JHAST
(Journal Health Applied Science and Technolgy)
Vol. 4 No. 2 (2026) 146-151 ISSN Media Elektronik: 2985-7031

PENGARUH *SKIN TO SKIN CONTACT* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN

THE EFFECT OF SKIN-TO-SKIN CONTACT ON SLEEP QUALITY IN BABIES AGED 0-6 MONTHS

Erna Setyaningsih[1], Rizqitha[2], Diah Widyatun[3], Mariza Mustika Dewi[4]
[1,2,3,4]Kebidanan, Universitas Agung Putra Semarang
*Korespodensi Email: ernaset24@gmail.com

Abstract

Background*: Sleep problems in children aged 0–36 months in Indonesia are still relatively high with a prevalence of 31%. Approximately 44.2% of infants experience sleep disorders characterized by frequent waking at night. However, more than 72% of parents do not view this condition as a problem that requires attention. In fact, sleep disorders can negatively impact the growth and development of infants, reduce immune system function, and affect the balance of the endocrine system. Therefore, a non-pharmacological approach is more recommended in overcoming sleep disorders in infants, one of which is through skin-to-skin contact which is known to have the potential to improve sleep quality.* ***Objective****: This study aims to analyze the effect of skin-to-skin contact on the sleep quality of infants aged 0–6 months.* ***Method:*** *This study used a pre-experimental method with one group pre-test and post-test. The study sample used an accidental sampling technique of 7 infants with sleep disorders.* ***Results****: There is an effect of skin-to-skin contact on infant sleep quality with a p-value of 0.012 (<0.05). The average sleep quality of infants before skin-to-skin contact was 2.50 and after skin-to-skin contact was 1.30.* ***Conclusion****: Skin-to-skin contact has an effect on infant sleep quality. Infants who experienced sleep disturbances after skin-to-skin contact with the Kangaroo method became calmer and fell asleep more easily. This allows the baby to be in a stable state in the mother's arms and avoid negative emotions that make the baby fussy. So the baby can sleep comfortably and peacefully in the mother's arms.*

Keywords*: Skin to skin contact, sleep disorders, sleep quality, babies*

Abstrak

Latar Belakang: Permasalahan tidur pada anak usia 0–36 bulan di Indonesia masih tergolong tinggi dengan prevalensi mencapai 31%. Sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan sering terbangun pada malam hari. Meskipun demikian, lebih dari 72% orang tua belum memandang kondisi tersebut sebagai masalah yang memerlukan perhatian. Padahal, gangguan tidur dapat berdampak negatif terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, menurunkan fungsi sistem imun, serta memengaruhi keseimbangan sistem endokrin. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis lebih dianjurkan dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi, salah satunya melalui skin-to-skin contact yang diketahui berpotensi memperbaiki kualitas tidur. **Tujuan**: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *skin to skin contact* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan menggunakan *one group pre-test dan post-test.* Sampel penelitian menggunakan teknik *accidental sampling* sebanyak 7 bayi dengan gangguan tidur. **Hasil**: Terdapat pengaruh *skin to skin contact* terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai p sebesar 0,012 (<0,05). Rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan *skin to skin contact* sebesar 2,50 dan rata-rata setelah diberikan *skin to skin contact* sebesar 1,30. **Kesimpulan**: Terdapat pengaruh *skin to skin contact* terhadap kualitas tidur bayi. Bayi yang mengalami gangguan tidur setelah diberikan *skin to skin contact* metode kangoroo menjadi lebih tenang dan mudah tertidur. Hal ini memungkinkan bayi berada dalam keadaan stabil di pelukan ibu dan terhindar dari emosi negatif yang membuat bayi menjadi rewel. Sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan tenang dalam pelukan ibu.

