

**EFEKTIFITAS KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN PIJAT BAYI
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI BPM FATMA SUSANTI
KECAMATAN SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR**

Irma Yunita⁽¹⁾, Fatma Nadia⁽²⁾, Wira Ekdeni Aifa⁽³⁾, Fajar Sari Tanberika⁽⁴⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan
Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

*email: irmayunita0411@gmail.com

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 01
September 2025
Accepted : 29 Oktober
2025
Publish : 30 Oktober
2025

Kata kunci :

Aromaterapi lavender,
kualitas tidur, Pijat
bayi

Keywords:

Lavender
aromatherapy, sleep
quality, baby massage

ABSTRAK

Kualitas tidur pada bayi menentukan pertumbuhan dan perkembangannya kedepan. Apabila terganggu, dapat menghambat pertumbuhan serta perkembangan bayi, sehingga bayi jadi gampang rewel, lemas serta tidak bersemangat saat melakukan aktivitas seharinya. Untuk optimalisasi kualitas tidur bayi dapat dilakukan dengan pijat bayi kombinasi dengan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kombinasi aromaterapi lavender dan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Jenis penelitian Kuantitatif dengan rancangan Pra Eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ibu yang mempunyai bayi dengan masalah tidur dengan jumlah sampel 18 orang secara *total sampling*. Variabel Independen Aromaterapi lavender dan pijat bayi, dan variabel dependen Kualitas tidur bayi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan bantuan SPSS. Uji bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas usia bayi 9 bulan sebesar 28%, berjenis kelamin laki-laki sebesar 70%, dan dalam kondisi sehat sebesar 100%. Berdasarkan hasil uji bivariat dengan *Wilcoxon test* didapatkan ada efektivitas pijat bayi kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi di BPM Fatma Susanti. Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan dapat memberikan pelayanan pijat bayi dan menggunakan aromaterapi lavender pada bayi yang mengalami kualitas tidur terganggu.

ABSTRAK

The quality of an infant's sleep determines their future growth and development. When disrupted, it can hinder both growth and development, causing the baby to become fussy, weak, and less enthusiastic during daily activities. To optimize sleep quality, baby massage combined with lavender aromatherapy can be performed. This study aims to determine the effectiveness of the combination of lavender aromatherapy and baby massage on infants' sleep quality. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest model. The study population consisted of mothers with infants experiencing sleep problems, with a total sample of 18 respondents selected through total sampling. Independent variables Lavender aromatherapy and baby massage, and variable dependent Infant sleep quality. The research instrument was a questionnaire, and data

analysis was conducted using SPSS software. Bivariate analysis was carried out using the Wilcoxon test. The results showed that the majority of infants were 9 months old (28%), male (70%), and all were in healthy condition (100%). Based on the bivariate analysis using the Wilcoxon test, it was found that there is an effectiveness of baby massage combined with lavender aromatherapy on improving infants' sleep quality at BPM Fatma Susanti. It is expected that health workers, especially midwives, can provide baby massage services and use lavender aromatherapy for infants experiencing disturbed sleep quality.

Corresponding Author:

Nama : Irma Yunita

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Telp : 081378885292

Email: irmayunita0411@gmail.com

PENDAHULUAN

Bayi adalah anak berusia di bawah satu tahun yang berada pada fase awal kehidupan, ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat. Salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan bayi adalah waktu istirahat atau durasi tidurnya. Saat tidur, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan, sehingga waktu tidur yang cukup sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan bayi secara optimal. (Permata, 2020).

Pada masa pertumbuhan dan perkembangan, bayi memerlukan kualitas tidur yang baik karena tidur berperan penting dalam proses pematangan otak. Tahap pematangan tersebut terjadi terutama saat bayi berada pada fase *Rapid Eye Movement* (REM). Otak yang matang memungkinkan bayi untuk belajar berbagai hal secara optimal. Kekurangan tidur dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh sehingga bayi lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memengaruhi produksi hormon pertumbuhan. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik sangat diperlukan agar proses pematangan otak dan pertumbuhan bayi berjalan dengan optimal (Handayani dkk, 2021).

