

Efektifitas *Baby Massage* Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di *AsyfAlesha Mom n' Baby Care*

Hartati S

Universitas Cokroaminoto Makassar

Asrida A

Universitas Cokroaminoto Makassar

Siswati Rahmadyana

AsyfAlesha Mom n' Baby Care

Jl Perintis Kemerdekaan KM 11 Tamalanrea

Perumahan Pemda II Blok D 21 Cigombong, Kotaraja (Jayapura-Papua)

Korespondensi penulis: asrida.idha90@gmail.com

Abstract: *Infancy is a golden period for a child's growth and development so it needs special attention. One of the factors that influences a baby's growth and development is sleep and rest. The need for sleep is not only seen from the quantity aspect but also the quality. With good quality sleep, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to fulfill these needs is baby massage. Baby massage is a gentle stroking or massaging therapy for babies, this is stimulation through tactile stimulation, gentle massage approaching soft and gentle massage on the surface of the baby's skin gently, on the tissues and organs of the body. Baby massage is useful for increasing the baby's concentration and making the baby sleep soundly, to increase the baby's growth and weight, increase the body's endurance, build bonds of love between parents and children and improve blood circulation and breathing. A baby's weight is influenced by heredity, nutrition, environment, gender and social status. Body weight is an anthropometric indicator for assessing growth in babies or children. Balanced nutrition and basic health care in the form of immunizations. Regular massage for babies can increase the baby's weight and the length of time the baby sleeps. This happens when the baby is massaged and the baby feels relaxed so it is easy for the baby to sleep. The initial survey was conducted through direct interviews with AsyfAlesha Mom n' Baby Care, which opened a baby massage practice. Therefore, researchers are interested in examining the effectiveness of baby massage on weight gain and baby sleep quality at AsyfAlesha Mom n' Baby Care, whether its implementation is effective in supporting weight gain and baby sleep quality to prevent stunting in babies.*

Keywords: *Baby Massage, Weight Loss, Sleep Quality.*

Abstrak: Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. 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. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan *baby massage*. *Baby massage*/ pijat bayi merupakan terapi usapan yang halus atau pemijatan pada bayi, ini merupakan stimulasi melalui rangsangan raba pijatan lembut mendekati *soft and gentle massage* pada permukaan kulit bayi dengan lembut, pada jaringan dan organ tubuh. Pijat bayi bermanfaat meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan. Berat badan bayi dipengaruhi faktor keturunan, gizi, lingkungan, jenis kelamin, dan status sosial. Berat badan merupakan indikator antropometrik untuk menilai tumbuh pada bayi atau anak. Nutrisi yang seimbang serta perawatan kesehatan dasar berupa imunisasi. Pemijatan yang rutin pada bayi dapat meningkatkan berat badan bayi dan lama waktu tidur bayi. Hal ini terjadi pada saat bayi di pijat akan merasa rileks sehingga bayi mudah untuk tidur. Survey awal yang dilakukan melalui wawancara langsung *AsyfAlesha Mom n' Baby Care* yang membuka praktik pijat bayi. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti Efektifitas *Baby massage* terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi di *AsyfAlesha Mom n' Baby Care* apakah pelaksanaannya sudah efektif sehingga mendukung kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi untuk mencegah terjadinya stunting pada bayi.

Kata kunci: *Baby Massage, Berat Badan, Kualitas Tidur.*

LATAR BELAKANG

Seribu hari pertama kehidupan adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan anak. Masa kritis bayi terhadap lingkungan ini dapat mengakibatkan adanya gangguan tumbuh kembang diantaranya karena adanya gangguan tidur dan berat badan yang kurang. Agar bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal salah satunya diperlukan stimulasi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang bermanfaat bagi tumbuh kembang [1,2]. Pijat bayi dapat memperbaiki pola tidur dan juga dapat meningkatkan berat badan [3].

Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan menggunakan tangan yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, sistem pernafasan serta sirkulasi darah dan limpha [4].

