

PENGARUH BABY SPA TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN IRMA SUSKILA MARELAN PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2025

Yulinesti Lase¹, Mediana Br Sembiring², Tiara Dinda Siregar³, Hildden J.Silitonga⁴, Dara Lestari⁵,
Dian Purwanti⁶, Putri Inaiya Siregar⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2419291789@mitrahusada.ac.id, medianasembiring@mitrahusada.ac.id,
2319201072@mitrahusada.ac.id, 2319291925@mitrahusada.ac.id, 24199291972@mitrahusada.ac.id,
2519291956@mitrahusada.ac.id, 2419291949@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur optimal memainkan peran krusial dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangan bayi, khususnya pada rentang usia 3–6 bulan yang menjadi periode kritis bagi perkembangan neurologis. Baby spa, sebagai intervensi nonfarmakologis yang mengintegrasikan pijat bayi dan hidroterapi, diyakini mampu meningkatkan kualitas tidur melalui efek relaksasi dan kenyamanan. Penelitian ini bertujuan mengungkap pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Praktik Mandiri Bidan Irma Suskila Marelán, Provinsi Sumatera Utara, pada tahun 2025. Penelitian bersifat kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 34 bayi, dibagi rata menjadi kelompok intervensi (17 bayi menerima baby spa) dan kelompok kontrol (17 bayi). Data dikumpulkan melalui kuesioner serta lembar observasi kualitas tidur bayi. Hasil menunjukkan bahwa pada pra-intervensi, sebagian besar bayi (55,9%) mengalami kualitas tidur kurang, tetapi pasca-intervensi baby spa selama 10 hari, kualitas tidur meningkat nyata dengan 61,8% bayi mencapai tidur baik. Uji t independen mengonfirmasi perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,000$). Disimpulkan bahwa baby spa secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan, sehingga direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan bayi.

Kata Kunci : baby spa, kualitas tidur, bayi usia 3–6 bulan, pijat bayi, hidroterapi

ABSTRACT

Good sleep quality plays a crucial role in supporting infant growth and development, particularly during the 3–6 month age range, a critical period for neurological development. Baby spa, a non-pharmacological intervention combining infant massage and hydrotherapy, is believed to enhance sleep quality through relaxation and comfort effects. This study aimed to investigate the impact of baby spa on sleep quality in infants aged 3–6 months at the Independent Practice of Midwife Irma Suskila in Marelán, North Sumatra Province, in 2025. The Research employed a quasi-experimental design with pre- and post-tests and a control group. The sample consisted of 34 infants, equally divided into an intervention group (17 infants who received a baby spa) and a control group (17 infants). Data were collected via questionnaires and sleep quality observation sheets. Results revealed that pre-intervention, most infants (55.9%) had poor sleep quality; however, following 10 days of baby spa, sleep quality improved significantly, with 61.8% of infants achieving good sleep. The independent t-test confirmed a significant difference between the intervention and control groups ($p = 0.000$). In conclusion, baby spa significantly enhances sleep quality in infants aged 3–6 months and is recommended as a non-pharmacological intervention to improve infant well-being

Keywords: baby spa, sleep quality, babies aged 3–6 months, baby massage, hydrotherapy

Pendahuluan

Pembangunan kesehatan merupakan instrumen strategis dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing. Dalam konteks pembangunan nasional Indonesia, kesehatan tidak lagi diposisikan semata sebagai sektor pelayanan, melainkan sebagai investasi jangka panjang yang menentukan keberlanjutan pembangunan bangsa. Sejalan dengan visi pembangunan nasional yang tertuang dalam Asta Cita, penguatan kualitas manusia Indonesia menjadi prioritas utama melalui penyediaan layanan kesehatan yang merata, inklusif, dan berbasis pendekatan promotif serta preventif. Paradigma ini menekankan bahwa peningkatan derajat kesehatan masyarakat harus dimulai sejak fase awal kehidupan sebagai fondasi pembentukan generasi yang sehat, produktif, dan kompetitif (Asnita Sinaga, 2020).

Asta Cita menempatkan pembangunan manusia sebagai pusat transformasi nasional. Dalam kerangka tersebut, penguatan layanan kesehatan ibu dan anak menjadi bagian integral dari strategi peningkatan kualitas sumber daya manusia. Investasi kesehatan pada masa bayi memiliki implikasi jangka panjang terhadap kapasitas kognitif, stabilitas emosional, serta produktivitas individu di masa dewasa. Oleh karena itu, intervensi kesehatan pada periode awal kehidupan tidak hanya berdimensi klinis, tetapi juga strategis dalam mendukung pencapaian tujuan pembangunan nasional.

