

## EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR): PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

*Evidence Based Case Report (EBCR): The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality Of 3-6 Months Babies*

Lizia Palentari <sup>1\*</sup>, Neneng Widaningsih <sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Prodi Pendidikan Profesi Bidan,  
Email: liziapalentari@student.poltekkesbandung.ac.id

### ABSTRACT

**Background:** The prenatal period to toddlers is also known as the golden period, because it is during this time that the brain begins to develop. Stimulation or stimulation can affect how the baby grows and develops in various ways. Baby massage is a form of tactile stimulation for babies. Tactile stimulation is one of the most important things in development. Various studies on the benefits of baby massage show that baby massage can help babies sleep better, strengthen the bond between parents and children, increase the amount of milk production, and can also increase endurance, concentration and body weight. **Purpose:** This EBCR aims to determine the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3-6 months. **Method:** The method in this journal is Evidence Based Case Report. A search for journals was carried out on the Google Scholar portal and the Garuda Portal with the year of publication in 2019. The inclusion criteria in the journal search were full text articles, in English or Indonesian, 2 suitable journals were found and used in writing this EBCR. **Results:** The results of the EBCR show that the application of baby massage can improve the quality and quantity of baby sleep and strengthen the bond of affection between mother and baby. **Conclusion:** Baby massage can improve sleep quality in infants aged 3-6 months

**Keywords:** Infant Massage, Infants aged 3-6 months, and quality of sleep

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa prenatal hingga balita disebut juga sebagai periode emas, karena pada masa inilah otak mulai berkembang. Rangsangan atau stimulasi dapat mempengaruhi bagaimana bayi tumbuh dan berkembang dalam berbagai cara. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil pada bayi. Stimulasi taktil termasuk kedalam hal yang paling penting dalam perkembangan. Berbagai penelitian mengenai manfaat dari pijat bayi menunjukkan hasil bahwa Pijat bayi dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak, memperkuat ikatan antara orang tua dan anak, meningkatkan jumlah produksi ASI, dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi serta berat badan. **Tujuan:** EBCR ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. **Metode:** Metode dalam jurnal ini ialah *Evidence Based Case Report*. Pencarian jurnal dilakukan pada portal *Google Scholar* dan Portal Garuda dengan tahun terbit 2019. Kriteria inklusi dalam penelusuran jurnal ialah artikel full text, dalam Bahasa Inggris ataupun Bahasa Indonesia, ditemukan 2 jurnal yang sesuai dan digunakan dalam penulisan EBCR ini. **Hasil:** Hasil dari EBCR ini menunjukkan pengaplikasian pijat bayi dapat membuat kualitas serta kuantitas tidur bayi menjadi lebih baik serta memperkuat ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi. **Simpulan:** Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan **Kata kunci:** Pijat Bayi, Bayi usia 3-6 bulan, dan kualitas tidur

## PENDAHULUAN

Masa bayi dianggap sebagai tahapan penting dalam perkembangan kepribadian seseorang, karena pada masa inilah dasar-dasar kehidupan dimulai. Periode prenatal hingga balita disebut juga sebagai periode emas, karena pada masa inilah otak berkembang, maka pada masa ini disebut sebagai masa keemasan atau golden age. Kemampuan sistem saraf untuk beradaptasi dengan perubahan atau kerusakan yang disebabkan oleh faktor eksternal dan internal serta kemampuan sistem saraf untuk beregenerasi disebut sebagai plastisitas pada otak bayi baru lahir. (*Zero to Three*, 2012).

Faktor keturunan dan lingkungan adalah dua dari sekian banyak hal yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Dalam hal ini, faktor keturunan terkait dengan sifat-sifat yang diturunkan oleh orang tua kepada anak-anak mereka sedangkan yang dapat dikatakan faktor lingkungan ialah lingkungan biologis, fisik, sosial, dan psikologis semuanya termasuk dalam istilah "lingkungan". Kualitas proses tumbuh kembang seorang anak dipengaruhi oleh interaksi kedua faktor tersebut<sup>1</sup>.

Berbagai terapi baik farmakologi maupun non farmakologi saat ini telah berkembang. Pijat bayi merupakan salah satu pengobatan non farmakologis untuk membuat kualitas tidur bayi lebih baik. Gerakan pada pijat bayi ini dilakukan secara perlahan dan 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. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi<sup>2</sup>.

