

PENDAMPINGAN PIJAT BAYI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG TUMBUH KEMBANG BAYI

Yuniarti¹, Elvi Destariyani^{2*}, Desi Widiyanti³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia
elvidestariyani@gmail.com¹, yuniartiyoeni@yahoo.com², widiyanti.desi@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Indonesia menjadi negara ketiga terbanyak untuk kasus gangguan pertumbuhan pada anak balita sekitar 29%, diperlukan peran dari orang tua untuk membantu tumbuh kembang anak yang sehat salah satunya dengan melakukan pijat bayi. Kegiatan ini bertujuan melakukan pendampingan pada kader dalam melakukan pijat bayi sebagai Upaya peningkatan pertumbuhan dan perkembangan untuk bayi. metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan metode melakukan uji peserta sebelum kegiatan, sosialisasi dan pendampingan pijat bayi serta menilai pengetahuan peserta setelah dilakukan pendampingan. Kegiatan dilakukan dengan peserta adalah ibu yang mempunyai bayi sejumlah 40 orang. Hasil tes awal sebelum kegiatan pendampingan diberikan didapatkan ibu masih kurang memahami pijat bayi (57,5%). Hasil post-test menunjukkan ibu mempunyai wawasan yang baik terkait pijat bayi (77,5%), dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu terkait kegiatan pendampingan dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang tumbuh kembang bayi sebesar 77%.

Kata Kunci: Pendampingan Pijat Bayi; Pengetahuan Ibu.

Abstract: Indonesia is in third place in the country with the highest number of cases growth disorder in children 29% of toddlers experiencing growth and development disorders. The role of parents is needed to help children's healthy growth and development, one of which is by doing baby massage. The aim of this community service activity is to provide assistance with baby massage as an effort to increase baby growth and development. Community service activities are carried out using the method of testing participants knowledge before the activity, socializing and assisting with baby massage as well as assessing participants knowledge after the assistance. The activity was carried out with 40 participants, namely mothers with babies aged 3 - 12 months, which was carried out at midwife's independent practice. The pre-test results showed that the majority of mothers had less knowledge about baby massage (57.5%). The post-test results show that the majority of mothers have good knowledge about baby massage (77.5%), it can be concluded that there has been an increase in mothers' knowledge with good knowledge about baby massage by 77%.

Keywords: Accompaniment Baby Massage; Mother's Knowledge.



Article History:

Received: 19-03-2024

Revised : 18-04-2024

Accepted: 19-04-2024

Online : 04-06-2024



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Masa bayi adalah masa sensitif terkait lingkungan sekitar dan membutuhkan stimulasi untuk menunjang proses tumbuh kembangnya (Kusumastuti et al., 2016). Pertumbuhan seseorang meliputi pertumbuhan ukuran fisik tubuh dan perkembangan lebih diarahkan pada sel diferensiasi dan pematangan (Amat, 2021). Indonesia berada di urutan ketiga Negara dengan balita yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan sebesar 28,7%. Salah satu perawatan rutin yang dianjurkan untuk membantu tumbuh kembang bayi adalah melakukan pijat bayi (Merida & Hanifa, 2021).

Stimulasi taktil sistematis pada tubuh dengan tangan dikenal sebagai pijat dengan gerakan menggosok dan membelai seluruh area tubuh secara perlahan dengan menggunakan minyak (Field, 2019). Di Indonesia mayoritas ibu yang mempunyai bayi menyerahkan pemijatan bayinya ke dukun jika bayinya mengalami keluhan dan tidak melakukan pijat bayi jika bayi dalam keadaan baik. Berdasarkan hasil penelitian hanya sebagian kecil ibu yang memilih melakukan pijat bayi di baby spa sekitar 35% (Syaroh et al., 2022).

Pijatan yang dilakukan dapat berupa usapan secara lembut di seluruh permukaan kulit bayi yang berfungsi untuk meringankan otot-otot yang tegang sehingga membantu bayi lebih relaks (Putro, 2019). Pijat bayi juga bisa berisiko jika dilakukan dengan teknik yang tidak tepat. Bayi bisa mengalami trauma pada bagian yang dipijat seperti lebam, nyeri yang bisa menyebabkan bayi rewel, cedera pada otot ataupun timbul bengkak pada daerah bekas pijatan (Palentari & Widaningsih, 2022).

Pijat bayi dapat memberikan efek positif antaralain meningkatkan sirkulasi, merelaksasi system saraf perifer dan pusat, menstimulasi saraf parasimpatis serta peningkatan aktivitas vagal meningkatkan aktivitas usus dan mencegah penyakit kuning (Sulistiyawati et al., 2023). Pijat juga terbukti meningkatkan perilaku relaksasi pada bayi dan bonding antara orang tua dan bayi menjadi lebih baik (Field, 2016). Pijatan yang dilakukan pada bayi secara teratur juga membantu perkembangan bayi secara keseluruhan. Pengaruh pemijatan terhadap pertumbuhan dibuktikan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemijatan secara rutin setiap 2 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu oleh orang tua masing-masing bayi menunjukkan hasil sebagian besar bayi mengalami peningkatan berat badan lebih dari 1000 gram (Sari et al., 2023).

