HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: March, 04, 2025
Revised: July, 27, 2025
Available online: July, 31, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Baby massage dan *sensory play* meningkatkan kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

Abstract

Background: The golden period in babies is an important time in the formation of neurons and synapses, making babies very responsive to the environment. At this point, parents can maximize the child's potential by providing good nutrition, quality sleep, physical activity, stimulation, and a supportive environment. Lack of quality sleep can lead to physiological and psychological problems, such as impaired growth, fatigue, decreased immunity, and mood disorders.
Purpose: To analyze whether baby massage and sensory play improve sleep quality in babies aged 6-12 months.
Method: Quasi experimental quantitative research method with pre-test and post-test, conducted at Hafizha Baby Care Clinic and Alfarizky Beibee Care, Malang City, East Java in September-October 2024. The sampling technique used purposive sampling with the number of samples used as many as 30 participants who were divided into intervention and control groups. The independent variables in this study were baby massage and sensory play exercise, while the dependent variable was the quality of sleep of infants aged 6-12 months. Data analysis used univariate in the form of frequency distribution and bivariate using paired sample t-test.
Results: There were significant changes between the intervention group and the control group. The mean sleep quality score increased significantly from 25.87 ± 1.831 to 36.40 ± 8.942, while the control group also experienced an increase in score from 24.47 ± 4.690 to 3.53 ± 11.024. The p-value was 0.000, indicating that the difference between the two groups was highly statistically significant ($p<0.05$).
Conclusion: Baby massage has a greater impact on improving sleep quality because it directly affects the baby's body. However, combining infant massage with sensory play exercises also has a positive effect on sleep quality in babies aged 6-12 months.

Keywords: Baby; Baby Massage; Sensory Play; Sleep Quality.

Pendahuluan: Masa *golden period* pada bayi adalah waktu penting dalam pembentukan saraf dan sinaps, membuat bayi sangat responsif terhadap lingkungan. Orang tua dapat memaksimalkan potensi anak dengan memberikan nutrisi yang baik, tidur berkualitas, aktivitas fisik, stimulasi, dan lingkungan yang mendukung. Kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan masalah fisiologis dan psikologis, seperti gangguan pertumbuhan, kelelahan, penurunan kekebalan tubuh, dan gangguan suasana hati.
Tujuan: Untuk menganalisis *baby massage* dan *sensory play* meningkatkan kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan.
Metode: Penelitian kuantitatif metode *quasi experimental* dengan *pre-test* dan *post-test*, dilaksanakan di Klinik Hafizha Baby Care dan Alfarizky Beibee Care, Kota Malang Jawa Timur, pada bulan September-Oktober 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 partisipan yang terbagi ke dalam kelompok intervensi dan kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *baby massage* dan *sensory play exercise*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779

tidur bayi usia 6-12 bulan. Analisis data yang digunakan univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *paired sample t-test.*

Hasil: Terdapat perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Rerata skor kualitas tidur meningkat secara signifikan dari 25.87 ± 1.831 menjadi 36.40 ± 8,942, sedangkan kelompok kontrol juga mengalami peningkatan skor dari 24.47 ± 4.690 menjadi 3.53 ± 11.024. *P-value* sebesar 0.000, menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok tersebut sangat signifikan secara statistik (p<0.05).

Simpulan: *Baby massage* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kualitas tidur karena memberikan efek langsung pada tubuh bayi. Meskipun demikian, kombinasi *baby massage* dengan *sensory play exercise* juga memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur bayi usia 6–12 bulan.

Kata Kunci: Bayi; *Baby Massage;* Kualitas Tidur; *Sensory Play.*

PENDAHULUAN

Masa pertama kehidupan yang terjadi pada bayi disebut dengan *golden period* yang merupakan masa emas, di mana bayi melalui proses mielinisasi, adanya pertumbuhan pada saraf dan sinaps terjadi sangat cepat yang mengakibatkan bayi mulai peka terhadap lingkungan sekitar (Ara, Sudaryanti, & Lubis, 2018). Orang tua dapat memanfaatkan sebagai momentum dalam memaksimalkan potensi anak dengan pemberian nutrisi cukup, memberikan tidur yang berkualitas, menjaga kesegaran jasmani, stimulasi, serta lingkungan yang menyenangkan agar pertumbuhan ideal (Dewi, 2020).