Berbagai penelitian tentang manfaat pijat bayi menunjukkan hasil bahwa

pijat bayi berpotensi meningkatkan kualitas tidur bayi, memperlambat ikatan antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kemampuan bayi berkonsentrasi<sup>3,4</sup>.

Metode pijat bayi ini banyak digunakan di berbagai negara di dunia, tak terkecuali Indonesia. Pijat bayi umumnya sudah diterapkan sejak zaman dahulu. Banyak keuntungan dikaitkan dengan pijat bayi, khususnya untuk bayi yang lahir dengan berat badan lahir rendah atau pada bayi yang lahir dengan cara operasi caesar<sup>5</sup>. Para pemijat secara tradisional menggunakan berbagai strategi, metode, kepercayaan, dan praktik yang menggabungkan pengobatan herbal, hewan, dan mineral kedalam pekerjaan mereka. Sebagai tindakan penyembuhan atau pencegahan, hal ini termasuk kedalam metode dan praktik penyembuhan spiritual<sup>6</sup>.

Pijat bayi adalah terapi yang menggunakan kontak langsung dengan tubuh agar bayi merasa aman dan nyaman. Pelukan dan sentuhan ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Penggunaan pijat bayi secara teratur meningkatkan jumlah hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin). yang memiliki kemampuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dengan meningkatkan nafsu makan, penambahan berat badan, serta struktur dan fungsi otak<sup>7,8</sup>.

Mekanisme dasar dari manfaat pijat bayi yaitu disebabkan karena aktivitas saraf vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan, volume ASI meningkat, produksi serotonin meningkatkan daya tahan tubuh, dan pijatan dapat mengubah gelombang yang berada di otak, hal ini disebabkan karena beta endorfin mempengaruhi mekanisme pertumbuhan<sup>9</sup>.

Pijatan oleh orang tua, yang memadukan sentuhan dengan kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan, akan membantu bayi dan orang tuanya berkomunikasi satu sama

lain. Saat bayi sedang dilakukan pemijatan, anggota keluarga terdekat, seperti ayah, nenek, dan kakek, bisa lebih terlibat secara emosional. Naluri seorang bayi dapat merasakan serta member respon terhadap sentuhan ibunya sebagai pernyataan kasih sayang, rasa aman dan perhatian<sup>10,11</sup>.

Tujuan dari penulis menganalisis EBCR ini ialah untuk mengetahui apakah penerapan pijat bayi dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan.

## KASUS

Pasien bernama An. A usia 3 bulan jenis kelamin laki-laki, dengan BB: 6000 gram PB: 60cm, bayi. A merupakan anak pertama dari Ny.R dan Tn.A.

Ibu dan bayi datang ke puskesmas dengan tujuan imunisasi bayi, ibu mengatakan sudah lebih sering menyusui, ibu mengatakan tidak ada tanda-tanda bahaya/kelainan yang terjadi pada bayinya sejak kunjungan terakhir akan tetapi ibu mengatakan pada malam hari bayi nya rewel dan kesulitan tidur dibawah jam 10 malam.

Riwayat Imunisasi bayi. A yaitu BCG, Polio 1, DPT 1, Polio 2, DPT 2 dan Polio 3. Hasil pemeriksaan data objektif bayi.A dalam batas norma dan dalam keadaan sehat Setelah dilakukan pemeriksaan, anak diberikan penatalaksanaan yang sejalan dengan kebutuhannya salah satunya ialah pijat bayi.

