

EFEKTIVITAS KOMBINASI PIJAT BAYI TRADISIONAL “PE’E ANA” DAN SENTUHAN IBU TERHADAP KENYAMANAN BAYI

Ekayanti^{1*}, Jusmawati¹, Ade Sriwahyuningsih²

^{*1}Profesi Bidan, STIKES Yahya Bima

²Sarjana Kebidanan, STIKES Yahya Bima

*Alamat Korespondensi: ekayanti826@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kenyamanan bayi merupakan indikator penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, yang dipengaruhi oleh stimulasi fisik dan emosional. Pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” sebagai kearifan lokal serta sentuhan ibu diketahui berperan dalam meningkatkan relaksasi, kualitas tidur, dan stabilitas emosi bayi.

Tujuan: Menganalisis efektivitas kombinasi pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu terhadap kenyamanan bayi usia 0–6 bulan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan *non-equivalent control group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 60 bayi yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=30) dan kelompok kontrol (n=30). Pengukuran kenyamanan bayi meliputi durasi tidur, frekuensi menangis, dan respons perilaku. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan durasi tidur sebesar 2,1 jam, penurunan frekuensi menangis sebesar 2,9 kali per hari, serta peningkatan proporsi bayi dalam kategori tenang sebesar 70,0%. Proporsi bayi yang nyaman pada kelompok intervensi (80,0%) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (50,0%). Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Kombinasi pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan bayi. Intervensi ini dapat menjadi alternatif pendekatan komplementer berbasis kearifan lokal yang mudah diterapkan dalam praktik kebidanan.

Kata kunci: Pijat bayi, Pe’e Ana, Sentuhan ibu, Kenyamanan bayi, Stimulasi bayi

PENDAHULUAN

Kenyamanan bayi merupakan kondisi fisiologis dan psikologis yang ditandai dengan tidur yang cukup, minimnya tangisan berlebihan, kestabilan denyut jantung, serta respons perilaku yang tenang. Kenyamanan pada masa bayi sangat penting karena berkaitan erat dengan pertumbuhan, perkembangan neurologis, dan pembentukan ikatan emosional antara bayi dan orang tua. Bayi yang mengalami ketidaknyamanan cenderung lebih mudah rewel, mengalami gangguan tidur, serta memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan emosional anak (Field, 2019; Underdown, et al., 2020).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk meningkatkan kenyamanan bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi memberikan stimulasi taktil yang mampu meningkatkan aktivitas nervus vagus sehingga memperbaiki sistem pencernaan, meningkatkan kualitas tidur, serta membantu regulasi hormon stres pada bayi. Selain itu, pijat bayi juga terbukti meningkatkan relaksasi, kestabilan suhu tubuh, dan memperkuat respons sensorik bayi terhadap lingkungan sekitarnya (Badr, et al., 2021; Fitriyani & Astutik, 2022). Penelitian oleh (Fitriyani & Astutik, 2022) menunjukkan bahwa bayi usia 3–6 bulan yang mendapatkan pijat rutin mengalami peningkatan kualitas tidur sebesar 63% dibandingkan sebelum

intervensi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Badr, et al., 2021), yang menemukan bahwa terapi pijat bayi efektif dalam menurunkan frekuensi menangis dan meningkatkan ketenangan perilaku bayi.

Di Indonesia, praktik pijat bayi berkembang tidak hanya sebagai pendekatan kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari budaya dan kearifan lokal masyarakat. Salah satu bentuk pijat tradisional yang masih dipraktikkan di beberapa daerah adalah pijat bayi “Pe’e Ana”. Praktik ini dilakukan dengan teknik sentuhan lembut pada tubuh bayi menggunakan ritme tertentu yang dipercaya dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi rewel, dan membantu bayi tidur lebih nyenyak. Selain memiliki nilai budaya, pijat “Pe’e Ana” juga mencerminkan pendekatan holistik masyarakat tradisional dalam merawat bayi melalui sentuhan dan kedekatan emosional antara ibu dan anak (Rahmawati, et al., 2021) (Suryani & Kurniawati, 2023). Penelitian (Rahmawati, et al., 2021) menjelaskan bahwa praktik pijat tradisional berbasis budaya lokal memiliki pengaruh positif terhadap ketenangan bayi dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam merawat bayinya.