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia 2012, menyatakan bahwa terdapat 33% bayi mengalami masalah tidur [5]. Pijat bayi ini diberikan agar dapat memberikan stimulasi pada sistem saraf dan juga system respiratory serta melancarkan peredaran darah. Pijatan dapat memberikan rangsangan pada hormon di dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh seperti pola tidur dan bisa membantu bayi yang sulit tidur dengan nyenyak. Pijat bayi selain dapat meningkatkan kualitas tidur, juga memperkuat ikatan batin [6]

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan di *AsyAlesha Mom n' Baby Care*?
2. Bagaimana efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di *AsyAlesha Mom n' Baby Care*?

TINJAUAN PUSTAKA

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang

dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya [7].

Fenomena yang terjadi di masyarakat saat ini masih banyak ditemukannya anak-anak yang mengalami keterlambatan pada pertumbuhan dan perkembangannya [8]. Fenomena ini terjadi karena banyak orang tua yang kurang memahami akan pentingnya proses serta tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada anak mereka. Kondisi ini dapat dilihat, seperti seorang ibu yang tidak mengajak bayinnya berbicara ketika sedang melakukan perawatan ataupun tidak memberikan latihan-latihan gerak pada kaki dan tangan bayi. Sehingga mereka kurang memberikan dan melakukan stimulasi sejak dini pada anak mereka [9].

Keterlambatan perkembangan anak dirasakan oleh orangtua ketika seharusnya anak usia 2-3 tahun yang seharusnya sudah mulai berbicara, namun hingga saat usia anak semakin bertambah melebihi dari usia untuk seorang anak dapat berbicara, hingga waktunya terlewat anak belum dapat berbicara seperti anak-anak lainnya, orang tua baru merasakan kekhawatiran dan menyadari bahwa anaknya mengalami keterlambatan pada pertumbuhan dan perkembangannya [8]

Data WHO (*World Health Organization*) Amerika telah dilakukan penelitian pada sekelompok anak yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak. Pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2 x 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50 % perubahan gelombang otak dibanding sebelum dipijat, perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang β serta merta sehingga bayi akan tertidur lebih lelap [10].

Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak. Menurut penelitian Dieter et al (2003), pijat dapat meningkatkan berat badan bayi sampai 47%. 6 Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang [11].

Penelitian yang terkait dengan pijat bayi antara lain, penelitian oleh jin Jing et al mendapatkan hasil bahwa pada bayi yang diberikan perlakuan pijat bayi dan latihan gerak, pertumbuhan dan perkembangan lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat dan latihan gerak [12].

Didapatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Inal Yildiz bahwa bayisaat lahir cukup bulan yang mendapatkan tindakan pijat bayi perkembangan mental-motorik lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan tindakan [13]. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Merineherta mendapatkan hasil ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-6 bulan, yaitu terdapat perbedaan peningkatan signifikan pada bay yang dilakukan pemijatan jauh lebih baik dari pada bayi yang tidak dilakukan pemijatan [14]. Dari keseluruhan penelitian yang ada menyimpulkan bahwa pijat bayi merupakan salah satu cara membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta sebagai bounding attachment antara ibu dan anak [15].

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *non equivalen control group design* [16]. Penelitian dilakukan di *AsifaAlesha Mom n' Baby Care* dan waktu penelitian dilakukan pada bulan April–Juli 2023. Populasipenelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi dengan umur 3 bulan sampai 6 bulanpada bulan April sampai Juli 2023 di wilayah *AsifaAlesha Mom n' Baby Care*sebanyak 125 bayi. Sampel diambil sebagian dari populasi yang dihitung dengan rumus penghitungan sampel intervensi perbedaan dua mean Sampel diambil sebanyak 50 Orang, 25 orang kelompok perlakuan dan 25 orang kelompok Kontrol. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan pretest dengan cara menimbang berat badan dan wawancara kepada ibu tentang lama waktu tidur bayi. Selanjutnyadilakukan pelatihan pijat bayi pada ibu bayi yang menjadi kelompok perlakuan, kelompokperlakuan melakukan pemijatan pada bayinyarutin setiap 3 hari selama 1 bulan dengan waktu minimal 15 menit. Pada kelompok control tidak dilakukan pemijatan hanya penimbangan. Setelah 1 bulan dilakukan postest dengan cara menimbang berat badan dan mewawancarai ibu tentang lama waktu tidur bayi pada kelompok perlakuan dan kontrol. Analisis data dengan menggunakanuji *dependen sampel t* tes dan independen sampel t test dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan (α) 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perbedaan karakteristik bayi dan ibu pada kedua kelompok

Karakteristik	Kelompok				Nilai P
	Kontrol		Perlakuan		
	n=25		n=28		
Jenis kelamin					
Laki-laki	11	(44%)	13	(52%)	
Perempuan	14	(56%)	12	(48%)	
Usia Bayi					
1-2 Bulan	5	(20%)	7	(28%)	0,445*
3-4 Bulan	13	(52%)	9	(36%)	
5-6 Bulan	8	(32%)	9	(36%)	
Pendidikan					
Rendah	6	(24%)	10	(40%)	0,023*
Menengah	12	(48%)	11	(44%)	
Tinggi	7	(28%)	4	(16%)	
Pekerjaan Ibu					
Bekerja	6	(24%)	3	(12%)	0,527*
IRT	19	(76%)	22	(88%)	

Pada tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan (pijat) bayi sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan (56%), usia 3-4 bulan (52%), pendidikan ibu menengah (48%) dan ibu merupakan ibu rumah tangga (76%). Sedangkan untuk kelompok kontrol (tidak pijat) bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (52%), usia bayi 3-4 bulan dan 5-6 bulan (36%), pendidikan ibu menengah (44%) dan ibu rumah tangga (88%), tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan ibu terhadap kedua kelompok, sedangkan terdapat perbedaan usia bayi antara kelompok pijat dan kontrol.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rata-rata berat badan bayi dan lama waktu tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol

Kelompok Variabel	Mean		SD	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Berat Badan Bayi				
Kelompok Perlakuan	6250	6875	1060	924
Kelompok Kontrol	6857	7210	970	859
Lama Waktu Tidur				
Kelompok Perlakuan	659	733	107	109
Kelompok Kontrol	654	632	96	142

Pada tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan rata-rata berat badan bayi meningkat dari 6250 gram menjadi 6875 gram. Pada kelompok kontrol rata-rata berat badan bayi meningkat dari 6.857 gram menjadi 7.210 gram. Lama waktu tidur pada kelompok perlakuan meningkat dari 659 menit menjadi 733 menit. Pada kelompok kontrol menurun dari 654 menit menjadi 632 menit.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perbedaan rata-rata berat badan Bayi dan lama waktu tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol

Kelompok Value	Mean	SD	p-
Berat Badan Bayi			
Kelompok Perlakuan	-478.043	427.57	0.000
Kelompok Kontrol	6956	7310	0.062
Lama Waktu Tidur			
Kelompok Perlakuan	-81.552	89.564	0.000
Kelompok Kontrol	53.913	111.65	0.130

Pada tabel 3 diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,000. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan dengan pvalue 0,062. Ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan pvalue 0,000. Pada kelompok kontrol juga ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dengan p value 0,130.

sebagian besar berusia 3-4 bulan dan 5-6 bulan (36%). Seiring dengan bertambahnya usia maka penambahan jam tidur serta berat badan akan berkurang. Pada usia 3-5 bulan rata-rata kenaikan berat badan adalah 500-600 gram perbulan dan bayi masih sering rewel sehingga sering terjadi gangguan tidur [17].