## RUMUSAN MASALAH

### PICO

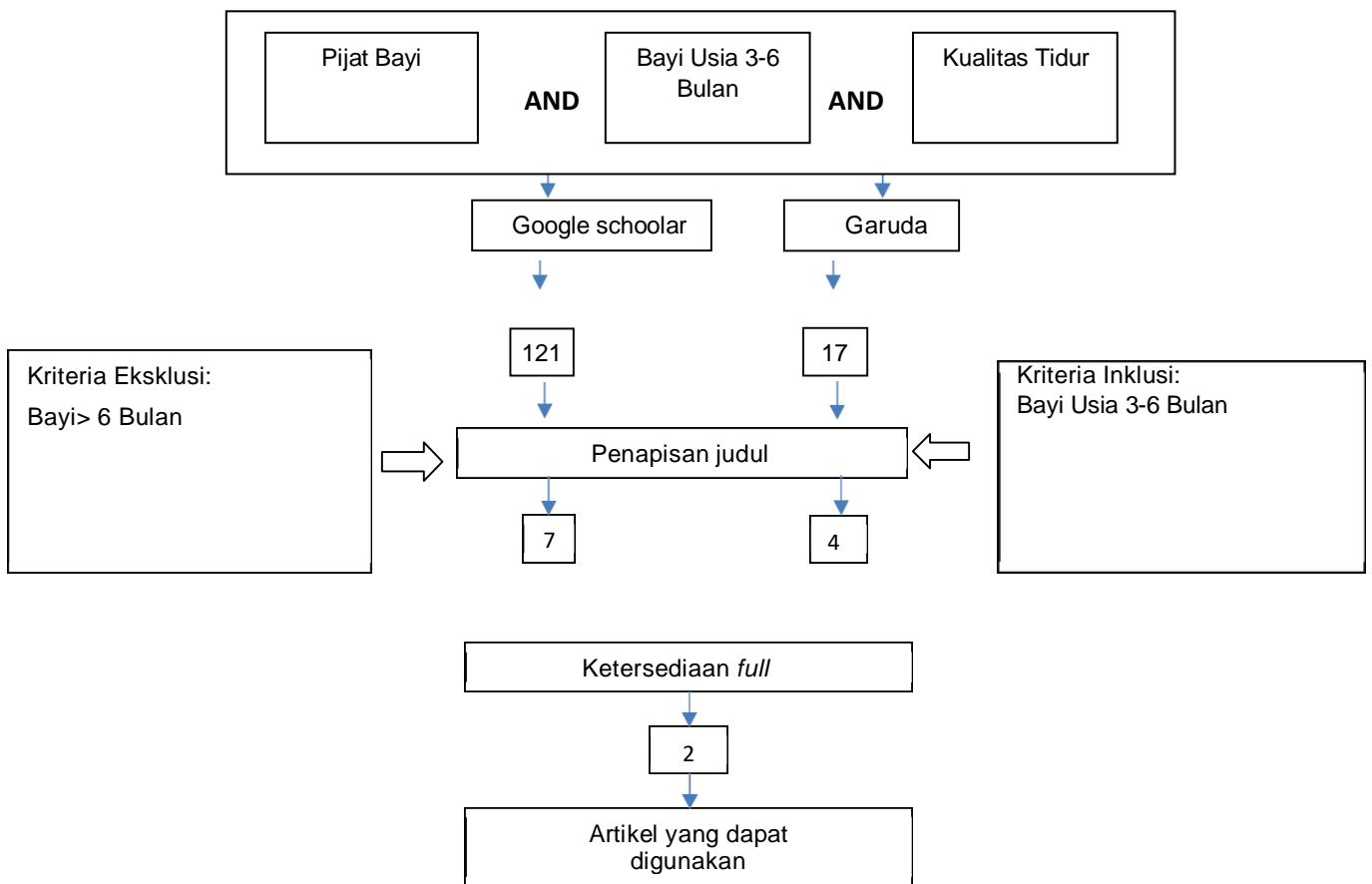
- P : Bayi
- I : Pijat Bayi
- C : Tidak ada pembanding atau intervensi lainnya
- O : Keberhasilan penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi

Apakah terdapat pengaruh dari Pijat bayi terhadap terhadap kualitas tidur pada bayi?

## METODE

Metode penelusuran jurnal ini menggunakan kata kunci, *Boolean Operator* dan E-data based

1. Kata Kunci  
Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran jurnal ini adalah Pijat Bayi, Kualitas Tidur, Bayi usia 3-6 bulan
2. *Boolean Operator*  
*Boolean operator* yang digunakan untuk penelusuran jurnal ini adalah "AND" "OR"
3. E-Data based  
Sumber data yang digunakan untuk penelusuran jurnal terkait adalah Google Scholar dan Garuda.