Kata Kunci : *Skin to skin contact*, gangguan tidur, kualitas tidur, bayi

Diterima Redaksi: 10-07-2026 | Selesai Revisi: 20-08-2026 | Diterbitkan Online: 30-09-2026

1. Pendahuluan

Tidur merupakan keadaan fisiologis ketika seseorang berada dalam kondisi tidak sadar, namun masih dapat dibangunkan melalui rangsangan atau stimulus sensorik. Pada bayi, tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi terhadap lingkungan di sekitarnya sekaligus berperan penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Kurangnya durasi tidur bahkan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya beban penyakit, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai aspek, antara lain kecukupan waktu istirahat, kondisi lingkungan, aktivitas fisik, status gizi, serta adanya penyakit yang menyertai [1].

Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa pola tidur bayi bukan merupakan hal yang perlu mendapat perhatian khusus. Padahal, tidur memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan otak, mengoptimalkan proses pemrosesan informasi, serta mendukung fungsi kognitif bayi. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi kesehatan, tingkat kelelahan akibat aktivitas, penggunaan obat-obatan, stres, asupan nutrisi, budaya, dan lingkungan tempat tinggal. Bayi yang memiliki aktivitas berlebihan pada siang hari umumnya lebih mudah mengalami kegelisahan dan menjadi rewel ketika memasuki waktu tidur malam [2].

Sekitar 44,2% bayi di Indonesia dilaporkan mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan sering terbangun pada malam hari. Meskipun demikian, lebih dari 72% orang tua diperkirakan belum menganggap kondisi tersebut sebagai suatu permasalahan yang memerlukan penanganan [3]. Gangguan tidur pada bayi dapat dikenali melalui beberapa tanda, seperti durasi tidur kurang dari sembilan jam per hari, terbangun sebanyak tiga kali atau lebih pada malam hari dengan lama terjaga melebihi satu jam, serta kesulitan untuk kembali tidur. Kondisi tersebut umumnya disertai perilaku rewel dan tangisan yang lebih sering dibandingkan bayi dengan pola tidur normal [4].

Penatalaksanaan gangguan tidur pada bayi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan pemberian terapi obat sesuai indikasi, sedangkan intervensi nonfarmakologis lebih banyak direkomendasikan karena dinilai lebih aman dan sesuai untuk bayi. Namun, berbeda dengan anak-anak, dimana metode nonfarmakologis lebih dianjurkan pada bayi[5]. Temuan tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa *skin-to-skin contact* atau kontak langsung antara kulit ibu dan bayi memberikan manfaat dalam mendukung pertumbuhan bayi [6]. Selain berperan dalam proses pertumbuhan fisik, kualitas tidur yang baik juga berpengaruh terhadap kondisi perilaku bayi pada hari berikutnya. Tidur yang optimal turut mendukung perkembangan fungsi mental, kestabilan emosi, kesehatan fisik, serta meningkatkan daya tahan tubuh bayi [7]

Saat ini, para ilmuwan dari berbagai negara telah mengamati efisiensi tinggi dari *skin-to-skin contact* antara bayi dan orang tuanya. Skin-to-skin contact (SSC) diketahui sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk membantu menurunkan respons stres, menjaga kestabilan denyut jantung bayi, mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta meningkatkan kualitas tidur [8]. Prevalensi gangguan tidur pada anak usia 0–36 bulan di Indoensia masih tergolong tinggi, yaitu sekitar 31%. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena gangguan tidur dapat menghambat proses pertumbuhan, menurunkan fungsi sistem imun, serta memengaruhi keseimbangan sistem endokrin pada bayi [9]

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu yang mengikuti kegiatan di Posyandu Delima, Kelurahan Karangroto, ditemukan tujuh bayi yang mengalami gangguan tidur pada malam hari. Sebagian besar ibu mengungkapkan bahwa bayinya sering rewel, sulit memulai tidur, dan harus terus digendong agar dapat tertidur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur masih menjadi masalah yang dialami oleh bayi di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh **skin-to-skin contact** terhadap kualitas tidur bayi berusia 0–6 bulan.

