

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR  
BAYI USIA 0 - 11 BULAN DI WILAYAH KERJA POSKESDES  
GILI AIR**



**SUZIZA ASRINA**

**113422072**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN SEKOLAH**

**TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR**

**LOMBOK TIMUR**

**2024**

**PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI**

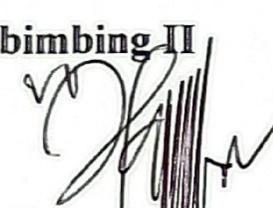
Skripsi Atas Nama Suziza Asrina NIM. 113422072 dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 - 11 Bulan Di Wilayah Kerja Poskesdes Gili Air

**Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui**

**Pembimbing I**  


**Eka Faizaturrahmi, SST., M. Kes**  
**NIDN. 0808108904**

**Tanggal**

**Pembimbing II**  


**Baiq Dika Fatmasari, M. Keb**  
**NIDN. 0801029301**

**Tanggal**

**Mengetahui**  
**Program Studi S1 Pendidikan Bidan**  
**Ketua,**

  
**Eka Faizaturrahmi, S.S.T., M.Kes**  
**NIDN. 0808108904**

PERPUSTAKAAN  
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

# PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0 - 11 BULAN DI WILAYAH KERJA POSKESDES GILI AIR

Suzita Asrina<sup>1</sup>, Ika Faizaturrahmi<sup>2</sup>, Big Dika Fatmazarri<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Tang, 2018). Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. (Motors & Europe, 2016).

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui adanya pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur pada bayi usia 0-11 bulan di wilayah kerja poskesdes Gili Air.

**Metode:** Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian pre eksperimental, dengan design kelompok tunggal pretest dan posttest. Sampel sebanyak 11 responden. Pada penelitian ini digunakan uji wilcoxon.

**Hasil Penelitian:** Didapatkan rata – rata kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi dan sesudah dilakukan pijat bayi adalah 5,5 dengan angka signifikan (0,004) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05. Kesimpulannya ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-11 bulan Di Poskesedes Gili Air.

**Kata kunci** : Pijat Bayi, Kualitas Tidur

**Kepustakaan** : 9 Buku, 22 Jurnal

**Halaman** : 50 Halaman, 9 Tabel, 1 Skema

- 
1. Mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Bidan STIKes Hamzar Lombok Timur
  2. Dosen Prodi S1 Pendidikan Bidan STIKes Hamzar Lombok Timur
  3. Dosen Prodi S1 Pendidikan Bidan STIKes Hamzar Lombok Timur

# The Effect Of Baby Massage Toward 0-11 Month Old Babies Sleep Quality In Poskesdes Gili Air Working Area.

Suziza Asrina<sup>1</sup>, Eka Faizaturrahmi<sup>2</sup>, Biq Dika Fatmasari<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** resting and sleeping can contribute to babies' growth and development due to growth hormon is discreted 3 times more when babies are sleep cather than awake ( tang, 2018). Being sound of sleep is esential to the babies' growth. As the babies are sleeping , babies brains' growth are at the peak ( motors & Europe, 2016).

**Purpose :** this research was held to find out if there is the effect of baby massage toward 0-11 month old babies' sleep quality in the working Area Poskesdes Gili Air.

**Method:** this research used preexperimental plan research with pretest and posttest single group design. There are respondents as the sample. This research used Wilcoxon test.

**Result:** after conducting this research the average of 0-11 month old babies' sleep quality before and after getting baby massage and is 5,5 , with significant number ( 0,004) is lower than the standart significant 0,05. The conclusion is baby massage can affect 0-11 month old babies' sleep quality in the working area of Poskesdes Gili Air.

**Keyword :** baby massage, sleep quality

**Sources :** 9 book, 22 journals

**Page :** 50 pages 9 tables, 1 scheme.

- 
1. Student S1 Midwife Education, Hamzar Health Science College
  2. Lecturer Midwife Profession, Hamzar Health Science College
  3. Lecturer Midwife Profession, Hamzar Health Science College

## 1. Latar Belakang

Periode emas dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun dimana pada periode ini penting terkait pertumbuhan dan perkembangan anak karena pertumbuhan otak anak sangat pesat sehingga butuh perhatian khusus. Status kesehatan, nutrisi yang baik dan cukup, dan pengasuhan yang benar serta stimulasi yang tepat akan membantu anak untuk tumbuh sehat memiliki kemampuan optimalnya. Stimulasi yang tepat akan merangsang otak anak sehingga perkembangan kemampuan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian pada anak sesuai dengan usianya (Kemenkes RI, 2018).

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak

karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak. Hal ini kali dibandingkan saat bayi terbangun (Tang, 2018). Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. (Motoo & Europe, 2016).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi telah lahir, kebutuhan tidur pada bayi biasanya bayi tertidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur pada malam hari dibandingkan siang hari. Sampai usia 3 bulan, bayi yang baru lahir akan tidur selama 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang hari dan 9 jam untuk tidur malam hari. Semakin usia bayi bertambah maka jam tidurnya

juga semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam sehari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip orang dewasa (Zach & Arianti, 2019)

Penelitian Candraini dan Fitriana (2019) mengatakan bahwa gangguan kualitas tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama dalam hal kemampuan berfikir ketika dewasa.