Selama masa bayi, pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan pengawasan lebih. Tidur dan istirahat yang berkualitas adalah hal yang krusial bagi pertumbuhan bayi serta, salah satu komponen yang berpengaruh terhadap perkembangan bayi. Saat tidur, perkembangan otak pada bayi akan mencapai puncaknya dan tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat bayi terjaga. Bayi dengan durasi tidur lebih lama akan memperoleh pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal sehingga, memungkinkan tubuh untuk memperbaharui dan mereparasi sel-sel baru dan sebanyak 75% hormon pertumbuhan terproduksi (Any, Afni, & Febrianti, 2023).

Massage merupakan sentuhan lembut yang ditujukan pada jaringan lunak sehingga dapat bermanfaat bagi anak dan orang tua. *Massage* yang dilakukan pada bayi bertujuan untuk memberikan relaksasi baik pada lokal maupun secara umum, bagian yang di *massage* secara afektif akan terjadi pelebaran pembuluh darah, yang mana sirkulasi darah menjadi lebih lancar. *Massage* pada otot akan membantu proses dalam memicu aliran darah melebar *(vasodilatasi)* sehingga suplai oksigen dan nutrisi bertambah dan denyut jantung semakin meningkat. Kualitas tidur yang lebih baik pada bayi yang diberi pijatan diakibatkan oleh meningkatnya kadar sekresi *serotonin* yang dikeluarkan saat pemijatan (Muawanah, 2019).

Baby massage merupakan *massage* dalam bentuk pijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan halus atau stimulasi taktil yang diberikan pada area permukaan kulit, manipulasi jaringan maupun anggota tubuh dengan tujuan membentuk efek pada saraf otot, sistem respirasi dan sirkulasi darah, *baby massage* terbagi menjadi beberapa bagian *massage* diantaranya bagian dada, tangan, perut, kaki, punggung, dan wajah (Tenry, Dewi, & Anisa, 2023). *Sensory play* merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk membantu bayi terhadap penggunaan panca indra mereka agar lebih optimal. Mereka dapat merangsang otak bayi dengan ajak berbicara, pengenalan tekstur benda, ditempatkan di lantai untuk merangkak, beri permainan dengan warna terang sebagai pengenalan, dan sebagainya (Munzilin, Batubara, Fauziyah, Sukaris, & Rahim, 2021).

Bayi dengan usia 3 bulan mulai dapat menerima stimulasi sensori dan pada usia 6 bulan termasuk dalam fase perkembangan yang mulai optimal, salah satunya pada sistem sensoris (Sari, 2017). Tidak sepenuhnya sistem sensoris matang dan dapat berpengaruh pada lingkungan dan respons sensorisnya, beberapa di antaranya kurangnya respons bayi saat diberi stimulasi, kemampuan koordinasikan gerakan, proses pengembangan makanan yang disukai maupun mainan dengan tekstur tertentu, regulasi tidur bayi (Rajaei, Kalantari, Azari, Tabatabaee, & Dunn, 2020).

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779

METODE

Penelitian kuantitatif metode *quasi experimental* dengan *pre-test* dan *post-test*, dilaksanakan di Klinik Hafizha Baby Care dan Alfarizky Beibee Care, Kota Malang Jawa Timur, pada bulan September-Oktober 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 partisipan yang terbagi ke dalam kelompok intervensi dan kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini adalah adalah *baby massage* dan *sensory play exercise*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.