Oleh karena itu pijat bayi sangat dianjurkan untuk dilakukan langsung oleh ibu mengingat manfaat yang banyak untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Taamu et al., 2019). Hasil survey didapatkan data bahwa ibu-ibu tidak berani melakukan pemijatan sendiri kepada bayi karena takut gerakan pijat bayi yang dilakukan salah dan berdampak pada bayi, ibu juga mengatakan minimnya informasi yang didapat terkait keterampilan pijat bayi. Berkaitan dengan fenomena ini perlu lakukan upaya untuk meningkatkan keterampilan tentang keterampilan pijat bayi.

Permasalahan yang ditemukan dari situasi di atas, menunjukkan ibu balita tidak mengetahui manfaat dari melakukan pijat bayi karena minimnya informasi dan tidak biasa melakukan pijat bayi. Solusi permasalahan yang ditemukan dengan melakukan pendampingan pijat bayi kepada ibu yang mempunyai bayi sebagai salah satu upaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang tumbuh kembang bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar semua ibu mengetahui tujuan, manfaat dan cara melakukan pijat bayi sehingga dapat menstimulasi tumbuh kembang bayi dengan lebih baik.

B. METODE PELAKSANAAN

Pendampingan pijat bayi dilakukan pada ibu yang mempunyai bayi usia 3 – 12 bulan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu pada bulan Juli sampai bulan September 2023. Sasaran pendampingan adalah ibu yang mempunyai bayi usia 3 – 12 bulan yang hadir saat kegiatan pendampingan sebanyak 40 orang. Metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pemberian materi penyuluhan, diskusi dan praktik pijat bayi. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

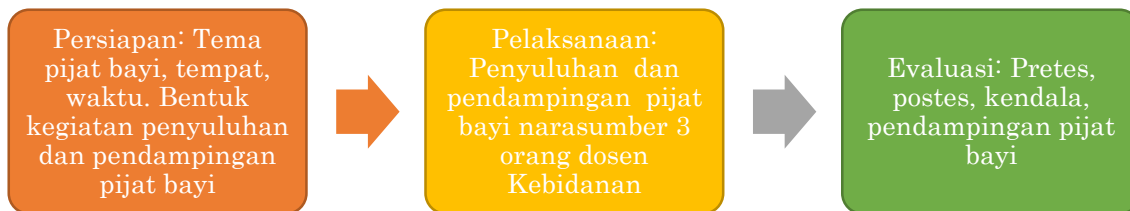
Tahap persiapan dengan melakukan koordinasi untuk pelaksanaan pendampingan pijat bayi, lokasi kegiatan dan kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan. Mempersiapkan undangan dan menyusun jadwal dan mempersiapkan materi yang akan di sampaikan saat pelaksanaan kegiatan serta melakukan demonstrasi dan pendampingan keterampilan pijat bayi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi persiapan materi, leaflet pijat bayi dan jadwal kegiatan persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan mitra adalah ibu yang mempunyai bayi di wilayah Praktik Mandiri Bidan di Kota Bengkulu sebanyak 40 orang. Kegiatan dilakukan sebanyak empat kali dengan interval waktu 2 minggu per kegiatan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada minggu terakhir setelah kegiatan pendampingan pijat bayi, melakukan pretes di awal kegiatan sebelum intervensi dan pendamping serta melakukan postes di akhir sesi pendampingan untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah pelaksanaan kegiatan. Bagan alir pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pendampingan pijat bayi sebagai upaya peningkatan tumbuh kembang bayi dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Persiapan: Perizinan dan Pertemuan dengan Perwakilan

Perizinan dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan pendampingan dan pemberdayaan dengan mendatangi pihak Praktik Mandiri Bidan di wilayah Kota Bengkulu yaitu dilaksanakan di PMB S dengan peserta sebanyak 40 orang ibu yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan. Pelaksanaan pendampingan dilaksanakan pada jumat minggu kedua dan minggu keempat selama 8 minggu total kegiatan dilakukan sebanyak 4 kali. Undangan secara resmi sudah diberikan dalam bentuk surat.

2. Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pendampingan dan pemberdayaan dilaksanakan di PMB S Kota Bengkulu pada hari Jumat 14 Juli 2023 pada pukul 14.30 -17.00 wib, k dimulai dengan pembukaan kemudian memberikan kuesioner pre-test dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pijat bayi, setelah itu kegiatan pendampingan pijat bayi berikutnya pada Jumat 28 Juli 2023. Pendampingan berikutnya dilaksanakan pada hari Jumat 11 Agustus 2023 dan kegiatan terakhir dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2023 dan diakhiri dengan memberikan post-test untuk menilai kemampuan yang didapat peserta setelah mendapatkan pendampingan pijat bayi, seperti terlihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Penyampaian materi pijat bayi



Gambar 3. Pendampingan praktik pijat bayi

Gambar 2 merupakan kegiatan awal dari pengabdian Masyarakat dimana pengabdian memberikan penjelasan terlebih dahulu tentang materi pijat bayi. Topik yang disampaikan yaitu meliputi pengertian, tujuan,

manfaat, indikasi, kontra indikasi, frekuensi pijat bayi, alat dan bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan pijat bayi.

Gambar 3 menjelaskan tentang pelaksanaan kegiatan pijat bayi dimana kegiatan pendampingan pijat bayi di lakukan dengan peserta praktik langsung melakukan pijat bayi pada phantom bayi terlebih dahulu, memijat mulai dari ekstremitas bawah bayi, perut, dada, tangan kepala dan punggung bayi. Pendampingan dilakukan dengan frekuensi 4 kali dengan jarak 2 minggu per kegiatan.

3. Evaluasi

Selanjutnya melakukan kegiatan evaluasi yaitu dengan membagikan kuesioner post-test untuk menilai pengetahuan ibu terhadap pijat bayi terlihat di Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test pengetahuan ibu tentang pijat bayi

Pengetahuan pijat bayi	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	2	5	31	77,5
Cukup	15	37,5	7	17,5
Kurang	23	57,5	2	5
Jumlah	40	100	40	100

Dari analisis menunjukkan peserta masih belum mengetahui pijat bayi (57,5%). Hasil post-test menunjukkan peserta sudah mengetahui pijat bayi dengan baik (77,5%). Data menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan setelah dilakukan pendampingan tentang pijat bayi. hal ini sesuai dengan hasil Zuliana (2023) bahwa informasi sangat mempengaruhi perilaku seseorang, semakin baik informasi yang diterima seseorang akan berkorelasi dengan penerapan pada anaknya karena ibu akan memerikan yang terbaik untuk anak-anaknya.

Manfaat yang didapatkan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendampingan pijat bayi antarlain pemberdayaan ibu yang mempunyai balita dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan ibu balita dalam merawat dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangannya. Kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya Sudarmi et al. (2021) menyimpulkan setelah dilakukan pijat bayi berdasarkan kearifan lokal yaitu “Orah Bije Sasak” (OBISA) maka didapatkan pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan mengalami kemajuan yang signifikan.

Kegiatan pendampingan pijat bayi bertujuan untuk memotivasi masyarakat agar bisa melakukan stimulasi ke bayi dalam bentuk pijatan teratur, karena bisa memberikan dampak positif bagi ibu maupun bayi. Bagi bayi antarlain dapat meningkatkan frekuensi menyusu bayi serta memperbaiki aktivitas tidurnya, meningkatkan penyerapan nutrisi bayi dan meningkatkan kesehatan bayi (Anggraini et al., 2019). Pijatan yang dilakukan pada bayi dapat merangsang saraf vagus yang dapat

memaksimalkan hormon yang bekerja menyerap nutrisi dan meningkatkan enzim gastrin (Marni, 2019). Bayi usia 6 – 18 bulan yang dilakukan pijatan secara teratur mempengaruhi perkembangan motorik kasar dan halus (Abedi et al., 2018), dimana pijatan dapat memberikan efek positif pada bayi antarlain bayi mampu mengontrol lengan dan badan, tungkai dan koordinasi jari tangan (Priyadarshi et al., 2022). Pijat bayi merupakan ekspresi kasih sayang ataupun bonding bayi dengan orang di sekitarnya (Lestari et al., 2021)

Kegiatan pendampingan pijat bayi dilakukan oleh dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu merupakan bentuk peran serta untuk memberdayakan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi. Kegiatan dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan melakukan demonstrasi setelah itu dilanjutkan dengan praktik pijat bayi oleh peserta yaitu ibu yang mempunyai bayi. Bayi sebaiknya dilakukan pijatan secara teratur dengan durasi waktu 5-15 menit per sesi untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Mrljak et al., 2022). Rencana tindak lanjut kegiatan melalui PMB S mengelola jadwal secara berkala untuk pelaksanaan pijat bayi sehingga ilmu yang didapat peserta dapat diterapkan secara continue kepada bayinya dan balita di lingkungan sekitarnya.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan ibu yang mempunyai bayi usia 3 – 12 bulan dengan peningkatan sebesar 77%. Saran untuk kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dilakukan monitoring dan evaluasi secara terjadwal untuk memantau dan mengembangkan kemampuan ibu yang mempunyai bayi dan balita sehingga bisa mengembangkan keterampilannya untuk pelayanan pijat bayi

