

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb>.

PENGARUH MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

¹Mayang Sri Ayu, ²Prasida Yunita

¹najwaayri@gmail.com, ²ita.bidan88@univbatam.ac.id
Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Batam

uploaded: 22/07/2025 revised: 29/07/2025 accepted: 30/07/2025 published: 31/07/2025

ABSTRACT

Sleep is an unconscious condition where an individual can be awakened by a stimulus or sensory that is appropriate in other words, sleep is a state of relative unconsciousness not only a state of full activity, but more of a sequence of repeated cycles. Babies are children under one year of age who have just entered the early stages of life marked by rapid development. One of the factors that influences development in infants is rest or the length of sleep time. Babies with poor sleep quality have a negative impact on their development, such as babies becoming easily emotional and their concentration and immunity decreasing. This study aims to determine the effect of music on the sleep quality of infants aged 3-6 months. The research method is a quasi-experiment with a one group pre-test and post-test design. This research was conducted at the Tg. Balai Karimun Health Center, the sample in this study were 16 infants aged 3-6 months. The results of this study were obtained with an average value before 10.75 to 12.50 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) which means there is a significant difference between the pre-test and post-test scores, so it can be concluded that there is a difference in the average quality of sleep before and after music therapy. It is expected that mothers can provide care, especially classical music therapy as an alternative to improve sleep quality in infants.

Keywords : *Music Therapy, Baby Sleep Quality.*

PENDAHULUAN

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. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina, 2010). 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 (Widyanti dkk., 2008).

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai dengan perkataan lain, tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif bukan hanya keadaan penuh kegiatan, tetapi lebih kepada suatu urutan siklus yang berulang. Hal ini benar - benar sangat berpengaruh pada bayi dan anak. Selama fase bayi pertumbuhan sel - sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf,

pembentukan sinaps dan sebagainya. Tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan energinya, sehingga bila bayi sulit tidur bayi mudah rewel dan gelisah (Yuni, 2010). Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada bayi salah satunya adalah istirahat atau lamanya waktu tidur. Tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan ketika tidur, sehingga bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Permata, 2017).

Salah satu faktor penting yang menyebabkan bayi tidak tumbuh secara optimal karena buruknya kualitas tidur (Prasetyono, 2012 dalam Kusumastuti, dkk, 2016). Kualitas tidur yang buruk menyebabkan bayi rewel, tidak fokus, malas menyusu. Semua itu dapat berakibat berat badan menurun, penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik serta berpengaruh terhadap perkembangan otak bayi. Karena tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Suherman, 2003 dalam Hariani, 2015).

Gangguan tidur pada bayi menjadi bentuk permasalahan yang dihadapi oleh orang tua (Sadeh et al., 2009). Berdasarkan data WHO pada tahun 2012 dalam jurnal *Pediatrics*, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur (Abdurrahman, 2015). Di Indonesia dari penelitian yang dilakukan oleh Sekartini pada tahun 2004 sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur (Nugraheni et al., 2018). Di daerah Yogyakarta pada tahun 2018,

sebanyak 13,6% bayi yang tidak rutin diberi terapi pijat mengalami permasalahan dalam tidurnya (Fauziah & Wijayanti, 2018).

Kebutuhan tidur bayi sehari antara 16-20 jam. Kualitas tidur bayi dapat dinilai dari durasi tidurnya. Bayi membutuhkan stimulasi agar durasi tidur meningkat, sehingga pertumbuhan optimal. Kualitas tidur bayi merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kemudahan bayi dalam memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Kualitas tidur yang baik jika lama waktu tidurnya seimbangan antara tidur malam dan siang hari (Abdurrahman, 2015). Bayi dengan kualitas tidur yang buruk memberikan dampak yang negatif pada perkembangannya, seperti bayi menjadi mudah emosi serta konsentrasi dan imunitas tubuh menurun.