Kriteria inklusi mencakup bayi berusia 6 hingga 12 bulan, bayi dalam kondisi sehat (tidak memiliki kelainan atau penyakit kronis), orang tua/wali bayi bersedia memberikan *informed consent*, bayi yang tidak sedang mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi pola tidur dan bayi yang belum pernah rutin mendapatkan *baby massage* atau *sensory play* sebelumnya. Kriteria eksklusi meliputi bayi dengan gangguan tumbuh kembang atau kelainan neurologis, bayi dengan riwayat prematuritas ekstrem (<32 minggu) atau berat lahir sangat rendah, bayi yang mengalami infeksi akut atau kondisi medis yang membutuhkan perawatan intensif, orang tua yang tidak konsisten mengikuti prosedur intervensi selama masa penelitian dan bayi yang mengalami gangguan tidur karena faktor lingkungan ekstrem, seperti kebisingan atau cahaya berlebihan.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang terdiri dari 33 pertanyaan tentang kategori tidur bayi, persepsi orang tua, dan perilaku orang tua. Pernyataan dinyatakan dengan 2 pilihan jawaban "ya" dan "tidak". Gangguan tidur pada bayi dapat didefinisikan jika durasi tidur malam kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun di malam hari lebih dari 3 kali, dan durasi terbangun di malam hari lebih dari 1 jam.

Kelompok intervensi menjalani *baby massage* dan *sensory play exercise* yang dilakukan secara terstruktur. *Baby massage* dilakukan terlebih dahulu selama kurang lebih 30 menit, dimulai dengan menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Pijatan dilakukan secara lembut dimulai dari wajah, dada, perut, lengan, tangan, kaki, punggung, dan terakhir telapak kaki bayi, menggunakan minyak pijat yang aman bagi kulit bayi. Setelah pijatan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan *sensory play exercise* selama 15–20 menit, menggunakan berbagai stimulasi sensorik seperti mainan bertekstur, warna kontras, bunyi-bunyian lembut, dan permainan sentuh *(tactile play*) untuk merangsang panca indra bayi. Selama kegiatan berlangsung, interaksi antara ibu dan bayi sangat ditekankan guna memperkuat ikatan emosional dan menciptakan rasa aman pada bayi. Intervensi ini dilakukan secara rutin 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu, di waktu yang sama setiap harinya pada sore hari menjelang tidur.

Kelompok control melanjutkan program *baby massage* diberikan selama 10–15 menit, tiga kali seminggu selama empat minggu. Pijat dilakukan dalam suasana nyaman, dimulai dari wajah, kemudian dada, perut, lengan, kaki, dan punggung, menggunakan minyak bayi. Gerakan dilakukan lembut dan ritmis, disertai komunikasi positif untuk membangun ikatan emosional. Tujuan pijat ini adalah untuk merangsang sistem saraf, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki kualitas tidur bayi. Analisis data yang digunakan univariate dalam bentuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *paired sample t-test.*

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Partisipan (N=30)

Variabel	Hasil	
	Intervensi	Kontrol
Umur (Mean ±SD)(Rentang)(Bulan)	(8.732±2.784)(6-12)	(9.006±1.592)(6-12)
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	9/66.7	9/66.7
Perempuan	6/33.3	6/33.3
Riwayat Lahir (n/%)		
Normal	6/33.3	3/13.7
Sectio Caesaria	9/66.7	12/86.3

Tabel 1. menunjukkan karakteristik partisipan dengan rata-rata dan standar deviasi usia partisipan kelompok intervensi adalah 8.732±2.784, sedangkan kelompok kontrol 9.006±1.592 dengan rentang usia pada kedua kelompok yaitu 6-12 bulan. Mayoritas partisipan kedua kelompok adalah laki-laki sebanyak 9 (66.7%) dan mempunyai riwayat lahir dengan kondisi *sectio caesarea*, kelompok intervensi sebanyak 9 (66.7%) dan kelompok kontrol sebanyak 12 (86.3%).

