

EFEKTIFITAS BABY SPA TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN

Nini Suryani⁽¹⁾, Berliana Irianti⁽²⁾, Riza Febrianti⁽³⁾

- ⁽¹⁾Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hang
Tuah Pekanbaru
email: niniesuryanie147@gmail.com
- ⁽²⁾ Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hang
Tuah Pekanbaru
*email: berlianairianti@gmail.com
*corresponding author
- ⁽³⁾ Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hang
Tuah Pekanbaru
email: rizafebrianti@htp.ac.id

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dimana pada masa ini terjadi pematangan organ hampir di semua sistem. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah kualitas tidur bayi. Kualitas tidur yang baik maka pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi baik. Salah satu cara agar bayi tidur nyenyak ialah dengan melakukan pijatan ringan. *Baby SPA* adalah salah satu serangkaian kegiatan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. *Baby SPA* terdiri dari tiga tahapan, *Baby Massage* (pijat), *Baby Gym* (senam), dan *Baby Swim* (renang). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *Baby SPA* terhadap kualitas tidur bayi. Metode penelitian adalah *Pre Experimen* dengan desain penelitian *Pretest and Posttest* yaitu melihat kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan *Baby SPA*. Sampel penelitian adalah bayi usia 3-12 sebanyak 21 bayi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Pengolahan data dengan menggunakan *SPSS* menunjukkan kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *Baby SPA* mayoritas responden buruk sebanyak 17 responden dengan persentase (81,0%), kualitas tidur bayi sesudah dilakukan *Baby SPA* mayoritas responden baik sebanyak 16 responden dengan persentase (76,2%). Dari hasil Uji statistik *Wilcoxon Rank Test* diperoleh nilai *p value* $0,000 < 0,05$. Sehingga H_0 diterima. Disarankan agar para praktisi kebidanan dapat meningkatkan keterampilan tambahan seperti *massage* pada bayi.

Kata Kunci : *Baby SPA, Kualitas Tidur Bayi*

ABSTRACT

Infancy is a golden period for a child's growth and development. During this period, organ maturation occurs in all systems. One of the factors that influences a baby's growth and development is the quality of the baby's sleep. With good quality sleep, the baby's growth and development will be good. One way to make your baby sleep soundly is to do a light massage. Baby SPA is a series of to improve the quality of the baby's sleep. Baby Spa consists of three stages, Baby Massage (massage), Baby Gym (gymnastics), and Baby Swim (swimming). This study aims to determine the effectiveness of Baby SPA on the sleep quality of babies. Research method is pre-experimental with a pretest and posttest research design. Namely looking at the effectiveness of the baby's sleep before and after doing Baby SPA. The sample in the study was 21 babies aged 3-12. The sampling technique uses purposive sampling. The instrument uses a

questionnaire. Data processing using SPSS shows that the sleep quality of babies before Baby SPA was carried out by the majority of respondents was poor, with a percentage of 17 respondents (81.0%). and the quality of the baby's sleep after carrying out Baby SPA, the majority of respondents were good, with a percentage of 16 respondents (76.2%). From the results of the Wilcoxon Rank Test statistical test, the $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. So H_a was accepted. It is recommended that midwifery practitioners to improve massage skill for baby.

Keywords: Baby SPA, Baby Sleep Quality

PENDAHULUAN

Masa

bayi

merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Usia 0-5 tahun merupakan usia yang sangat penting bagi perkembangan anak atau disebut sebagai *golden age*. Pada usia ini, anak sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan paling pesat. Pergerakan perkembangan itu terjadi pada otak sebagai pusat kecerdasan disusul pada semua organ sensoris, seperti pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecap, perabaan, dan organ keseimbangan. Namun, perkembangan setiap anak tidak sama persis dengan pencapaiannya. Ada anak yang berkembang dengan cepat, ada pula yang membutuhkan waktu agak lama. Selain itu, ada pula anak usia dini yang perkembangannya terhambat karena dipicu oleh beberapa faktor, seperti genetics, kurangnya stimulasi, dan lain sebagainya (Galenia MCC, 2019). Tradisi cara-cara merawat anak yang diwariskan oleh nenek moyang terdahulu ternyata setelah diteliti secara ilmiah terbukti memiliki banyak manfaat. Salah satunya adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan praktik pengasuhan anak secara tradisional yang bertahan sampai saat ini karena telah terbukti khasiatnya. Pijat ini sering dilakukan pada bayi ketika ada masalah kesehatan yang ditunjukkan dengan gejala rewel, tidak doyan makan, serta perut kembung. Masalah pijat-memijat ini biasanya diserahkan pada dukun pijat. Saat ini, metode pijat bayi yang diambil dari metode tradisional telah diperbaharui dan dimodifikasi dengan pola yang lebih modern sesuai dengan hasil riset terbaru (Galenia MCC, 2014). Teknik yang telah dimodifikasi adalah Baby SPA. Baby SPA kini menjadi sebuah tren baru dalam stimulasi tumbuh kembang anak. SPA sendiri merupakan kata yang berasal dari nama sebuah kota kecil di provinsi Liege, Belgia. Di kota Spa tersebut terdapat sebuah mata air terkenal yang 2 mengandung mineral dan telah dikunjungi sejak abad ke 14. Konon orang yang berendam di mata air kota Spa ini dapat sembuh dari berbagai gangguan kesehatan. Sementara ada juga pihak yang meyakini bahwa SPA merupakan kependekan dari ungkapan latin "Salus Per Aqua" yang secara harfiah berarti "sehat melalui air" (Galenia MCC, 2019).

Baby SPA adalah salah satu serangkaian kegiatan yang diberikan pada bayi sebagai relaksasi pada bayi. Dalam melakukan Baby Spa terdiri dari tiga tahapan, pertama *Baby Massage* (pijat), *Baby Gym* (senam), dan *Baby Swim* (renang). Manfaat dalam melakukan Baby SPA salah satunya adalah dapat memberikan rasa tenang, nyaman, segar, menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah, menciptakan relaksasi, serta menjaga efektivitas kualitas tidur bayi (Royhanaty et al., 2018). Salah satu hal yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah kualitas tidur bayi. Karena dengan tidur yang baik, maka bayi akan tumbuh menjadi anak yang berkembang dengan baik pula begitu juga sebaliknya (Hidayat, dalam (Royhanaty et al., 2018)). Istirahat dan tidur yang tepat sama pentingnya dengan nutrisi yang baik dan latihan yang adekuat. Aktivitas tidur merupakan salah satu stimulasi bagi tumbuh dan kembang bayi. (Perry et al, dalam (Prajayanti et al., 2018)). Berdasarkan data WHO (2012) dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33 % bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak bayi (Simanungkalit, 2019). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami

masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2014-2015 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Dengan jumlah 3 responden 385 orang diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42 % jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Sekartini, dalam (Simanungkalit, 2019)). Dari data profil Kesehatan Riau pada tahun 2020. Tercatat jumlah bayi terbanyak berada di kota Pekanbaru yaitu sebanyak 24,223 jiwa yang tersebar di 21 wilayah kerja puskesmas. Sedangkan jumlah bayi terbanyak tercatat wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya dengan jumlah bayi sebanyak 5.705 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2022). Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA merupakan salah satu klinik massage bagi bayi yang bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya.

METODE

Penelitian Eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan rancangan *pre-experimental design* yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan untuk mengetahui efektivitas Baby SPA terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA Tahun 2023. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah bayi usia 3-12 bulan sebanyak 21 bayi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Notoatmodjo, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Dalam analisis ini diperoleh gambaran data variabel dependent dan independent pada analisis univariat yaitu dengan menghasilkan distribusi frekuensi tiap-tiap variabel seperti pada tabel berikut ini:

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan Baby SPA Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan Baby SPA terbagi menjadi 2 kriteria yaitu baik dan buruk.

Table 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan Baby SPA di Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA tahun 2023

No	Kualitas Tidur Pre	Frequency	%
1	Buruk	17	81,0
2	Baik	4	19,0
	Total	21	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan Baby SPA mayoritas buruk sebanyak 17 responden dengan persentase (81,0%).

2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan Baby SPA Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan Baby SPA terbagi menjadi 2 kriteria yaitu baik dan buruk.

