

Baby Massage Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita Usia 12-36 Bulan

Henny Sulistyawati¹, Fera Yuli Setiyaningsih², Yana Eka Mildiana³, Ratna Dewi Permatasari⁴, Anyisro 'aini⁵, Dhita Yuniar Kristianingrum⁶

¹²³⁴⁵⁶Institut Teknologi Sains dan Kesehatan ICMe Jombang, Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Mei, 21, 2023
Revised: Juni, 15, 2023
Available online: Juli, 13, 2023

KEYWORDS

Baby Massage, Gizi, Kualitas Tidur Balita

CORRESPONDENCE

E-mail: henny.gadang@gmail.com

A B S T R A C T

Baby Massage merupakan salah satu solusi bentuk sentuhan yang memiliki efek positif atau baik untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. Hal ini terjadi ketika anak di pijat dia akan merasakan rileks dan mudah untuk tidur, selain itu baby massage dapat meningkatkan kerja system pencernaan sehingga dapat meningkatkan nafsu makan. Baby massage bisa meningkatkan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi. Sehingga ketika ibu ingin meningkatkan sentuhan fisik seperti belaian, pelukan dan pijatan lembut serta menambah erat ikatan kasih sayang antara ibu dan balita, ibu harus mengetahui dan memahami teknik pijat bayi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas baby massage sebagai upaya meningkatkan nafsu makan dan lama waktu tidur.

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan baby massage pada balita usia 12-36 bulan selama 1 bulan dan dilaksanakan secara berkesinambungan serta dilanjutkan secara mandiri oleh ibu dirumah. sehingga dapat meningkatkan nafsu makan dan menambah berat badan serta kualitas tidur.

Hasil yang didapatkan setelah pemijatan pada bayi selama 1 bulan menunjukkan bahwa, nafsu makan setelah dilakukan pijat bayi dengan nafsu makan meningkat 10% menjadi 77%, nafsu makan tetap 43% menjadi 23% dan nafsu makan menurun 47% menjadi 0%. Sedangkan lama waktu tidur setelah di lakukan baby massage pertambahan rata-rata lama waktu tidur pada balita 12-24 bulan sebesar 96 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur balita 25-36 bulan sebesar 115 menit. Hal ini menunjukkan bahwa baby massage sangat berpengaruh untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur balita. Baby Massage ini suatu upaya untuk meningkatkan nafsu makan karena ketika nafsu makan untuk pemulihan gizi balita secara optimal sehingga menambah bobot balita dan meningkatkan tumbuh kembang anak.

INTRODUCTION

Tumbuh kembang anak yang optimal adalah dambaan setiap orang tua. Setiap proses tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara alami sesuai dengan keadaannya. Tumbuh kembang mencakup dua istilah yang sifatnya berbeda, namun saling berkaitan dan sulit untuk dipisahkan yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan mencakup masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat, ukuran panjang. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat dianalisa, sebagai proses pematangan (Diniyati & Aulia, 2020).

Dalam ilmu kesehatan dan gizi ada yang dinamakan dengan kelompok rentan gizi, yaitu kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi dimana balita termasuk dalam golongan kelompok ini. Balita mengalami pertumbuhan yang lumayan pesat dan memerlukan asupan gizi dengan jumlah yang besar. Perlu semua zat gizi makro dan zat gizi mikro yang sesuai antara jumlah dengan kebutuhannya untuk mencapai pertumbuhan

yang optimal pada seorang bayi. Kebutuhan gizi balita tidak akan terpenuhi jika balita mengalami masalah kesulitan makan. Kesulitan makan pada anak salah satunya dipengaruhi oleh kehilangan nafsu makan. Salah satu gangguan tumbuh kembang yang terjadi adalah karena adanya gangguan nafsu makan pada anak. (Roslesmana, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Roslesmana, 2015) diperoleh hasil pada kelompok pijat frekuensi tinggi terjadi peningkatan anak yang memiliki nafsu makan baik yaitu sebanyak 44,44 % ($P = 0,0001$). Pada kelompok pijat frekuensi rendah terjadi penurunan anak yang mengalami nafsu makan baik yaitu sebanyak 16,7% ($P = 0,952$). Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 November 2022 di Desa Tenganan Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang, dengan tehnik wawancara pada bidan puskesmas dan ibu yang mempunyai balita usia 12-36 bulan dengan masalah nafsu makan. Diperoleh hasil total seluruh balita yang berusia 12-36 bulan berjumlah 50 balita, dengan melihat kartu KMS balita yang berusia 12-36 bulan yang berada pada garis kuning merupakan kategori gizi kurang sebanyak 20 balita dengan mengajukan 3 pertanyaan kepada orang tua balita yang meliputi (masalah yang sering terjadi terkait nafsu makan, porsi makan dan