Gambar 1.  
Diagram alur  
pemilihan literatur

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
<p><b>Penulis :</b> Rita Kamalia<sup>1</sup>, Nurayuda<sup>2</sup></p> <p><b>Judul :</b> Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021</p>	<p>Desain penelitian dalam jurnal ini menggunakan <i>quasy experimental</i> dengan pendekatan <i>pre-post test with group</i>.</p>	<p>Il b artinya Evidence yang bersal dari paling sedikit satu hasil penelitian dengan rancangan <i>quasi eksperimental</i></p>	<p>Penelitian dalam jurnal ini yaitu <i>quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>pre-post test with group</i>. Subjek yang digunakan yaitu para ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan yang datang ke PMB kelurahan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel berjumlah minimal 30 orang per kelompok dengan keseluruhan berjumlah 60 sampel, setiap kelompok berjumlah 30 orang dengan 30 orang diberikan pijat bayi dan 30 orang dijadikan kelompok kontrol atau yang tidak dilakukan pijat bayi. Sampepada penelitian inil dilakukan dengan kuota sampling dan Analisis data menggunakan uji <i>mann whitney</i>.</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang diberikan pijat bayi lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pijat bayi (-1,19±0,03; 2,23±2,23). Dengan hasil uji statistik didapatkan <i>p value</i>= 0,000 sehingga menandakan pijat pada bayi meningkatkan kualitas tidur pada bayi dengan usia 3 sampai 6 bulan di PMB Muara Enim.</p>	<p>Penerapan pijat pada bayi mampu meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Bayi akan merasa lebih rileks setelah otot-otot bayi dipijat dan diberikan sentuhan yang lembut. Pemijatan secara teratur akan membuat bayi tidur lebih dalam sehingga keesokan paginya akan bangun lebih tenang.</p>
<p><b>Penulis:</b> Niasty Lasmy Zaen<sup>1</sup>, Ria Arianti<sup>2</sup></p> <p><b>Judul :</b> Pengaruh</p>	<p>Dalam penelitian ini menggunakan metode <i>Quasi Experimental Designs</i> dengan jenis</p>	<p>Ilb artinya Evidence yang bersal dari paling sedikit satu hasil penelitian dengan rancangan <i>quasi</i></p>	<p>Pada penelitian ini digunakan metode Quasi Experimental Designs dengan tipe kelompok kontrol non-<i>equavalein</i> yaitu.</p>	<p>Dari penelitian ini dalam penelitian pada kelompok kontrol diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan</p>	<p>Penerapan pijat bayi sangat efektif untuk diterapkan karena pijat bayi dapat meningkatkan</p>

<p>Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019</p>	<p><i>non-equavalein control grup</i></p>	<p><i>eksperimental</i></p>	<p>sampel dibagi menjadi 2 kelompok. Baik kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol yang dipilih secara non random, diambil 20 ibu dari BPM. Nurul, Umaira, yang melahirkan bayi usia 6-12 bulan pada Desember 2019 lalu.</p>	<p>kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi. <i>Uji statistik Wilcoxon</i> menghasilkan nilai p sebesar 0,157 karena nilai p lebih besar atau sama dengan 0,05. Hal ini menunjukkan pada kualitas tidur pada bayi kelompok kontrol usia 3 sampai 6 bulan yang tidak dipijat sebelum atau setelah bayi tidak mengalami perubahan. Hasil pengukuran uji <i>Mann Withney</i> menunjukkan bahwa ditentukan oleh <i>Z-score = 3,033</i> dengan <i>p-value = 0,002</i>, mengingat <i>p-value (0,002)</i> dan <i>It; α (0,05)</i>, sehingga secara umum diklaim berpengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi dengan usia 3 sampai 6 bulan yang mendapat pijat bayi dan yang tidak mendapat pijat bayi. Bayi usia 3 sampai 6 bulan yang mendapatkan</p>	<p>n kualitas tidur seorang bayi. Bayi yang kualitas tidurnya baik akan lebih segar dan tidak mudah rewel keesokan harinya sehingga bayi pertumbuhan bayi menjadi lebih baik dan bayi menjadi lebih sehat.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p> pijat bayi memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan pijat bayi memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada bayi dengan usia 3-6 bulan di bidan praktek mandiri Nurul Umaira pada tahun 2019.</p>	
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## HASIL

Hasil telaah jurnal pertama. Berdasarakan penelitian yang dilaksanakan di bidan praktek mandiri (BPM) muara enim kabupaten muara enim tahun 2021.

Sebelum bayi dipijat secara rutin didapatkan kualitas tidur pada kelompok kontrol adalah  $3,33 \pm 1,06$ , sedangkan pada kelompok intervensi adalah  $3,40 \pm 1,03$ . Hasil uji *statistic* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur pada bayi dengan usia 3 sampai 6 bulan di PMB Muara Enim Kabupaten Muara Enim sebelum dipijat secara rutin pada kedua kelompok (p value 0,742).

