

The Effect of Child Massage on Daytime Sleep Quality in Children Aged 2–3 Years

Pengaruh Pijat Anak terhadap Kualitas Tidur Siang pada Anak Usia 2–3 Tahun

GINANINTHA AMRY AGUSTIEN^{1*}, INDAH RAHMANINGTYAS², KOEKOEH HARDJITO³, DESY DWI CAHYANI⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Terapan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Kampus IV Kediri, Indonesia

*Corresponding Author: amryagustien@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Penyerahan 24 April 2026

Revisi 7 Mei 2026

Diterima 18 Juni 2026

Kata kunci:

anak usia toddler; kids massage; kualitas tidur siang; pijat anak; tidur.

Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur siang masih sering ditemukan pada anak usia 2–3 tahun dan dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta regulasi emosi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur adalah *kids massage*. Tujuan: Menganalisis pengaruh *kids massage* terhadap kualitas tidur siang anak usia 2–3 tahun di *Daycare* Permata dan *Daycare* Al-Amiin Kota Kediri. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 36 anak dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Intervensi berupa *kids massage* selama 15 menit, empat kali per minggu selama dua minggu. Kualitas tidur siang diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised* (BISQ-R). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Sebelum intervensi, kualitas tidur siang kategori baik hanya sebesar 11,1%, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 50,0%. Sebaliknya, kategori kurang menurun dari 41,7% menjadi 5,6%. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -5,054$ dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan *kids massage* terhadap kualitas tidur siang anak usia 2–3 tahun. **Kesimpulan:** *Kids massage* terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur siang anak usia 2–3 tahun sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan di rumah maupun di *daycare*.

ABSTRACT

Keywords:

daytime sleep quality; kids massage; massage therapy;

Background: Poor daytime sleep quality is commonly found among children aged 2–3 years and may adversely affect growth, development, and emotional regulation. One potential non-pharmacological intervention to improve sleep quality is *kids*

^{1*}Corresponding Author: Ginanintha Amry Agustien, amryagustien@gmail.com, Program Studi Sarjana Terapan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Kampus IV Kediri, Indonesia.

toddler; young children

massage. Objective: To analyze the effect of kids massage on daytime sleep quality among children aged 2–3 years at Permata and Al-Amiin Daycare Centers in Kediri City. Methods: This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 36 children were selected through simple random sampling. The intervention consisted of a 15-minute kids massage session conducted four times per week for two weeks. Daytime sleep quality was assessed using a questionnaire adapted from the Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised (BISQ-R). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. Results: Before the intervention, only 11.1% of participants had good daytime sleep quality, increasing to 50.0% after the intervention. Meanwhile, the proportion of poor sleep quality decreased from 41.7% to 5.6%. The Wilcoxon test showed a Z value of -5.054 with a p-value < 0.001, indicating a statistically significant effect of kids massage on daytime sleep quality. Conclusion: Kids massage is effective in improving daytime sleep quality among children aged 2–3 years and can be recommended as a safe and practical non-pharmacological intervention for use at home and in daycare settings.

PENDAHULUAN

Masa *toddler* (batita) merupakan fase perkembangan awal setelah masa bayi yang mencakup rentang usia sekitar 1-3 tahun, di mana anak mulai menunjukkan kemajuan pesat dalam berbagai aspek perkembangan, seperti kemampuan motorik, bahasa, kognitif, dan emosional. Menurut definisi perkembangan, *toddler* adalah periode saat anak berhenti menjadi bayi dan mulai menguasai keterampilan berjalan, berbicara, dan berpikir simbolik; anak usia ini cenderung memiliki energi, rasa ingin tahu, dan kemampuan pembelajaran yang meningkat secara signifikan, sehingga periode ini sangat penting untuk stimulasi dan dukungan tumbuh kembang anak (Purdy, 2025).