frekuensi makan) didapatkan hasil 20 balita tidak nafsu makan, sekali makan terkadang tidak habis, dan frekuensi makan tidak teratur. Ibu yang memijatkan anaknya berjumlah 10 orang, sedangkan ibu yang belum pernah memijatkan anaknya berjumlah 20 orang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nafsu makan diantaranya, factor internal: seperti hipotalamus, hormon, dan peptida saluran pencernaan, terjangkitnya anak dengan infeksi cacing dan kebiasaan (Amaliyah, 2017). Sedangkan faktor eksternal: yang menyebabkan penurunan nafsu makan pada anak seperti bentuk yang tidak menarik, kesalahan orangtua dalam menyajikan variasi makanan, atau karena anak sudah mulai aktif dengan bermain seperti anak usia Todler (1-3 tahun), pola makan, seperti frekuensi dan episode makan, pemilihan akan makanan rendah atau tinggi lemak, kandungan energi dari makanan yang dikonsumsi, kecocokan terhadap suatu diet, keragaman makanan yang dikonsumsi (Ambarwati & Marnia, 2015; Amaliyah 2017). Kondisi nafsu makan juga dipengaruhi oleh stimulus internal, misalnya hal-hal yang menyertai kondisi emosional tertentu (Simanungkalit, 2020). Dengan berkurangnya nafsu makan dapat berdampak pada penurunan berat badan yang tidak disengaja (Suprayoga, 2021).

Keluhan yang sering muncul pada balita adalah anak tidak mau makan, menolak makan, proses makan yang terlalu lama, hanya mau minum saja, kalau diberi makan muntah, mengeluh sakit perut, bahkan ada yang disuruh makan marah-marah bahkan mengamuk (Roslesmana, 2015). Biasanya emosi yang terjadi pada anak usia dini sangat dahsyat yang disebabkan berbagai macam faktor baik dari pola asuh orang tua lingkungan sosial tempat tinggal bahkan karena keterbatasan ekonomi luapan emosi yang tidak terkontrol baik pada anak maupun orang dewasa biasanya dikenal dengan istilah perilaku "tantrum" (RI, 2019). Keluhan-keluhan yang sering muncul pada balita menunjukkan tanda-tanda gangguan kesulitan makan (Roslesmana, 2015)

Penatalaksanaan untuk meningkatkan nafsu makan balita, para orang tua biasanya berupaya dengan berbagai cara diantaranya, farmakologis: memberi anak vitamin penambah nafsu makan, non farmakologis: konsultasi dengan petugas kesehatan, memberi terapi herbal, PMT (pemberian makanan tambahan), pendekatan psikologis (Amaliyah, 2017). Nafsu makan dapat dicegah atau dihindari karena keberadaannya yang dipengaruhi oleh otak dan kebiasaan. Disebutkan bahwa memijat si kecil secara teratur dapat memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit serta memproduksi hormon-hormon yang berpengaruh dalam meningkatkan nafsu makan si kecil, seperti hormon gastrin dan insulin yang berperan penting dalam proses penyerapan makanan. Pada bayi yang dipijat, produksi kedua hormon ini meningkat sehingga penyerapan makanan dan nafsu makan meningkat. Nafsu makan yang meningkat kemudian akan membuat berat badannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus (saraf otak ke-10) / saraf pengembara (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltik (sel di saluran pencernaan yang menggerakkan dalam saluran pencernaan) untuk mendorong makanan ke seluruh pencernaan. Dengan demikian, bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar. Tentunya bila pijat bayi (baby massage) dilakukan dengan baik dan dengan tehnik yang benar (Amaliyah, 2017).