Berdasarkan data WHO tahun 2012 tercantum dalam jurnal *pediatrics* sekitar 20-40% anak usia dibawah 3 bulan mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur bayi yang tidak diperbaiki akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis bayi (Sekartini dan Barrie, 2011). Melalui penelitian Sekartini, dkk tentang Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun 2011 ada sekitar 44, 2% mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun pada malam hari. Survey awal yang telah dilakukan di BPM Siti Juleha didapatkan bahwa dari 10 bayi terdapat 7 yang memiliki durasi tidur <16 jam/hari. Kualitas tidur yang buruk berdampak terhadap penyerapan hormon nervous vagus yang memiliki andil besar dalam penyerapan sari makanan. Apabila hal ini dibiarkan akan mengakibatkan penurunan berat badan (Sekartini dan

Barnie, 2011).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi antara lain aktivitas atau kelelahan, lingkungan, kondisi kesehatan dan pemenuhan nutrisi (Mardiana & Martini, 2014). Terapi musik merupakan terapi nonfarmakologi yang membantu memperbaiki dan meningkatkan mood seseorang khususnya lansia menjelang tidur. Secara fisiologis didalam tubuh, musik juga dapat menstimulus akson-akson serabut saraf ascendens ke neuron-neurin RAS. Stimulus ditransmisikan ke area korteks serebral, sistem limbic akan terstimulus menghasilkan sekresi feniletilamin yang bertanggung jawab pada mood seseorang. Pada saraf otonom, stimulus suara musik tersebut menyebabkan sistem saraf parasimpatis beres di atas sistem saraf simpatis sehingga merangsang gelombang otak alfa yang mengahailkan kondisi nyaman dan rileks (Darliana, 2008)

Musik merupakan stimulasi yang dapat meningkatkan durasi tidur dan mempengaruhi pertumbuhan (Mahareni, 2017; Meihartati, dkk, 2019). pemberian musik klasik juga dapat meningkatkan durasi tidur bayi dimana bayi akan dibuat lebih tenang dan tidur bayi lebih nyenyak (Lilik dan Diah, 2014 dalam Mahareni, 2017). Musik bermanfaat untuk memperbaiki kualitas tidur bayi, ketika musik didengarkan otak akan bekerja mengirimkan impuls melalui saraf otak sehingga mengeluarkan hormon endorpin. Musik memberi perasaan senang dan efek nyaman bagi bayi. Kondisi nyaman pada bayi, akan membuat bayi lebih banyak tidur (Heru, 2012 dalam Lathifah, 2015).

Musik selain dapat mempengaruhi suasana hati kini

musik diketahui memiliki kekuatan yang amat mengagumkan. Secara fisik, emosi dan spiritual. Bunyi, nada, dan ritme yang terkandung dalam musik dapat mempertajam pikiran, meningkatkan kreativitas dan menyembuhkan tubuh, bahkan musik mampu meredakan kecemasan para calon ibu yang akan melahirkan dan membantu mengeluarkan endorphin yaitu pematik rasa sakit alamiah yang dimiliki tubuh sehingga mengurangi kebutuhan akan obat anestesi (Campbell, 2005).

Bayi 70% mempunyai kebiasaan tidur sepanjang malam pada umur tiga bulan, 85% pada umur 6 tahun dan 95% diakhir tahun pertama (Roudolp, 2002). Pola tidur bayi biasanya muncul pada usia 3 atau 4 bulan. Pada usia 4 sampai 6 bulan bayi akan lebih berpengaruh oleh lingkungan sekitar daripada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan (Maryunani, 2010).

Mendengarkan musik klasik ternyata memiliki banyak manfaat baik itu bagi kesehatan mental dan jiwa serta memiliki efek yang menenangkan. Musik klasik berbeda dengan musik lainnya. Mendengarkan musik klasik dapat menenangkan syaraf yang tegang sehingga dapat menurunkan tingkat stress pada seseorang (Devita, 2011).

Kesulitan - kesulitan melakukan regulasi kodrati untuk tidur yaitu sulit sekali tidur, dan tidur tidak nyenyak, pada umumnya disebabkan oleh faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik biasa berupa malnutrisi, gangguan yang disebabkan oleh macam - macam penyakit, gangguan alat pencernaan, terdapatgangguan jasmani. Sedangkan faktor psikologis bayi/anak mengalami ketegangan batin, excited, gelisah, gundah gulana dan takut.