Tabel 2. Uji Paired Sample T-Test

Kualitas Tidur	(Mean±SD)	*p-value*
Intervensi		
Pre-test	25.87±1.831	
Post-test	36.40±8.942	
		0.000
Kontrol		
Pre-test	24.47±4.690	
Post-test	36.53±9.024	

Tabel 2. menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok control. Rerata skor kualitas tidur meningkat secara signifikan dari 25.87 ± 1.831 menjadi 36.40 ± 8,942, sedangkan kelompok kontrol juga mengalami peningkatan skor dari 24.47 ± 4.690 menjadi 3.53 ± 9.024. *P-value* sebesar 0.000, menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok tersebut sangat signifikan secara statistik ($p<0.05$).

PEMBAHASAN

Indonesia tergolong negara yang memiliki cukup banyak kasus bayi yang menunjukkan gangguan tidur, yaitu sekitar 44.2% bayi mengalami gangguan tidur seperti mudah bangun di waktu malam. Terdapat >72% para orang tua berpikir jika masalah tidur pada bayi tidak menjadi masalah atau bukan hal yang dikhawatirkan (Nughraheni & Ambarwati, 2018).

Bayi dengan rentan usia 6- 12 bulan merupakan usia efektif dalam melakukan pelatihan tidur pada bayi dalam meningkatkan durasi tidur malam tanpa efek samping karena, *ritme sirkardian* mulai stabil beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain (cahaya, bermain, tidur, dan interaksi sosial) (Cirdi, Erdog, Erturk, Ismailogullan, & Kondolot, 2022). Bayi dengan riwayat kelahiran *sectio caesaria* berdampak buruk pada kualitas tidur bayi, sebab ibu mengalami gangguan tidur, terutama pada hari-hari pertama setelah melahirkan.

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779

Faktor kesehatan internal seperti sakit pada bekas luka operasi, ketidaknyamanan fisik, dan kebutuhan untuk merawat bayi dapat mengganggu pola tidur ibu. Ketidakstabilan emosi dan fisik ibu dapat mempengaruhi interaksinya dengan bayi, hal ini juga berdampak negatif pada interaksi ibu dan bayi, yang mengakibatkan bayi menjadi lebih rewel dan sulit tidur termasuk dalam hal menyusui dan menenangkan bayi saat menangis (Sari, Elsera, & Sulistyowati, 2022).

Istirahat adalah salah satu adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kualitas tidur sangat penting terutama bagi bayi, sebab ketika tidur berlangsung, terdapat perbaikan saraf jaringan otak dan pembentukan sekitar 75% hormon pertumbuhan, sehingga perlu diperhatikan aspek kualitas dan kuantitas jam tidur bayi yang dapat dilihat dari cara tidur, kenyamanan tidur, dan pola tidurnya (Achirda, Ramadhanti, Mardatillah, Hamdani, & Arafat, 2022). Kondisi tidur yang kurang nyenyak pada bayi berdampak pada terganggunya stabilitas fisik dan mental. Pengaruh fisik meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, mudah lelah, lemas, kurang koordinasi *neuromuscular*, proses penyembuhan yang lambat, penurunan imunitas, penurunan konsentrasi. Dampak psikologis meliputi penurunan kemampuan kognitif, gelisah namun, tidur berlebihan juga berpengaruh terhadap lebihnya jumlah penyimpanan energi yang mengakibatkan anak kurang aktif bermain dan kurang berinteraksi sehingga perkembangan emosi dan kognitif kurang optimal (Tias, Hartono, Dewi, Utami, & Afiani, 2024).

Baby massage, merupakan sentuhan yang dapat menstimulasi otot, tulang, dan sistem organ tubuh hingga mampu berperan secara optimal. Manfaat *baby massage*, meliputi menambah nafsu makan dan pertumbuhannya, peningkatan sistem pertahanan tubuh, membantu meningkatkan fokus, meningkatkan kualitas tidur bayi, menumbuhkan jalinan cinta orang tua dan anak, serta memperbanyak jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu bayi (Wibawati, Isnaini, Widyawaty, Diana, & Yanti, 2021). *Massage* bayi dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan sensitivitas, dan menciptakan relaksasi dengan mengurangi rasa lelah secara langsung setelah massage selesai. Memberikan pijatan, dapat mengeluarkan hormon melatonin dan serotonin yang dapat merangsang tidur lebih nyenyak (Chang, Yang, Yao, & Yen, 2023).