Berdasarkan laporan WHO tahun 2019, sekitar 33% ibu menyatakan bahwa bayi mereka mengalami gangguan tidur. Peneliti dari *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* juga mengungkapkan bahwa gangguan tidur pada bayi tidak selalu menghilang ketika anak tumbuh dewasa. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2002) di Melbourne, Australia menunjukkan bahwa 32% ibu melaporkan adanya kejadian berulang terkait gangguan tidur pada anak mereka.

Di Indonesia, kasus gangguan tidur pada bayi juga cukup tinggi. Penelitian Sekartini (2019) menemukan bahwa 44,2% anak berusia di bawah tiga tahun mengalami gangguan tidur (Nugraheni et al., 2020). Namun, lebih dari 72% orang tua tidak memandang masalah tidur pada bayi sebagai hal yang serius dalam proses tumbuh kembang anak. Padahal, gangguan tidur dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, serta mengganggu fungsi sistem endokrin (Trivedi, 2020).

Kualitas tidur bayi merupakan indikator yang digunakan untuk menilai sejauh mana bayi dapat dengan mudah memulai serta mempertahankan tidurnya. Tidur dikatakan berkualitas apabila durasi tidur antara siang dan malam hari berada dalam kondisi seimbang (Abdurrahman, 2019). Bayi berusia 6–12 bulan memerlukan waktu

tidur yang cukup, dengan pola tidur rata-rata selama 10–11 jam setiap hari, termasuk waktu tidur siang (Nugharaheni et al, 2020).

Kualitas tidur mencerminkan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang ditandai dengan kemampuannya untuk mudah tertidur dan mempertahankan tidur sepanjang malam. Kualitas tidur dapat diukur melalui durasi tidur, kedalaman atau kenyamanan tidur, serta perasaan segar dan bugar saat terbangun. Selain itu, kualitas tidur yang baik juga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Delaune & Ladner, 2020).

Gangguan tidur pada bayi merupakan salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh orang tua, karena kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan serta stabilitas emosi bayi. Bayi yang memiliki emosi stabil dan merasa nyaman umumnya menunjukkan pertumbuhan fisik yang lebih baik, lebih mudah menerima asupan makanan, dan lebih responsif terhadap interaksi, sehingga proses komunikasi dapat berjalan lancar. Hal ini turut memperkaya pengalaman dan pengetahuan bayi, serta mendukung perkembangan kreativitas dan ketenangan dirinya. Untuk membantu pembentukan emosi yang baik, orang tua dapat melakukan berbagai upaya sejak masa kehamilan hingga setelah bayi dilahirkan. Emosi ibu yang tidak stabil—seperti mudah marah, takut, sedih, atau bahkan terlalu gembira—dapat memengaruhi kondisi psikologis bayi, karena janin maupun bayi cenderung merasakan apa yang dirasakan oleh ibunya (Abdurrahman, 2020).

Kurangnya waktu tidur pada bayi dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Bayi yang mengalami kekurangan tidur cenderung menjadi lebih rewel, tampak lemas, dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, pola makannya juga dapat terganggu apabila durasi tidurnya tidak memenuhi batas normal. Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah dengan melakukan pijat bayi, yang dapat dilakukan oleh orang tua di rumah. Untuk meningkatkan efek relaksasi dan kenyamanan selama pijat, metode ini dapat dikombinasikan dengan penggunaan aromaterapi (Abdurrahman, 2020).

Bayi berusia 2–6 bulan membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendukung proses tumbuh kembangnya. Salah satu bentuk stimulasi eksternal yang dapat diberikan untuk membantu bayi tidur dengan lebih baik adalah melalui terapi pijat (Nugharaheni et al., 2021). Pijat bayi merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Tidur yang berkualitas dapat tercapai apabila pijat dilakukan secara rutin dan dengan teknik yang tepat.