Selain pijat bayi, sentuhan ibu memiliki pengaruh besar terhadap stabilitas emosional dan fisiologis bayi. Kontak kulit antara ibu dan bayi dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berperan dalam menciptakan rasa aman, nyaman, dan tenang pada bayi. Sentuhan ibu juga dapat membantu menurunkan kadar kortisol, meningkatkan kualitas tidur, serta memperkuat bonding attachment antara ibu dan bayi (Norholt, 2020; Mörelius, et al., 2022). Penelitian (Mörelius, et al., 2022) menunjukkan bahwa kontak kulit ibu dan bayi secara rutin mampu menurunkan respons stres fisiologis bayi dan meningkatkan kestabilan denyut jantung. Sementara itu, (Norholt, 2020) menyatakan bahwa stimulasi sentuhan ibu berkontribusi pada perkembangan

emosional dan regulasi perilaku bayi sejak awal kehidupan.

Kombinasi antara pijat bayi tradisional dan sentuhan ibu diperkirakan memberikan efek sinergis terhadap kenyamanan bayi. Pijat bayi bekerja melalui stimulasi sensorik dan fisiologis, sedangkan sentuhan ibu memperkuat aspek psikologis dan emosional bayi. Integrasi kedua pendekatan ini dinilai mampu memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan jika dilakukan secara terpisah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi stimulasi sentuhan dan terapi pijat dapat meningkatkan durasi tidur bayi, menurunkan frekuensi menangis, serta memperbaiki kualitas interaksi ibu dan bayi (Widodo, et al., 2021; Pratiwi & Lestari, 2024). (Widodo, et al., 2021) melaporkan bahwa kombinasi pijat bayi dan sentuhan ibu mampu meningkatkan kenyamanan bayi hingga 75% setelah intervensi selama empat minggu.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Hidayati & Marlina, 2023), yang menemukan bahwa terapi pijat bayi berbasis pendekatan keluarga efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat rewel pada bayi usia 0–6 bulan. Selain itu, studi oleh (Anggraini, et al., 2022) menunjukkan bahwa stimulasi sentuhan yang dilakukan ibu secara konsisten dapat meningkatkan respons adaptasi bayi terhadap lingkungan serta memperkuat hubungan emosional ibu dan bayi. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa intervensi berbasis sentuhan memiliki manfaat signifikan terhadap kenyamanan dan kesejahteraan bayi.

Meskipun manfaat pijat bayi dan sentuhan ibu telah banyak diteliti, penelitian mengenai efektivitas kombinasi pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu terhadap kenyamanan bayi masih terbatas, khususnya dalam konteks praktik kebidanan berbasis budaya lokal. Padahal, pendekatan berbasis kearifan lokal memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai intervensi

sederhana, murah, dan mudah diterapkan oleh masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas kombinasi pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu terhadap kenyamanan bayi sebagai upaya mendukung praktik kebidanan komplementer berbasis budaya lokal.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi-experimental *non-equivalent control group pretest-posttest* yang bertujuan menganalisis efektivitas kombinasi pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu terhadap kenyamanan bayi. Penelitian dilaksanakan pada Januari–Maret 2026 dengan sampel 60 bayi usia 0–6 bulan yang dipilih secara purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi (30 bayi) dan kontrol (30 bayi). Intervensi berupa pijat bayi “Pe’e Ana” yang dilakukan oleh ibu dengan pendampingan tenaga kesehatan, dikombinasikan dengan sentuhan ibu selama 4 minggu (3 kali/minggu), sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar. Pengukuran kenyamanan bayi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi melalui indikator durasi tidur, frekuensi menangis, dan respons perilaku. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar bayi berada pada usia 2–4 bulan (50,0%). Distribusi jenis kelamin relatif seimbang dengan sedikit dominasi bayi laki-laki (51,7%). Sebagian besar ibu merupakan primipara (56,7%), yang menunjukkan bahwa pengalaman pertama dalam merawat bayi cukup dominan dalam penelitian ini.

2. Analisis Univariat

a. Durasi Tidur Bayi

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan durasi tidur pada kedua kelompok, namun peningkatan pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,1 jam, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 0,8 jam.

b. Frekuensi Menangis Bayi

Tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi menangis bayi pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kenyamanan bayi setelah diberikan intervensi.

c. Respon Perilaku Bayi

Tabel 4. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas bayi pada kelompok intervensi berada dalam kategori tenang (70,0%), lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (40,0%).