Sentuhan dengan tekanan halus pada bayi dapat mengaktivasi pada ujung saraf *superficial*, dengan perantara *medulla spinalis* yang akan menghantarkan sinyal menuju otak. Stimulasi akan memicu reseptor tekanan dan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, yang melibatkan *nucleus* otonom parasimpatis rafe dan *nucleus tractus soliter* pada *medulla* dan pons dalam mengatur sinyal visceral menuju otak melewati *nervus vargus* dan *nervus glosofaringeus* yang berkeseluruhan ikut kontribusi induksi kondisi tidur bayi (Ercelik & Yilmaz, 2023).

Rasa nyaman yang dirasakan bayi setelah *massage* seperti pada konsep teori kenyamanan *(Theory of Comfort Katherine Kolcaba)* yaitu kebutuhan dan kenyamanan, intervensi untuk meningkatkan rasa nyaman serta, perilaku kesehatan *Health Seeking Behaviour* (HSBs) dan integritas kelembagaan. *Massage* merupakan salah satu intervensi rasa nyaman *(comfort measures)* di mana intervensi tersebut didesain secara khusus untuk peningkatan rasa nyaman (Nurjannah & Santoso, 2021). *Massage* selama 30 menit/hari (15 menit saat pagi dan 15 menit sebelum tidur malam) mampu menurunkan stres dan cemas. Kualitas tidur pun menjadi lebih tenang, kewaspadaan meningkat, dan berkurangnya tangisan (Rezaei, Nia, Beheshti, & Saatsaz, 2023).

Sensory play merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk membantu bayi terhadap penggunaan panca indra mereka agar lebih optimal mereka dapat merangsang otak bayi dengan ajak berbicara, pengenalan tekstur benda, ditempatkan di lantai untuk merangkak, beri permainan dengan warna terang sebagai pengenalan, dan sebagainya (Del-Ponte, Xavier, Bassani, Tovo, Halal, Shionuma, & Santos, 2020). Bayi berusia sekitar tiga bulan mulai penting dalam pemberian stimulasi untuk perkembangannya melalui permainan yang terdiri dari melihat orang dan benda serta melakukan usaha acak untuk menggapai benda yang diacungkan. Kemudian mereka dapat mengendalikan tangan mereka, merangkak untuk mengeksplorasi benda-benda, menggunakan mainan yang lembut atau pijatan ringan, dan aktivitas yang melibatkan gerakan atau mempraktikkan benda- benda juga dapat membantu menguasai bahasa, beberapa aspek diatas bermanfaat dalam mendukung tidur yang nyenyak bagi bayi (Pratiwi, 2021).

Bayi dengan usia 3 bulan mulai dapat menerima

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779

stimulasi sensori dan pada usia 6 bulan termasuk dalam fase perkembangan yang mulai optimal, salah satunya pada sistem sensoris. Tidak sepenuhnya sistem sensoris matang dan dapat berpengaruh pada lingkungan dan respons sensorisnya, beberapa di antaranya kurangnya respons bayi saat diberi stimulasi, kemampuan koordinasikan gerakan, proses pengembangan makanan yang disukai maupun mainan dengan tekstur tertentu, regulasi tidur bayi. Permasalahan sensoris berhubungan dengan frekuensi bangun di malam hari, parasomnia, gangguan pernapasan saat tidur, kecemasan saat tidur, dan kebiasaan tidur secara umum (Priyadarshi, Kumar, Balachander, Gupta, & Sankar, 2022).