Sesudah dilakukan pemijatan secara rutin didapatkan kualitas tidur pada kelompok kontrol adalah  $3,37 \pm 0,92$ , sedangkan pada kelompok intervensi lebih tinggi adalah  $5,63 \pm 1,12$ . Hasil uji *statistic* menunjukkan bahwa

ada perbedaan kualitas tidur pada bayi dengan usia 3 sampai 6 bulan di PMB Muara Enim Kabupaten Muara Enim setelah dipijat secara rutin pada kedua kelompok (P value 0,000).

Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi pada kelompok yang dilakukan pijat bayi dengan kelompok yang tidak dilakukan pijat bayi sehingga menunjukkan terdapat Pengaruh yang signifikan dari penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

Pada hasil telaah jurnal yang kedua yang dilaksanakan Di BPM Nurul Umaira Titi Papan pada 2019. Dari hasil analisis mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok kontrol.

Nilai p sebesar 0,157 atau  $> 0,05$ , diperoleh dari uji statistik *Wilcoxon*,

menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi pijat bayi tidak berpengaruh pada kualitas tidur bayi sebelum atau sesudah intervensi.

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* = 0.005 yaitu  $< \alpha$  (0,05), dalam artian ada perbedaan kualitas tidur yang dialami bayi usia 3-6 bulan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi. Sehingga bisa disimpulkan, pijat pada bayi memberikan dampak yang baik terhadap kualitas tidur pada bayi dengan usia 3 sampai 6 bulan di BPM Nurul Umaira 2019.

Dari hasil Uji statistik *Mann-Whitney* menghasilkan nilai Z sebesar 3,033 dan nilai p sebesar 0,002 (0,05), menunjukkan bahwa bayi usia 3-6 bulan yang mendapatkan pijat mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan pijat. Dalam hal ini, bayi antara usia 3 dan 6 bulan yang menerima pijat memiliki tidur yang lebih baik daripada mereka yang tidak. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang dilakukan di BPM tahun 2019 mendapatkan hasil bahwa pijat bayi memberikan dampak yang positif terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

## PEMBAHASAN

Penelitian pertama bertujuan untuk melihat apakah pemijatan pada bayi meningkatkan kualitas tidur pada bayi yang berusia 3 sampai 6 bulan di PMB Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki kinerja yang lebih baik daripada kelompok kontrol ( $2,23 \pm 2,23$ ;  $-1,19 \pm 0,03$ ). Uji statistik menunjukkan nilai p 0,000, menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh pada kualitas tidur bayi yang berusia 3 sampai 6 bulan. di PMB Kabupaten Muara Enim Kabupaten Muara Enim.

Temuan penelitian Shofa (2016) tentang pengaruh pijat bayi terhadap

kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Purworejo didapatkan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dipijat 6,88% dan rata-rata kualitas tidur bayi setelah dipijat sebesar 8,75%, menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Puskesmas Purworejo (0,05).

Kualitas tidur bayi dapat ditingkatkan secara signifikan dengan pijat bayi. Pijat bayi juga dapat menghentikan tangisan pada bayi. Setelah dilakukan pemijatan selama dua minggu didapatkan hasil bahwa waktu tidur pada bayi yang lebih mudah dan malam yang terjaga yang dialami bayi lebih sedikit. Bayi yang diberikan pemijatan dapat tidur lebih teratur jika dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pemijatan.

Febriyanti dkk (2020) mendukung, bahwa bayi akan mengeluarkan beta endorfin saat dirangsang dengan pemijatan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dipengaruhi oleh hormon ini. Sebuah penelitian menemukan bahwa bayi yang rutin menerima sentuhan atau terapi pijat biasanya tumbuh sesuai dengan usianya. Selama pijatan, sentuhan ibu akan membantu bayi belajar bahasa isyarat.

Latihan gerak, sosialisasi, dan kemampuan bayi untuk mengekspresikan respon ibu semuanya akan dibentuk oleh interaksi. Ini menjadi dasar yang menunjukkan bahwasannya pemijatan yang dilakukan pada bayi dapat merangsang perkembangan bayi.

Menurut pendapat peneliti, pijat bayi mampu meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Bayi akan merasa lebih rileks setelah otot-otot bayi dipijat dan diberikan sentuhan yang lembut. Pemijatan secara teratur akan membuat bayi tidur lebih dalam sehingga keesokan paginya akan bangun lebih tenang.