Kegelisahan tidur ini biasanya terjadi pada bayi muda (Kartono, 2007). Menurut Nunung (2012), tidur seharusnya menjadi pekerjaan yang mudah. Mungkin bagi orang dewasa jawabannya ya tapi bagi bayi berbeda. Kesulitan tidur tidak hanya berdampak buruk bagi bayi, namun juga bagi semua anggota keluarga. Menurut sebuah survei, hampir 1 dari 3 anak mengalami masalah tidur serius sebelum usia sekolah. Salah satu pendorong bayi tidur nyenyak yaitu pasang musik di kamar bayi dari CD atau radio.

Musik atau suara membantu menenangkan bayi. Musik klasik atau lembut selain memberikan stimulasi pada jaringan otak juga memberikan efek yang menenangkan pada bayi. Membuat bayi rileks akan membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi yang rileks dalam tidur akan tertidur dengan nyenyak terkejut ketika terbangun.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara dengan ibu yang memiliki bayi didapatkan bahwa 7 dari 10 bayi sering rewel saat bangun tidur, dengan durasi tidur yang lebih pendek dan tidur tidak lelap

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh musik terhadap kualitas tidur bayi usia 3- 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Balai Karimun

METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* dengan *pre and post test group*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tanjaung Balai karimun, yang dilaksanakan dari bulan Februari- Juni

2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu bayi usia 3-6 bulan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh musik terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan diwilayah kerja Puskesmas Tanjung Balai Karimun. Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Sebelum diuji statistik, dilakukan uji normalitas data menggunakan tes Shapiro-Wilk yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pre-test dan post-test. Setelah diuji didapatkan p-value pada ibu yang diberikan terapi musik klasik sebesar 0,558. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa p-value $>0,05$ yang artinya data berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan uji parametrik dengan Paired t-Test untuk data yang berpasangan.

2. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 1
Hasil Data Pre-test dan Post-test Pijat Bayi

Tingkat Masalah	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Masalah Berat	0	0	0	0
Masalah Ringan	8	50	1	6,25
Tidak Ada Masalah	8	50	15	93,75
Mean	10,75		12,5	
Sig. (2-tailed)	0,000			

Berdasarkan tabel 1 tentang tingkat kualitas tidur bayi sebelum diberikan terapi musik klasik diperoleh hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur dalam tingkat masalah ringan dan tidak ada masalah memiliki presentase yang sama, yaitu 50% (8 bayi). Baik pre-test dan post-test, tidak ada bayi yang mengalami masalah berat dalam tidur. Sebesar 6,25% bayi (1 bayi) mengalami masalah ringan pada hasil post-test, dan terdapat 15 bayi (93,75%) dengan kualitas tidur tingkat tidak ada masalah. Hasil perhitungan menggunakan uji Paired T-Test didapatkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan rata-rata dari 10,75 menjadi 12,50. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.

PEMBAHASAN

Pengaruh Musik Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Diwilayah Kerja Puskesmas Tanjung Balai Karimun

Pada kelompok bayi yang sebelum diberikan terapi musik,

terdapat 8 bayi (50%) yang mengalami masalah ringan dalam kualitas tidurnya, dan 8 bayi (50%) tidak mengalami masalah dalam kualitas tidurnya. Setelah diberikan terapi musik, tingkat masalah ringan menurun menjadi hanya 1 bayi (6,25%), sedangkan tingkat kualitas