3. Analisis Bivariat

Berdasarkan Tabel 5, proporsi bayi yang berada dalam kategori nyaman pada kelompok intervensi (80,0%) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (50,0%). Sebaliknya, bayi yang tidak nyaman lebih banyak ditemukan pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, kombinasi pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan bayi.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berada pada usia 2–4 bulan (50,0%). Periode ini merupakan fase perkembangan kritis dalam kehidupan bayi, terutama dalam pematangan sistem saraf pusat dan regulasi fisiologis seperti pola tidur dan respons terhadap stimulasi lingkungan. Pada usia ini, bayi mulai menunjukkan peningkatan

kapasitas dalam merespons rangsangan taktil, termasuk sentuhan dan pijat, sehingga intervensi berbasis stimulasi fisik menjadi lebih efektif (Underdown, et al., 2020). Selain itu, penelitian oleh (Feldman, 2020) dalam *Developmental Science* (Q1) menunjukkan bahwa periode awal kehidupan merupakan fase sensitif dalam pembentukan regulasi emosi dan respons stres bayi melalui interaksi dengan pengasuh.

Mayoritas ibu dalam penelitian ini merupakan primipara (56,7%). Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan awal ibu dalam melakukan perawatan bayi, termasuk dalam memberikan pijat dan sentuhan. Namun, ibu primipara umumnya memiliki motivasi belajar yang tinggi sehingga intervensi berbasis edukasi dan pendampingan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dan kepercayaan diri dalam merawat bayi (Suryani & Kurniawati, 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Shorey, et al., 2019) dalam *Journal of Advanced Nursing* (Q1) yang menyatakan bahwa dukungan edukatif pada ibu baru dapat meningkatkan kualitas pengasuhan dan interaksi ibu-bayi.

Distribusi jenis kelamin bayi yang relatif seimbang menunjukkan bahwa efek intervensi tidak dipengaruhi oleh faktor gender. Hal ini sejalan dengan penelitian (Field, 2019) yang menyatakan bahwa respons bayi terhadap terapi pijat tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara bayi laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan pada populasi bayi secara umum.

2. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada durasi tidur, penurunan frekuensi menangis, serta perbaikan respons perilaku bayi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan durasi tidur sebesar 2,1 jam menunjukkan bahwa kombinasi pijat bayi “Pe’e

Ana” dan sentuhan ibu memberikan efek relaksasi yang optimal. Secara fisiologis, pijat bayi merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui nervus vagus yang berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan aktivitas stres (Badr, et al., 2021). Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Field, et al., 2016) yang menunjukkan bahwa terapi pijat bayi meningkatkan durasi tidur dan kualitas istirahat bayi secara signifikan.

Penurunan frekuensi menangis sebesar 2,9 kali per hari menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan bayi. Tangisan merupakan indikator utama distress pada bayi, sehingga penurunannya mencerminkan kondisi fisiologis dan emosional yang lebih stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fitriyani & Astutik, 2022) serta diperkuat oleh penelitian (Aliabadi, et al., 2020) dalam *Journal of Pediatric Nursing* (Q1) yang menyatakan bahwa terapi pijat bayi secara signifikan mengurangi frekuensi menangis dan meningkatkan ketenangan bayi.

Selain itu, peningkatan proporsi bayi dalam kategori tenang (70,0%) menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga emosional. Sentuhan ibu berperan dalam meningkatkan hormon oksitosin yang memberikan efek menenangkan serta menurunkan kadar kortisol sebagai hormon stres (Norholt, 2020). Penelitian (Mörelus, et al., 2022) dalam *Infant Behavior and Development* (Q1) juga menunjukkan bahwa kontak kulit antara ibu dan bayi mampu meningkatkan stabilitas fisiologis dan respons emosional bayi.

Lebih lanjut, penelitian oleh (Cascio, et al., 2019) dalam *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* (Q1) menjelaskan bahwa stimulasi sentuhan berperan penting dalam perkembangan sistem sensorik dan regulasi emosi bayi. Dengan demikian, kombinasi pijat bayi dan sentuhan ibu memberikan efek

komprehensif terhadap peningkatan kenyamanan bayi, baik secara fisiologis maupun psikologis.

3. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,001$), dengan proporsi bayi nyaman lebih tinggi pada kelompok intervensi (80,0%) dibandingkan kelompok kontrol (50,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat bayi “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu lebih efektif dibandingkan perawatan standar dalam meningkatkan kenyamanan bayi.

Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui mekanisme sinergis antara stimulasi fisik dan emosional. Pijat bayi memberikan efek fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah, relaksasi otot, serta peningkatan fungsi sistem saraf otonom, sementara sentuhan ibu memberikan rasa aman melalui keterikatan emosional (bonding). Kombinasi kedua intervensi ini menghasilkan efek yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal (Widodo, et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi & Lestari, 2024) serta diperkuat oleh penelitian (Vickers, et al., 2019) dalam Cochrane Database of Systematic Reviews (Q1) yang menyatakan bahwa terapi pijat bayi efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kenyamanan bayi, terutama jika dilakukan oleh orang tua. Selain itu, penelitian oleh (Möreluis, et al., 2022) menunjukkan bahwa keterlibatan ibu dalam intervensi sentuhan meningkatkan efektivitas terapi melalui peningkatan interaksi emosional.

Penelitian lain oleh (Zhang, et al., 2021) dalam Early Human Development (Q1) juga menunjukkan bahwa kombinasi intervensi sentuhan dan stimulasi fisik memberikan efek signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur, pengurangan stres, dan peningkatan perkembangan bayi. Hal ini memperkuat

bahwa pendekatan multimodal (fisik dan emosional) lebih efektif dibandingkan pendekatan tunggal.

Dalam konteks kebidanan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kearifan lokal seperti pijat bayi “Pe’e Ana” memiliki nilai strategis dalam praktik pelayanan kesehatan. Pendekatan ini tidak hanya efektif secara ilmiah, tetapi juga mudah diterima masyarakat karena sesuai dengan budaya lokal. Integrasi antara praktik tradisional dan evidence-based practice menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kualitas perawatan bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kombinasi pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” dan sentuhan ibu terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan bayi usia 0–6 bulan. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan yang signifikan pada indikator kenyamanan bayi, meliputi bertambahnya durasi tidur, menurunnya frekuensi menangis, serta membaiknya respons perilaku bayi yang lebih tenang pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Secara statistik, perbedaan antara kedua kelompok juga menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kenyamanan bayi.

Efektivitas intervensi ini tidak terlepas dari mekanisme sinergis antara stimulasi fisik melalui pijat bayi dan stimulasi emosional melalui sentuhan ibu. Pijat bayi berperan dalam meningkatkan relaksasi fisiologis, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan respons stres, sementara sentuhan ibu memberikan rasa aman, meningkatkan ikatan emosional, serta membantu stabilisasi emosi bayi. Kombinasi keduanya menghasilkan efek yang lebih optimal dibandingkan perawatan

standar, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi komplementer yang efektif dalam praktik kebidanan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat mengintegrasikan praktik pijat bayi tradisional “Pe’e Ana” yang dikombinasikan dengan sentuhan ibu sebagai bagian dari edukasi dan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Selain itu, diperlukan pelatihan dan pendampingan bagi ibu, terutama ibu primipara, agar mampu melakukan teknik pijat bayi dengan benar dan aman. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan durasi intervensi yang lebih panjang, jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan variabel lain seperti status kesehatan bayi atau indikator biokimia untuk memperkuat hasil penelitian. Pengembangan intervensi berbasis kearifan lokal ini juga perlu terus dilakukan agar dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas tumbuh kembang bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliabadi, T., Askary, R. K. & Seyyedrasooli, A., 2020. The effect of infant massage on colic and crying in infants. *Journal of Pediatric Nursing*, Volume 52, pp. e36-e40. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.01.001>.
- Anggraini, D., Putri, Y. & Hasanah, U., 2022. Pengaruh stimulasi sentuhan ibu terhadap adaptasi perilaku bayi usia dini. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 10(1), pp. 55-63.
- Badr, L. K., Abdallah, B. & Kahale, L., 2021. The effects of infant massage on infant health outcomes: A literature review. *Early Child Development and Care*, 191(7-8), pp. 1234-1245. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1714067>.
- Cascio, C. J., Moore, D. & McGlone, F., 2019. Social touch and human development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 95, pp. 202-215. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.009>.
- Feldman, R., 2020. What is resilience: An affiliative neuroscience approach. *Developmental Science*, 23(2), p. e12889. <https://doi.org/10.1111/desc.12889>.
- Field, T., 2019. Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children*, 6(6), p. 78. <https://doi.org/10.3390/children6060078>.
- Field, T., Diego, M. & Hernandez-Reif, M., 2016. Massage therapy research. *Developmental Review*, Volume 36, pp. 224-241.
- Fitriyani, E. & Astutik, R. Y., 2022. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), pp. 115-122.
- Hidayati, S. & Marlina, E., 2023. Efektivitas terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur dan tingkat kenyamanan bayi usia 0–6 bulan. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 7(2), pp. 88-96.
- Mörelus, E., Broström, E. B., Westrup, B. & Sarman, I., 2022. The effects of skin-to-skin contact on mother–infant interaction and stress regulation. *Infant Behavior and Development*, Volume 66, p. 101683. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101683>.
- Norholt, H., 2020. Revisiting the roots of attachment: A review of the biological and psychological effects of maternal skin-to-skin contact and carrying of full-term infants. *Infant Behavior and Development*, Volume 60, p. 101441. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101441>.
- Pratiwi, D. A. & Lestari, N. P., 2024. Kombinasi pijat bayi dan sentuhan ibu terhadap kualitas tidur dan kenyamanan

- bayi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Anak*, 8(1), pp. 45-53.
- Rahmawati, I., Yusuf, M. & Salmah, U., 2021. Praktik pijat tradisional bayi berbasis budaya lokal pada masyarakat Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 15(3), pp. 201-209.
- Shorey, S., Chan, S. W. C. & Chong, Y. S., 2019. Parenting self-efficacy in first-time mothers. *Journal of Advanced Nursing*, 75(6), pp. 1255-1267.
- Suryani, L. & Kurniawati, D., 2023. Kearifan lokal dalam praktik perawatan bayi tradisional di Indonesia. *Jurnal Antropologi Kesehatan*, 5(1), pp. 33-42.
- Underdown, A., Barlow, J., Chung, V. & Stewart-Brown, S., 2020. Massage intervention for promoting mental and physical health in infants under six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4(4), p. CD005038. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038.pub3>.
- Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. & Horsley, 2019. *Massage for promoting growth*. s.l.:Cochrane Database.
- Widodo, S., Handayani, T. & Puspitasari, E., 2021. Efektivitas stimulasi sentuhan dan pijat bayi terhadap kenyamanan bayi usia 0–6 bulan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), pp. 89-97.
- Zhang, X., Wang, J. & Chen, Y., 2021. Effects of tactile stimulation on infant development. *Early Human Development*, Volume 154, p. 105308

Lampiran:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia Bayi		
0–1 bulan	12	20,0
2–4 bulan	30	50,0
5–6 bulan	18	30,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	51,7
Perempuan	29	48,3
Paritas Ibu		
Primipara	34	56,7
Multipara	26	43,3
Total	60	100

Tabel 2. Rata-rata Durasi Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Perubahan
Intervensi	10,2 ± 1,1 jam	12,3 ± 1,2 jam	+2,1
Kontrol	10,1 ± 1,0 jam	10,9 ± 1,1 jam	+0,8

Tabel 3. Rata-rata Frekuensi Menangis Bayi per Hari

Kelompok	Pretest (kali/hari)	Posttest (kali/hari)	Δ
Intervensi	6,5 ± 1,3	3,6 ± 1,1	-2,9
Kontrol	6,3 ± 1,2	5,2 ± 1,1	-1,1

Tabel 4. Distribusi Respons Perilaku Bayi

Kelompok	Tenang (%)	Cukup Tenang (%)	Rewel (%)
Intervensi (Posttest)	70,0	23,3	6,7
Kontrol (Posttest)	40,0	33,3	26,7

Tabel 5. Perbandingan Tingkat Kenyamanan Bayi

Kelompok	Nyaman	Tidak Nyaman	Total	p-value
Intervensi	24 (80,0%)	6 (20,0%)	30	0,001
Kontrol	15 (50,0%)	15 (50,0%)	30	
Total	39	21	60	