Untuk kelompok pijat bayi pendidikan ibu sebagian besar menengah (36,7%), untuk kelompok control sebagian besar menengah (44%). Pada penelitian Anak-anak yang mendapatkan stimulasi perkembangan nilai perkembangannya lebih baik pada ibu yang pendidikan lebih rendah. Hal ini menunjukkan keberhasilan suatu stimulasi tidak tergantung dari pendidikan orangtua tetapi lebih ditentukan oleh efektifitas dan kesinambungan stimulasi pada anak [17].

Pekerjaan kelompok pijat bayi pendidikan ibu sebagian besar IRT (76%), untuk kelompok control sebagian besar IRT (88%). Hal ini dimungkinkan Interaksi yang continue dan memaksimalkan dalam mendukung perkembangan bayi seorang ibu yang bekerja memiliki banyak waktu untuk melakukan stimulasi pada bayinya.

PEMBAHASAN

Karakteristik bayi dan ibu

Berdasarkan hasil penelitian ini Pada kelompok pijat bayi sebagian besar berjenis kelamin perempuan (56%), sedangkan pada kelompok control bayi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (52%), Menurut Scher tidak terdapat perbedaan bermakna antara pola tidur

dengan jenis kelamin anak perempuan dan laki-laki. Berbeda dengan kurva pertumbuhan berat badan pada bayi laki-laki lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan [17].

Pada Usia bayi terdapat perbedaan pada kelompok pijat dan control. Pada kelompok pijat sebagian besar berusia 3-4 bulan (52%) sedangkan untuk kelompok kontrol bayi perkembangannya lebih baik pada ibu yang pendidikan lebih rendah. Hal ini menunjukkan keberhasilan suatu stimulasi tidak tergantung dari pendidikan orangtua tetapi lebih ditentukan oleh efektifitas dan kesinambungan stimulasi pada anak [17].

Pekerjaan kelompok pijat bayi pendidikan ibu sebagian besar IRT (76%), untuk kelompok control sebagian besar IRT (88%). Hal ini dimungkinkan Interaksi yang continue dan memaksimalkan dalam mendukung perkembangan bayi seorang ibu yang bekerja memiliki banyak waktu untuk melakukan stimulasi pada bayinya.

Berat Badan Bayi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ada penambahan rata-rata berat badan pada kelompok perlakuan sebesar 625 gram, sedang penambahan rata-rata berat badan pada kelompok kontrol sebesar 335 gram. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sadiman, 2019). Hasil penelitian menunjukkan berat badan bayi pada kelompok perlakuan dari sebelum dilakukan pemijatan sebesar 6.673,9 gram menjadi 7.195,7 gram dengan pemijatan bayi selama empat minggu dengan standar deviasi sebesar 935,4 Penelitian (Shinta U, Kusnandi R, 2019) tentang perbedaan pijat dan spa bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 bulan Pada kelompok pijat penambahan berat badan rata-rata 0,88 kg. sedangkan pada kelompok SPA bayi 0,64 kg setelah dilakukan pijat bayi. Penambahan berat badan pada kelompok pijat lebih besar dari pada kelompok yang tidak di pijat dan terdapat perbedaan yang signifikan antar kedua kelompok.

Penambahan rata-rata berat badan pada kelompok pijat bayi sebanyak 625 gram/bulan sedangkan untuk kelompok tidak di pijat 335 gram/bulan Penambahan berat badan normal pada bayi usia 3-6 bulan yaitu sebanyak 0,5- 0,6 kg/bulan hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal. Sehingga perlunya dilakukan penyuluhan kepada seluruh masyarakat tentang manfaat pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sebaiknya pemijatan dilakukan oleh tenaga profesional yang telah mendapatkan pelatihan tentang pijat bayi mengingat di masyarakat umum masih banyak yang pijat bayi dilakukan oleh dukun bayi berdasarkan ilmu turun temurun.