Baby massage merupakan pijatan yang diberikan pada bayi secara lembut dan berirama. Jika dilakukan secara rutin dapat

menstimulasi sistem organ dan motoric bayi. Melakukan baby massage secara rutin dapat membuat bayi menjadi lebih nyaman, tidur nyenyak, dan jarang sakit. Bayi juga menjadi lebih riang dan jarang rewel sesuai dengan pencegahan tantrum. (Welch TR, 2008). Sentuhan pijat pada jaringan otot, peredaran darah bisa menjadi lebih lancar dan pada akhirnya dapat memaksimalkan fungsi organ. Salah satu organ yang bisa dimaksimalkan adalah organ pencernaan, dimana dengan pemijatan maka motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan. Pijat bayi dapat membuat terjalinnya ikatan kejiwaan atau hubungan batin ibu dan anak. (Roslesmana, 2015). Sistem kekebalan tubuh lebih kuat terhadap infeksi dan masalah kesehatan lain. Pencernaan lebih baik, jarang sembelit maupun diare. Memperlancar peredaran darah dan otot-otot bayi lebih kuat.

Sebagai petugas kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat membantu orang tua dalam mempertahankan status gizi balita dalam tingkat normal dan meningkatkan status kesehatan balita kurang nafsu makan atau masalah makan dengan cara memberikan intervensi, sehingga diharapkan nantinya dapat terjadi perbaikan kesehatan pada balita. Bidan seyogyanya dapat memberikan informasi lain terkait cara penanganan balita dengan nafsu makan kurang atau masalah makan salah satunya mengenai pijat bayi (baby massage) agar orang tua mempunyai pilihan yang lain dalam mengatasi masalah makan pada anaknya. Bidan dapat memberikan arahan yang tepat kepada orang tua agar tertarik untuk melakukan pijat bayi (baby massage) kepada anaknya dalam kehidupan sehari-hari dan rutin melakukannya serta untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan/ perkembangan pada balita. Fenomena yang ada tersebut menarik perhatian peneliti dan mengingat pentingnya peran bidan sebagai pendidik, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Baby Massage Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Tidur Berkualitas pada Balita Usia 12-36 bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang".

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu melakukan Baby Massage Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan Tidur Berkualitas pada Balita Usia 12 – 36 bulan yang berjumlah 30 balita. Kegiatan ini dilakukan pada kurun waktu 2 bulan yaitu 2 November – 30 Desember 2022 di lakukan di Desa Tenganan Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang Kegiatan dimulai dengan melakukan pendataan ibu dan balita yang ada di Desa Tenganan Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang. Proses melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat di lakukan selama 2 Bulan, dimulai dari persiapan kegiatan sampai evaluasi hasil.

Sebelum memberikan baby massage peneliti menjelaskan terlebih dahulu pengertian baby massage tujuan, manfaat, alat dan bahan yang harus dipersiapkan. Setelah ibu-ibu memahami tujuan dilakukan baby massage dan mengetahui pentingnya baby massage pada balita, kemudian peneliti melakukan baby massage kepada balita sambil mengajari ibu untuk bisa melakukan baby massage dirumah karena manfaatnya bisa meningkatkan nafsu makan dan mengurangi tantrum pada balita.

RESULTS

Hasil kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dengan sasaran ibu yang mempunyai balita usia 12-36 bulan di desa Tenganan wilayah kerja puskesmas Dukuhklopo Kabupaten Jombang yang dilaksanakan selama 2 bulan dengan mitra di Puskesmas Dukuh Klopo sesuai dengan kepakaran memberikan kontribusi pada pengabdian masyarakat. Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut setelah dilakukan baby massage dengan kegiatan awal adalah penyuluhan yang bertujuan untuk menambah informasi dan pengetahuan kepada masyarakat terutama ibu-ibu tentang pentingnya baby massage pada balita kemudian dilanjutkan melakukan baby massage ke balita serta mengajari ibu untuk bisa melakukan baby massage dirumah agar nafsu makan balita meningkat dan mendapatkan tidur yang berkualitas. Berikut disajikan hasil kegiatan;

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Balita usia 12 – 36 bulan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-Laki	12	40
2	Perempuan	18	60
Total		30	100

Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden balita di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 balita (40%) dan berjenis kelamin perempuan 18 balita (60%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia pada Balita

No	Usia (bulan)	Frekuensi	%
1	12-24	17	57
2	25-36	13	43
Total		30	100

Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden balita di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang yang usia 12-24 bulan sebanyak 17 balita (57%) dan usia 25-36 bulan sebanyak 13 balita (43%).

