

## **PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PMB M KOTA DEPOK TAHUN 2021**

*Kiki Yusika,<sup>1</sup>*

Politeknik Tiara Bunda

**Background:** Sleep and rest are important components in baby development. Babies need fourteen hours of sleep a day. The body will release 75% of growth hormone when the baby sleeps. According to WHO data (2018), the prevalence of sleep disorders in babies in the world is 33% who experience sleep problems. Meanwhile, the prevalence of sleep problems in Indonesia is quite large, with 44.2% of babies experiencing sleep problems such as frequently waking up at night. Baby massage will make the baby sleepier and increase alertness or concentration. The increase in the length of a baby's sleep, which is an indicator of the quality of a baby's sleep due to massage, is caused by an increase in serotonin secretion levels produced during massage. Massage therapy using virgin coconut oil has no side effects on babies. Applying Virgin Coconut Oil to the skin keeps the baby warm and reduces body heat loss which results in the baby sleeping more soundly. **Research Purposes:** To determine the effectiveness of baby massage Virgin Coconut Oil in improving sleep quality in babies aged 1-10 months in PMB M, Pasir Putih Subdistrict, Depok City in 2021. **Research Method:** The type of research used is Pre Experiment Design using one group pre-posttest control group design. Research results:  $p\text{-Value is } 0.000 < \alpha (0.05)$ , so the  $H_0$  data is rejected and  $H_a$  is accepted. **Conclusion:** Baby Massage using Virgin Coconut Oil is effective in improving the sleep quality of babies aged 1-10 months in PMB M, Pasir Putih Village, Depok City in 2022.

*Keywords: Baby Massage, Virgin Coconut Oil, Baby Sleep Quality.*

## Pendahuluan

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Roesli, 2013). Mengingat pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka menurut Fauziah Rohmawati (2018) kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil.

Hal tersebut sangat mengkhawatirkan karena tercatat sebesar 33% bayi di dunia mengalami masalah tidur menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam jurnal Pediatrics pada 2018 (Setiawati, 2022). Sedangkan, di Indonesia 44,2% bayi mengalami masalah tidur seperti sering terbangun di malam hari (Simanungkalit, 2019). Adapun Prevalensi gangguan tidur bayi di Jawa Barat sebesar 65,3%. Hasil tersebut lebih besar dibandingkan dengan prevalensi gangguan tidur bayi yang berada di daerah Depok sebesar 44,8% (Inge, 2020). Begitupun di PMB M Kota Depok pada bulan Juli 2023 diperoleh data dari 30 bayi yang berkunjung untuk melakukan *baby massage*, sebanyak 90 % atau 27 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Dimana orang tua mengeluh berbeda-beda pada setiap bayi, seperti mengeluh bahwa bayinya sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis, rewel ketika terbangun dan sebagainya.

Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk

0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Pijat bayi akan membuat bayi lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (*alertness*) atau konsentrasi. Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak (Nurhudhariani, et al, 2021).

Peningkatan lama tidur bayi merupakan salah satu indikator kualitas tidur bayi. Pada saat dilakukan pemijatan akan ada peningkatan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Pijat dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur (*melatonin*), dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Nurhudhariani, et al, 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi.

Beberapa minyak yang dapat digunakan untuk pijat bayi Minyak telon, baby oil, olive oil, minyak kelapa murni, dan lain-lain merupakan. Menurut Rusana (2016), dalam melakukan pemijatan pada bayi maka membutuhkan minyak yang baik agar tidak menyebabkan iritasi pada kulit bayi yang masih sangat sensitif.

Minyak kelapa murni mengandung vitamin E dan dibutuhkan kulit serta secara medis berguna untuk perawatan kulit, mengandung asam lemak jenuh dengan jenis rantai sedang atau Medium Chain Fatty Acid (MCFA) yang mudah diserap kulit (Tuminah, 2009 dalam Dewi, dkk, 2023). Selain itu minyak ini memberikan efek pendinginan untuk tubuh serta memiliki kandungan antibakteri dan anti jamur yang dapat mencegah ruam kulit. Terapi pijat menggunakan minyak kelapa, tidak memiliki efek samping pada bayi. Pemberian Minyak Kelapa Murni pada kulit membuat bayi tetap hangat dan menurunkan kehilangan panas tubuh yang disebabkan karena suhu lingkungan yang lebih rendah atau

bersentuhan dengan benda bersuhu lebih rendah dari suhu tubuh bayi yang dapat memicu kehilangan energi pada bayi (Solanki et al., 2005 dalam Dewi, dkk, 2023). Penggunaan minyak pada pijat bayi dapat memberikan manfaat seperti kehangatan dan nutrisi. Minyak kelapa murni merupakan asam lemak rantai sedang yang mudah dimetabolisme oleh tubuh (Nurdiati & Wibowo, 2018 dalam Dewi, dkk, 2023 ).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan Minyak Kelapa Murni untuk memberikan treatment pijat kepada bayi dengan menjadikan manfaat-manfaat diatas sebagai bahan pertimbangan, serta kebetulan peneliti sudah pernah meneliti pijat lainnya menggunakan Minyak Kelapa Murni di jenjang DIII, yang mana peneliti memproduksi Minyak Kelapa Murni sendiri, dan telah mendapatkan sertifikat Pencatatan Ciptaan (HKI) yang dikeluarkan oleh Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia berdasarkan permohonan pada tanggal 31 Mei 2022 dengan nomor pencatatan 000348806.

Oleh karena sebab itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam, sehingga peneliti tertarik untuk membuat skripsi dengan judul "Efektivitas *Baby Massage* Menggunakan Minyak Kelapa Murni Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 1-10 Bulan Di PMB M Kota Depok Tahun 2021".

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana efektivitas *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan di PMB M Kota Depok Tahun 2021?"

## Metode

Jenis penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian *Pre Experiment Design* dengan menggunakan *one group pre-posttest control group design*. *One group pre-posttest design* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2013).

Model rancangan ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas dari *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan

dengan cara melihat hasil kualitas tidur bayi sebelum diberi perlakuan (pre) dan sesudah diberi perlakuan (post) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang kemudian akan dilihat hasil efektifitas dari perlakuan yang didapatkan kedua kelompok tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi yang melakukan *baby massage* di PMB M periode Juli-Agustus yaitu sebanyak 50 orang.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 bayi yang berumur 1-10 bulan yang melakukan *baby massage* di PMB M Kota Depok. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *teknik purposive sampling*.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di PMB M Kota Depok

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1 bulan	6	20
2 bulan	2	6,7
3 bulan	0	0
4 bulan	4	13,3
5 bulan	4	13,3
6 bulan	4	13,3
7 bulan	2	6,7
8 bulan	1	3,3
9 bulan	3	10,0
10 bulan	4	13,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan mayoritas usia bayi 1 bulan berjumlah 6 bayi (20%) sedangkan minoritas bayi berusia 3 bulan karena tidak ada yang melakukan *baby massage* atau 0 bayi (0%).

#### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di PMB M Kota Depok

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	6	20
Laki-Laki	24	80
Total	30	100

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan mayoritas bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 bayi (80%) sedangkan minoritas berjenis kelamin Perempuan sebanyak 6 bayi (20%).

### c. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan

**Tabel 4.3**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Kesehatan di PMB M Kota Depok

Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sehat	30	100
Sakit	0	0
Total	30	100

Berdasarkan table 4.3 menunjukkan bahwa bayi yang akan diberikan asuhan *baby massage* semuanya dalam keadaan sehat yaitu sebanyak 30 bayi (100%).

### d. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum *Baby Massage* Menggunakan Minyak Kelapa Murni

**Tabel 4.4**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Sebelum *Baby Massage* Menggunakan Minyak Kelapa Murni di PMB M Kota Depok

Kualitas Tidur Sebelum	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	10
Kurang	27	90
Total	30	100

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi sebelum *baby massage* kurang sebanyak 27 bayi (90%) dan minoritas kualitas tidur baik sebanyak 3 bayi (10%).

### e. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah *Baby Massage* Menggunakan Minyak Kelapa Murni

**Tabel 4.5**

### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Sesudah *Baby Massage* Menggunakan Minyak Kelapa Murni di PMB M

Kualitas Tidur Sesudah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	29	96,7
Kurang	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan table 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur baik sesudah *baby massage* sebanyak 29 bayi (96,7), dan minoritas dengan kualitas tidur kurang sebanyak 1 bayi (3,3%).

## 2. Hasil Analisa Bivariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Juli-Agustus tahun 2023 pada bayi usia 1-10 bulan di PMB M diperoleh data khusus sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
Efektivitas *Baby Massage* Menggunakan Minyak Kelapa Murni Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 1-10 Bulan di PMB M Kota Depok

Kualitas Bayi	Tidur	Baik		Kurang		Total		P Value
		F	%	F	%	F	%	
Sebelum <i>massage</i> menggunakan <i>Minyak Kelapa Murni</i>	<i>baby</i>	3	10	27	90	30	100	0,000
Sesudah <i>massage</i> menggunakan <i>Minyak Kelapa Murni</i>	<i>baby</i>	29	96,7	1	3,3	30	100	

Berdasarkan table 4.6 tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan kurang sebelum dilakukan *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni sebanyak 27 bayi (90%). Sedangkan sesudah dilakukan *baby massage* menggunakan *Minyak Kelapa Murni* sebanyak 29 responden (96,7%) kualitas tidurnya baik.

Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variable yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan *p-Value* adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima bahwa *Baby Massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan di PMB M tahun 2023.

## Pembahasan

### 1. Kualitas Tidur Bayi Usia 1-10 bulan Sebelum Dilakukan *Baby Massage* Menggunakan *Minyak Kelapa Murni*

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi sebelum *baby massage* kurang yaitu sebanyak 27 bayi (90%). Menurut Abdurahman (2015), jika tidur terganggu maka kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun, dan efektivitas sistem imun anak juga akan menurun. Dengan cara ini, anak mudah sakit dan pertumbuhannya terganggu. Dibandingkan dengan bayi yang tidur cukup, bayi yang kurang tidur memiliki perkembangan fisik yang lebih lambat. Ini karena pertumbuhan fisik bayi dirangsang saat mereka tidur, dan ini terkait erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Kualitas tidur bayi adalah ukuran dari seberapa mudahnya memulai dan mempertahankan waktu tidur bayi. Kualitas tidur baik jika jumlah tidur seimbang antara tidur malam dan siang hari

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia, jenis kelamin, dan status kesehatan. Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 6 bayi usianya 1 bulan (20%). Faktor usia mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, semakin tua usia maka kualitas tidur semakin buruk. Bayi yang lahir sampai usia sekitar 2 bulan akan tidur sekitar 15-17 jam. Pada usia yang jalan 4 bulan, pola tidur akan mulai terlihat serupa dengan orang dewasa. Menurut penelitian (U. Dewi et al., 2014).

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan mayoritas bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 bayi (80%). Jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan akan pijat bayi yang mempengaruhi kualitas tidur malam bayi, karena bayi laki-laki lebih aktif daripada bayi perempuan. Secara umum, pria lebih aktif daripada wanita, sehingga anak laki-laki biasanya lebih membutuhkan terapi pijat bayi, karena bayi laki-laki lebih berisiko mengalami kelelahan fisik dan cedera otot dibandingkan bayi perempuan. Oleh karena itu, bayi laki-laki lebih cenderung mengalami gangguan tidur dibandingkan bayi perempuan. (Kusumastuti, 2019).

Berdasarkan table 4.3 menunjukkan bahwa bayi yang akan diberikan asuhan *baby massage* semuanya dalam keadaan sehat

yaitu sebanyak 30 bayi (100%). Menurut Asmadi (2012), seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, makan kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

### 2. Kualitas Tidur Bayi Usia 1-10 bulan Sesudah Dilakukan *Baby Massage* Menggunakan *Minyak Kelapa Murni*

Berdasarkan table 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur baik sesudah *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni sebanyak 29 bayi (96,7).

