

OPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG BAYI DENGAN PIJAT BAYI SECARA MANDIRI

Lailatul Mustaghfiroh¹, Rifkiana Rohmania², Rizqiana Surya Wijayani³

¹Universitas Al Hikmah Jepara

Email: lailatulmustaghfiroh28@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia faktor adat istiadat masih di pegang teguh dan berkembang secara turun temurun. Salah satunya mengenai pijat bayi. Hampir seluruh daerah mempunyai kebiasaan memijatkan bayinya sejak bayi lahir hingga masa kanak-kanak, pelaku utama pijat bayi tradisional adalah dukun bayi yang mendapatkan keterampilannya secara turun temurun. Masyarakat lebih memilih pijat bayi kepada dukun bayi karena adanya keyakinan dukun bayi dianggap lebih mengerti dan mahir dalam melakukan pijat bayi yang sudah dipraktikkan sejak berabad-abad silam dan kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara melakukan pijat bayi. Tujuan kegiatan ini agar ibu mampu melakukan pijat bayi secara baik dan benar sehingga termotivasi dan bersedia melakukan pijat terhadap bayinya sendiri. Metode yang digunakan berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang pijat bayi yang menekankan keterlibatan ibu. Hasil tanya jawab didapatkan dari 26 orang ibu yang hadir terdapat hanya 1 orang saja yang melakukan pijat pada bayinya namun tidak rutin, sementara yang lainnya memijatkan bayi pada dukun. Dan hampir seluruhnya memijatkan bayinya saat badannya demam saja padahal demam termasuk kontraindikasi dari pijat bayi. Disimpulkan bahwa mayoritas ibu belum mengetahui ketentuan dari pijat bayi. Setelah kegiatan ini diharapkan ibu dapat termotivasi melakukan pemijatan secara mandiri dan rutin terhadap bayinya.

Kata kunci: pijat bayi, mandiri

ABSTRACT

In Indonesia, traditional customs are still firmly held and passed down through generations. One example is infant massage. Nearly all regions have the custom of massaging their babies from birth through childhood. The main practitioners of traditional infant massage are midwives who have passed down their skills through generations. People prefer to have their babies massaged by midwives because of the belief that midwives are considered more knowledgeable and skilled in infant massage, which has been practiced for centuries, and because of mothers' lack of knowledge about how to massage them. The goal of this activity is to enable mothers to perform infant massage properly and correctly, thus motivating them and willing to massage their own babies. The method used is to increase mothers' knowledge and skills about infant massage, emphasizing maternal involvement. The results of a question and answer session obtained from 26 mothers who attended, only one of whom massaged her baby but not regularly, while the others massaged their babies with midwives. And almost all of them only massaged their babies when their bodies were feverish, even though fever is a contraindication for infant massage. It was concluded that the majority of mothers did not understand the rules of infant massage. After this activity, it is hoped that mothers will be motivated to massage their babies independently and regularly.

Keywords: baby massage, independent

PENDAHULUAN

Setiap orang tua mendambakan anak yang dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal demi menjadi generasi yang tangguh dan membanggakan bagi keluarga terlebih lagi untuk masa depan bangsa (Tang & Aras, 2018). Lima tahun pertama

adalah masa keemasan bagi bayi/anak. Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang (Departemen Kesehatan, 2009). Disebut masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan disebut masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Masa bayi terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk tingkat kecerdasan anak oleh karena itu perlu mendapatkan perhatian khusus sejak usia dini (Harahap, 2019).

Bayi baru lahir mengalami masa paling dinamis dari seluruh siklus kehidupannya. Mulai dari keadaan yang sangat bergantung selama dalam rahim ibu menjadi mandiri ketika dia sudah berada di luar rahim. Proses ini disebut proses transisi dan berlangsung selama beberapa minggu untuk sistem organ tertentu. Salah satu cara untuk menguatkan proses adaptasi bayi baru lahir adalah dengan menguatkan *bounding attachment*, karena hubungan psikologis ibu dan bayi menjadi lebih intens serta membantu bayi dalam proses adaptasi dengan lingkungan baru (Wahyuni et al., 2018).

Salah satu *bounding attachment* ini adalah pijat bayi. Pijat bayi atau sering disebut *stimulus touch*, merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat merupakan terapi sentuhan yang sudah lama dikenal orang, namun masih jarang diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak balita. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang berdampak sangat luar biasa (Maharani dan Sabrina, 2009).

Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan lebih sering menyusui kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi. Selain itu bayi yang rutin dilakukan pemijatan juga akan terjadi peningkatan kualitas tidurnya, yaitu bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan, akibat dari adanya perubahan gelombang otak. Bayi juga akan lebih kuat sistem kekebalan tubuhnya (Marni, 2019).

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat rileksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih lelap, sehingga bayi sudah dapat

diperkenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi untuk mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiffany Field dari Universitas Miami, AS, 2008 menyebutkan terapi pijat pada bayi selama 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1-3 bulan juga meningkatkan kesiagaan (*alertness*) dan tangisannya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatnya lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin. Meningkatnya aktifitas *neurotransmitter* serotonin ini akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat *glucocorticoid* (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (hormone stress), dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

Menurut *Angela underdown* mengatakan bayi usia kurang dari 6 bulan yang rutin di berikan pemijatan ternyata dapat menurunkan hormon stress yaitu *kortisol*, dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan massage, sehingga tidak mengejutkan bila terbukti bayi yang di teliti memiliki efek seperti mudah tidur dan relaksasi.

Sentuhan dan tekanan lembut dari pijat bayi menyebabkan reaksi ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis. Proses tersebut menyebabkan terjadinya perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis terutama yang paling berperan aktif terhadap proses tidur yaitu area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan *nucleus tractus solitarius*, yang merupakan regio sensorik medulla dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik viseral yang masuk ke otak melalui *nervus vagus* dan *glossofaringeus*, yang pada akhirnya menimbulkan keadaan tidur.

Bayi yang telah dipijat dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan durasi tidur yang lebih lama yaitu 15-18 jam per hari, tersenyum saat terbangun, waktu untuk menidurkan bayi <15 menit hingga 30 menit, bayi tertidur lelap, frekuensi terbangun saat malam hari <3 kali dan mengeluarkan keringat saat tidur. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri bayi cukup tidur

atau kualitas tidurnya baik yaitu akan lebih mudah tertidur, tampak lebih bugar saat bangun tidur, tidak rewel dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya

Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jika total tidur yang diperlukan berkurang akan diikuti dengan penurunan proporsi *Rapid Eyes Movement* (REM) dan non-REM. Periode tidur yang lama menjamin bahwa otak akan melalui siklus tidur yang lengkap. Tidur REM dihubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Sinkronisasi ini membantu penyimpanan memori dan pembelajaran karena otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktivitas di hari tersebut.

Penelitian *Field dan Schanberg* (1986) menunjukkan bahwa pada bayi yang di pijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (saraf otak ke- 10) sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung, yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan *gastrin* dan *insulin*, sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik..

Di Indonesia faktor adat istiadat masih di pegang teguh dan berkembang secara turun temurun. Salah satunya mengenai pijat bayi. Hampir seluruh daerah mempunyai kebiasaan memijatkan bayinya sejak bayi lahir hingga masa kanak-kanak, pelaku utama pijat bayi tradisional ini adalah dukun bayi yang mendapatkan keterampilannya secara turun temurun. Masyarakat lebih memilih pijat bayi kepada dukun bayi karena adanya keyakinan bahwa dukun bayi dianggap lebih mengerti dan mahir dalam melakukan pijat bayi yang sudah dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Pijat bayi ini tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga saat bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir.

Hal ini didukung oleh survey yang dilakukan di poli KIA Rumah Sakit St. Vincentinus A. Paulo Surabaya terhadap ibu yang mempunyai bayi didapatkan hasil bahwa 12% ibu memijat bayinya sendiri dan 88% ibu tidak pernah melakukan pijat bayi dan memijatkan bayinya di dukun bayi bila bayinya sedang sakit saja. Selain itu ibu juga belum pernah mencoba untuk memijat bayinya karena takut dan menganggap bayi perlu pijat hanya pada saat sakit saja (Delvia & Azhari, 2019).

Hal ini terjadi akibat pengetahuan ibu/masyarakat tentang pijat bayi yang masih kurang. Pijat bayi memang harus dilakukan secara benar. Dampak negatif yang ditimbulkan bila pijat bayi dilakukan dengan cara yang salah dan tidak sesuai dengan ketentuan medis diantaranya adalah pembengkakan, terdapatnya lebam, adanya rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, pergeseran urat, cidera, bahkan bisa menyebabkan kematian pada bayi. Oleh karena itu, banyak orang tua enggan melakukan pijat bayi, mereka takut akan terjadi resiko pijat bayi pada buah hatinya (Andria, 2011).

Berdasarkan fenomena yang ada di masyarakat tersebut dimana masih banyak ditemukan ibu lebih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi dan kurangnya pengetahuan masyarakat untuk melakukan pijat bayi, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pijat bayi.