DAFTAR RUJUKAN

- Abedi, F., Mirbagher Ajorpaz, N., Esalatmanesh, S., Rahemi, Z., Gilasi, H. R., Kafaei Atrian, M., & Hosseinian, M. (2018). The effect of tactile-kinesthetic stimulation on growth indices of healthy neonates. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *22*(2), 308–312. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.08.005>
- Amat. (2021). Pertumbuhan, perkembangan dan kematangan individu. *Jurnal Prodi Tadris IPS*, *12*(1), 59–75. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/society/article/view/2751>
- Anggraini, Y., Sadiman, Finrila, F., & Islamiyati. (2019). Peningkatkan berat badan, kualitas tidur yang baik dan kelancaran buang air besar Dengan pijat bayi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, *1*(1), 7–14. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/PIJATBAYI>
- Destariyani, E., Sumiati, S., Andriani, L., & Widiyanti, D. (2019). Effects of Finger Handheld Therapy on Dysmenorrhea In SMKN 07 Kota Bengkulu. *Proceedings of the 1st International Conference on Inter-Professional Health Collaboration (ICIHC 2018)*. <https://doi.org/10.2991/icihc-18.2019.20>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, *1*(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, issue? 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Field, T. (2019). Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review. *Children*, 6(6), 78. <https://doi.org/10.3390/children6060078>
- Hastuti, W., Bestari, N. H. G., & Kustriyanti, D. (2020). Pijat bayi meningkatkan perkembangan motorik kasar pada masa pandemi Covid-19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 96. <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.2.96-100>
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), 161–169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyo, & Jauhar, M. (2021). The Effectiveness of Baby Massage in Increasing Infant's Body Weight. *Journal of Public Health Research*, 10(1_suppl), jphr.2021.2332. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Lorenza, M., Himalaya, D., Purnama, Y., Maryani, D., & Aprilatutini, T. (2023). Efektivitas Kompres Hangat dan teknik Genggam Jari terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(2). Halaman? <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i2.1814>
- Lubis, G. J., Yuviska, I. A., & Susilawati, S. (2022). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Dismenorea Primer. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 2(2), 53–60. <https://doi.org/10.37638/anjani.v2i2.564>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Marni. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12–18. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/download/240/178>
- Merida, Y., & Hanifa, N. F. (2021). Pengaruh pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 27–32. <https://doi.org/DOI10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Mrljak, R., Arnsteg Danielsson, A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6378. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Palentari, L., & Widaningsih, N. (2022). Evidence based case report (EBCR): Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 277–286. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/1223>
- Priyadarshi, M., Kumar, V., Balachander, B., Gupta, S., & Sankar, M. J. (2022). Effect of whole-body massage on growth and neurodevelopment in term healthy newborns: A systematic review. *Journal of Global Health*, 12, issue? 12005. <https://doi.org/10.7189/jogh.12.12005>
- Purwaningtias, R. M., Puspitasari, D., & Ernawati, E. (2021). The Relationship Between Menstrual Cycle Characteristics With Dysmenorrhea And Adolescents Social Life. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 280–294. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.280-294>
- Putro, N. saputri. (2019). Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, issue? halaman? <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2844>
- Sari, D. K., Halimatus Saidah, Akhmad, & Sri Lestari. (2023). The Effect of Baby Massage on Baby Weight. *Journal for Quality in Public Health*, 6(2), 340–345. <https://doi.org/10.30994/jqph.v6i2.451>

- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *INDOGENIUS*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>
- Sudarmi, Halimatusyaadiah, & Anggraeni, P. (2021). Pemberdayaan ibu bayi meningkatkan status gizi bayi yang berusia 6-12 bulan melalui pijat bayi berbasis budaya lokal (OBISA) di Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 264–269. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/5685>
- Sulistiyawati, H., Setiyaningsih, F., Mildiana, Y., Permatasari, R., 'aini, A., & Kristianingrum, D. (2023). Baby Massage Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita Usia 12-36 Bulan. *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 02(02), 38–41. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/PMC/article/download/243/226>
- Syaroh, M., Jayatmi, I., & Septiawan, C. (2022). Pengaruh Health Education Tentang Pijat Bayi Usia 3-6 Bulan Terhadap Sikap Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(2). Halaman? <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i2.1545>
- Taamu, Muslimin, & Saadi, D. M. (2019). Video pijat bayi sebagai media peningkatan keterampilan dalam merangsang perkembangan motorik bayi. *Health Information Jurnal Penelitian*, 11(2), 155–164. <https://doi.org/10.36990/HIJP.V11I2.136>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Utari Nur Alifah. (2022, September). Epidemiologi Dismenore. *Alomedika*.
- Zuliana. (2023). Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Memijat Bayi. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/won.v4i1.730>