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Spa, pasal 1 ayat 10, pijat diartikan sebagai teknik usapan dan tekanan menggunakan bagian tubuh seperti tangan, jari, atau siku, yang bertujuan memberikan stimulasi serta relaksasi. Pijat juga berfungsi memperlancar sirkulasi darah, memperbaiki aliran getah bening, serta memperkuat sistem tubuh lainnya, sehingga bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran secara menyeluruh (Kemenkes, 2019).

Selain pijat bayi, bentuk terapi nonfarmakologis lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah aromaterapi (Ghaljaei et al., 2023). Aromaterapi merupakan bentuk pengobatan menggunakan minyak esensial yang berasal dari tanaman beraroma harum. Efek terapeutik aromaterapi bekerja melalui stimulasi sistem saraf dan jaringan tubuh melalui mekanisme reseptor–efektor. Berdasarkan teori neurofisiologis, inhalasi dan penyerapan minyak esensial dapat memengaruhi sistem limbik otak—bagian yang berperan dalam pengaturan memori dan emosi. Proses ini merangsang respon fisiologis dan endokrin yang dapat memengaruhi detak jantung,

tekanan darah, pola pernapasan, aktivitas gelombang otak, serta pelepasan berbagai hormon dalam tubuh. Aromaterapi dapat diaplikasikan melalui dua cara utama, yaitu penggunaan topikal pada kulit dan melalui inhalasi (Hongratanaworakit, 2019; Halder et al., 2019).

Pemijatan yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender terbukti dapat memengaruhi durasi tidur bayi serta membantu bayi untuk lebih mudah kembali tertidur setelah terbangun. Efek tersebut terjadi karena adanya sentuhan lembut saat pemijatan yang mampu memberikan relaksasi pada otot-otot bayi, sehingga bayi menjadi lebih tenang, nyaman, serta mengalami peredaran darah yang lebih lancar dan tidak tampak lemas (Kalsum & Setiawati, 2021).

Manfaat pijat dengan aromaterapi berkaitan dengan efek ganda yang dihasilkan, yaitu efek inhalasi dan efek sentuhan. Terapi pijat dengan menggunakan minyak esensial menunjukkan bahwa ketika pijatan dilakukan bersamaan dengan penyerapan minyak melalui kulit, tubuh akan mengirimkan sinyal yang dapat memperbaiki suasana hati. Hal ini terjadi karena adanya pelepasan neurotransmitter seperti encefalin, endorfin, dan serotonin yang berperan dalam menciptakan rasa tenang, bahagia, serta relaksasi (Rini, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan dan Adnan (2023) dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi di BPM Ny. N di Desa Situsari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2022” melibatkan 11 bayi berusia antara 3 hingga 12 bulan. Dari jumlah tersebut, 45,5% berusia 3–5 bulan, 36,4% berusia 6–9 bulan, dan 18,2% berusia 10–12 bulan. Sebagian besar responden adalah bayi laki-laki, yaitu sebanyak 63,6%.

Hasil analisis menggunakan uji T menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya pengaruh signifikan pijat bayi dengan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Sebelum dilakukan intervensi, kualitas tidur bayi di BPM Ny. N tergolong di bawah rata-rata, namun setelah diberikan pijat dengan aromaterapi lavender, kondisi tidur bayi menunjukkan perbaikan yang nyata. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa pijat bayi yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi di BPM Ny. N Desa Situsari, Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor (Tarigan & Adnan, 2023).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di BPM Fatma Susanti pada tanggal 21 Maret 2025 melalui wawancara terhadap beberapa ibu yang memiliki bayi, ditemukan bahwa sebagian besar ibu mengeluhkan masalah terkait kualitas tidur bayinya. Dari hasil wawancara terhadap 10 responden, sebanyak 4 ibu melaporkan bahwa anak mereka mengalami gangguan tidur dengan keluhan yang bervariasi, seperti sering terbangun di malam hari, menangis setelah terbangun, dan durasi tidur yang singkat. Menindaklanjuti temuan tersebut, dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi dan pijat bayi dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi yang mengalami gangguan tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Efektifitas Kombinasi aromaterapi Lavender dan Pijat bayi terhadap kualitas Tidur Bayi di BPM Fatma Susanti Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar.