Hasil penelitian jurnal kedua yang berusaha mengetahui apakah pijat bayi memiliki pengaruh terhadap kualitas pada tidur yang dialami bayi pada usia



3-6 bulan di BPM Nurul Umaira menunjukkan rata-rata kualitas tidur yang dialami oleh sebanyak enam bayi yang menerima pijat memadai. Menurut temuan ini, kualitas pada tidur bayi membaik sesudah dilakukan pijat, dengan bayi tidur kurang dari sembilan jam per malam, terbangun kurang dari tiga kali, dan menunjukkan sikap yang lebih tenang saat bangun keesokan harinya. Namun, masih ada empat bayi (40%) mempunyai kualitas tidur yang cukup, dengan kondisi bayi tidur dibawah 9 jam per malam, bangun kurang dari tiga kali, tidur kurang dari satu jam, dan lebih tenang saat bangun keesokan hari berikutnya. Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi antara usia 3-6 bulan. Pijat bayi menghasilkan keadaan tidur yang berlangsung kurang dari sembilan jam, tiga kali terbangun, waktu bangun kurang dari satu jam, dan bayi lebih tenang saat bangun keesokan harinya.

Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa bayi yang dipijat memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kualitas tidurnya dibanding bayi yang tidak dipijat. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada bayi dengan usia 3 sampai 6 bulan di BPM Nurul Umaira pada tahun 2019 menunjukkan perubahan yang signifikan.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian oleh (Layyinatus Shofa et al., 2014) mengatakan penerapan pijat bayi meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan para ibu, diketahui bahwa anak mereka tidur lebih nyenyak dan kecemasannya berkurang, serta nafsu makannya juga meningkat. Dalam hal pemijatan ini memberikan efek gelombang otak semakin melambat dan memberikan keadaan tenang dan rileks, sehingga merangsang seseorang untuk

beristirahat dan tertidur. Terjadi penurunan gelombang alfa dan peningkatan gelombang beta theta di otak, keduanya berdampak signifikan pada keadaan istirahat seseorang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan beberapa jurnal yang dijadikan acuan untuk penerapan EBCR dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak yang positif dari penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis berterimakasih kepada semua pihak, baik pihak puskesmas yang sudah memfasilitasi dan juga pasien sebagai sumber belajar utama yang sudah berpartisipasi dalam pelaksanaan praktik berbasis bukti ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

1. Roesli. Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi. Jakarta: Trubus Agriwidya. J, ed.)*Univ Aisyiyah Yogyakarta*. Published online 2013:284 hlm.
2. S, Lestari SA, Zoahira WOA Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan,” *Glob. Heal. Sci. Intan Husada J Ilmu Keperawatan*. 2021;9(1):52-59. doi:10.52236/ih.v9i1.208
3. M. Field, T., Diego, M., & Hernandez, “Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review,” *Infant Behav. Dev* 2016;15(2):1-23.
4. Sekartini, Buku Pintar Bayi. Jakarta: Pustaka Bunda. *J Penelit dan Kaji Ilm Kesehat*. 2021;7(2):116-123.
5. Shadik N, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta. 2011,” *Progr. Stud. DIV Bidan Pendidik Sekolah. Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah yogyakarta*. 2022;4:22-28.

6. Santi, Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat & Cerdas. *l.* 2019;2:22. Accessed April 17, 2022. <http://poltekkespalu.ac.id/jurnal/index.php/JBC/article/view/78/50/>
7. T. Roma, Seni Memijat Bayi yang Menyejukkan. Jakarta: Ladangpustaka & Intimedia, Dirgahayu, Ingrid dkk.. 2022;14:1-10.
8. S. Abdurrahman, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo,” *Fak. Ilmu-Ilmu Kesehatan. Jiubj.* 2022;22(1):89-91. doi:10.33087/jiubj.v22i1.1666
9. BennetCandJBarlow, “Massage For Promoting Mental And Physical Health In Typically Developing Infants Under The Age Of Six Months. Article Review. *J Ners dan Kebidanan Indones.* 2017;5(1):1. doi:10.21927/jnki.2017.5(1).1-10
10. Dewi, Utami H. G, Fidyah Aminin, “Pengaruh Pemijatan terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Posyandu Gelatik Dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014,” *Ners dan Kebidanan*, vol. 1 No. 3, pp. 144–150, 2014.
11. Wahyuni, Masriwati S, Hoon LS. Influence of baby massage on sleep quantity in baby of 3–6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesia. *Enfermería Clínica.* 2020;30:224-227. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.060>