Ibu-ibu akan dapat melakukan pijat bayi secara baik dan benar, bila ibu memiliki pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan pijat bayi. Setelah kegiatan ini diharapkan para ibu mampu melakukan pijat bayi secara baik dan benar sehingga termotivasi dan bersedia melakukan pijat terhadap bayinya sendiri.

METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang pijat bayi yang menekankan keterlibatan ibu dalam keseluruhan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program kegiatan dan *Community development* yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subyek dan obyek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu koordinasi dengan kepala tim penggerak PKK Desa Kaliwungu, selanjutnya tim pengabdian masyarakat menyampaikan rencana pelaksanaan kegiatan untuk kelompok sasaran. Tim pengabdian masyarakat menjelaskan secara detail rincian dan jadwal kegiatan kepada kepala tim penggerak PKK Desa Kaliwungu. Tahap berikutnya adalah melakukan kegiatan pemberian edukasi dan praktik tentang pijat bayi di Desa Kaliwungu.

Adapun tahap pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1. Studi pustaka

Studi pustaka merupakan tahap paling awal. Studi pustaka merupakan segala usaha yang dilakukan untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan diaplikasikan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, jurnal ilmiah, tesis, peraturan-peraturan, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain.

2. Membuat leaflet pijat bayi sebagai pedoman

Leaflet sebagai pedoman atau media komunikasi yang berisi informasi, petunjuk, dan lain-lain yang menjadi petunjuk tuntunan bagi ibu untuk memperoleh informasi tentang pijat bayi secara benar. Leaflet tersebut berbentuk praktis, mudah dibawa, dan dapat digunakan oleh ibu sehari-hari yang berisi tentang definisi, manfaat, tujuan, kontra indikasi pijat bayi, waktu pelaksanaan pijat bayi, prosedur pijat bayi, serta teknik pijat bayi bagian kaki.

3. Tahap pelaksanaan

Praktik pijat bayi merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keterampilan ibu dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat terbagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja yang dilaksanakan di lokasi pelaksanaan dengan waktu menyesuaikan kegiatan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Jum'at, tanggal 6 Februari 2026 jam 16.00 wib – selesai di RW 6 Desa Kaliwungu yang dihadiri oleh 26 orang ibu dan 3 orang petugas yang melakukan kegiatan. Kegiatan pada pertemuan ini adalah kegiatan memberikan pelatihan pijat bayi. Kegiatan ini dilakukan dengan cara demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Hasil tanya jawab didapatkan informasi mayoritas ibu tidak memijat bayinya sendiri, dan dari 26 orang ibu yang hadir terdapat hanya 1 orang saja yang melakukan pijat pada bayinya namun tidak rutin, dan yang lainnya memijat bayi pada dukun. Dan hampir seluruhnya memijatkan

bayinya saat badannya demam saja padahal demam termasuk kontraindikasi dari pijat bayi. Dari hasil tanya jawab tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu belum mengetahui ketentuan dari pijat bayi.

Kegiatan selanjutnya setelah dilakukan tanya jawab, maka diberikan edukasi tentang pijat bayi. Selanjutnya dilakukan simulasi dan demonstrasi tentang tehnik pijat bayi dengan menggunakan media probandus. Peserta antusias dengan pelaksanaan praktik pijat bayi dan lebih paham dengan manfaat dan keadaan/kondisi bayi yang diperbolehkan dilakukan pijat bayi agar manfaat pijat bayi dapat dirasakan dengan baik untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Terdapat 1 orang peserta yang telah mencoba melakukan pemijatan bayi. Dengan pengalaman tersebut maka dapat memberikan motivasi pada peserta yang lain untuk memulai melakukan pijat bayinya sendiri secara mandiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Millenia dkk, (2022), pemberian pendidikan kesehatan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Menurut Wawan dan Dewi (2019) dalam Sari dan Maesaroh (2022) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dari tenaga kesehatan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja (Taufia, 2017). Dalam pemberian informasi penyuluhan di kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media leaflet sehingga selain mendengar, masyarakat dapat membaca Kembali informasi yang terdapat dalam leflet tersebut. Pengetahuan peserta tentang pemijatan bayi semakin bertambah, yang awalnya belum mengetahui kontraindikasi, persiapan dan teknik pijat bayi, namun setelah

diberikan pelatihan maka pengetahuan ibu semakin bertambah dan ibu mengatakan berani mencoba melakukan sendiri pijat terhadap bayinya.

Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak dan diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan lebih sering menyusu kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi. Selain itu bayi yang rutin dilakukan pemijatan juga akan terjadi peningkatan kualitas tidurnya, yaitu bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan, akibat dari adanya perubahan gelombang otak. Bayi juga akan lebih kuat sistem kekebalan tubuhnya (Marni, 2019).

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat rileksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih lelap, sehingga bayi sudah dapat diperkenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi untuk mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiffany Field dari Universitas Miami, AS, 2008 menyebutkan terapi pijat pada bayi selama 30 menit per hari dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1-3 bulan juga meningkatkan kesiagaan (*alertness*) dan tangisannya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatnya lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin. Meningkatnya aktifitas *neurotransmitter* serotonin ini akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat *glucocorticoid* (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (hormone stress), dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

Menurut *Angela underdown* mengatakan bayi usia kurang dari 6 bulan yang rutin di berikan pemijatan ternyata dapat menurunkan hormon stress yaitu *kortisol*, dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan massage, sehingga tidak mengejutkan bila terbukti bayi yang di teliti memiliki efek seperti mudah tidur dan relaksasi.

Sentuhan dan tekanan lembut dari pijat bayi menyebabkan reaksi ujung-ujung saraf yang terdapat di permukaan kulit. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medula spinalis.

Proses tersebut menyebabkan terjadinya perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis terutama yang paling berperan aktif terhadap proses tidur yaitu area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan *nucleus tractus solitarius*, yang merupakan regio sensorik medulla dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorik viseral yang masuk ke otak melalui *nervus vagus* dan *glossofaringeus*, yang pada akhirnya menimbulkan keadaan tidur.

Bayi yang telah dipijat dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan durasi tidur yang lebih lama yaitu 15-18 jam per hari, tersenyum saat terbangun, waktu untuk menidurkan bayi <15 menit hingga 30 menit, bayi tertidur lelap, frekuensi terbangun saat malam hari <3 kali dan mengeluarkan keringat saat tidur. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri bayi cukup tidur atau kualitas tidurnya baik yaitu akan lebih mudah tertidur, tampak lebih bugar saat bangun tidur, tidak rewel dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya

Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jika total tidur yang diperlukan berkurang akan diikuti dengan penurunan proporsi *Rapid Eyes Movement* (REM) dan non-REM. Periode tidur yang lama menjamin bahwa otak akan melalui siklus tidur yang lengkap. Tidur REM dihubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Sinkronisasi ini membantu penyimpanan memori dan pembelajaran karena otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktivitas di hari tersebut.

Penelitian *Field dan Schanberg* (1986) menunjukkan bahwa pada bayi yang di pijat mengalami peningkatan tonus *nervus vagus* (saraf otak ke- 10) sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung, yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan *gastrin* dan *insulin*, sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik

SIMPULAN

Keberhasilan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang cara pijat bayi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Setelah dilakukan kegiatan pelatihan, maka ibu bertambah pengetahuan dan ketrampilan dalam pijat bayi. Diharapkan untuk tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan partisipasi peserta pada kelas ibu bayi dan balita dengan melakukan kerjasama dengan pihak-pihak terkait agar ibu mendapatkan informasi beragam terutama tentang stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan pijat bayi

.

DAFTAR PUSTAKA

- Delvia, S., & Azhari, M. H. (2019). Efektifitas Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Psikomotor Ibu tentang Pijat Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), 165–169. <file:///F:/ali/payannname/Article/و مریغتم دنچ ی طخ نو یسر گر ی ا ه شور بجیاتند مسیاقم ؛ ل نو ت رفد ن یشام ذوفذ خرن ی نیب ش ی ی یصد یزاف ی قییطت ج اتنتسا متسیسد ی ر یصب ن یسد دمحم ، 2 ی زیر.pdf>
- Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99–107.
- LPK Indonesia Dignity. Buku Panduan Baby Massage & Spa Versi 2022.
- Marni. (2019). PPengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12–18.
- Millenia, Margaretha Eva; Fitria Ningsih, Lensi Natalia Tambunan. 2022. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Pernikahan Dini. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, Vol 7 No 2 Februari 2022: 57 – 61.
- Sari, Ossie Happina Sari; Maesaroh Maesaroh. 2022. Hubungan Sumber Informasi dengan Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri tentang Pijat Akupresure Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup* Vol. 7 No. 2, 2022
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1 - 4 Bulan. *Global Health Science*, 3(4), 12–16.
- Taufia, Dina. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita Pasangan Usia Subur (PUS) dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode Iva Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017 (Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang).
- Wahyuni, S., Kurniawati, D., & Rasni, H. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Bounding Attachment di Ruang Dahlia RSD dr. Soebandi Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 323. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7782>