METODE

Jenis Penelitian

Kuantitatif: Jenis penelitian yang digunakan Pra Eksperimen dengan desain *one group Pretest-Posttest*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di BPM Fatma Susanti, Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Waktu penelitian bulan Mei-Agustus 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini ibu yang mempunyai bayi dengan masalah gangguan tidur dengan jumlah sampel 18 responden secara total sampling.

Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian menggunakan lembar kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) dengan melihat kualitas tidur bayi pretest dan posttest. Peneliti menggunakan enumerator dalam pelaksanaan penelitian.

Analisis Data

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, karena data tidak terdistribusi normal.

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 18 orang responden untuk dilakukan pijat bayi dan aromaterapi lavender, didapatkan hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Karakteristik Responden dan Kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi di PMB Fatma Susanti

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
- 6 bulan	1	7
- 7 bulan	2	12
- 8 bulan	2	12
- 9 bulan	6	28
- 10 bulan	3	17
- 11 bulan	2	12
- 12 bulan	2	12
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	6	30
- Perempuan	12	70
Status Kesehatan		
- Sehat	18	100
- Sakit	0	0
Kualitas Tidur (Sebelum)		
- Kurang	14	80
- Cukup	2	10
- Baik	2	10
Kualitas Tidur (Sesudah)		
- Kurang	0	0
- Cukup	0	0
- Baik	18	100

Pada tabel 1 menunjukkan dari total 18 responden, didapatkan mayoritas umur anak 9 bulan, 28%, Jenis Kelamin Perempuan 70%, Status Kesehatan sehat 100%, kualitas tidur bayi sebelum kurang 80% dan kualitas tidur bayi sesudah kategori baik 100%.

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis univariat, maka dilakukan uji Normalitas untuk mengetahui data terdistribusi Normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas didapat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Kategori	N	p-value	Keterangan
Sebelum	18	0,145	Tidak terdistribusi Normal
Sesudah	18	0,001	Tidak terdistribusi Normal

Pada tabel 2 terlihat bahwa hasil uji normalitas didapatkan bahwa nilai p-value kualitas tidur sebelum dan sesudah dibawah 0,05 yang artinya bahwa data tidak terdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon.

Tabel 3. Efektifitas kombinasi pijat bayi dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi di BPM Fatma Suanti

Kualitas Tidur	N	Mean	SD	p-value
Sebelum Intervensi	18	0,000	1,823	0,000
Sesudah Intervensi	18	9,000	1,608	

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan hasil nilai p-value = 0,000 (<0,05) dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya ada efektifitas pijat bayi kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur di BPM Fatma Susanti Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi dan aromaterapi lavender

Kualitas tidur bayi pada sebelum diberikan intervensi pijat bayi dan aromaterapi lavender adalah mayoritas kurang 80% dengan nilai mean 0,000, Standar deviasi 1,823. Ini terlihat bahwa bayi masih banyak yang mengalami kualitas tidur kurang.

Penelitian (Sinthong & Ngerlangtawee, 2024) melaporkan bahwa peningkatan durasi tidur dan penurunan gangguan tidur setelah pemberian program intervensi tidur pada bayi. Pada bayi perkembangan sistem saraf otonom, siklus tidur-bangun yang belum matang pada bayi, serta regulasi homeostatik (misalnya kebutuhan kelenjar, kenyang/ lapar) menjadi determinan utama kualitas tidur awal. Interaksi antara rangsangan sensorik (sentuhan, suara, bau) dan regulasi afektif (rasa aman/ketenangan) mempengaruhi kemampuan bayi untuk inisiasi dan mempertahankan tidur.

Ketika menilai kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dan aromaterapi lavender, peneliti mengasumsikan bahwa variasi kualitas tidur bayi dipengaruhi faktor lain, seperti lingkungan tempat bayi berada, rutinitas bayi, keadaan kesehatan bayi. Oleh karena itu penelitian diukur dengan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) yang diisi orangtua sebelum menguji efek dari pijat bayi dan aromaterapi lavender.

Kualitas tidur bayi sesudah diberikan pijat bayi dan aromaterapi lavender

Kualitas tidur bayi pada sesudah diberikan intervensi pijat bayi dan aromaterapi lavender adalah mayoritas baik 80% dengan nilai mean 9,000, Standar deviasi 1,608. Didapatkan hasil uji wicoxon dengan nilai p-value 0,000 yang artinya da efektifitas pijat bayi dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian RCT dan *Quasi-Eksperiment* diberbagai tempat yang menunjukkan efek positif pada tidur bayi setelah diberikan pijat. Peningkatan tidur malam, penurunan frekuensi terbangun dan perbaikan kualitas skor tidur berdasarkan laporan orang tua (Rezaei R, et al., 2023).

Penelitian (Lormita Purba, 2024) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dapat meningkatkan durasi tidur, mengurangi teriakan/kolik pada malam hari, memperbaiki pola tidur. Efek menguntungkan pada durasi tidur dan frekuensi terbangun pada sampel bayi setelah aromaterapi lavender kombinasi dengan pijat bayi.

Berbeda dengan penelitian Rozita, et al, (2022) yang menunjukkan bahwa bayi yang dilakukan pijat bayi secara rutin selama 15 menit dengan kelompok bayi tidak diberikan pijat didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna secara keseluruhan, kecuali untuk durasi tidur malam ibu dan pengurangan gangguan tidur.

Penelitian Duken ME dan Yayan EH (2024) menunjukkan bahwa bayi premature yang dilakukan pijat meningkat dibandingkan sebelum penerapan, sementara jumlah terbangun dan nilai WASO menurun. Durasi tidur bayi premature dalam kelompok pijat meningkat sekitar lima jam.

Pijat bayi menormalkan sistem otonom dan mengurangi sensasi fisik yang mengganggu. Aromaterapi lavender bekerja pada system limbik untuk menurunkan arousal emosi. Pijatan yang rutin dilakukan membuat bayi mengasosiasikan ransangan gabungan dengan tidur sehingga menghasilkan efek baik pada bayi. Interaksi neuroendokrin membuat oksitosin meningkat dan kortisol menurun yang berperan dalam menjembatani efek sentuhan dan aroma (Rezae, et al, 2023).

Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi yang berperan dalam merangsang perkembangan struktur serta fungsi sel-sel otak Field T. (2019). Sentuhan lembut disertai aromaterapi lavender dapat membantu melemaskan otot-otot bayi sehingga membuatnya lebih tenang dan tidur dengan nyenyak. Selain itu, pijatan lembut yang dipadukan dengan aroma lavender juga menjadi media yang mempererat hubungan emosional antara bayi dan orang tuanya Cheong, M.J., et al, (2021); Sahebkar, Z., et al, (2022). Bayi yang mendapatkan pijatan dengan kombinasi aromaterapi lavender selama sekitar 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih nyenyak, serta menunjukkan peningkatan dalam pertumbuhan dan perkembangannya Lestari, K. P., et al., (2021);

Peneliti mengasumsikan bahwa pijatan bayi dan aromaterapi lavender aman jika digunakan dalam dosis rendah dan terkontrol. Potensi reaksi kulit / respirasi pada bayi yang rentan dapat menghasilkan efek yang tidak baik jika digunakan tidak hati-hati. Efek gabungan akan menjadi paling nyata pada bayi dengan masalah tidur bayi sedang - ringan. Perlu kehati-hatian secara klinis dalam penggunaan aromaterapi baik secara inhalasi maupun digunakan pada kulit.