Bayi terlibat *sensory play*, beberapa hormon dan *neurotransmitter* dalam perkembangan fisik dan emosional bayi. Beberapa di antaranya yaitu *hormone oksitosin* (membangun sosial dan emosional), *dopamin* (memberikan perasaan senang dan akan terus berinteraksi), *endorfin* (penghilang rasa sakit alami dan meningkatkan suasana hati), serotonin (berperan dalam stabilisasi emosi dan bayi akan merasa tenang) (Pastari & Syokumawena, 2022). Otak melakukan stimulasi berupa pelepasan hormon endorfin sehingga memberikan efek rangsangan emosional pada sistem limbik, mengontrol perilaku yang tidak adaptif, dan menciptakan rasa senang saat anak bermain. Aktivitas bermain pada anak mampu menarik perhatian anak untuk mengalihkan perhatiannya dari rasa sakit yang dirasakannya, membuat anak menjadi rileks dan perbaikan dalam tidurnya (Fatmawati, Zulfiana, & Pratiwi, 2021).

Anak yang berusia <2 tahun hingga 2 tahun atau lebih disarankan untuk melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik berdurasi menengah dan menyenangkan serta sesuai dengan perkembangannya di setiap harinya. Apabila anak belum mampu melakukan aktivitas fisik dengan durasi 1jam, sebaiknya aktivitas fisik diberikan dalam 2 sesi (30 menit/sesi) atau 4 sesi (15 menit/sesi) setiap hari (Karsana & Violent, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian *baby massage* bernilai lebih optimal (12.06%) dalam peningkatan kualitas tidur bayi yang dimana sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil berjumlah 11 bayi atau sekitar (31.4%) menjadi 2 bayi atau sekitar (5.7%). Peningkatan yang signifikan juga terlihat pada kategori kualitas tidur baik pada bayi, yang sebelumnya berjumlah 3 bayi atau sekitar (8.6%) menjadi 20 bayi atau sekitar (57.1%) setelah pijat bayi (Jamaludin, Ningrum, Fasya, Lestari, Wulandari, Aeni, & Fajari, 2024).

SIMPULAN

Baby massage dan *sensory play exercise* sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. *Baby massage* saja menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan kombinasi keduanya, kemungkinan disebabkan oleh faktor interaksi bayi dan orang tua, keterbatasan waktu intervensi, serta keterbatasan spesifikasi instrumen yang digunakan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Achirda, N., Ramadhanti, E. D., Mardatillah, J., Hamdani, R., & Arafat, T. (2022). Efektivitas Edukasi Baby massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Dan Anak-Anak Di Desa Ranca Bungur, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia, 1*(02), 54-59.

Any, M., Afni, R., & Febrianti, R. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi Di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Kota Pekanbaru 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 3*(1).

Ara, M. A., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Perkembangan Bayi Usia 6-12 Bulan Berdasarkan Pemberian ASI. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2(1), 216-224.

Chang, I. C., Yang, C. Y., Yao, J. F., & Yen, C. E. (2023, May). The Effects Of Baby massage On Physical Development Of Infant. In The 4th International Annual Meeting On Stem Education (Iamstem 2021) (Vol. 2685, No. 1, P. 060019). *AIP Publishing LLC*.

Cırdı, G., Erdoğ Şahin, N., Ertürk Zararsız, G., İsmailoğulları, S., & Kondolot, M. (2022). Sleep Patterns Of Infants And Effects Of Sleep Training: Longitudinal Single Center Experience From Turkey. *Journal Of Turkish Sleep Medicine, 9(*2).

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779

Del-Ponte, B., Xavier, M. O., Bassani, D. G., Tovo-Rodrigues, L., Halal, C. S., Shionuma, A. H., & Santos, I. S. (2020). Validity Of The Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) In Brazilian Children. *Sleep Medicine, 69*, 65-70.

Dewi, Y. C. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak *(Doctoral Dissertation, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai).*

Erçelik, Z. E., & Yılmaz, H. B. (2023). Effectiveness Of Infant Massage On Babies Growth, Mother-Baby Attachment And Mothers' Self-Confidence: A Randomized Controlled Trial. *Infant Behavior And Development, 73*, 101897.