Tidur, terutama tidur siang, memiliki peran penting bagi perkembangan otak dan fungsi tubuh anak usia *toddler*. Penelitian menunjukkan bahwa tidur siang tidak hanya membantu anak mengisi kembali energi, tetapi juga berpengaruh pada kemampuan mereka mengatur emosi, baik positif maupun negatif. Anak-anak yang mendapatkan tidur siang yang cukup cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan situasi baru di siang hari, sementara anak yang tidur siangnya kurang sering kesulitan mengendalikan reaksi emosionalnya (Bacaro et al., 2020).

Secara global, masalah kesehatan tidur pada anak usia dini telah menjadi perhatian serius karena prevalensinya yang sangat tinggi, di mana diperkirakan sekitar 25% hingga 50% anak-anak di seluruh dunia mengalami gangguan tidur. Fenomena ini mencakup berbagai masalah seperti durasi tidur yang tidak mencukupi, kesulitan untuk mulai tertidur (*sleep onset latency*), hingga seringnya terbangun di tengah waktu istirahat yang berdampak langsung pada kesejahteraan fisik dan mental anak (Chung et al., 2022). Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO & UNICEF, 2023), tercatat sebanyak 33% anak di seluruh dunia mengalami berbagai bentuk gangguan tidur. Di Indonesia, angka ini menunjukkan kondisi yang memprihatinkan, di mana ditemukan bahwa 44,2% anak di bawah usia tiga tahun mengalami masalah tidur (Wahyuni et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Jawa Timur terhadap anak usia 0–36 bulan, ditemukan bahwa sekitar 31% anak mengalami gangguan tidur berdasarkan kriteria *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Gangguan tidur yang ditemukan meliputi durasi tidur malam yang belum memenuhi kebutuhan usia, tingginya frekuensi terbangun, serta lamanya waktu anak tetap terjaga saat malam hari (Retnosari et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di dua tempat pengasuhan anak (*daycare*) Kota Kediri menunjukkan adanya permasalahan tidur siang yang cukup serupa. Pada sebagian anak, durasi tidur siang sebenarnya sudah terpenuhi, namun proses menuju tidur sering kali menjadi kendala. Anak membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa tertidur, tampak gelisah, serta menunjukkan perilaku rewel saat memasuki waktu tidur siang. Kondisi ini terutama terlihat pada anak usia 2--3 tahun yang sedang berada pada fase aktif-aktifnya.

Salah satu cara nonfarmakologis yang terbukti dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak adalah pijat. Pijat batita merupakan bentuk stimulasi sentuhan dengan tekanan lembut dan ritmis yang mampu memberikan efek relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Stimulasi ini dapat menurunkan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan menciptakan rasa nyaman yang memudahkan anak memasuki proses tidur. Pijat juga dapat dijadikan bagian dari rutinitas sebelum tidur siang, sehingga tubuh anak lebih siap untuk beristirahat (Sayuti & Qotimah, 2023).

Penelitian Astutik et al. (2025) menunjukkan bahwa pemberian pijat selama 10-15 menit dapat secara signifikan meningkatkan durasi tidur dan menurunkan frekuensi terbangun pada anak usia 1-5 tahun. Sejalan dengan hal tersebut, hasil studi Duarba (2024) menemukan bahwa intervensi pijat yang dilakukan secara rutin 3 sampai 4 kali per minggu mampu memperpendek waktu yang dibutuhkan anak untuk mulai tertidur serta meningkatkan efisiensi tidur secara keseluruhan. Kusniyanto et al. (2024) juga melaporkan bahwa intervensi pijat mampu meningkatkan persentase kualitas tidur kategori baik hingga mencapai 60% dibandingkan sebelum perlakuan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kids massage terhadap kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di *Daycare* Permata dan *Daycare* Al-Amiin Kota Kediri pada bulan Juni-Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh anak usia 2-3 tahun di kedua *daycare* berjumlah 56 anak. Sampel penelitian berjumlah 36 anak yang dihitung menggunakan rumus *Slovin* dan diambil dengan teknik *simple random sampling*.

Kriteria inklusi meliputi anak berusia 2-3 tahun, rutin melakukan tidur siang di *daycare*, diidentifikasi memiliki kualitas tidur siang kurang optimal, dalam kondisi fisik sehat, dan orang tua bersedia menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi anak sedang menderita sakit akut, memiliki gangguan kulit, sedang dalam pengobatan yang memengaruhi pola tidur, atau mengundurkan diri selama penelitian.

Variabel independen adalah *kids massage*, yaitu stimulasi pijatan lembut selama 15 menit, 4 kali seminggu selama 2 minggu sebelum tidur siang. Variabel dependen adalah kualitas tidur siang yang diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised* (BISQ-R) dengan 5 parameter: *sleep latency*, durasi tidur siang, frekuensi terbangun, kemampuan tidur kembali, dan kondisi setelah bangun. Skor total dikategorikan menjadi baik (15-19), cukup (10-14), dan kurang (5-9).

Instrumen telah diuji validitas pada 30 responden di luar sampel dengan hasil r hitung 0,653-0,933 > r tabel 0,361 (semua valid) dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,868 (>0,60). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal ($p=0,034$ pada posttest) dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Penelitian telah memperoleh *ethical clearance* dari KEPK Poltekkes Kemenkes Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan distribusi usia yang beragam, dengan hampir setengahnya (44,4%) berada pada kategori usia 36-40 bulan. Jenis kelamin responden seimbang antara laki-laki dan perempuan (masing-masing 50%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Usia			
Batita Awal (24–26 Bulan)		11	30,6
Batita Tengah (27–35 Bulan)		9	25
Balita (Usia Tiga Tahun ke Atas) (36–40 Bulan)		16	44,4
Total		36	100
Jenis Kelamin			
Laki-laki		18	50
Perempuan		18	50
Total		36	100

Sumber: Data Primer Diolah Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 36 responden, hampir setengahnya berada pada kategori batita usia tiga tahun ke atas (36–40 bulan) yaitu sebanyak 16 anak (44,4%). Selanjutnya, sebanyak 11 anak (30,6%) termasuk dalam kategori batita awal (24–26 bulan), sedangkan responden paling sedikit berada pada kategori batita tengah (27–35 bulan) yaitu sebanyak 9 anak (25%).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, jumlah responden laki-laki dan perempuan memiliki proporsi yang sama, masing-masing sebanyak 18 anak (50%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Siang Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kualitas Tidur Siang	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	15	41,7	2	5,6
Cukup	17	47,2	16	44,4
Baik	4	11,1	18	50,0
Total	36	100	36	100

Sumber: Data Primer, 2026

Sebelum intervensi, hampir setengah responden memiliki kualitas tidur siang kategori cukup (47,2%) dan kurang (41,7%), sedangkan hanya 11,1% yang baik. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pada kategori baik menjadi 50,0%, sedangkan kategori kurang menurun drastis menjadi 5,6%.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Z	p-value	Keterangan
Kualitas tidur siang sebelum dan sesudah kids massage	-5,054	<0,001	H ₀ ditolak

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z = -5,054 dengan p-value < 0,001 (p < 0,05), sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan kids massage terhadap kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kids massage, hampir setengah responden memiliki kualitas tidur siang kategori cukup (47,2%) dan kurang (41,7%). Hal ini sejalan dengan teori Astutik et al. (2025) bahwa anak usia batita masih memerlukan rutinitas

tidur yang konsisten karena ritme biologisnya belum berkembang sempurna. Temuan ini juga didukung oleh Bacaro et al. (2020) yang menyatakan bahwa tidur siang yang cukup berhubungan dengan kemampuan anak dalam mengatur emosi dan menghadapi berbagai stimulasi lingkungan.

Setelah diberikan intervensi kids massage, terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis pijat yang merangsang reseptor sensorik kulit, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan rasa nyaman (Wardani et al., 2023). Pijat juga menurunkan kadar hormon stres (kortisol) sehingga anak menjadi lebih tenang dan tidak mudah terbangun (Abukasim & Novianty, 2025).