SIMPULAN

Pijat bayi dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mempengaruhi kualitas tidur bayi, namun perlu pengawasan yang ketat terkait dosis, observasi reaksi awal, informed orangtua dan pengecualian bagi bayi yang alergi dengan resiko respiratori atau kulit. Selain itu durasi dan waktu pemijatan setiap bayi juga diperhatikan sesuai kondisi bayi. Efek subjektif orangtua harus juga diverifikasi dengan pengukuran objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S.M. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*.
- Cheong, M. J., Kim, S., Kim, J. S., Lee, H., Lyu, Y. S., Lee, Y. R., Jeon, B., & Kang, H. W. (2021). A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems. *Medicine*, 100(9), e24652. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024652>
- Düken ME, Yayan EH. The effects of massage therapy and white noise application on premature infants' sleep. *Explore (NY)*. 2024 May-Jun;20(3):319-327. doi: 10.1016/j.explore.2023.09.002. Epub 2023 Sep 12. PMID: 37806925.
- Field T. (2019). Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review. *Children (Basel, Switzerland)*, 6(6), 78. <https://doi.org/10.3390/children6060078>
- Jayatmi Irma dan Jesy Fatimah. 2020. "Pertumbuhan Optimal dengan Pijat dan Spa Bayi". *Jurnal Pengabdian Indonesia Maju*. Vol 1, No.2
- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyono, W., & Jauhar, M. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of public health research*, 10(s1), jphr.2021.2332. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Lormita Purba. (2024). Impact of Lavender Aromatherapy Massage on Infant Sleep Quality in 2024. *International Journal of Health and Social Behavior*, 1(3), 82–88. <https://doi.org/10.62951/ijhsb.v1i3.53>
- Jaelani. (2020). Aromaterapi. Bandung: Yayasan Obor Indonesia.
- Rezaei R, Sharifnia H, Nazari R, Saatsaz S. Bedtime massage intervention for improving infant and mother sleep condition: A randomized controlled trial. *J Neonatal Perinatal Med*. 2023;16(2):271-278. doi: 10.3233/NPM-210964. PMID: 37248915.
- Rini, T. L., dkk. 2019. "Hubungan Frekuensi dan Lama Menyusui dengan Perubahan Berat Badan Neonatus di Wilayah Kerja Puskesmas Gandusari Kabupaten Trenggalek". *Jurnal Media Gizi Indonesia*, Vol 10, No.1.
- Rozita Rezaei, Hamid Sharif Nia, roghieh nazari, Zahra Beheshti, Sussan Saatsaz. 2023. The efficacy of massage as a nightly bedtime routine on infant sleep condition and mother sleep quality: A randomized controlled trial, *Journal of Neonatal Nursing*, Volume 29, Issue 2, 2023, Pages 393-398, ISSN 1355-1841, <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2022.07.026>.
- Sahebkar, Z., Bahrami, R., Azima, S., & Akbarzadeh, M. (2022). Efficacy of Aromatherapy for Night Crying in Infants with Infantile Colic: A Double-Blind Randomized Controlled Trial. *International journal of preventive medicine*, 13, 159. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_538_20
- Sinthong, A., & Ngernlangtawee, D. (2024). Early sleep intervention for improving infant sleep quality: a randomized controlled trial, preliminary result. *BMC Pediatrics*, 24(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04771-6>
- Sulistiyowati, Elya Ani, Anindhita Yudha Cahyaningtyas dan STIKes Mitra Husada Karanganyar. (2021). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan matesih Kabupaten Karanganyar.
- Sugiyono,(2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV