



Sosialisasi dan Pelatihan Pijat Bayi Menuju Bayi Sehat Desa Penyengat Olak

Nuraida¹, Netty Herawati^{*)}

Published online: 30 September 2022

ABSTRACT

Baby massage is very beneficial for the health and development of babies. Massage can stimulate the release of endorphins that can reduce pain, so the baby becomes calm and reduces the frequency of crying, thus massage also improves the quality and quantity of the baby's sleep. This service aims to increase mothers' knowledge about baby massage, and train mothers of babies/toddlers to massage their babies. This activity was carried out in Penyengat Olak Village, Muaro Jambi Regency. In this activity involves cadres as extensions of health workers, the target of this activity is 30 people consisting of mothers of infants/toddlers and cadres. The activity was assisted by the village midwife, stinging olak. The method applied to this service is the lecture method, baby massage practice and discussion. The results of the service showed that after being given the socialization of baby massage material, the knowledge and skills of the mother and toddler experienced an increase. The conclusion of the service was that the implementation, the activity was attended by 30 participants consisting of cadres and mothers of babies/toddlers. Prior to socialization about baby massage, participants' knowledge was only 36.7% good. and after being socialized there was a good increase in knowledge of 66.7% as well as the assessment of baby massage skills, most of them were good, and had washed their hands before doing baby massage.

Keywords: Toddler; Skills; Baby massage; Knowledge

Abstrak: Pijat bayi merupakan hal yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorfin yang bisa menurunkan nyeri, sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi, dan melatih ibu bayi/batita agar melakukan pemijatan pada bayinya. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi. Dalam kegiatan ini melibatkan kader sebagai perpanjangan tangan dari petugas kesehatan, Sasaran kegiatan ini adalah 30 orang terdiri dari ibu bayi/batitadan kader. Kegiatan dibantu oleh bidan desa penyengat olak. Metode yang diterapkan pada pengabdian ini adalah metode ceramah, praktik pijat bayi dan diskusi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa setelah diberikan sosialisasi materi pijat bayi, pengetahuan maupun keterampilan ibu batita mengalami peningkatan. Simpulan pengabdian bahwa pelaksanaan, kegiatan diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari kader dan ibu bayi/ batita. Sebelum sosialisasi tentang pijat bayi pengetahuan peserta hanya 36.7 % yang baik. dan setelah disosialisasikan terjadi peningkatan pengetahuan yang baik 66.7 % begitupula penilaian keterampilan memijat bayi sebagian besar sudah baik, dan sudah mencuci tangan sebelum melakukan pijat bayi.

Kata kunci: Batita; Keterampilan; Pijat bayi; Pengetahuan

PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa emas untuk pertumbuhan serta perkembangan anak yang maksimal dan perlu mendapat perhatian khusus. Pijat bayi dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi karena pada saat dipijat bayi dapat rileks dan

^{1,2} Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Indonesia

*) *corresponding author*

Netty Herawati

Email: herawatinetti1974@gmail.com

dapat tidur lebih lama. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya dan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Subakti et al., 2008).

Pijat diyakini membawa banyak manfaat bagi si bayi mulai dari membuatnya merasa lebih rilek, meredakan pegal, dan berdampak bayi dapat tidur lebih lama, merangsang system peredaran darah sehingga metabolisme dalam tubuh menjadi lebih lancar. bayi banyak menyusu dan merangsang lapar sehingga dapat meningkatkan berat badan jika konsumsinya terpenuhi (Sukmawati & Imanah, 2020).

Orang tua perlu dibekali tentang stimulasi atau rangsangan untuk perkembangan bayi, karena faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang cukup, lingkungan keluarga yang mendukung. selain itu anak dapat diberikan stimulasi, berupa pijat bayi (Carolin et al., 2020). Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. pijat merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang kaku. saat ini tehnik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan bayi (Roesli, 2001).

Hasil penelitian Sekartini pada tahun 2004 dari 80 anak yang berusia kurang dari 3 tahun, sebanyak 51,3% mengalami gangguan tidur. Berdasarkan penelitian dengan 385 responden di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam 44,2% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari 3 kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Abdurrahman, 2015).

Menurut penelitian Mardiana (2016) ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/hari.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri, sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi (Shofa, 2014).

Peningkatan kuantitas tidur bayi yang dilakukan pemijatan dikarenakan peningkatan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya (Harahap, 2019).

Hasil penelitian (Dasuki, 2003) tentang pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan neonatus, menunjukkan terdapat peningkatan perkembangan motoric yang signifikan setelah dilakukan pijat bayi. hal tersebut dapat disimpulkan dengan pijat bayi dapat mengoptimalkan perkembangan bayi.

Pijat bayi merupakan hal yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Jika pijat bayi dilakukan rutin akan membantu menurunkan kadar hormone stres (katekolamin) dan meningkatkan kadar zat daya tahan tubuh pada bayi (imunoglobulin), selain itu juga merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan dan meningkatkan berat badan bayi (Nugrohowati & Nurhidayati, 2015). Berdasarkan latar belakang diatas penting untuk dilakukan sosialisasi dan pelatihan pijat bayi agar bayi menjadi sehat di Desa Penyengat Olak Kab. Muaro Jambi.

LITERATURE OR CONCEPTUAL REVIEW

Pengertian

Baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapanusapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Carolin et al., 2020).

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Nugrohowati & Nurhidayati, 2015).

Manfaat Pijat Bayi

Efek fisik / klinis pijat bayi adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami).
- b. Mengubah gelombang otak secara positif.
- c. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
- d. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.
- e. Meningkatkan kenaikan berat badan.
- f. Mengurangi depresi dan ketegangan.1123
- g. Meningkatkan kesiagaan.
- h. Membuat tidur lelap.
- i. Mengurangi rasa sakit.
- j. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
- k. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding).

Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para pakar mengenai manfaat pijat bayi:

a. Meningkatkan berat badan

Penelitian yang dilakukan oleh (Irva et al., 2016) yang menyatakan bahwa berdasarkan uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha(0,05)$ yang bermakna adanya peningkatan berat badan yang terjadi yaitu sebesar 700 gram selama dua minggu pemijatan hal ini juga didukung oleh penelitian (Astria & Suryani, 2017) tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan di BPS Masnani diperoleh hasil pemberian pijatan pada bayi berpengaruh terhadap kenaikan berat badan dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha(0,05)$

b. Meningkatkan pertumbuhan

Pemberian pijat pada bayi dapat meningkatkan pertumbuhan. (Adamson, 1996) menyatakan bahwa bayi premature yang diberikan pijatan memiliki kenaikan berat badan 8 gram lebih tinggi per hari dibandingkan bayi dalam kelompok kontrol diberi jumlah kalori yang sama.

c. Meningkatkan daya tahan tubuh

Penelitian terhadap penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah dan toksisitas, sel pembunuh alami (natural killer cells). Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi sekunder pada penderita AIDS. Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di Touch Research Institute, Amerika, dilakukan penelitian pada kelompok anak dengan pemberian soal matematika. Selain itu dilakukan pemijatan pada anak-anak tersebut selama 2 x 15 menit, setiap minggunya selama jangka waktu 5 minggu. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu

penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50% dari sebelum dipijat (Roesli, 2001).

d. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bounding)

Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan ke kuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik yang percaya diri.

Waktu Pemijatan

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 - 7 bulan (Gürol & Polat, 2012).

Menurut (Roesli, 2001) bayi dapat dipijat pada waktu-waktu yang tepat meliputi: a) Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru. b) Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Tempat Pemijatan Bayi

Tempat pemijatan bayi menurut (Subakti et al., 2008) adalah: a. Ruangan yang hangat tapi tidak panas. b. Ruangan kering dan tidak pengap. c. Ruangan tidak berisik. d. Ruangan yang penerangannya cukup. e. Ruangan tanpa aroma menyengat dan mengganggu.

Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

- Bulan, disarankan gerakan yang lebih mendekatusapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
- 1-3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
- 3 bulan - 3 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat (Puri Mahayu, 2016).