2. Metode Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Posyandu Delima Kelurahan Karangroto Kecamatan Genuk Kota Semarang yang dilaksanakan selama 1 minggu yaitu pada tanggal 15 Mei sampai dengan 22 Mei 2026. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Populasi penelitian mencakup seluruh bayi berusia 0–6 bulan yang mengikuti kegiatan Posyandu Delima pada tanggal 15 Mei 2026. Dari populasi tersebut, diperoleh tujuh bayi yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian, yaitu bayi yang

DOI: https://doi.org/10.52523/jhast.v4i2.118
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Pre-Uji Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	2	28,57
Tidak Baik	5	71,43
Total	7	100

mengalami gangguan tidur. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu bersedia berpartisipasi sebagai responden, hadir pada saat penelitian, bayi berusia 0-6 bulan, bayi dalam keadaan sehat dan ibu bayi mampu berkomunikasi. Sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu responden yang berada di wilayah Posyandu Delima tetapi pada saat memberikan intervensi pindah ke luar wilayah Kelurahan Karangroto yang tidak dapat dijangkau oleh peneliti dan bayi tersebut menjadi sakit pada saat penelitian masih berlangsung.

Sebelum dilakukan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta kemungkinan risiko penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk memberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan secara sukarela tanpa adanya paksaan. Peneliti menghormati hak dan kebebasan responden untuk berpartisipasi maupun mengundurkan diri dari penelitian kapan saja. Kerahasiaan identitas dan seluruh informasi yang diperoleh dari responden dijaga dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selain itu, pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini berpedoman pada prinsip *beneficence*, yaitu memberikan manfaat bagi responden, serta *non-maleficence*, yaitu tidak menimbulkan kerugian atau risiko yang tidak diperlukan bagi responden.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Kelompok diobservasi sebelum diberikan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah dilakukan intervensi. Intervensi yang diberikan yaitu *skin-to-skin contact* dengan metode Kangoroo selama 7 hari. Variabel bebas penelitian ini adalah pemberian *skin-to-skin contact.* Variabel terikat penelitian ini adalah kualitas tidur bayi. Instrumen yang digunakan peneliti Adalah lembar kuesioner BISQ (*Brief Infant Sleep Questionnaire*) untuk mengukur kualitas tidur bayi [2]. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon karena data terdistribusi tidak normal. Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui perubahan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan *skin-to-skin contact*

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur sebelum *skin-to-skin contact* di Posyandu Delima.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang tidak baik, yaitu sebanyak 5 bayi (71,43%), sedangkan bayi dengan kualitas tidur baik hanya berjumlah 2 orang (28,57%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur setelah *skin-to-skin contact* di Posyandu Delima

Post-Uji Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	85,71
Tidak baik	1	14,29
Total	7	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 6 responden (85,71%), sedangkan hanya 1 responden (14,29%) yang masih menunjukkan kualitas tidur kurang baik.

Tabel 3. Tes normalitas data dan Pengaruh *skin-to-skin contact* terhadap kualitas tidur bayi di Posyandu Delima

Kualitas Tidur Bayi	n	*P-value*	Mean±SD	*P-value*
Pre-test	7	0,020 [1]	2,50±0,327 [2]	0,012 [2]
Post-test	7	0,006 [1]	1,30±0,209 [2]	

[1] *Shapiro Wilk*
[2] *Wilcoxon*

Hasil tes kenormalan data yang ditampilkan pada tabel 3 diperolehbahwa *nilai p* kualitas tidur bayi sebelum diberikan *skin-to-skin contact* adalah 0,020 (<0,05) dan setelah diberikan *skin-to-skin contact* 0,006 (<0,05). Jadi dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga uji statistik menggunakan tes *Wilcoxon*. Tabel 3 juga menunjukkan kualitas tidur bayi sebelum diberikan *skin-to-skin contact* rata-rata 2.50 dan setelah diberikan *skin-to-skin contact rata*-rata 1,30. Hasil *uji statistik Wilcoxon* diperoleh nilai p-value sebesar 0,012 (<0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan *skin-to-skin contact* di Posyandu Delima Kelurahan Karangroto.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi skin-to-skin contact,