tidur yang tidak bermasalah meningkat menjadi 15 bayi (93,75%). Terdapat 1 bayi yang tetap berada dalam tingkat masalah ringan dan terdapat 8 bayi yang tetap berada di tingkat tidak ada masalah, namun skor kualitas tidur seluruh bayi tetap mengalami peningkatan sesudah diberikan terapi musik.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian bayi tidak mengalami masalah dalam kualitas tidurnya, tetapi setelah diberikan perlakuan terapi musik, bayi dengan kualitas tidur yang tidak bermasalah semakin meningkat. Melihat dari hasil pre-test dan post-test pada kelompok ini, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik yang diberikan berpengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hasil signifikansi yang didapatkan setelah pengujian juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi yang diberi terapi musik. Hasil uji Paired T-Test yaitu nilai signifikansi p value = 0,000 sebelum dan sesudah pemberian terapi musik. Peningkatan skor kualitas tidur pada kelompok ini juga dapat dilihat dari rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan, nilai rata-rata didapatkan sebesar 10,75. Setelah diberikan perlakuan, nilai rata-rata menjadi 12,50. Hasil dari rata-rata tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan, dengan kata lain pijat bayi memiliki pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Setelah bayi lahir, butuh waktu berbulan-bulan untuk menentukan pola waktu tidur bayi yang menetap

baik di siang maupun malam hari (Crawford, 2017). Pola tidur bayi pada usia 6 bulan mulai tampak mirip dengan pola tidur orang dewasa. Perkembangan pola tidur berhubungan dengan usia dan bertambah besarnya anak, sehingga jumlah waktu tidur yang dibutuhkan berkurang dan diikuti dengan penurunan proporsi REM (rapid eye movement) dan NREM (non-rapid eye movement) (Simkin, 2016). Kebutuhan tidur bayi dimulai pada usia 6 hingga 12 bulan menurut American Academy of Pediatric (AAP) yaitu sekitar 10-14 jam, sedangkan menurut National Sleep Foundation rata-rata kebutuhan tidur bayi usia 6- 12 bulan yaitu 12-15 jam (Hirshkowitz, 2015; Hagan, 2017).

Kualitas tidur bayi yang baik merujuk pada kemampuan bayi untuk dapat tidur dan mendapatkan tidur REM dan NREM yang tepat (Kozier, 2010). Terdapat empat faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi, diantaranya yaitu lingkungan, nutrisi, penyakit, dan stimulasi (Perry dan Potter, 2010). Banyak stimulasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, diantaranya yaitu akupresur pada titik Ear Shenmen dan pijat bayi.

Menurut Natalia (2000) dalam penelitian Wahyuningsih dan Eka (2014) pengaruh musik gamelan terhadap emosi bayi baru lahir menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berat badan dan pola tidur yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada penelitiannya didapatkan hasil bayi yang di putarkan musik gamelan memiliki peningkatan berat badan rata-rata 200 gram selama 2 minggu.

Hal ini sesuai dengan teori Menurut Lubetzky dalam Hariarti

Suni (2010), musik yang didengarkan akan merangsang neuron untuk menghantarkan impuls melalui neuroendokrin. Neuroendokrin akan meningkatkan kinerja dehidroepiandosterone (DHEA) yang akan menyebabkan peningkatan hormon glukokortikoid yaitu hormon yang berperan dalam metabolisme nutrisi. Dengan adanya peningkatan nutrisi maka akan meningkatkan pertumbuhan bayi.

Menurut Djohan (2006) Terapi musik berdampak positif untuk mengatasi stres karena dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik dan saraf otonom pasien, sehingga kekebalan tubuh meningkat dan merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin.

Serotonin merupakan zat kimia yang mentransmisikan impuls saraf di seluruh ruangantara sel-sel saraf atau neuron dan memiliki peran dalam mencegah kecemasan, muntah, dan migrain. Perubahan tingkat serotonin dapat membuat suasana tenang, rileks. Sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih dan Ni Luh Putu (2014) menunjukkan adanya peningkatan berat badan dimungkinkan karena terapi musik klasik dapat memberikan perasaan tenang kepada bayi sehingga bayi lebih banyak tidur. Pemberian terapi musik merupakan salah satu stimulasi audio menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki pertumbuhan, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Mahanani, 2013 dalam penelitian Cahyani,2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Diketahui Rerata kualitas tidur sebelum diberikan terapi musik adalah 10,75.
2. Diketahui Rerata kualitas tidur setelah diberikan terapi musik adalah 12,50.
3. Terdapat perbedaan rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik. Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan *wilcoxon* dapat dilihat bahwa signifikan pengaruh musik terhadap kualitas tidur bayi terhadap kualitas tidur, dengan nilai $p=0.000$ ($p<0,05$). Dari hasil uji statistic tersebut dapat diketahui H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh musik terhadap kualitas tidur bayi