Hasil ini konsisten dengan penelitian Astutik et al. (2025) yang menemukan pijat selama 10-15 menit meningkatkan durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun. Duarba (2024) juga melaporkan pijat rutin memperpendek sleep latency dan meningkatkan efisiensi tidur. Kusniyanto et al. (2024) menemukan peningkatan proporsi kualitas tidur kategori baik hingga 60% setelah pijat. Saidah & Kusumadewi (2020) menjelaskan bahwa efek relaksasi dan rasa aman selama pemijatan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur anak.

Peningkatan kualitas tidur dalam penelitian ini memiliki makna klinis karena anak dengan tidur siang berkualitas cenderung bangun lebih segar, lebih siap mengikuti aktivitas, dan memiliki regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mendukung tumbuh kembang optimal.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel relatif kecil (36 responden), desain tanpa kelompok kontrol, dan adanya faktor perancu seperti aktivitas fisik, kondisi kesehatan, serta lingkungan daycare yang sulit dikendalikan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel lebih besar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kids massage terhadap kualitas tidur siang anak usia 2-3 tahun di Daycare Permata dan Daycare Al-Amiin Kota Kediri Tahun 2026 ($p < 0,001$). Terjadi peningkatan skor rata-rata kualitas tidur siang dari 10,61 (kategori cukup) menjadi 14,00 (kategori baik) setelah intervensi. Proporsi anak dengan kualitas tidur kategori baik meningkat dari 11,1% menjadi 50,0%, sedangkan kategori kurang menurun dari 41,7% menjadi 5,6%.

SARAN

Bagi orang tua, disarankan untuk menerapkan kids massage secara rutin sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur anak. Bagi pengelola daycare, kids massage dapat diintegrasikan sebagai bagian dari rutinitas sebelum tidur siang. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan edukasi kepada orang tua mengenai manfaat stimulasi sentuhan dalam mendukung tumbuh kembang anak. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, serta mengendalikan faktor perancu untuk memperkuat bukti efektivitas kids massage

DAFTAR PUSTAKA

- Abukasim, E. M. S., & Novianty, N. (2025). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–3 Bulan. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 419–424. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.3418>
- Ahzani, Y. et al. (2024). Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak. <http://www.nuansafajarcemerlang.com>
- Altmann, T. R., & Hill, D. L. (2019). Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*. <https://doi.org/10.1542/9781610023443>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aryani, A. et al. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Atik Aryani¹, Widiyono², Shinta *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 40–43. <https://www.academia.edu/download/96324297/673.pdf>
- Astutik, I. et al. (2025). Konseling Peningkatan Kualitas Tidur pada Anak Usia 1-3 Tahun melalui Pijat dan Aromaterapi Lavender. *Sadewa : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(02), 182–187. <https://doi.org/10.36858/SADEWA.V3I02.954>
- Bacaro, V. et al. (2020). The association between diurnal sleep patterns and emotions in infants and toddlers attending nursery. *Brain Sciences*, 10(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/brainsci10110891>
- Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). (2023). In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-kia-kesehatan-ibu-dan-anak>
- Chan, K. S. et al. (2021). Effects of continuity of care on health outcomes among patients with diabetes mellitus and/or hypertension: a systematic review. *BMC Family Practice*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01493-x>
- Chung, A. et al. (2022). Out Like a Light: Feasibility and Acceptability Study of an Audio-Based Sleep Aide for Improving Parent–Child Sleep Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, 19(15). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19159416>
- Dharma, K. K. (2021). *Metode Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Trans Info Media.
- Dinilhaq, N. A. et al. (2025). *Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan : Memahami Perbedaan , Implikasi , dan Strategi Pemilihan yang Tepat*.
- Duarba, K. A. (2024). Manfaat pijat bayi dalam perbaikan kualitas tidur balita di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v6i1.6004>