Secara konseptual, periode bayi, khususnya usia 0–6 bulan, dikenal sebagai fase emas (*golden period*) karena ditandai

oleh pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat, terutama pada sistem saraf pusat dan struktur otak. Pada fase ini terjadi pembentukan koneksi sinaptik yang masif, yang sangat dipengaruhi oleh kualitas stimulasi dan kondisi fisiologis bayi. Gangguan pada periode ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, motorik, maupun sosial-emosional. Dengan demikian, optimalisasi tumbuh kembang bayi menjadi bagian penting dari strategi pembangunan manusia sebagaimana diamanatkan dalam Asta Cita.

Selain relevan dalam konteks nasional, upaya peningkatan kualitas kesehatan bayi juga memiliki keterkaitan langsung dengan agenda pembangunan global. Dalam kerangka Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya Tujuan 3 (*Good Health and Well-being*), seluruh negara berkomitmen untuk menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua kelompok usia. Target SDGs menekankan pentingnya penurunan angka kesakitan, penguatan layanan kesehatan primer, serta pengembangan intervensi promotif dan preventif yang berbasis bukti. Optimalisasi tumbuh kembang bayi melalui pendekatan non-farmakologis yang aman dan efektif merupakan kontribusi nyata terhadap pencapaian tujuan tersebut.

Salah satu determinan penting dalam tumbuh kembang bayi adalah kualitas tidur. Tidur memiliki peran fisiologis yang sangat signifikan dalam proses pertumbuhan dan pematangan organ. Pada saat tidur, terutama fase tidur dalam, terjadi peningkatan sekresi hormon pertumbuhan yang berperan dalam perkembangan fisik

bayi. Selain itu, tidur juga berkontribusi dalam proses konsolidasi memori, regulasi emosi, maturasi sistem saraf pusat, serta pemeliharaan fungsi imunologis. Gangguan tidur yang berkelanjutan dapat berdampak pada hambatan perkembangan kognitif dan perilaku, serta meningkatkan tingkat stres pada keluarga. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur bayi menjadi aspek esensial dalam strategi promotif kesehatan anak. Selain selaras dengan arah pembangunan nasional melalui Asta Cita, penelitian ini juga berlandaskan nilai budaya institusi STIKes Mitrahusada Medan, yaitu budaya PACER (*Professional, Akuntabel, Collaborative, Empathy & Compassion, Reliable*). Budaya PACER merupakan nilai dasar yang membentuk karakter lulusan tenaga kesehatan yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga memiliki integritas, kepedulian, dan kemampuan kolaboratif dalam memberikan pelayanan kesehatan.

Dalam konteks penguatan pelayanan kesehatan primer sebagaimana ditekankan dalam Asta Cita dan SDGs, intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan aplikatif menjadi sangat relevan. Baby spa, yang merupakan kombinasi pijat bayi (*infant massage*) dan hidroterapi (*hydrotherapy*), merupakan salah satu bentuk inovasi intervensi kebidanan berbasis bukti yang potensial. Pijat bayi diketahui mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, serta menstimulasi pelepasan serotonin yang berperan dalam regulasi pola tidur. Sementara itu, hidroterapi dengan air hangat memberikan efek menenangkan, membantu mengurangi ketegangan otot,

dan menciptakan kondisi fisiologis yang mendukung tidur lebih berkualitas. Kombinasi kedua intervensi ini berpotensi memberikan dampak sinergis terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Meskipun praktik baby spa semakin berkembang dalam pelayanan kebidanan, kajian ilmiah yang meneliti pengaruh kombinasi pijat dan hidroterapi secara spesifik terhadap kualitas tidur bayi masih relatif terbatas. Sebagian penelitian terdahulu lebih berfokus pada efek pijat bayi secara terpisah. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan penelitian yang lebih komprehensif untuk menghasilkan bukti empiris yang dapat mendukung pengembangan praktik kebidanan berbasis bukti di tingkat pelayanan primer (Eva Ratna Dewi, 2022).