Menurut data WHO (World Health Organization) yang dicantumkan dalam jurnal *pediatrics* tercatat sekitar 33% bayi yang memiliki masalah tidur. Penelitian di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur. Dilakukan penelitian di 5 kota besar di Indonesia

yakni di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam. Terdapat 91,3% bayi memiliki masalah tidur, 42% jam tidur pada malam hari kurang dari 9 jam kemudian terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dan lama nya waktu terbangun kurang lebih 1 jam pada malam hari (Teng & Aras, 2018). Namun, hampir lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur bayi sebagai masalah dalam perkembangan bayinya. Faktanya, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, melemahkan fungsi kekebalan tubuh dan mengganggu pengaturan sistem endokrin (Trivedi, 2015).

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Rohmawati and Dewi, 2019). Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi

Yang tertua di masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah mengenal pijat bayi sejak jaman nenek moyang yang diturunkan secara turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada bayi hingga orang tua karena banyak memiliki banyak manfaat yang diperoleh dari pijat tersebut. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2019).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu Gili Air, jumlah bayi usia 0-11 bulan di wilayah kerja poskesdes Gili Air sejumlah 21 bayi dan di lakukan wawancara pada 10 ibu bayi, 7 dari 10 bayi mengalami gangguan kualitas tidur. 9 dari 10 ibu bayi mengatakan bahwa anaknya belum pernah melakukan pijat bayi. Berdasarkan hasil studi tersebut menjadikan alasan untuk di lakukan penelitian di wilayah kerja poskesdes Gili Air.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas pijat bayi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan anak maka peneliti berpendapat perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berumur 0-11 bulan di wilayah kerja poskesdes Gili Air.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian pre eksperimental. Penelitian pre eksperimental adalah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. (hardani, dkk. 2020).

Jenis penelitian ini menggunakan pra eksperimental, dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek

diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (hardani, dkk. 2020).

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Semua ibu yang mempunyai bayi usia 0-11 bulan di wilayah kerja Poskesdes Gili Air berjumlah 21 orang.

Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu peneliti menentukan jumlah sampel melalui pertimbangan karakteristik ataupun ciri-ciri populasi yang sudah diketahui (Sugiyono, 2018).

Pelaksanaan dimulai dengan mengumpulkan responden. Tahap selanjutnya menilai kualitas tidur si bayi dengan menggunakan kuesioner. Kemudian memberikan perlakuan terapi pijat bayi selama 15 menit bagi

kelompok intervensi tanpa ada batasan waktu. Peneliti dalam melakukan pijat benar-benar dilakukan secara pribadi dan profesional dalam menerapkan teori pijat bayi guna mendapatkan hasil yang akurat. Setelah dilakukan pemijatan, hari selanjutnya dilakukanlah penilaian kualitas tidur pada bayi kembali.

Analisis univariate dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel yaitu variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi Usia 0-11 bulan.

Kualitas tidur bayi Untuk mengukur kualitas tidur bayi digunakan skala ordinal untuk pernyataan positif bila di jawab ya nilainya 1 dan untuk tidak nilainya 0.

Untuk analisis Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi, yaitu kriteria variabel pijat bayi dan kualitas tidur bayi Usia 0-11 bulan di Wilayah Kerja Poskesdes Gili Air.

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan uji wilcoxon dengan software SPSS, dimana  $p = 0,05$  tidak ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-11 bulan di Wilayah Kerja Poskesdes Gili Air.

### 3. Hasil Penelitian

#### a. Gambaran Umum

Poskesdes Dusun Gili Air merupakan salah satu jaringan dari Puskesmas Nipah. Poskesdes Gili Air berada Dusun Gili Air. Desa Gili Indah Kecamatan Pemenang

Lombok Utara, dengan luas wilayah 188 Ha, dengan bentuk wilayah kepulauan kecil dengan jumlah penduduk 2,028 jiwa. Terdiri dari laki-laki 1.006 jiwa dan Perempuan 1.002 jiwa

b. Hasil Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Deskripsi Responden Menurut Umur

Umur	N	%
0-3	1	9,1
4-6	1	9,1
7-9	5	45,5
10-11	4	36,4
Total	11	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Table 4.2 deskripsi responden menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki- laki	7	63,6
Perempuan	4	36,4
Total	11	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Table 4.3 distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Kualitas tidur (pretest)	N	%
Baik	2	18.2
Kurang	9	81.8
Total	11	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-9 bulan sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur baik sebesar 2 responden (18.18%), kualitas tidur kurang yaitu sebesar 9 responden (81.82).