Table 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan Baby SPA di Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA tahun 2023

No	Kualitas Tidur Post	Frequency	%
----	---------------------	-----------	---

1	Buruk	5	23,8
2	Baik	16	76,2
	Total	21	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan Baby SPA mayoritas responden baik sebanyak 16 responden dengan persentase (76,2%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen (Baby SPA) dengan variabel dependen (Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan). Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut :

1. Efektivitas Baby SPA terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

Table 3. Efektivitas Baby SPA terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA kota Pekanbaru tahun 2023.

Kualitas Tidur	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Selisih Mean	P value
<i>Pre test</i>	21	4,52	0,928	1.19	0,000
<i>Post test</i>	21	8,71	0,561		

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan Baby SPA adalah 4,52 dan setelah dilakukan Baby SPA kualitas tidur bayi meningkat menjadi 8,71. Hasil uji wilcoxon signed ranks didapatkan p value $0,000 < 0,05$, artinya terdapat efektivitas Baby SPA terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA kota Pekanbaru Tahun 2023.

Penelitian ini dilakukan untuk Mengetahui efektifitas Baby SPA terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Anaku Kamiyu Mom n Baby SPA tahun 2023. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan Baby SPA, kualitas tidur bayi buruk sebanyak 17 responden dengan persentase (81.0%). Setelah dilakukan Baby SPA, mayoritas kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan baik sebanyak 16 responden dengan persentase (76,2%). Pada penelitian ini berdasarkan analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji statistik wilcoxon diperoleh nilai p vulue $0,000 < 0,05$, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti baby Spa efektif terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Bayi biasanya terbangun dua atau tiga kali setiap malamnya pada periode usia lahir hingga enam bulan, satu atau dua kali untuk usia enam bulan hingga satu tahun, dan terbangun sekali pada usia satu atau dua tahun. Seringnya bangun dapat menjadi masalah karena menyimpang dari pola tidur biasanya (Lucin, 2018). Menurut (Sukmawati & Nur Imanah, 2020) (Irianti et al., 2020) Bayi yang cukup tidur tetapi tidak sering bangun akan lebih sehat dan tidak rewel dan aktif pada saat setelah bangun tidur. Bayi dikatakan kurang tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Supriatin et al., 2022)

(Candraine & Fitriana, 2019) Bayi yang mengalami gangguan tidur jika tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam, dan selama tidurnya bayi terlihat rewel, menangis dan sulit tidur kembali, Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lambat, dan daya tahan tubuh menurun (Akib & Marina, 2018). Tidur yang nyenyak, Membuat pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Welker dalam (Haerani et al., 2019) Pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di Rainbow Babies and Childrens's Hospital di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari Warwick Medical School dan Institute of Education dari University of Warwick, meneliti massage yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah enam bulan. Hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Eveline & Djamaludin, 2010) (Yulianingsih & Rasyid, 2020).

Baby SPA merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara hydrotherapy (terapi air) dan massage (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran serta perasaan. Dengan diberikan Baby SPA pada bayi dapat membantu stimulasi tumbuh kembang pada bayi. Hal tersebut dapat menenangkan, membuat nyaman dan menjadikan bayi menjadi lebih segar. Dengan adanya air yang bergerak yang menyebabkan adanya hantaman pada bayi ketika berada di air memperlancar peredaran darah pada bayi serta membuat bayi lebih rileks dari kelelahan pada saat bermain. Hal tersebut akan menjadikan bayi akan tidur lebih lelap sehingga dapat meningkatkan jam tidur bayi. Apabila bayi tidur nyenyak akan meningkatkan adanya pengeluaran hormon yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Badrus & Khoiroh, 2019) (Ertiana & Miftakhul, 2021). Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fauziah & Wijayanti, 2018) (Abdullah & Haisah, 2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi, dan berdasarkan hasil dari uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai p adalah 0,001 yang artinya $< 0,05$. Sehingga disimpulkan bahwa Baby Spa Efektif Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Kendall's Tau*. Diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) antara variabel frekuensi Baby SPA dengan kualitas tidur bayi adalah sebesar 0,688. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel frekuensi Baby SPA dengan kualitas tidur bayi adalah kuat. Signifikansi 0,01 adalah tingkatan yang lebih tinggi atau pada tingkat kesalahan 1%. Didapatkan hasil p value sebesar 0,000. Karena signifikansi $< 0,01$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara frekuensi Baby SPA dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas Baby SPA terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan Baby SPA mayoritas kualitas tidur bayi adalah buruk sebanyak 17 responden dengan persentase (81,0%), Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah dilakukan dilakukan Baby SPA mayoritas kualitas tidur bayi adalah baik sebanyak 16 responden dengan persentase (76,2%), Terdapat efektivitas Baby SPA terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Dengan hasil uji statistik wilcoxon yaitu p value adalah $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Bayi yang berumur 3-12 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga kualitas tidurnya 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. Karna kualitas tidur sangat berpengaruh bagi pertumbuhan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan melakukan Baby SPA.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., & Haisah. (2022). Efektivitas Baby SPA Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 5-12 Bulan. *Malahayati Nursing Journal*, 4(1), 140–147. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i1.5722>
- Akib, H., & Marina, N. D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 6(1), 462–468.
- Badrus, R. A., & Khoiroh, M. (2019). *Baby and Mom Massage*. (L. Kursus dan Pelatihan, Ed) Pusat Pengembangan Involusi Kesehatan.
- 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). [10.32584/jika.v0i0.347](https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347)
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2022). *Profil Kesehatan Kota Pekanbaru*.
- Ertiana, D., & Miftakhul, E. Y. (2021). The Effectiveness Of Massage and Baby SPA (Swim) on the Suitability of the Development of Infants Aged 3-9 Months in Midwife Private Practice Zaenab in Sembung Hamlet, Tungklor Village, Badas District, Kediri Regency. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 7(2), 20–38. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1630>
- Eveline, & Djamaludin, N. (2010). *Panduan Pintar Merawat Bayi dan Balita*. PT. Wahyu Media.
- 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), 14–19. <https://doi.org/10.20961/placentum.v6i2.22834>
- Galenia MCC. (2019). *Baby Spa Sentuhan Cinta Optimalkan Tumbuh Kembang Anak* (1st ed.). Penebar Plus.
- Galenia MCC. (2014). *Home Baby "Spa Sentuhan Ajaib Untuk Optimalkan Kecerdasan Anak dan Tumbuh Kembang Anak*.
- Haerani, Jusni, Ashari, A., & Malandani, D. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Dengan Treatment Baby Spa. *JMNS (Journal of Midwifery and Nursing Studies)*, 2(2), 6–11.
- Irianti, B., Karlinah, N., Hakameri, C. S., & Wahyuni, R. S. (2020). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi* (A. H. Musyanur, Ed.). PT Masagena Mandiri Medica.
- Lucin, Y. (2018). Pijat Bayi Modern Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Di Baby SPA Kota Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 8(1), 55–58. Retrieved from <https://e-journal.polkesraya.ac.id/index.php/jfk/article/view/45>.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Rineka Cipta.
- Prajayanti, H., Baroroh, I., & Artanti, S. (2018). Hubungan antara Frekuensi Baby Spa dengan Pola Tidur pada Bayi Usia 6-12 bulan di Klinik Al Mawaddah 2 Daycare Kabupaten Batang. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 4, 141–146. [10.37402/jurbidhip.vol2.iss2.65](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol2.iss2.65)
- Royhanaty, I., Putri, G. O. M., & Sary, H. (2018). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusui. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1–9.

- Simanungkalit, H. M. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*, 3(2), 18–23. [10.35963/midwifery.v4i2.128](https://doi.org/10.35963/midwifery.v4i2.128)
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. [10.36746/jka.v13i1.49](https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49)
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, R., Trihandayani, Y., & Marwati, M. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Lemahabang Rt 001 Rw 001 Dusun 01 Cirebon 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 212–219. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.575>
- Widodo, A., & Afrina, D. N. (2013). *Efektivitas Baby Spa Terhadap Lamanya Tidur Bayi 3-4 Bulan*. 1–10.
- Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2020). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(1), 20–28.