Penelitian ini juga memiliki relevansi institusional karena berlandaskan pada nilai budaya akademik STIKes Mitrahusada Medan, yaitu budaya PACER (*Professional, Accountability, Collaborative, Empathy & Compassion, Reliable*). Nilai *Professional* tercermin dalam komitmen terhadap penerapan metodologi ilmiah yang sistematis dan praktik kebidanan berbasis bukti. *Accountability* diwujudkan melalui transparansi dalam proses penelitian serta kepatuhan terhadap standar etik. *Collaborative* menekankan pentingnya kemitraan antara tenaga kesehatan dan orang tua dalam mendukung tumbuh kembang bayi. *Empathy & Compassion* menjadi landasan pendekatan humanis terhadap bayi sebagai kelompok rentan. Sementara itu, *Reliable* mencerminkan konsistensi dalam memberikan pelayanan

yang aman, terpercaya, dan bermutu. (Asnita Sinaga, 2020).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Irma Suskila Marelan, Provinsi Sumatera Utara, selama Februari–Juli 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh bayi usia 3–6 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menerapkan total sampling, menghasilkan 34 bayi sebagai sampel.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok: 17 bayi di kelompok intervensi dan 17 bayi di kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima baby spa selama 10 hari berturut-turut, dengan durasi sekitar 15 menit per sesi yang mencakup pijat bayi dan hidroterapi. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi baby spa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas tidur bayi (*sleep diary*) yang diisi orang tua serta lembar observasi. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Pijat bayi terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan berat badan bayi usia 2–6 bulan (Eva Ratna Dewi, 2022).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan kualitas tidur bayi, serta secara bivariat menggunakan uji independent t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji normalitas data dilakukan

menggunakan uji Shapiro–Wilk, dengan tingkat kemaknaan statistik yang ditetapkan pada $p < 0,05$. Dengan demikian, pikat bayi dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam peningkatan kualitas tidur bayi serta memperkuat hubungan ibu dan anak (Anna Waris Nainggolan, 2022)

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baby spa berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Sebelum intervensi, sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur kategori kurang, yaitu 19 bayi (55,9%). Setelah diberikan baby spa selama 10 hari, kualitas tidur bayi meningkat, dengan 21 bayi (61,8%) berada pada kategori tidur baik.

Hasil uji independent t-test menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi adalah $85,2 \pm 4,3$, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $74,6 \pm 5,2$. Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi baby spa secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar bayi berada dalam kategori kualitas tidur kurang (55,9%). Setelah dilakukan terapi baby spa selama 10 hari, terjadi peningkatan proporsi bayi dengan kualitas tidur baik menjadi 61,8%. Hasil uji statistik menggunakan independent t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan

kelompok kontrol ($p = 0,000 < 0,05$), dengan rata-rata skor kualitas tidur kelompok intervensi ($85,2 \pm 4,3$) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($74,6 \pm 5,2$). Data tersebut menegaskan bahwa baby spa merupakan intervensi yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur bayi.

Secara fisiologis, baby spa yang menggabungkan hidroterapi dan pijat bayi bekerja melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan efek relaksasi. Aktivasi sistem ini berperan dalam menurunkan kadar hormon stres (kortisol) serta meningkatkan sekresi serotonin dan melatonin yang berfungsi dalam regulasi siklus tidur. Selain itu, stimulasi sentuhan yang diberikan secara terstruktur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme, serta mendukung sekresi hormon pertumbuhan (growth hormone) yang optimal terjadi saat bayi berada dalam fase tidur dalam (deep sleep). Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki dasar mekanisme biologis yang kuat.

Kualitas tidur yang optimal pada masa bayi merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Pada periode emas (golden period), perkembangan sistem saraf pusat berlangsung sangat pesat dan sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur. Gangguan tidur yang persisten berpotensi berdampak pada hambatan pertumbuhan fisik, gangguan regulasi emosi, serta keterlambatan perkembangan kognitif. Dengan demikian, intervensi baby spa tidak hanya berdampak pada peningkatan kenyamanan bayi, tetapi juga memiliki

implikasi jangka panjang terhadap pembentukan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini.

Temuan ini memiliki relevansi strategis dalam konteks pembangunan nasional melalui kerangka Asta Cita, khususnya pada penguatan pembangunan sumber daya manusia (SDM) yang unggul, sehat, dan berdaya saing. Peningkatan kualitas kesehatan sejak masa bayi merupakan investasi jangka panjang dalam pembangunan bangsa. Upaya promotif dan preventif yang dimulai sejak awal kehidupan sejalan dengan visi transformasi sistem kesehatan yang menekankan pencegahan, deteksi dini, dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Implementasi intervensi sederhana namun berbasis bukti seperti baby spa dapat menjadi bagian dari strategi penguatan pelayanan kesehatan ibu dan anak dalam mendukung agenda pembangunan tersebut.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), terutama Tujuan 3 (*Good Health and Well-being*) yang menekankan pentingnya menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan di semua kelompok usia. Peningkatan kualitas tidur bayi sebagai bagian dari optimalisasi tumbuh kembang berkontribusi pada penurunan risiko gangguan kesehatan jangka panjang. Secara tidak langsung, hal ini juga berkaitan dengan Tujuan 4 (*Quality Education*), karena perkembangan neurologis yang optimal sejak bayi akan memengaruhi kesiapan belajar dan kapasitas kognitif pada tahap kehidupan selanjutnya. Dengan demikian, intervensi pada masa bayi