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Rata-rata berat badan bayi dan lama waktu tidur sebelum dan sesudah dilakukan baby massage

No	Kelompok Variabel	Mean		
1	Berat Badan Balita	Sebelum	Sesudah	
		12-24 bulan	11395	12078
		25-36 bulan	12780	13260
2	Lama Tidur	Sebelum	Sesudah	
		12-24 bulan	660	756
		25-36 bulan	510	625

Data Primer, 2022

Pada tabel 3 diketahui bahwa pada sebelum dilakukan terapi baby massage rata-rata berat badan balita usia 12-24 bulan yang awalnya 11395 gram meningkat menjadi 12078, dan berat badan balita usia 25-36 bulan 12780 gram meningkat menjadi 13260 gram. Lama waktu tidur sebelum dilakukan baby massage pada usia 12-24 bulan 660 menit dan setelah dilakukan baby massage meningkat menjadi 756 menit, usia 25-36 bulan semula hanya 510 menit meningkat menjadi 625 menit.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Skor Nafsu Makan Balita sebelum dilakukan baby massage

No	Nafsu Makan	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Meningkat	3	10	23	77
2	Tetap	13	43	7	23
3	Menurun	14	47	0	0
Total		30	100	30	100

Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden balita di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang yang Nafsu Makan Meningkat sebelum dilakukan baby massage sebanyak 3 balita (10%), nafsu makan tetap 13 balita (43%), nafsu makan menurun sebanya 14 balita (47%) dan sesudah dilakukan baby massage nafsu makan meningkat hingga 23 balita (77%) nafsu makan tetap turun menjadi 7 balita (23%).

DISCUSSION

Berdasarkan pada table diatas sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu balita yang berusia 12-36 bulan. Rentang usia tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat pada otak manusia. Pada akhir tahun kedua perkembangan otak akan melambat dengan sendirinya. Hal ini dikarenakan menurunnya kebutuhan nutrisi dan nafsu makan, serta mulai timbulnya sifat memilih-milih makanan pada usia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian ini Pada kelompok pijat bayi sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60%), dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki (40%), Menurut Scher tidak terdapat perbedaan bermakna antara pola tidur dengan jenis kelamin anak perempuan dan laki-laki. Berbeda dengan kurva pertumbuhan berat badan pada bayi laki-laki lebih besar dibandingkan dengan bayi perempuan (Utami et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ada pertambahan rata-rata berat badan usia 12-24 bulan sebelum dan sesudah dilakukan baby massage sebesar 683 gram, pada usia 25 - 36 bulan mengalami pertambahan berat badan sebesar 480 gram. Hal ini sesuai dengan penelitian (NURSEHA & LINTANG, 2022) pertambahan berat badan pada kelompok perlakuan sebesar 625 gram, sedang pertambahan rata-rata berat badan pada kelompok kontrol sebesar 335 gram. Didukung dengan penelitian (Sadiman & Islamiyati, 2019). Hasil penelitian menunjukkan berat badan bayi pada kelompok perlakuan dari sebelum dilakukan pemijatan sebesar 6.673,9 gram menjadi 7.195,7 gram dengan pemijatan bayi selama empat minggu dengan standar deviasi sebesar 935,4. Penambahan rata-rata berat badan pada balita usia 12-24 bulan pijat bayi sebanyak 683 gram/bulan sedangkan untuk 25-36 bulan penambahan berat badan 480 gram//bulan Penambahan berat badan normal pada balita usia 12-36 bulan yaitu sebanyak 0,2 kg/bulan hal ini menunjukan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan badan bayi secara optimal. Sehingga perlunya di lakukan penyuluhan kepada seluruh masyarakat tentang manfaat pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sebaiknya pemijatan dilakukan oleh tenaga profesional yang telah mendapatkan pelatihan tentang pijat bayi mengingat di masyarakat umum masih banyak nya pijat bayi dilakukan oleh dukun bayi berdasarkan ilmu turun temurun.

Pada Hasil penelitian diketahui bahwa pertambahan rata-rata lama waktu tidur pada balita 12-24 bulan sebesar 96 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur balita 25-36 bulan sebesar 115 menit. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Utami et al., 2019),

tentang perbedaan pijat dan spa bayi terhadap pola tidur dan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 bulan di wilayah kerja Dinas Kesehatan kota Sukabumi, yang menyebutkan kualitas tidur sebelum dilakukan pijat bayi sebesar meningkat 1.80 jam .