Tabel distribusi frekuensi kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan setelah dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur (postest)	N	%
Baik	11	100,0
Kurang	0	0,0
Total	11	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-9 bulan sebelum dilakukan pijat bayi,

kualitas tidur baik sebesar 11 responden (100%), kualitas tidur kurang yaitu sebesar 0 responden (0 %).

c. Analisa Bivariat

Variabel	Mean	Standar deviasi	95% confidence interval (CI)		P value
			Lower	upper	
Pretest	1.82	0.75	-2.45	-1.18	0.004
Post test	3.64	0.67	-2.45	-1.18	

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji Wilcoxon menunjukkan kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi dan sesudah dilakukan pijat bayi dengan angka signifikan (0,004) jauh lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05 maka berarti ada pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 0-11 bulan Di Poskesedes Gili Air.

4. Pembahasan

a. Kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 1-9 bulan sebelum dilakukan pijat bayi, kualitas tidur baik sebesar 2 responden (18.18%), kualitas tidur kurang yaitu sebesar 9 responden (81.82).

Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. (Moters & Europe, 2016).

Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi yang tertua di

masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah mengenal pijat bayi sejak jaman nenek moyang yang diturunkan secara turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada bayi hingga orang tua karena banyak memiliki banyak manfaat yang diperoleh dari pijat tersebut. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2019).

Hal ini di dukung dalam penelitian Ellyzabeth Sukmawat, Norif Didik Nur Imanah (2020) Hasil penelitian ini adalah Terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dibuktikan dengan

responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur sebagian besar (73,33%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik

#### **b. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-11 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi**

Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa setelah dilakukan pijat bayi seluruh responden memiliki kualitas tidur baik yaitu 11 responden (100%).

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi telah lahir, kebutuhan tidur pada bayi biasanya bayi tertidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur pada

malam hari dibandingkan siang hari. Sampai usia 3 bulan, bayi yang baru lahir akan tidur selama 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang hari dan 9 jam untuk tidur malam hari. Semakin usia bayi bertambah maka jam tidurnya juga semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam sehari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip orang dewasa (Zaen & Arianti, 2019).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan

batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan.

Pijat bayi juga Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Rohmawati and Dewi, 2019).

### c. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi usia 0-11 Bulan

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pijat bayi kualitas tidur bayi dengan p value sebesar 0,004 ( $\alpha=0,05$ ). Artinya ada pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi.

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang di beri pemijatan tersebut di karenakan adanya Peningkatan kesiagaan (*alertness*) dan konsentrasi. Ini

karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha*. Perubahan gelombang otak ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*) (Ratih Prananingrum, dkk. 2017).

Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%,

cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Hai ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzar Ahlian dan Retno Wulan (2019) Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang melakukan pijat bayi sebanyak 24 (53.3 %), dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 19 (42.2%). Terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah 2 tahun, dengan nilai p value adalah 0.001.

Menurut asumsi peneliti ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan di wilayah kerja Poskesdes Gili Air.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat di ambil adalah :

- a. Kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan sebelum dilakukan pijat bayi yaitu kualitas tidur kurang 9 responden (81.82%), sedangkan kualitas tidur baik 2 responden (18.18%)
- b. Kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan setelah dilakukan

pijatan bayi yaitu seluruh responden yaitu 11 responden (100,%) memiliki kualitas tidur baik

- c. Hasil uji ststistic menunjukkan  $p\text{-value}$   $0,004 < \alpha = 0,05$  artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-11 bulan di wilayah kerja Poskesdes Gili Air.

## DAFTAR PUSTAKA

Anzar ahlian1), retno wulan. 2021. Hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia dibawah dua tahun di desa winong pat. Jurnal ilmiah ilmu kebidanan dan kesehatan. Volume 12 no 1, hal 26 - 28, januari 2021

Candraini, E. T., Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby

Hardani, s.pd.,m.si.,dk. 2020 metode penelitian kualitatif & kuantitatif.Cv.Pustaka ilmu group. Yogyakarta

Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59-68

Ellyzabeth Sukmawati\*, Norif Didik Nur Imanah. 2020. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* Volume 13, Nomor 1, Maret – Agustus 2020

Kemenkes RI. (2018). Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak

Nughraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan

Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19–23.

Ramba, K. S. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Paser Lafong Kecamatan Lulek Barunan Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*.<https://simantek.scienceumakari.ac.id/index.php/JIK/article/view/86>.

Ratih Praningrum, dkk. 2017 panduan Pijat bayi. Surakarta. Yama Pustaka

Rohmawati, F. and Dewi, R. S. (2019) 'Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan', *Jurnal Kebidanan*, 8(5), p. 55.

Sugiyono. 2020. Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. Alfabeta. Bandung

Tang, A. & Aras, D. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science (GHS)*.  
<http://jurnal.esdforum.com/index.php/GHS/article/view/182>

Zaen, N. L., & Arianti, R. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah KebidananImelda*.  
[https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNAL\\_KEBIDANAN/article/view/389](https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNAL_KEBIDANAN/article/view/389)

Diakses pada tanggal 01 Februari 2024

PERPUSTAKAAN  
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR