



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 17492-17501

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Pijat Bayi Dengan Minyak Lavender Dan Pijat Bayi Dengan Baby Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023

Adinda Dhawiyatul Alam<sup>1✉</sup>, Ageng Septa Rini<sup>2</sup>, Milka Anggreani<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [adinda.alam@gmail.com](mailto:adinda.alam@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Pada tahap pertumbuhan bayi, menjaga kualitas tidur merupakan hal yang harus diperhatikan mengingat pentingnya proses tidur bagi pertumbuhan dan perkembangan rotaknya. Pijat bayi dengan minyak lavender merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk membuat kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pijat bayi dengan minyak lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur tahun 2023. Metode penelitian ini adalah Quasy Eksperiemnt dengan rancangan two grup pre test and post test. Kegiatan penelitian dilakukan pada bulan November sampai Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 bayi usia 3-12 bulan. Teknik sample yang digunakan yaitu purposive sampling dan didapat 30 Responden. Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon. Dari hasil statistik menunjukkan peningkatan kualitas tidur, pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $\pm 4,00 > \pm 3,00$ ). Hasil uji statistic menunjukkan  $p = \text{value } 0,000 > 0,05$  maka, kesimpulannya terdapat Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mendalami dan menambah variable agar lebih variatif

Kata Kunci : *Bayi, Pijat, Kualitas tidur*

## Abstract

At the baby's growth stage, maintaining sleep quality is something that must be considered considering the importance of the sleep process for the growth and development of the baby. The purpose of this study was to determine the effect of baby massage with lavender oil on the quality of sleep of infants aged 3-12 months in TPMB S Cianjur District in 2023. This research method is Quasy Eksperiemment with two group pre test and post test design. Research activities were carried out from November to October 2023. The population in this study amounted to 50 infants aged 3-12 months. The sample technique used was purposive sampling and obtained 30 respondents. Statistical tests using the Wilcoxon test. From the statistical results showed an increase in sleep quality, in the intervention group higher than the control group ( $\pm 4.00 > \pm 3.00$ ). The results of the statistical test showed a  $p = \text{value of } 0.000 > 0.05$ , so, the conclusion is that there is an effect of baby massage on the quality of sleep of infants aged 3-12 months in TPMB S Cianjur District in 2023. Suggestions for further researchers to further explore and add variables to be more varied..

Keyword: *Baby, massage, sleep quality*

## PENDAHULUAN

Di masa pertumbuhan dan perkembangannya, bayi memerlukan kualitas tidur yang baik dan cukup. Menurut seorang pakar kesehatan, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur.(Kemenkes RI, 2019.)

Pola tidur pada usia 1-12 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal. (Gelania, 2014)

Dikutip dari jurnal Global Health Science, Menurut WHO (Wolrd Health Organization) tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian oleh Hiscock di Melbourne Autralia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang Kembali. (Sekartini, 2018)

Di Indonesia sendiri cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini, dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi dengan rata-rata usia 6 bulan mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun lebih dari 3 kali dengan

lama bangun lebih dari satu jam (Sekartini, 2018)

Melalui jurnal yang sama di Provinsi Jawa Barat dilaporkan sekitar (30,5%) anak berusia kurang dari satu bulan terbangun lebih dari tiga kali pada malam hari. Walaupun tidur secara bertahap akan mengalami konsolidasi, keadaan terjaga di waktu malam tetap lazim dijumpai bahkan hingga setelah berusia lebih dari tiga bulan; 22% dari bayi yang berusia delapan bulan dilaporkan terbangun setiap malam hari dan 10% lebih dari tiga kali setiap malamnya. Hal ini tentu perlu menjadi perhatian bersama.(Sekartini, 2018)

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. 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 berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. (abdurahman & ayubi, 2015)

Pijat bayi merupakan salah satu cara agar bayi relaksasi dan tertidur dengan lelap. Sebuah meta analisis Cochrane menemukan pijat bayi mampu memperbaiki kualitas tidur, mengurangi tangisan bayi, dan menurunkan hormon kortisol yaitu hormon stress. Hal ini disebabkan sentuhan dan rangsangan dari proses pijat akan memberikan energi yang positif terhadap tubuh bayi sehingga tubuh mengirimkan respon kepada hipotalamus dan menerjemahkannya sebagai bentuk yang menyenangkan. (Feriuss dkk 2018).