DOI: https://doi.org/10.52523/jhast.v4i2.118
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

sebagian besar bayi berusia 0–6 bulan di Posyandu Delima memiliki kualitas tidur yang kurang baik, yaitu sebanyak 5 bayi (71,43%), sedangkan hanya 2 bayi (28,57%) yang memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu dari kelima bayi yang mengalami kualitas tidur kurang baik, diperoleh informasi bahwa bayi sering terbangun pada malam hari, mudah rewel, menangis, serta mengalami frekuensi terbangun lebih dari dua kali setiap malam. Sebagian besar ibu menganggap kondisi tersebut sebagai gangguan tidur. Namun demikian, terbangun sebanyak dua hingga tiga kali pada malam hari masih termasuk pola tidur yang normal pada bayi karena dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan menyusu, popok yang basah, maupun kondisi pencahayaan di lingkungan tempat bayi tidur. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa gangguan tidur pada bayi dapat dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan ibu mengenai pola tidur bayi serta kurangnya pengalaman dalam beradaptasi dengan rutinitas sebagai ibu, terutama pada ibu yang baru memiliki anak pertama [9].

Gangguan tidur merupakan kondisi yang ditandai oleh perubahan pada pola tidur, baik dari segi durasi, kualitas, maupun waktu tidur seseorang. Kondisi ini juga dapat disertai gangguan perilaku dan perubahan fisiologis selama tidur. Berbagai faktor dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, di antaranya kondisi kesehatan, rasa nyeri, maupun penyakit yang sedang dialami sehingga bayi tidak dapat tidur dengan optimal. Selain itu, faktor lingkungan juga memiliki peranan penting. Lingkungan yang panas, bising, kurang bersih, atau memiliki pencahayaan yang terlalu terang dapat menghambat proses tidur dan menurunkan kualitas tidur bayi [5].

Hasil wawancara dengan salah satu responden, yaitu ibu dari bayi berusia empat bulan, menunjukkan bahwa bayinya sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tampak rewel menjelang waktu tidur, mudah terbangun pada malam hari, dan sulit kembali tidur setelah terbangun. Akibatnya, waktu tidur bayi menjadi lebih lambat karena ibu membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menidurkannya. Padahal, tidur mempunyai fungsi yang sangat penting pada masa bayi, tidak hanya sebagai waktu untuk mengistirahatkan tubuh, tetapi juga sebagai periode berlangsungnya pertumbuhan tulang dan jaringan serta peningkatan proses metabolisme, termasuk aktivitas otak dalam mengolah zat gizi menjadi energi. Masa tidur juga merupakan periode utama terjadinya pematangan sistem saraf karena sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi selama bayi tidur. Oleh sebab itu, kualitas maupun kuantitas tidur bayi perlu dipertahankan agar proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal [10].

Skin-to-skin contact (SSC) merupakan praktik kontak langsung antara kulit ibu dan bayi yang dapat diterapkan melalui Inisiasi Menyusu Dini (IMD) maupun Perawatan Metode Kanguru (PMK). Pada PMK, bayi ditempatkan tanpa balutan pakaian di atas dada dan perut ibu sehingga terjadi kontak kulit secara langsung segera setelah lahir tanpa adanya penghalang berupa pakaian atau selimut [8]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik ini mampu menjaga kestabilan suhu tubuh, frekuensi denyut jantung, dan pola pernapasan bayi. Selain itu, SSC juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, meningkatkan frekuensi menyusui, serta berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi [6]. Berdasarkan manfaat tersebut, penelitian ini menerapkan intervensi skin-to-skin contact menggunakan Perawatan Metode Kanguru (PMK) pada bayi usia 0–6 bulan yang mengalami gangguan tidur sebagai upaya untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

SSC dapat memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis ibu serta bayi. Hal ini dikarenakan ibu dan bayi memperoleh perasaan aktif maupun positif dari SSC. Selain itu, SSC dapat mendorong pelepasan sejumlah besar neurohormon dalam tubuh ibu, termasuk oksitosin, yang merupakan hormon anti-stres yang dapat membantu mengurangi kecemasan pascapersalinan dan mengembalikan ketenangan pada ibu. Kemudian, endorfin dapat menghasilkan efek analgesik yang kuat, meredakan tekanan, dan memberikan rasa senang pada ibu dan bayi. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa SSC dapat mendorong sekresi gamma-amilase dari kelenjar pituitari ibu, sehingga meningkatkan kadar antioksidan pada ibu untuk meredakan ketegangan dan nyeri pascapersalinan [11]. Oleh karena itu, dapat meningkatkan keterikatan antara ibu dan bayi. Sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan tenang dalam pelukan ibu.

Bayi yang mengalami gangguan tidur setelah diberikan SSC metode kangoroo menjadi lebih tenang dan mudah tertidur. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa semakin tinggi rangsangan sistem saraf simpatik, semakin tinggi pula rangsangan amigdala dimana memungkinkan

DOI: https://doi.org/10.52523/jhast.v4i2.118
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

bayi berada dalam keadaan stabil di pelukan ibu untuk menghindari reaktivitas tinggi dan emosi negatif yang berlebihan akibat aktivasi berlebihan sistem saraf simpatik [12]. SSC merupakan salah satu indra yang pertama kali berkembang pada bayi dan salah satu bagian penting dari mode komunikasi interaktif antara ibu dan bayi, sehingga memainkan peran penting dalam membimbing perhatian bayi, mengatur tingkat rangsangan, keadaan perilaku, dan emosi negatif, serta mengurangi rasa sakit [13].

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian skin-to-skin contact (SSC) memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa penerapan SSC secara intensif mampu memperbaiki kualitas tidur bayi sekaligus memberikan dampak positif terhadap suasana hati orang tua [11]. Kualitas tidur yang optimal berperan penting dalam mendukung proses tumbuh kembang bayi. Bayi yang memperoleh tidur berkualitas cenderung mengalami perkembangan yang lebih baik karena aktivitas otak selama tidur berlangsung lebih tinggi dibandingkan saat terjaga [14]. Selain itu, produksi hormon pertumbuhan selama tidur diketahui mencapai sekitar tiga kali lebih tinggi dibandingkan ketika bayi dalam keadaan bangun. Perbaikan pola tidur yang diikuti dengan berkurangnya perilaku rewel sejak masa awal kehidupan juga menjadi salah satu indikator berkembangnya fungsi otak secara optimal [15]

Akan tetapi, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu sebanyak 7 responden, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian tidak menggunakan kelompok pembanding sehingga perubahan kualitas tidur yang terjadi belum dapat dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi yang diberikan. Ketiga, durasi pemberian intervensi yang relatif singkat, yaitu selama 7 hari, belum dapat menggambarkan efektivitas intervensi dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian tidak menerapkan *blinding*, karena menggunakan teknik *accidental sampling*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, durasi intervensi yang lebih panjang, serta desain penelitian yang mampu meminimalkan potensi bias.

4. Kesimpulan

Terdapat pengaruh *skin-to-skin contact* terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Posyandu Delima dengan p-value 0,012 (<0,05). Penelitian ini berharap agar *skin-to-skin contact* dengan metode kangoroo dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu dan berkesinambungan di rumah saat bayi mengalami kesulitan tidur. Selain itu, diharapkan kepada seluruh bidan pelaksana di wilayah cakupan Posyandu yang kontak langsung dengan ibu nifas maupun ibu menyusui dapat memberikan KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) tentang *skin-to-skin contact* dengan metode kangoroo dalam mengatasi kesulitan tidur pada bayi. Sedangkan, untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding guna mengetahui secara lebih jelas pengaruh intervensi yang diberikan serta memastikan bahwa perubahan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh intervensi tersebut.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada tim kader Posyandu Delima Kelurahan Karangroto Kecamatan Genuk serta semua pihak yang berperan penting dalam penelitian.