memiliki dampak lintas sektor yang berkelanjutan.

Dalam perspektif pendekatan PACER (*Promotive, Preventive, Curative, Rehabilitative*), *baby spa* termasuk dalam strategi promotif dan preventif. Secara promotif, intervensi ini meningkatkan kualitas tidur dan memberikan stimulasi sensorik-motorik yang mendukung perkembangan bayi. Secara preventif, *baby spa* berpotensi mencegah gangguan pertumbuhan dan keterlambatan perkembangan yang dapat muncul akibat gangguan tidur kronis. Pendekatan ini mencerminkan paradigma pelayanan kesehatan modern yang tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga menitikberatkan pada pencegahan dan peningkatan kualitas hidup secara berkelanjutan. Integrasi intervensi berbasis keluarga seperti *baby spa* dalam pelayanan kesehatan primer dapat memperkuat sistem kesehatan yang komprehensif dan berorientasi pada promotif-preventif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *baby spa* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Lebih dari sekadar terapi relaksasi, intervensi ini memiliki implikasi luas terhadap optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan, serta mendukung arah kebijakan nasional dan agenda pembangunan global dalam menciptakan generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing. Dengan demikian, implementasi *baby spa* secara terintegrasi dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak dapat menjadi salah satu strategi inovatif yang berkesinambungan dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

A. Analisis Univariat

Tabel 4.1. Distribusi Responden berdasarkan usia bayi (N=34)

Usia bayi	(f)	(%)
3 Bulan	10	29,4%
4 Bulan	12	35,4%
5 Bulan	6	17,6%
6 Bulan	34	17,6%
Jumlah	34	100%

Stimulasi seperti *baby spa* dan *baby gyms* diperlukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Tarigan, 2021). Mayoritas responden berusia 4 bulan (35,3%), diikuti oleh usia 3 bulan (29,4%). Ini menunjukkan bahwa pada usia ini, orang tua sudah mulai memperhatikan kualitas tidur bayi dan tertarik pada intervensi seperti *baby spa*.

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Variabel yang dianalisis secara univariat meliputi usia bayi dan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi *baby spa*. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden dan variabel yang diteliti.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Hasil Uji t Independen antara Kelompok Intervensi dan Kontrol terhadap Kualitas Tidur Bayi

Kelompok	Mean	SD	Jumlah	Nilai-P
Intervensi <i>baby spa</i>	85,2	4,3		
Kontrol (tanpa <i>baby spa</i>)	74,6	5,2		0,000

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan guna menguji pengaruh baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Sebelum uji hipotesis, data kualitas tidur bayi diuji normalitasnya terlebih dahulu dengan uji Shapiro–Wilk. Hasil uji menunjukkan data terdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik. Uji statistik yang dipilih adalah independent t-test untuk membandingkan rata-rata skor kualitas tidur antara kelompok intervensi (menerima baby spa) dan kelompok kontrol (tanpa baby spa). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Jika nilai $p < 0,05$, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, menandakan adanya pengaruh signifikan baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baby spa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Field, 2020). yang menyatakan bahwa pijat bayi meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan kortisol, dan meningkatkan tidur nyenyak.

Hydrotherapy dengan air hangat dalam baby spa juga membantu merelaksasi otot dan sistem saraf bayi (Montirosso, 2018). Kombinasi ini membantu mengurangi frekuensi terbangun malam dan meningkatkan durasi tidur bayi, terutama tidur nyenyak (deep sleep) yang penting untuk perkembangan otak.

Efektivitas ini juga terlihat dari data peningkatan kualitas tidur pasca intervensi, dengan lebih dari 60% bayi memiliki tidur berkualitas baik. Penelitian ini memperkuat pendapat Galenia (2018), bahwa baby spa bukan hanya membantu motorik bayi,

tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan ritme tidur yang lebih teratur

Kesimpulan

Baby spa terbukti secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di PMB Irma Suskila Marelan. Intervensi yang mengombinasikan pijat bayi dan hidroterapi efektif sebagai metode non-farmakologis yang aman, sederhana, dan berbasis bukti dalam praktik kebidanan.

Secara strategis, penerapan baby spa mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan primer, berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tumbuh kembang anak, serta selaras dengan agenda pembangunan kesehatan nasional dan pencapaian SDGs Tujuan 3 (Good Health and Well-being). Penelitian ini juga mencerminkan implementasi nilai budaya PACER STIKes Mitrahusada Medan dalam pengembangan keilmuan dan praktik profesional kebidanan.

Berdasarkan hasil penelitian pada 34 bayi usia 3–6 bulan di PMB Irma Suskila Marelan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum intervensi baby spa, sebagian besar bayi (55,9%) mengalami kualitas tidur kurang.
2. Setelah diberikan intervensi baby spa selama 10 hari, terjadi peningkatan kualitas tidur secara signifikan, dengan 61,8% bayi memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan baby spa dan yang tidak ($p = 0,000$).
4. Baby spa yang mencakup pijat dan

Hidroterapi terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Penerapan baby spa sebagai intervensi promotif dan preventif mendukung arah pembangunan kesehatan nasional sebagaimana tercermin dalam Asta Cita, khususnya dalam penguatan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini. Intervensi ini juga selaras dengan SDGs Tujuan 3 (*Good Health and Well-being*) serta mencerminkan implementasi nilai budaya PACER STIKes Mitrahusada Medan dalam praktik dan pengembangan keilmuan kebidanan.

Referensi

- Chusna, N. D., & Sofiyanti, I. (2023). Baby spa dan baby massage berpengaruh terhadap kuantitas tidur bayi 3–6 bulan di Wonosobo. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 279.
- Kristi, A., Manurung, H. R., Hasibuan, T., Batubara, K., Fadhil, B., Poibe, S. E., & Lubis, S. S. (2025). Geriatric nursing care management for Mr. E with hypertension at the elderly social service unit (UPTD) Binjai City, North Sumatra Province. The 5th Mitra Husada Health International Conference (MiHHICo), 5, 641.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2021). Effect of massage on sleep quality and motor development in infants aged 3–6 months. *Journal of Maternal and Child Health*.
- Pramita, L. (2025). The effect of baby spa and baby massage on sleep quality of infants aged 0–6 months at Dira Baby Spa Clinic, Bangka Regency. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 4(10), article 719.
- Putriati, D., Simanullang, E., Manurung, H. R., Lestari, A., Kembaren, A., & Manalu, A. (2022). Faktor yang mempengaruhi pemanfaatan buku kesehatan ibu dan anak (KIA) pada ibu balita di Puskesmas Rawa Bening tahun 2022. *Forum Ilmiah dan Diskusi Mahasiswa (FORISMA)*, 3.
- Saputra Surbakti, I., Sinaga, A., Sinaga, K., Sitorus, R., Pakpahan, I. L., & Yanti, W. N. (2022). Peningkatan pendidikan kesehatan pada ibu nifas tentang manfaat rebusan daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. *JMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 247–258.
- Septiana, A. (2024). Pengaruh terapi baby spa terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 1–5 bulan. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 20–31.
- Sihombing, E. K., Manurung, H. R., Manurung, B., Napitupulu, D. H., Manik, C. A. B., Astami, D., & Lovelia, N. V. (2025). The relationship between motivation and compliance of female adolescents in consuming Fe tablets at SMPN 1 Tuhemberua District North Nias Regency North Sumatera Province 2023. The 5th Mitra Husada Health International Conference (MiHHICo), 5, 960.
- Sinaga, S. N. (2022). Factors influencing knowledge of postpartum mothers about baby blues in Desmawati Clinic Pancur Batu District, Deli Serdang Year 2020. *Science Midwifery*, 10(5).
- Tarigan, E. F., Dewi, E. R., Sinaga, S. N., Marliani, & Sitepu, C. S. B. (2021). Home care baby spa dan baby gym untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. *Prosiding PKM-CSR*, 4, 456.



Ulandari, P. Y., Purnamayanthi, P. I., &
Ekajayanti, P. P. N. (2025). Pengaruh
 pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi
 usia 0–3 bulan di Biarose Baby Spa.
 Jurnal Berita Kesehatan, 17(1).

FORISMA-VII
2026

STIKes Mitra Husada Medan