Tidur memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan daya tahan bayi terhadap infeksi. Jika tidur terganggu maka kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun, dan efektivitas sistem imun anak juga akan menurun. Dengan cara ini, anak mudah sakit dan pertumbuhannya terganggu (Abdurahman, 2015). Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby massage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria. hal ini dikuatkan dalam buku yang di tulis Lailaturohmah,dkk (2023) yaitu pemijatan yang dilakukan pada bayi akan menyebabkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi dan bayi juga akan lebih lelap tidurnya. Hal tersebut menyebabkan gelombang otak akan berubah, perubahan ini dapat mengakibatkan penurunan gelombang *alpha* dan gelombang *beta*, namun gelombang *tetha* akan mengalami peningkatan, dimana gelombang akan membantu keluarnya hormon tidur (melatonin).

### 3. Keefektivan *Baby Massage* Menggunakan *Minyak Kelapa Murni* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-10 Bulan di PMB M

Berdasarkan table 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan sebelum dilakukan *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni kurang

yaitu sebanyak 27 bayi (90%), sedangkan mayoritas responden dengan kualitas tidur baik sesudah *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni sebanyak 29 bayi (96,7 %). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur bayi.

Selain data diatas, menurut hasil uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variable yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan *p-Value* adalah  $0,000 < \alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima bahwa *Baby Massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan di PMB M tahun 2023.

Pijat bayi dengan Minyak Kelapa Murni merupakan salah satu stimulasi yang bermanfaat dalam meningkatkan asupan nutrisi bayi. Minyak Kelapa Murni mengandung asam lemak rantai sedang (MCFA) yang mudah diserap oleh kulit. Pijat secara teratur dengan Minyak Kelapa Murni dapat menjaga kelembapan kulit bayi. Hal ini dikarenakan tekstur Minyak Kelapa Murni yang ringan dan mudah diserap kulit. Selain itu, minyak ini memberikan efek pendinginan pada tubuh dan memiliki sifat antibakteri dan antijamur yang dapat mencegah ruam kulit. Minyak ini mengandung banyak vitamin E, yang baik untuk menutrisi kulit si kecil (Meiranny, Susilowati, 2021).

Pijat yang dikombinasikan dengan Minyak Kelapa Murni dapat merangsang reseptor di kulit, membuat otot lebih rileks dan dilatasi arteriol. Pijat dapat menurunkan nilai kortisol dan meningkatkan nilai serotonin dan dopamine dalam darah sehingga dapat membuat kualitas tidur meningkat (Unal & Balci Akpinar, 2016).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, yaitu penelitian dari Asnita Sinaga,dkk (2019) penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kelurahan Medan Tuntungan Tahun 2019”, Ellyzabeth Sukmawati (2020) penelitian dengan judul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi”, dan juga penelitaian dari Atik Aryani,dkk (2022) penelitian dengan judul “Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Minyak Kelapa Murni”. Yang mana hasil penelitiannya

disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi.

## Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian, mayoritas usia bayi yang diberikan *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni yaitu usia 1 bulan berjumlah 6 bayi (20%), mayoritas bayi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 bayi (80%), dimana seluruh bayi dalam keadaan status kesehatan yang sehat (100%).
2. Kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan sebelum dilakukan *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 bayi (90%).
3. Kualitas tidur usia 1-10 bulan sesudah dilakukan *baby massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni dalam kategori baik yaitu sebanyak 29 bayi (96,7).
4. *Baby Massage* menggunakan Minyak Kelapa Murni efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 1-10 bulan di PMB M tahun 2023 dengan hasil *p-Value* adalah  $0,000 < \alpha$  (0,05), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

## Daftar Pustaka

- Abdurrahman, S. M. 2015. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kelurahan Tilango Kabupaten Gorontalo*. Gorontalo: Jurnal Keperawatan, 3(1), 1–18.
- Atik, dkk. 2022. *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Minyak Kelapa Murni*. Surakarta: Jurnal Ilmu Keperawatan Anak.
- Cahyani, Mailiza, and Betty Prastuti. 2020. *Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda*. Pekan Baru : JOMIS (Journal of Midwifery Science) 4(2): 39–45.
- Dewi, Ni Nyoman Anggita Candra.2023. *Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Vco) Dalam Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Berembeng, Kelurahan*

- Selemadeg, Kabupaten Tabanan. Denpasar : E-Jurnal Widya Kesehatan
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). *The Effects Of Massage On The Quality Of Sleeping In Babies 3-4 Months Old At Gelatik And Nuri lhcs Of Tanjung Unggat Village Of Tanjungpinang In 2014*. Tanjung Pinang: Jurnal Ners Dan Kebidanan.
- Delaune dan Ladner. 2011. *Fundamental of Nursing Standard and Practice. fourth Edition*. Delma : Cengage Learning.
- Hirshkowitz M., et al. 2015. *National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary*. United States: Journal of the National Sleep Foundation 1(1), 40-43.
- Kamariah, dkk. 2023. *Baby Massage Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi*. Pontianak : *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*
- Kusuma, M. A., & Putri, N. A. 2020. *Review: Asam Lemak Minyak Kelapa Murni (VCO) dan Manfaatnya untuk Kesehatan*. Jurnal Agrinika: Jurnal Agroteknologi Dan Agribisnis
- Lailaturohmah, dkk. 2023. *Pijat dan Spa Bayi*. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Meiranny, A., Ghina, R., & Susilowati, E. 2021. *Literature Review Penatalaksanaan Diaper Rash pada Bayi*. Semarang: Jurnal Kesehatan Masyarkat, 11(2), 225–230.
- Nikitasari, Nimas Ayu. 2017. *Faktor-Faktor Penyebab Ibu Memijatkan Bayi Ke Dukun Bayi Di Kelurahan Karang Tengah Kelurahan Sragen*. Sragen : UMS
- Nurdiati, R. D. S., & Wibowo, T. 2018. *Perbandingan Efektifitas Penggunaan Minyak Kelapa 51 Murni (Minyak Kelapa Murni) dan Minyak Mineral pada Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Berat Badan Bayi : Randomized Controlled Trial Effect of Minyak Kelapa Murni ( VCO ) and Mineral Oils for Babies Massage*. Pangkal Pinang: Jurnal Kesehatan Poltekkes Pangkal Pinang, 6(1), 9– 15.
- Gultom, Nur Cahaya. 2020. *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kelurahan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020*. Padangsidimpuan : Universitas Afa Rohyan
- Nurhudhariani. 2021. *Efektivitas Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. Semarang : Jurnal Smart Kebidanan.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- P. Turner, Dana. 2020. *Teknik Purposive Sampling: Definisi, Tujuan, dan Syarat*. Jakarta : Sampoerna University
- Permata, A. 2017. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan Effects of Baby Massage to Improvement of Long Night Sleep on Baby 3-6 Months*. Cilacap : Jurnal Kesehatan Al-Irsyad.
- Roesli, U., 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Rohmawati Fauziah. 2018. *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura*. Jombang : STIKES Insan Cendekia Medika.
- Setiadi. 2013. *Riset dan Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Fitramaya
- Setiawati, dkk. 2022. *Asuhan Keperawatan Komprehensif Metode Baby Massage Pada Bayi Dengan Masalah Kebutuhan Istirahat Tidur Di Desa Hadimulyo 22 Kota Metro*. Lampung : Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)
- Simanungkalit. H.M. 2019. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan*. Tarutung : Mahakam Midwifery Journal.
- Sinaga, Asnita. 2019. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kelurahan Medan Tuntungan Tahun 2019*. Medan: Excellent Midwifery Journal.
- Sukmawati, Ellyzabeth. 2020. *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi*. Cilacap : Jurnal Kesehatan Al-Irsyad.
- Suryati, Suryati, Naelatur Rizqiyah, and Eka Oktavianto. 2019. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan Di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II*. Bantul : Riset Informasi Kesehatan 8(1): 75.
- Tang. 2018. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan*.

Global Health Science, 12- 13.

Ulfah, Listina Laili. (2016.) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan, Yogyakarta : 2017

Unal, K.S & Balci Akpinar, R. 2016. The effect of foot reflexology and back massage on

hemodialysis patients' fatigue and sleep quality. Turkey : World Journal of Preventive Medicine

World Health Organization. 2012. *No Title*. Journal Pediatric.