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam perbaikan kualitas pelayanan kesehatan di bidang ibu dan anak khususnya untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan penelitian lebih lanjut dan dapat menambah koleksi buku-buku di perpustakaan Universitas Batam dan juga dapat memeberikan informasi tambahan tentang manfaat terapi musik terhadap kualitas tidur bayi.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar bagi peneliti lain agar penelitian ini bisa dilaksanakan lebih lanjut yang berkaitan dengan upaya meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, Fatimah, dan Emaliyawati. 2017. Pengaruh Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Heart Rate, Respiration Rate, Saturasi Oksigen Pada Bayi Prematur. JKP - Volume 5 Nomor 3.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Wibisono, C. (2018). Information Giving Effect To Knowledge Mothers With Babies Of Infant Massage. *GSI.(nd). Baby Spa Training (Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym). Griya Sehat Indonesia.*
- Anjani, A. D., Selawati, S., Aulia, D. L. N., Nursai'dah, N. D., Rosida, H., & Vica, V. (2023). STIMULASI PERTUMBUH KEMBANGAN BAYI, BALITA SERTA ANAK PRASEKOLAH. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 23-31.
- Aulia, D. L. N., Risqi Utami, S. S. T., & Anjani, A. D. (2022). *Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir (Dilengkapi Latihan Soal Uji Kompetensi)*. CV Pena Persada.
- Aulia, D. L. N., & Anjani, A. D. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 36-42.
- Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2013). Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038.pub3>
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., & Anjani, A. D. (2021). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah*. Penerbit Andi.
- Iman. Nur,dkk. 2019. Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*. Vol 5, No. 2
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternaland Child Health*, 01(03), 161–169. <https://doi.org/10.26911/thejmh.2016.01.03.03>
- Luh. N, Wahyuningsri dan Eka, P. 2014. Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Reflek Hisap Dan Berat Badan Bayi

- Prematur. 5, pp. 108–113.
- Mahareni, S., & Sukowati, F., E., U. (2017). Pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 57–63.
- Mindell, J., A., et al. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Medicine*, 41, 51-57.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.-09.010>
- Mutyah, D. & Anggraini, D., E. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Masyarakat Pesisir Surabaya. *Publikasi Riset Kesehatan Untuk Daya Saing Bangsa*, 8.
- Ningtyas, D., A. (2011). Perbedaan Durasi Tidur Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Yang Memperoleh Dan Tidak Memperoleh Terapi Pijat Bayi Di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19–23.
- Nunung, N. 2012. *Serba-serbi Kehamilan dan Perawatan Anak*. Cv Yrama Widya.
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 10(2), 37–45. Retrieved from <http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id>
- Perry & Potter. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik Volume 2*, Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Rudolf, M., Levene, M. 2006. *Pediatric and Child Healt*. Edisi ke-2 Blackwel Publishing.
- Sekartini, Rini. 2012. *Buku Pintar bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Sadeh, A., et al. (2009). Sleep And Sleep Ecology In The First 3 Years: A Web- Based Study. *Journal Of Sleep Research*, 18(1), 60-73.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00699>
- Vicente, S., Verissimo, M., & Diniz, E. (2017). In-fant massage improves attitudes to-ward childbearing, maternal satisfaction and pleasure in parenting. *Infant Behavior and Development*, 49, 114-119.
<https://doi.org/10.1016/-j.infbeh-.2017.08.006>
- Wulandari, D., & Erawati, M. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yates, C. C., et al. (2014). The Effects Of Massage Therapy To Induce Sleep In Infants Born Preterm. *Pediatric Physical Therapy*,

26(4), 405–410.
<https://doi.org/10.1097/PEP.000000000000081>

Zuhrollaily. 2015. Efektivitas Musik Klasik Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 0 – 11 Bulan Di Bpm Bidan “L” Desa Kebun Tunggul Kecamatan Gondang Mojokerto (Online). Diakses tanggal 5 Februari 2024