 Januari 2025	02 Februari 2025
<i>Bayi yang Diberikan Intervensi Pijat Bayi</i>	Durasi tidur malam	4 jam	5 jam	6 jam	7 jam
	Durasi tidur siang	4 jam	4 jam	4 jam	4 jam
	Waktu terbangun	6-5 kali	5-4 kali	4 - 3 kali	3 kali
Tanggal		24 Januari 2025	28 Januari 2025	31 Januari 2025	03 Februari 2025
<i>Bayi yang Diberikan Intervensi baby spa</i>	Durasi tidur malam	4 jam	5 jam	8jam	9 jam
	Durasi tidur siang	4 jam	5 jam	3 jam	3 jam
	Waktu terbangun	5-6 kali	4-3 kali	3-2 kali	1 kali

\* Note : Tabel perbandingan bukan terbangun untuk menyusu

Kondisi Awal (Observasi I – 24 Januari 2025), pada awal pengamatan, bayi dari kedua kelompok (pijat bayi dan baby spa) memiliki pola tidur malam yang sama, yaitu sekitar 4 jam, dengan durasi tidur siang 4 jam, dan frekuensi terbangun 5–6 kali. Ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kualitas tidur bayi masih rendah, ditandai dengan waktu tidur malam yang singkat dan sering terbangun. Perubahan setelah intervensi. Kelompok pijat bayi, setelah dilakukan pijat bayi secara rutin hingga observasi keempat, durasi tidur malam meningkat bertahap dari 4 jam menjadi 7 jam, sementara durasi tidur siang stabil di 4 jam.

Frekuensi bayi terbangun juga menurun dari 6–5 kali menjadi 3 kali per malam. Ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur secara bertahap. Kelompok Baby Spa pada kelompok yang diberikan baby spa, peningkatan durasi tidur malam terjadi lebih signifikan, dari 4 jam menjadi 9 jam pada observasi keempat. Durasi tidur siang sedikit berkurang (dari 4–5 jam menjadi 3 jam), namun total waktu tidur dalam 24 jam tetap meningkat karena durasi tidur malam jauh lebih panjang. Frekuensi terbangun juga berkurang drastis dari 5–6 kali menjadi 1 kali per malam, menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang lebih optimal dibandingkan kelompok pijat bayi.

Perbandingan Efektivitas, kedua intervensi sama-sama menunjukkan peningkatan kualitas tidur bayi. Namun, baby spa memberikan hasil yang lebih cepat dan signifikan terhadap durasi tidur malam dan pengurangan frekuensi terbangun. Hal ini kemungkinan disebabkan karena baby spa merupakan kombinasi dari pijatan lembut, rendaman air hangat, dan stimulasi sensorik yang membantu relaksasi otot serta menenangkan sistem saraf bayi secara menyeluruh. Interpretasi Klinis Pijat bayi meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan, dan membantu bayi lebih tenang menjelang tidur. Baby spa menambahkan unsur hidroterapi dan stimulasi multisensorik, yang secara fisiologis dapat meningkatkan hormon relaksasi seperti serotonin dan endorfin, sehingga tidur menjadi lebih panjang dan berkualitas.

Berdasarkan hasil observasi empat kali, dapat disimpulkan bahwa: Intervensi baby spa lebih efektif dibandingkan pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0 –6 bulan, yang ditunjukkan oleh peningkatan durasi tidur malam dan penurunan frekuensi terbangun secara signifikan.

## **Pembahasan**

### **Pijat Bayi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby spa* dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Klinik Dira *Baby Spa* Kabupaten Bangka tahun 2025 bahwa responden pertama yang diberikan intervensi pijat bayi mengalami peningkatan durasi tidur selama 3 jam dari 8 jam menjadi 11 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 3-2 kali dari 6-5 kali menjadi 3 kali dengan intervensi selama 2 minggu. Pada By U sebelum dilakukan penerapan pijat bayi yang menunjukkan tidur malam kurang dari 6 jam dan jumlah terbangun lebih dari 6-5 kali dan lama terbangun lebih dari 1-2 jam tidur tidak tepat waktu dengan hari-hari sebelumnya dan durasi terjaga selama jam malam lebih dari 3 jam.<sup>8</sup> Berdasarkan uraian di atas dapat dideskripsikan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur.<sup>9</sup> Hasil ini didukung oleh teori penelitian dari Sumarni dan Injiyahi (2024) bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap meningkatnya kualitas tidur karena gerakan pijat tersebut merangsang tubuh bayi menjadi lebih tenang, tidak rewel meredakan ketegangan otot dan menjadikan bayi tidur nyenyak.<sup>5</sup>

### **Baby Spa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby spa* dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Klinik Dira *Baby Spa* Kabupaten Bangka tahun 2025. Responden kedua yang diberikan intervensi *baby spa* mengalami peningkatan durasi tidur selama 4 jam dari 8 jam menjadi 12 jam dan penurunan waktu terbangun sebanyak 2 kali yaitu dari 6-5 kali menjadi 2 kali dengan intervensi selama 2 minggu dilakukan sebanyak 4 kali.<sup>10</sup> Setelah dilakukan intervensi mengalami peningkatan durasi tidur selama 4 jam dari 8 jam menjadi 12 jam hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 5 bulan.<sup>11</sup> Kesesuaian ini disebabkan karena secara ilmiah dengan *baby spa* akan mempengaruhi kualitas tidur pada bayi selain itu telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa dengan *baby spa* kualitas tidur bayi akan menjadi lebih baik dapat mempengaruhi hasil penelitian.<sup>12</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aditya (Dalan Ratna 2022) dimana terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dilakukan *baby spa* selama 4 kali dalam sebulan setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada saat bangun tidur bayi dapat berkonsentrasi lebih baik dari pada sebelum dilakukan *baby spa*.<sup>22</sup>

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik pijat bayi maupun *baby spa* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Peningkatan terlihat dari bertambahnya durasi tidur malam dan berkurangnya frekuensi terbangun. Namun, *baby spa* memberikan hasil yang lebih signifikan karena menggabungkan unsur pijatan, air hangat, dan stimulasi sensorik yang mampu memberikan efek relaksasi lebih menyeluruh, sehingga tidur bayi menjadi lebih panjang dan berkualitas.

## **Makna Singkatan (Abbreviations)**

SPA	: Sanus Per Aquam
AKI	: Angka Kematian Ibu
AKB	: Angka Kematian Bayi

## **Konflik Kepentingan**

Penelitian ini adalah penelitian independen yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan organisasi.

## **Pendanaan**

Penelitian sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

## **Kontribusi Penulis**

Penelitian ini dilakukan oleh LP sebagai author.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan serta doa dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini.

### References

1. Aditya. 2014. Handbook For New Mom (H. Dewi Ed.). S.L: CV Diandra Primamitra. 2014.
2. Akib H. Dan Merina N. D. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi. S.L. DI Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Dr. Soebandi Jember. 6(1). 2019.
3. Amina Bdn. Retno Setyo I., SST., M.Keb. Dan Desta Ayu C.R., SST., M.Tr. Krb. 2023. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Air Bajo Wilayah Puskesmas Kanapa-Napa. Surabaya: Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian E-ISSN: 2776-5105. 2023.
4. Cahyani M. Dan Prastuti B. 2020. Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. S.L. Jomis (Journal of Midwifery Science). 4(2): 39-45. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358>. 2020.
5. Dewi A.S. 2019. Pengaruh Pemijatan Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Umur 3-4 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanjilo Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa. S.L. UMI Medical Journal. 1(1): 1-14. 2019. <https://doi.org/10.33096/umj.v1i1.3>.
6. Dewi Y.V.A. Dan Dyah M. 2023. Gambaran Efektivitas Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik (Halus Dan Kasar) Dan Kualitas Tidur Bayi Di Shabrina Care Kota. S.L. Journal Kesehatan Karya Husada. 11(1). 33-41. 2023.
7. Elis Oktapiani, Retno Puji Astuti Dan Meinasari Kurnia Dewi. 2024. Pengaruh Baby Spa Dan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Elis Moms and Baby Spa Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2024. Bangka Selatan: Innovative: Journal of Social Science Research. Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024. Page 7569-7579. 2024. <https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/10147/7077>.
8. Galenia Mcc. 2014. Home Baby Spa. 2014.
9. Hidayah N. 2019. Penyuluhan Tentang Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Bayi Di Puskesmas Bangkala Kota Makassar. S.L. Al-Amanah: Journal Pengabdian Masyarakat. 1(1). 2019.
10. Hiscock. 2012. Data Masalah Tidur Bayi. S.L. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. diakses 22/03/2018, 2012.
11. Ifa lahma S.A. 2016. Efektivitas Pijat Bayi Dengan Bounding Attachment Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahrane Samarinda. S.L. <https://studylibid.com/doc/948989/hubungan-usia-dan-pendidikan-ibupostpartum-dengan-bounding>. 2016.
12. Irayani F. 2022. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. Wahana. S.L. Journal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan. 1(1). 9-12. <https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2>, 2022.
13. Julianti. 2017. Rahasia Baby SPA. Jakarta: Writeprineur Club. 2017.
14. Juwita Dan Jayanti. 2019. Pijat Bayi (A. Alristina, Ed). S.L. CV Sarnu Untung. 2019.
15. Kusumastuti N.A., Tamtomo D., Dan Salimo H. 2016. Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. S.L. Journal of Maternal and Child Health. 01(03). 161-169. 2016. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>.
16. Martina Widya Utami. 2021. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. Jawa Tengah: Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas. 2021.
17. Maryati, Siti, Istiqomah, Elisabeth Iswantiningsih Dan Budi Punjastuti. 2021. No Tisolus Per Aqua (Spa) Baby Sekedar Tren Atau Bermanfaat Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi. S.L. Journal of Nursing Dan Health 6:10. 2021.
18. Medise B. 2020. Canggung Merawat Bayi. S.L: Gema Indonesia Menyusui. 2020.
19. Mita Qurniasari Dan Yessy Nur Endah Sari. 2024. Pengaruh Baby Spa Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di My Hippo Moms Kids Dan Baby Spa. Probolinggo: Trilogi. Journal Ilmu Teknologi. Kesehatan Dan Humaniora. 5(2). April-Juni 2024: 280-287. 2024.
20. Mutmainah M., Hartini S. Dan Solechan, A. 2015. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di SMC RS Telogorejo. S.L: Journal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan. 2(4). 1-10. 2015.
21. Putu Ayu Mia Sintya Dewi, Ni Wayan Suamiti, Listina Ade Widya Ningtyas. 2024. Pengaruh Baby Spaterhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. Denpasar: Journal Penelitian Perawat Profesional Volume 6 Nomor 3. Juni 2024. 2024.

22. Rianti B Dan Karlinah N. 2021. Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 -1 Tahun) Di PMB Hasna Dewi Tahun 2020. S.L: Ensiklopedia Of Journal Perancangan. 3(2). 155 -164. 2021.
23. Roesli. 2016. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: Puspa Swara. 2016.
24. Sugiyono. 2019. In Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta. 2019.
25. Tang. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. S.L. Global Health Science. 3(1). 12-16. 2019.
26. Wagyo Dan Putrono. 2016. Asuhan Keperawatan Antenatal, Internatal Dan Bay Baru Lahir Fisiologis Dan Patologis (S. Wibowo Ed.). Jakarta: CV Andi Offset. 2016.
27. Walker P Et Al. 2017. Enjoy Baby Massage. 2017.
28. Zaen N.L. Dan Arianti R. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. S.L. Journal Ilmiah Kebidanan Imelda. 5(2). 97-106. 2019.

\*) Original Article

--- ISJNMS ---