Daftar Rujukan

[1] Sadiman dan Islamiyati, “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar”, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Vol. 12, No. 2, pp. 9-16. Apr. 2020. https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1974

[2] D. Nurafifah, A. Impartina, D Kusbiantoro, M. Rusdiana, “Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Baby Massage Dan Baby Swimming”, Jurnal Kesehatan Medika Udayana, Vol.11, No.01, pp. 98-106, Apr. 2025. https://doi.org/10.47859/jmu.v11i01.557

[3] E. W. Andani dan R. Riyanti, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1- 12 Bulan di Lmomnbabyspa Wonogiri”, *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, Vol.1, No.4, pp.253-269, Okt. 2023. https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/2483

DOI: https://doi.org/10.52523/jhast.v4i2.118
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

[4] M. Rosalina, R. Novayelinda dan W. Lestari, "Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-Bulan", *Jurnal Medika Hutama*, Vol. 3, No. 4, pp. 2956– 2965, Juli 2023. https://jurnalmedikahutama.com

[5] E. Setyaningsih, "The effect of murottal al-quran surah al-mulk therapy on the sleep quality of babies aged 0-6 months", *Journal of Midwivery*, Vol. 2, No. 1, pp. 24-29, Jan. 2026. https://doi.org/10.63425/ljmw.v2i1.135

[6] I. Haryanto dan W. Pambudi, "Pengaruh skin-to-skin contact terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan", *Tarumanagara Medical Journal*, Vol. 7, No. 2, pp. 266-272, Okt. 2025. https://doi.org/10.24912/tmj.v7i2.34545

[7] M. Cahyani dan B. Prastuti, "Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda", *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, Vol. 4, No. 2, pp. 107-113, Juli 2020. https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1358

[8] H. Pavlyshyn, I. Sarapuk and U. Saturska, "The impact of skin-to-skin contact upon stress in preterm infants in a neonatal intensive care unit", *Frontiers in Pediatrics*, Vol.12, pp.1-10, Nov. 2025 https://doi.org/10.3389/fped.2024.1467500

[9] S.A.Y.S. Dewi, R. Tedjasulaksana dan N.W. Suarniti, "Perbedaan Kualitas Tidur Bayi 3-12 Bulan Sebelum dan sesudah Diberikan Baby Massage", *Jurnal Midwifery*, Vol.8, No.1, pp. 94-103, Feb. 2026. https://doi.org/10.24252/jmw.v8i1.64666

[10] R. S. Dewi, "Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo", *Jurnal Ilmiah Kebidanan.* Vol. 1, No. 1, pp.59-65, Maret 2022. https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1019

[11] X. Feng, Y. Zhang, "Effects of mother–infant skin- to- skin contact on mother–infant relationship and maternal psychology feelings: A qualitative study", *Nursing Open*, vol.11, pp 1-15, Apr 2024. https://doi.org/10.1002/nop2.2181

[12] Nurhayati, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2020", *Jurnal Education and Development.* Vol. 9, No. 2, pp. 395-399, Mei 2022. https://www.neliti.com/id/publications/562137/pengaruh-pijat-bayi-terhadap-kualitas-tidur-bayi-usia-0-6-bulan-di-uptd-puskesma

[13] A. K. Ginting, S. Yuliani, P.S. Mulyani, D.R. Fitriani, "The Effectiveness Of Baby Masssage At 3-12 Month Of Age With Telon Lavender Oil Aromatherapy On Baby' S Sleep Quality", *Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol. 11, No. 3, pp. 250-256, Mar. 2025. https://doi.org/10.33024/jkm.v11i3.19592

[14] N. Fatmawati, Y. Zulfiana & S. M. Herlina, "Pengetahuan Ibu Terhadap Penggunaan Terapi Murrotal Al Qur'an Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Anak", *Kebidanan Malahayati*, Vol. 10, No. 4, pp.344-348, Apr. 2024. https://doi.org/10.33024/jkm.v9i1.8965

[15] N. F. Saminan, "Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi)", *Jurnal Filsafat Indonesia*, Vol. 3, No. 2, pp. 40-47. Juni 2020. https://doi.org/10.23887/jfi.v3i2.22299

DOI: https://doi.org/10.52523/jhast.v4i2.118
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)