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Utami et al., 2019) yang menyatakan bahwa penambahan rata-rata lama waktu tidur pada kelompok perlakuan sebesar 80,7 menit, sedangkan rata-rata waktu tidur bayi pada kelompok kontrol berkurang sebesar 53,9 menit. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya baik artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (NURSEHA & LINTANG, 2022)

Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel. Kualitas tidur yang buruk selain ditunjukkan oleh jumlah jam tidur yang kurang dari kebutuhan sesuai umur juga ditunjukkan oleh adanya gangguan-gangguan selama tidur antara lain sering terbangun di malam hari dan waktu terjaga yang lebih dari 30 menit setiap kali terbangun.

Berdasarkan pada tabel diatas Skor Nafsu Makan meningkat yaitu 23 balita (77%), yang mengalami nafsu makan tetap menjadi menurun dari 13 balita (43%) menurun menjadi 7 balita (23%). Penelitian (Roslesmana, 2015) membuktikan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan masukan makanan, perkembangan, dan aktivitas nervus vagus yang lebih baik, sehingga anak yang dipijat mengalami peningkatan nafsu makan yang berdampak pada berat badan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan anak yang tidak dipijat. Fitriani & Nurhidayati (2007) menyebutkan bahwa anak yang dipijat akan mengalami peningkatan nafsu makan sebesar 0,5-1 sendok makan (Amaliyah, 2017) menyatakan bahwa pijat pada bayi akan memberikan efek positif kepada anak yaitu memperlancar peredaran darah dan sistem pencernaan, sehingga akan berdampak pada intake makan anak yang akan meningkat. (Angeline Pieter, 2021) menyatakan bahwa pemijatan yang dilaksanakan secara teratur pada bayi dengan urutan yang tepat dapat menyebabkan terjadinya potensial aksi saraf yang merangsang nervus vagus yang kemudian akan merangsang peningkatan peristaltik usus sehingga terjadi peningkatan pengosongan lambung dan anak cepat merasa lapar.



CONCLUSIONS

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang Baby Massage sebagai upaya untuk meningkatkan nafsu makan di Desa Tenganan Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Peterongan Jombang dapat disimpulkan :

Baby Massage yang sudah dilakukan kepada balita usia 12-36 bulan memperoleh hasil yang sesuai. Terdapatnya nafsu makan yang meningkat sehingga penambahan Berat Badan juga sesuai serta Kualitas Tidur juga didapatkan. Baby Massage sangat bermanfaat untuk pertumbuhan bayi, maka disarankan kepada tenaga kesehatan untuk selalu memberikan pelatihan atau demonstrasi tentang Baby Massage agar orang tua bisa melakukan dirumah.

REFERENCES

- Amaliyah, Z. (2017). EFEKTIVITAS PIJAT BAYI (BABY MASSAGE) TERHADAP NAFSU MAKAN PADA BALITA GIZI KURANGUSIA 1-3 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMAN SIDOARJO. 18(5), 613–626.
- Angeline Pieter, D. dan T. P. E. S. (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. Sereal Untuk, 8(1), 51.
- Diniyati, L. S., & Aulia, A. A. (2020). Stimulasi Nafsu Makan Balita Dengan Pijat Bayi di Kampung Cijulang. 2, 21–25.
- NURSEHA, N., & LINTANG, S. S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. Journal Of Midwifery, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- RI, M. K. (2019). No TitleEAENH. Αγαη, 8(5), 55.
- Roslesmana, I. N. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Nafsu Makan Anak Usia 6-24 Bulan Di Daerah Endemik GAKY, Desa Ngargosoka, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Sadiman, S., & Islamiyati, I. (2019). The Effectiveness of Baby Massage Against Increased Weight, Long sleep Time and Smooth Bowel Movements. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 12(2), 9–16.
- Simanungkalit, H. M. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Tingkat Kesulitan Makan Balita Usia 1 Tahun. Media Informasi, 15(2), 96–100. <https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.360>
- Suprayoga, H. (2021). Capaian, Tantangan dan Peluang Pelaksanaan Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting Tahun 2018-2024. 1–24. 1–24.
- Utami, S., Rusmi, K., & Gamayani, U. (2019). Perbedaan Pengaruh Pijat Dan Spa Bayi Terhadap Pola Tidur Dan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-5 Bulan. Jurnal Kebidanan Malahayati, 5(4), 371–380. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i4.2050>
- Welch TR. (2008). Tempering temper tantrums. The Journal of Pediatrics, 152(1), 117.