BAHAN DAN METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu bayi/balita dan kader di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi di 4 RT, yaitu RT.6, RT.7, RT.8. RT.9 Desa Penyengat Olak sebanyak 30 orang. Pendekatan yang dilakukan dengan mencari dukungan kebijakan dari pemerintah setempat yaitu *stakeholder* di Desa Pengenyat Olak, Puskesmas Penyengat Olak, Bidan desa dan kader desa Pengenyat Olak. Melakukan pertemuan *advocacy* dan koordinasi dengan Kepala Puskesmas, Bidan Desa dan kader. Selanjutnya tim pengabdian membuat rencana kerja dan jadwal kegiatan yang disepakati dan disesuaikan dengan kondisi dan situasi dilokasi, lalu mengkoordinasikan kembali lokasi tempat pertemuan yaitu di rumah salah satu kader (Nyai).

Evaluasi dilakukan dengan mengobservasi kegiatan ibu-ibu dan kader serta melakukan Pre tes dan Post tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah-langkah Kegiatan

1. Menjelaskan tujuan pengabdian masyarakat kepada ibu bayi/batitadan kader.



2. Melakukan pre tes untuk mengetahui pengetahuan ibu bayi/batita dan kader tentang pijat bayi.



3. Sosialisasikan tentang pijat bayi kepada ibu bayi/batita dan kader.



4. Memberikan pelatihan pijat bayi, dengan menggunakan phantom dan meminta ibu bayi/batita serta kader mengikuti.



Hasil yang dicapai pada kegiatan ini dibagi menjadi dua kelompok:

1. Pengetahuan Sebelum Sosialisasi

Pengetahuan diperoleh dari hasil pretest dilakukan untuk melihat pengetahuan ibu-ibu dan kader tentang pijat bayi sebelum diberi sosialisasi. Penilaian dikelompokkan atas pengetahuan baik jika \geq mean (5.33) dan cukup $<$ mean dengan hasil:

Tabel 1
Pengetahuan ibu sebelum mendapatkan sosialisasi tentang Pijat bayi

No	Pengetahuan	f	%
1.	Baik	11	36.7
2.	Cukup	19	63.3
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, 63.3% peserta dibawah nilai mean atau dalam katagori pengetahuan cukup dan hanya 36.7% peserta yang berpengetahuan baik.

2. Pengetahuan Sesudah Sosialisasi

Pengetahuan post test dilakukan untuk melihat pengetahuan ibu-ibu dan kader tentang pijat bayi setelah diberi penjelasan tentang pijat bayi. Penilaian dikelompokkan pengetahuan baik jika \geq mean (9.53) dan cukup $<$ mean dengan hasil seperti tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 2
Pengetahuan ibu sesudah mendapatkan sosialisasi tentang Pijat bayi

No	Pengetahuan	f	%
1.	Baik	20	66.7
2.	Cukup	10	33.3
	Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil post test, ditemukan mayoritas peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 66.7% dan pengetahuan cukup 33,3%. Terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan sosialisasi dimana pengetahuan yang baik meningkat 30%. dan setiap peserta terjadi peningkatan pengetahuan.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengabdian yakni memberikan sosialisasi dalam bentuk pemberian materi, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pijat bayi. Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa, informasi yang diberikan tersampaikan dengan baik kepada masyarakat, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan dari jumlah masyarakat yang tidak tahu menjadi tahu tentang pijat bayi dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi pada saat pemberian materi penyuluhan. Dimana penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau memengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat (Abhinaja & Astuti, 2013).

Sejalan dengan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan oleh (Rangki & Dalla, Fitriani, Alifariki, 2020) dan juga penyuluhan (Kusnan et al., 2020) melaporkan bahwa pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam hal ini adalah siswa.

Dengan pemberian materi penyuluhan, masyarakat dapat mendengarkan dengan baik. Dalam proses penyuluhan ini yang dibutuhkan suatu metode ceramah, tanya jawab dan diskusi, metode penyuluhan ini merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang penyuluh dalam proses pemberian penyuluhan pada diri masyarakat untuk mencapai tujuan. Penyampaian materi penyuluhan tidak hanya cukup dengan pemberian materi dan definisi, namun juga pemberian media leaflet. Akan tetapi apabila materi dan pemberian leaflet akan membuat masyarakat jenuh sehingga dibutuhkan suatu metode yang menyenangkan dalam pembelajaran. Jadi untuk mendapatkan pembelajaran penyuluhan yang menyenangkan dan lebih memahami materinya kita dapat menggunakan metode kuesioner, karena dengan metode ini dapat menyangkut aspek (kognitif, psikomotor, dan afektif) (Aryani et al., 2015).

Kognitif berkaitan dengan kegiatan mental dalam memperoleh, mengolah, mengorganisasi, dan menggunakan pengetahuan, Afektif berkaitan dengan perasaan atau emosi. Sedangkan psikomotorik merupakan aktivitas fisik yang berkaitan dengan proses mental. Sehingga masyarakat akan lebih memahami materi karena masyarakat mengaplikasikannya melalui kuesioner (Nurtikasari & Soraya, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian Kepada masyarakat yang dilakukan pada kader dan ibu batita di 4 RT Desa Penyengat Olak, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Persiapan, kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan rencana. Bidan desa dan kader serta ibu-ibu mempunyai komitmen mengikuti kegiatan ini.
- b. Pelaksanaan, kegiatan diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari kader dan ibu bayi/ batita. Sebelum sosialisasi tentang pijat bayi pengetahuan peserta hanya 36.7 % yang baik. dan setelah disosialisasikan terjadi peningkatan pengetahuan yang baik 66.7 %.
- c. Evaluasi, penilaian keterampilan memijat bayi sebagian besar sudah baik, dan sudah mencuci tangan sebelum melakukan pijat bayi.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Abdurrahman, S. M. (2015). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Skripsi*, 1(841411037).
- Abhinaja, I. W., & Astuti, P. A. S. (2013). Pengetahuan, Sikap Ibu Rumah Tangga Mengenai Infeksi Menular Seksual Termasuk HIV/AIDS Serta Perilaku Pencegahannya Di Kelurahan Sanur, Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar Tahun. *Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 3.
- Adamson, S. (1996). Teaching baby massage to new parents. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 2(6), 151–159.
- Aryani, D., Mardiana, M., & Ningrum, D. N. A. (2015). Perilaku pencegahan infeksi menular seksual pada wanita pekerja seksual Kabupaten Tegal. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 160–168.
- Astriana, A., & Suryani, I. L. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Di Bps Masnani Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(2), 72–76.
- Carolin, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33.
- Dasuki, M. S. (2003). *Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan*. Universitas Gadjah Mada.
- Gürol, A., & Polat, S. (2012). The effects of baby massage on attachment between mother and their infants. *Asian Nursing Research*, 6(1), 35–41.
- Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99–107.
- Irva, T. S., Hasanah, O., & Ginting, R. (2016). Studi Kasus: Pengaruh Posisi dan Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi Berat Lahir Rendah di Ruang Perinatologi RSUD Arifin Achmad Propinsi Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), 1–8.
- Kusnan, A., Eso, A., Asriati, A., & Ruslan, Ruslan, Alifariki, L. . (2020). Penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya narkoba. *Holistik J Kesehat*, 14(2), 195–201.
- Nugrohawati, R., & Nurhidayati, E. (2015). *Pengaruh pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi usia 0-12 bulan di desa Margodadi kecamatan seyegan kabupaten Sleman*. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- Nurtikasari, A., & Soraya, R. (2017). Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Penularan Human Immunodeficiency Virus (HIV) dari Ibu ke Anak (PPIA) Sebelum dan Sesudah Diberi Penyuluhan (Desa Gampeng Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 94–99.
- Rangki, L., & Dalla, Fitriani, Alifariki, L. . (2020). Upaya pencegahan dan penanggulangan transmisi covid 19 melalui program KKN Tematik Mahasiswa Universitas Halu Oleo. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 266–274.
- Roesli, U. (2001). *Pedoman pijat bayi prematur & bayi usia 0-3 bulan*. Niaga Swadaya.
- Subakti, Y., Anggraini, D. R., & Gz, S. (2008). *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. WahyuMedia.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.