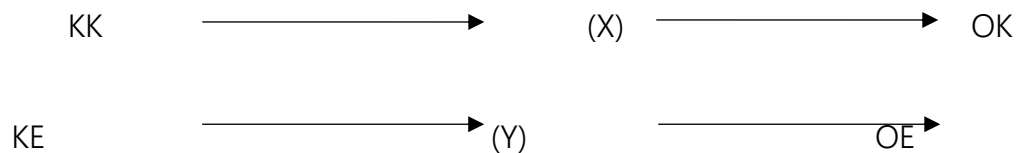
Pijat bayi membuat kualitas tidur bayi lebih baik. Gerakan pada pijat bayi ini dilakukan secara perlahan dengan penuh kelembutan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil pada bayi. Stimulasi taktil termasuk kedalam hal yang paling penting dalam perkembangan.(Gelania, 2014)

Untuk lebih meningkatkan relaksasi kenyamanan pada bayi maka dikombinasikan dengan aroma terapi lavender. Minyak aromaterapi disebut juga minyak atsiri atau minyak esensial, yang digunakan untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan juga Kesehatan emosi seseorang. Minyak aromaterapi memiliki struktur molekul yang kecil sehingga dapat menembus kulit ke lapisan epidermis, molekul minyak ini dapat dengan mudah menyebar ke tubuh yang lain, misalnya saluran limfa, pembuluh darah, saraf, kolagen, fibroblast, mast cell dan lain-lain. Kemudian minyak aromaterapi menghantar pesan ke otak, melepaskan ke berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulan, sedatif dan sifat euforia (menimbulkan rasa senang) (Wijayanto & Rita Sari, 2018)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di TPMB S Kecamatan Cianjur. Terdapat tiga orang ibu yang sudah diwawancarai, mengeluhkan jika bayi mereka sering terbangun di malam hari sebanyak 3-4 kali setiap malam. Ada pula satu ibu yang mengeluh bayinya sering tidur diatas jam 23.00 WIB. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pijat Bayi Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif *quasy eksperiment* dengan rancangan *two grup pre test dan post test*. Responden dalam kelompok ini terdiri dari 2 kelompok yang kemudian akan diberikan pre test terlebih dahulu, selanjutnya diberi intervensi yaitu kelompok control (bayi yang diberi pijat bayi dengan baby oil) dan kelompok eksperimen (bayi yang diberi pijat bayi dengan minyak lavender), setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan post test. Perbedaan perlakuan akan dilihat pada peningkatan kualitas tidur bayi yang diberikan pijat bayi dengan minyak lavender dan bayi yang diberikan pijat bayi dengan baby oil saja.



Keterangan :

KK: nilai pretest kualitas tidur (sebelum diberi intervensi pijat bayi dengan minyak lavender)

KE: nilai pretest kualitas tidur (sebelum diberi intervensi pijat bayi dengan baby oil)

OK : nilai Posttest kualitas tidur (sesudah diberi intervensi pijat bayi dengan minyak lavender)

OE : nilai Posttest kualitas tidur (sesudah diberi intervensi pijat bayi dengan baby oil)

X : perlakuan ( pijat bayi menggunakan minyak lavender)

Y : perlakuan (pijat bayi dengan baby oil saja)

Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-12 bulan yang sering berkunjung ke TPMB S pada bulan September- Oktober 2023 dengan jumlah 50 bayi usia 3-12 bulan

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. jumlah sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 30 responden.

Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner yang telah diuji validasi dengan enam pertanyaan. Kategori dari kuesioner yaitu jika jawaban ya berjumlah >3 maka kualitas tidur

baik dan jika jawaban ya < 3 maka kualitas tidur kurang baik.

Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil univariat

Distribusi Frekuensi Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur tahun 2023 sebelum dilakukan intervensi Tabel 1 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB Kecamatan Cianjur tahun 2023 sebelum dilakukan intervensi

	Pre		Post	
Kualitas Tidur	F	%	F	%
Baik	3	10	28	93,3
Kurang baik	27	90	2	6,7
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi masalah kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023 didapatkan Sebagian besar mengalami masalah tidur yang kurang baik yaitu sebanyak 27 responden (90%).

Hasil bivariat

Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan minyak lavender di TPMB S Kecamatan Cianjur 2023

Tabel 2 Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan minyak lavender di TPMB S Kecamatan Cianjur 2023

Kelompok intervensi	Mean	SD	Min-Max	<i>P-Value</i>
Pre Test	1,67	0,724	0-3	0.000
Post Test	3,93	0,704	3-5	

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum perlakuan pijat dengan minyak lavender adalah 1,67 sedangkan sesudah diberikan intervensi diperoleh rata-rata kualitas tidur adalah 39,9 sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur sebanyak 38,2 point. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,001 < 0,05$ , dapat

disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang diberi perlakuan pijat dengan minyak lavender

Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan baby oil di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023.  
Tabel 3 Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan baby oil di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023.

Kelompok	Mean	SD	Min- Max	<i>P- Value</i>
Pre Test	1,87	0,743	0-3	0.002
Post Test	3,00	0,535	2-4	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui rata-rata kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum pijat dengan baby oil adalah 1,87 sedangkan sesudah diberikan pijatan dengan baby oil diperoleh rata-rata kualitas tidur adalah 3,00 sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur sebanyak 1,13 point. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $p = 0,002 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang diberi perlakuan pijat dengan minyak baby oil, tetapi jumlah peningkatan tidak sebanyak kelompok intervensi.

Perbandingan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023  
Tabel 4 Perbandingan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023

				Kualitas tidur bayi		
	Mean	Median	SD	Min Max	Mean Rank	<i>P</i>
Intervensi	3,93	4,00	0,704	3-5	20.47	0.001
Kontrol	3,00	3,00	0,535	2-4	10.53	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur sesudah intervensi pada kelompok intervensi pada kelompok kontrol. Hasil uji beda menggunakan Mann Whitney diperoleh nilai ( $P = 0,001$ ). Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur pada kelompok perlakuan pijat dengan minyak lavender dengan kelompok pijat bayi dengan baby oil. Kualitas tidur pada

kelompok pijat bayi dengan lavender lebih baik dari kelompok yang hanya dilakukan pijat bayi dengan baby oil. Meskipun keduanya sama-sama memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

## Pembahasan

### Kualitas tidur bayi di TPMB S Kecamatan Cianjur

Melalui kuisioner yang berisi 5 pertanyaan, dari 30 responden didapatkan hasil yaitu sebanyak 27 (90%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 3 (10%) lainnya memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Berdasarkan jurnal Sari Pediatri (2018) bahwa bayi dikatakan mengalami gangguan tidur yang memengaruhi kualitas tidurnya jika pada malam hari jumlah waktu tidur kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan tidur yang memengaruhi kualitas tidurnya. Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, selama proses tidur tubuh bekerja memulihkan sel-sel yang sempat rusak akibat aktivitas sehari-hari. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi berjalan dengan semestinya, dan tubuh kembali optimal untuk melakukan aktivitas di siang hari.

### Pengaruh pijat bayi dengan minyak lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan intervensi di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi diperoleh  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  dengan demikian terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rita Kamalia (2022) yang menemukan bahwa pijat bayi dengan minyak lavender dapat meningkatkan lamanya tidur malam pada bayi usia 3-6 bulan. Hal ini didasari pada hasil analisis sebelum dan setelah diberikan intervensi yang didapatkan nilai  $p = 0,000$

Agustin (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa aktivitas fisik dan kelelahan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal ini juga dibenarkan oleh pendapat Harkreader, dkk (2007) bahwa meningkatnya latihan fisik akan meningkatkan waktu tidur REM dan NREM.

Pijatan dapat mengubah gelombang otak sedemikian rupa sehingga menjadi penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta, serta teta. Gelombang otak seperti ini akan membuat bayi tidur lelap dan saat terbangun nanti akan berada dalam keadaan siaga (full alert). Gambaran otak ini dibuktikan dengan menggunakan EEC (electro

encephalogram) Roesli, (2010).

Somayeh Makvandi et al, (2018) dalam penelitiannya salah satu mekanisme kerja aromaterapi Lavender adalah bahwa minyak lavender dalam peran minyak esensial diserap melalui pernapasan dan bisa mengurangi sekresi kortisol atau meningkatkan serotonin dan akan membuat seseorang lebih relaks dan tenang. Menurut asumsi peneliti Pijat bayi dengan aromaterapi bunga lavender yang diberikan pada responden akan dapat bermanfaat untuk relaksasi, karena pijat bayi dengan aroma terapi bunga lavender menenangkan. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sesuai dengan pertumbuhannya.

Pengaruh pijat bayi dengan baby oil terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah di TPMB S Kecamatan Cianjur

Hasil pada uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kelompok kontrol pun menghasilkan pengaruh yang sama seperti kelompok intervensi yaitu  $p = 0,002 < \alpha = 0,05$  dengan demikian terdapat pengaruh kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan baby oil pada kelompok control. Tetapi perlu digaris bawahi bahwa nilai rata – rata dan p value nya berbeda lebih tinggi pada kelompok intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sri Kandi Harsi (2018) bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok control meskipun keduanya memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur bayi yaitu  $p = 0,001$

Menurut asumsi peneliti pijat bayi akan selalu memiliki dampak yang positif untuk memperbaiki kualitas tidur tetapi pada minyak yang digunakan pun akan memiliki dampak yang lebih pada penggunaannya, seperti perbandingan minyak lavender dan baby oil yang sama- sama berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi tetapi minyak lavender lebih unggul karena memiliki khasiat yang lebih bermakna pada ketenangan.