- Gracia, A. et al. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3013–3024. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4554>
- Hafidz, M. et al. (2025). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Sel Darah Merah dan Imun Tubuh. *Journal of Public Health Science*, 2(1).
- Halimatusyaadiah, S. et al. (2021). Pemberdayaan Ibu Bayi Meningkatkan Status Gizi Bayi yang Berusia 6-12 Bulan melalui Pijat Bayi Berbasis Budaya Lokal (Obisa) di Kota Mataram. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 264–269. <https://doi.org/10.31764/JPMB.V5I1.5685>
- Hidayat, A. A. (2021). Menyusun instrumen penelitian & uji validitas-reliabilitas. Health Books Publishing.
- IDAI. (2015). Pola Tidur Pada Anak. Ikatan Doter Indonesia.
- Irwanto. (2021). Prevalensi Gangguan Tidur pada Anak Usia 0-36 Bulan - Universitas Airlangga Official Website.
- Kaban, F. O. (2023). Pijat Bayi Dalam Metode Baby SPA Pijat Bayi Metode Nande (Bonus Baby Gym & Baby Spa)/Febrina Oktavinola Kaban -- Medan: USU Press 2023.
- Kemendes RI. (2024). Manfaat Tidur Siang untuk Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2025). Apa yang Terjadi Saat Tidur? Ini Pentingnya Tidur untuk Tumbuh Kembang Anak. KemendesKementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuripan, P. (2025). Manfaat Tidur Siang untuk Anak. <https://puskesmasmeninting-dikes.lombokbaratkab.go.id/>.
- Kusniyanto, R. E. et al. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Gowa. *MJ (Midwifery Journal)ID*, 6.
- Merida, Y., & Hanifa, F. N. (2021). Pengaruh Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Noorhasanah, E. et al. (2024). Pijat Tuina Meningkatkan Nafsu Makan dan Berat Badan Balita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 7(2), 4–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jika.v7i2.2974>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. <https://hortikultura.litbang.pertanian.go.id/profil-kami.html>
- Panglipurwati, C., & Hamim, N. (2023). Pijat Bayi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *MJ (Midwifery Journal)*, 3(3), 153–157.
- Prasma, E. N. et al. (2021). Tingkat Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Toddler di Paud Santa Maria Monica Bekasi Timur. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 26. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>

- Putri, I. S. et al. (2025). Efektivitas Pijat Bayi dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Gejala Kolik Bayi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13505–13512. <https://doi.org/10.31004/JKT.V6I3.50105>
- Putri, N. C. M. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 0-12 Bulan: Literature Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(1), 39–50. <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3039>
- R.Purdy, E. (2025). Toddler years. *Encyclopaedia Britannica*.
- Retnosari, G. Y. et al. (2021). Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old. *JKKI : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.20885/JKKI.VOL12.ISS1.ART6>
- Saidah, H., & Kusumadewi, R. (2020). Keajaiban Pijat Tui Na Dan Aromaterapi Minyak Sereh (A. C (Ed.)). t Samudra Biru.
- Sayuti, Qotimah, R. (2023). Baby Massage Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita. *Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11, 402–4012.
- Setiawandari. (2019). Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita. Adi Buana University Press.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (A. Nuryanto (Ed.); 3 ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. ALFABETA, CV.
- Susanto, A. (2024). Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar dalam Berbagai Aspeknya. In Kencana (3 ed.). Kencana. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0qRPDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Responsivitas+mengacu++ibu+untuk+merespon+dengan+cepat+dan+efektif+terhadap+tuntutan+fisik+dan+emosional+anak+disebut+sebagai+daya+tanggap.+Ibu+responden+sering+memberikan+dukunga>
- UNESCO. (2021). Early childhood care and education . UNESCO. <https://www.unesco.org/en/early-childhood-education>
- Utami, T. N., & Azzary, S. (2025). Metode Penelitian.
- Wahyuni, F. et al. (2022). Pengaruh Konseling Sleep Hygiene dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Anak Usia 3-24 Bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2).
- Wardani, J. V. et al. (2023). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>
- WHO, & UNICEF. (2023). Nurturing care framework progress report 2018-2023. In World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF),. World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF). <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/d284845d-854c-4fe7-9504-41d2486e0896/content>.