Fatmawati, N., Zulfiana, Y., & Pratiwi, Y. S. (2021). The Effect Of Baby massage On Improvement Baby Weight. *Journal For Quality In Public Health, 4*(2), 227-232.

Jamaludin, U., Ningrum, R. C., Fasya, N. K., Lestari, N. P., Wulandari, P. D., Aeni, N., & Fajari, L. E. W. (2024). Membangun Kesadaran Pentingnya Sensory Play Untuk Keterampilan Dan Kemampuan Kognitif Anak Melalui Penyuluhan Di Posyandu Rajawali Kota Serang. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa, 5*(2), 1213-1222.

Karsana, K., & Violent, V. (2023). Community Empowerment In Postpartum Mothers' Behavior Regarding Baby massage In Ladang Bambu Village, Medan Tuntungan District. *Benih: Journal Of Midwifery, 2*(02), 70-73.

Muawanah, S. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0–6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 2*(1), 27-34.

Munzilin, I. A., Batubara, R. W., Fauziyah, N., Sukaris, S., & Rahim, A. R. (2021). Meningkatkan Minat Belajar Anak Dengan Pembelajaran Di Luar Kelas Melalui Penerapan "Sensory Play" Di Kb Puspa Giri Indro. Dedikasimu: *Journal Of Community Service, 3*(1), 647-657.

Nughraheni, R. I., & Ambarwati, R. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh, 7*(1), 19-23.

Nurjanah, S., & Santoso, S. D. R. P. (2021). The Effectiveness Of Play Therapy: Coloring Against Anxiety Reduction In Pre-School Children Who Experience Hospitalization. *J. Aisyah J. Ilmu Kesehat, 6*(4), 657-662.

Pastari, M., & Syokumawena, S. (2022). The Effect Of Baby massage On Language Development Disorder (Speech Delay). *Budapest International Research And Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal), 5*(2), 11238-11247.

Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7*(1), 9-13.

Piyadarshi, M., Kumar, V., Balachander, B., Gupta, S., & Sankar, M. J. (2022). Effect Of Whole-Body Massage On Growth And Neurodevelopment In Term Healthy Newborns: A Systematic Review. *Journal Of Global Health, 12*, 12005.

Rajaei, S., Kalantari, M., Azari, Z. P., Tabatabaee, S. M., & Dunn, W. (2020). Sensory Processing Patterns And Sleep Quality In Primary School Children. *Iranian Journal Of Child Neurology, 14*(3), 57.

Rezaei, R., Nia, H. S., Beheshti, Z., & Saatsaz, S. (2023). The Efficacy Of Massage As A Nightly Bedtime Routine On Infant Sleep Condition And Mother Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Neonatal Nursing, 29*(2), 393-398.

Sari, D. M. (2017). Pengaruh Baby massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang) *(Doctoral Dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).*

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779

Sari, D. P., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan, 9*(2), 6-13.

Tenry, A. A., Dewi, I., & Anisa, N. R. (2023). Pengaruh Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Capaian Perkembangan Bayi Usia 7-12 Bulan Dengan Ddst II. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 3*(5), 46-53.

Tias, I. W. N., Hartono, J. I., Dewi, L. K., Utami, L. D. S., & Afiani, M. L. (2024). Kegiatan Upaya Peningkatan Pengetahuan Pijat Bayi Pada Ibu Di RT 03 RR 03, Kelurahan Kedunglumbu, Kecamatan Pasar Kliwon. *Journal Of Education Religion Humanities And Multidiciplinary, 2*(1), 256-262.

Wibawati, F. H., Isnaini, F., Widyawaty, E. D., Diana, A. N., & Yanti, D. (2021). *Kupas Tuntas Seputar Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Rena Cipta Mandiri.

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika, Atika Yulianti*, Anita Faradilla Rahim

Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Atika Yulianti. *Email: atika@umm.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i5.779