Lama waktu tidur

Pada Hasil penelitian diketahui bahwa penambahan rata-rata lama waktu tidur pada kelompok perlakuan sebesar 74 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada kelompok kontrol berkurang sebesar 22 menit. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Shinta U, Kusnandi R, 2019), tentang perbedaan pijat dan spa bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 bulan di wilayah kerja Dinas Kesehatan kota Sukabumi, yang menyebutkan kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi sebesar meningkat 1.80 jam [17].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian [18]. yang menyatakan bahwa penambahan rata-rata lama waktu tidur pada kelompok perlakuan sebesar 80,7 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada kelompok kontrol berkurang sebesar 53,9 menit.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya baik artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur.

Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel. Kualitas tidur yang buruk selain ditunjukkan oleh jumlah jam tidur yang kurang dari kebutuhan sesuai umur juga ditunjukkan oleh adanya gangguan-gangguan selama tidur antara lain sering terbangun di malam hari dan waktu terjaga yang lebih dari 30 menit setiap kali terbangun.

Kesimpulan dalam penelitian ini adaperbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dan ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan. Pijat bayi efektif untuk meningkatkan rata-rata berat badan bayi dan rata-rata waktu tidur bayi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adaperbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dan ada perbedaan rata-rata waktu tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan. Pijat bayi efektif untuk meningkatkan rata-rata berat badan bayi dan rata-rata waktu tidur bayi.

SARAN

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat lebih baik lagi.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Soetjiningsih, IG. N. Gde Ranuh. *Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta: EGC 2013;98-350
- [2] UKK Tumbuh Kembang Pedsos. *Modul Stimulasi Pijat Bayi* :IDAI 2013;7-56
- [3] Ferber SG, Kuint J, Weller A, Feldman R, Dollberg S, Arbel E, et al. Massage therapy by mothers and trained professionals enhances weight gain in preterm infants. *Early Hum Dev* 2002; 67: 37-45.
- [4] Subakti dan Deri, Rizky. 2016. *Keajaiban Pijat Bayi Dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media
- [5] Who. (2012). *World Health Organization, Jurnal Pediatrics*
- [6] Hartanti A, S. H. (2019). Effectiveness Of Infant Massage On Strengthening Bonding And Improving Sleep Quality. *Journal Of Medicine*, 165–175.
- [7] Riksani, R. (2018). *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*. Dunia Sehat.
- [8] Widodo, A & Herawati, I. (2008). Efektifitas Massage Efflurage Terhadap Perkembangan Gross Motoric Pada Usia 3-4 Bulan. Semarang:Program Studi Fisioterapi UMS.
- [9] Hurlock. (2002). *Perkembangan Anak*. Edisi Keenam. Jilid 2. Jakarta:Erlangga.
- [10] World Health Organization. (2012). *Demographic and Socioeconomic Statistics Crude Birth and Death Rate Data by Country*.
- [11] Roesli, Utami. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- [12] Jing, Jin et al. (2007). *Massage and Motion Training For Growth and Depelopment of Infants*. Guangzhou:World J Pediatric.
- [13] Inal, Sevil &Yildiz, Suzan (20212). *The Effect of Baby Massage On Mental-Motor Depelopment of Healthy Full Term Baby*. Turkey:HealthMED.
- [14] Merineherta. (2009). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-6 Bulan di kelurahan Pasia Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah Kota Padang*. Padang:Universitas Andalas.
- [15] Moszkowski, Robin J, & Stack, Dale M. (2007). *Infant Toiching Behavior During Mother-Infant Face-to-Face Interaction*. *Infant and Child Depelopment Volume 16 issue 3 pages 307-319*.
- [16] Sutriyawan, A. (2021). *Metodologi PenelitianKedokteran dan Kesehatan: Dilengkapi Tuntunan Membuat Proposal Penelitian*. Bandung: PT Refika Aditama.
- [17] Shinta U, Kusnandi R, U. G. (2019). Perbedaan Pengaruh Pijat Dan Spa Bayi Terhadap Pola Tidur Dan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 371–380. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.2050>.
- [18] Sadiman, I. (2019). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 9–16.