Perbedaan kualitas tidur antara pijat bayi dengan minyak lavender dan pijat bayi dengan baby oil pada bayi usia 3-12 bulan

Berdasarkan hasil uji Mann Whithney dapat disimpulkan terdapat perbedaan kualitas tidur sesudah intervensi yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai  $P = 0,001$

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah Rohmawati (2018) mampu menunjang penelitian ini dengan hasil statistic  $p = 0,000$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok control terhadap kualitas tidur bayi, juga terdapat pengaruh secara signifikan pada pijat bayi dengan minyak lavender

dan pijat bayi dengan baby oil.

Roekistiningsih (2010) mengemukakan bahwa pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan diubah menjadi melatonin melalui proses N-asetilasi dan O-metilasi di kelenjar pineal. Melatonin merupakan hormon yang disintesis dan disekresikan oleh kelenjar pineal langsung ke dalam sirkulasi dan didistribusikan ke seluruh tubuh. Sebagai respon pada keadaan gelap, sekresi melatonin akan meningkat sehingga dapat memicu tidur dengan cara menekan wake-promoting signal pada SCN (suprachiasmatic nucleus) yang mempertahankan kesadaran dan menghambat dorongan untuk tidur. Sehingga dalam mekanisme tidur, melatonin berperan menurunkan sleep onset latency melalui sleep switch model yang dapat mempertahankan keadaan tidur pada malam hari sehingga membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari.

Menurut asumsi peneliti pengaruh pijat bayi dengan aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur bayi dengan ciri-ciri dapat mudah tertidur di malam hari, bugar saat bangun tidur pada pagi hari, dan tidur siang hingga sore tidak berlebihan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan intervensi yang telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023 dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di TPMB S Kecamatan Cianjur sebelum diberikan intervensi pijat dengan minyak lavender dan pijat dengan baby oil didapatkan dari total 30 responden Sebagian besar mengalami masalah tidur sebanyak 27 bayi (90%).
2. Terdapat pengaruh kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberi pijat dengan minyak lavender dengan hasil statistik ( $p = 0,000 \alpha < 0,05$ )
3. Terdapat pengaruh kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberi pijat bayi dengan baby oil dengan hasil statistik yang berbeda ( $p = 0,002 \alpha < 0,05$ )
4. Terdapat perbedaan kualitas tidur antara pijat bayi dengan minyak lavender dan pijat bayi dengan baby oil di TPMB S Kecamatan Cianjur Tahun 2023 dengan hasil statistic  $P = 0,001 \alpha < 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- abdurahman, & ayubi. (2015). *pentingnya kualitas tidur bagi manusia* (Vol. 1).
- Adiputra, I. M. S., Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya, Indah Budiastutik, Ahmad Fatidi, Radeny Ramdany, Rosmauli Jerimia Fitriani, Putu Oky Ari Tania, Baiq Fitria Rahmawati, Sanya Anda Lusiana, Andi

- Susilawaty, Efendi Sianturi, & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (2021st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Defi Yulita, & Trya Mia Intani. (2021). *pelayanan babay massage dengan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur bayi* . 6.
- dewi, & siska. (2016). *Pijat & Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh kembang Anak*.
- Gelania. (2014). *home baby spa* .
- Idris Handriana, & Yophi Nugraha. (2019). *pengaruh pijat bayi menggunakan essensial oil lavemder terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas cigasong kabupaten majalengka*.
- Kemenkes RI. (n.d.). *Pijat Bayi Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi* .
- Lizia Palentari, & Neneng Widaningsih. (2022). evidence based case report (EBCR) Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan . *Jurnal Kesehatan Siliwangi* .
- marchatus soleha, & ani novitasari. (2019). pengaruh pemberian pijat bayi dengan aroma lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan . *Cendikia Medika* , 4.
- Notoadmojo. (2013). *Metelogi Penelitian Kesehatan* .
- Roesli, & utami. (2013). *pedoman pijat bayi edisi revisi* .
- santi. (2022). *buku pintar pijat bayi untuk tumbuh kembang optimal seehat & cerdas20*.
- Sari. (2018). Masalah Tidur Pada Anak 0-5 tahun . *Pediatri*, 6.
- Sekartini. (2018). Gangguan Tidur Pada Anak. *Garuda Indonesia*, 2.
- Soetjiningsih, & Ranuh, G. (2015). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*.
- Swarjana. (2015). *Metodologi Penelitian (edisi revisi)*.
- Ulfa. (2019). *Essensial oil lavender andalan keluarga*.
- Wijayanto, & Rita Sari. (2018). *Perbedaan Pengaruh Terapi Masase dengan Minyak Aromaterapi dan Minyak VCO Terhadap Penurunan*.
- Wong, & Donna L. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Edisi 5. Jakarta* .