

Perbedaan Penggunaan *Baby Massage Kit* dan Pijat Konvensional Terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Relaksasi Bayi Usia 6–12 Bulan

Annesya Atma Battya¹, Ardini S. Raksanagara², Suryani Soepardan¹,
Hidayat Wijayanegara¹, Herry Garna¹, Roni Rowawi³

¹Magister Terapan Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung,

²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

³Rumah Sakit Immanuel, Kota Bandung

Abstrak

Stimulasi untuk merangsang pancaindera melalui pijat, musik, dan aromaterapi. Alat inovasi stimulasi yaitu *Baby massage kit*, alat alternatif meningkatkan perkembangan motorik kasar dan relaksasi bayi. Tujuan penelitian, mengetahui perbedaan penggunaan *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap perkembangan motorik kasar dan relaksasi bayi usia 6–12 bulan. Metode penelitian *quasi experimental*, rancangan *control time series design*, 80 subjek penelitian bayi usia 6–12 bulan. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon bulan November 2018 sampai Januari 2019. Analisis data, mengetahui perbedaan penggunaan *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap perkembangan motorik kasar dan relaksasi menggunakan Uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian, terjadi peningkatan lebih pada *baby massage kit* dibanding pijat konvensional. Nilai *p* *baby massage kit* untuk perkembangan motorik kasar 0,017, nilai *p* untuk relaksasi 0,001 maka terdapat perbedaan pada peningkatan perkembangan motorik kasar dan relaksasi. Perubahan motorik kasar dan relaksasi meningkat karena ketiga unsur dalam *baby massage kit*. Responden mengalami peningkatan dalam perkembangan motorik kasar, setelah dilakukan pijat menggunakan *baby massage kit* bayi dapat berguling secara cepat. Peningkatan relaksasi dilihat dari sebagian besar bayi tertidur sebelum pemijatan selesai dilakukan. Simpulan, terdapat perbedaan penggunaan *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap perkembangan motorik kasar dan relaksasi bayi usia 6–12 bulan

Kata Kunci : *Baby massage kit*, perkembangan, relaksasi, dan stimulasi

The Differences Between the Use of Baby Massage Kit and Conventional Massage Toward Gross Motor Development and Baby Relaxation on 6-12 Months

Abstract

Baby massage kit is an inovative tools to improve gross motor development and baby relaxation. It can stimulate the baby senses through massage, music, and aromatherapy. The purposes of this study was to discover the difference between the use of baby massage kit and conventional massage toward gross development and baby relaxation on 6 until 12 months. The method was quasi experimental with control time series design as a main design. There were 80 babies on 6 until 12 month as respondent. This research was held in the are of Sitopeng Public Health Center at November until January 2019. The data analysis that used was Mann-Whitney Test. The data showed that there was more improvement in baby that use baby massage kit than conventional massage. P value of baby massage kit for gross development was 0,017, then 0,001 for the baby relaxation. It can be conclude that there is improvement for both development and relaxation. It changed due to three items in baby massage kit. The improvement in gross development showed by the babies after the treatment using baby massage kit, such us babies able to roll their body quickly. The improvement in relaxation can be seen by their habbit which was sleeping before the massage session end. Conlusion, there was the differences between the use of baby massage kit and conventional massage toward gross development and relaxation on 6 until 12 month

Keywords : *Baby massage kit, development, relaxation, and stimulation*

Korespondensi:

Annesya Atma Battya, S.Tr.Keb., M.Tr. Keb
Magister Terapan Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung
Jl. Terusan Jakarta No 71-75, Antapani, Kota Bandung
Mobile : 085367261418
Email : abattya@gmail.com

Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan bayi di masa 1000 hari pertama kelahiran perlu diperhatikan oleh orangtua. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 15–20% anak populasi dunia mengalami keterlambatan perkembangan, termasuk di negara berkembang sebesar 85%, baik perkembangan motorik halus dan kasar, gangguan pendengaran, kecerdasan kurang, serta keterlambatan bicara.¹ Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa frekuensi pemantauan pertumbuhan anak usia 6–59 bulan dalam enam bulan terakhir pada tahun 2018 terjadi peningkatan dibanding dengan tahun 2013 dibuktikan dengan frekuensi penimbangan >4 kali pada tahun 2013, yaitu sebesar 44,6% dan tahun 2018 sebesar 54,6%. Anak usia 6–59 bulan yang tidak pernah ditimbang dalam enam bulan terakhir meningkat dari 21,1% di tahun 2013 menjadi 40,0% di tahun 2013. Wilayah Jawa Barat terjadi peningkatan pemantauan pertumbuhan balita dalam enam bulan terakhir di tahun 2018, yaitu sekitar 6%.²

Keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dapat menimbulkan penyimpangan dalam pertumbuhan dan perkembangan.³ Pertumbuhan dan perkembangan akan optimal apabila kebutuhan fisik dan psikologisnya terpenuhi.⁴ Faktor-faktor yang dapat memengaruhi perkembangan adalah faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal mempunyai potensi risiko terbesar terhadap tumbuh kembang anak, terutama faktor stimulasi.⁵ Stimulasi diperlukan untuk meningkatkan tumbuh kembang bayi dan balita secara optimal baik fisik, mental, emosional maupun sosial, serta memiliki intelegensi majemuk sesuai dengan potensi genetiknya.³ Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang adalah dengan pijat bayi, musik, dan aromaterapi. Hal ini berdasar atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2018 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan menyatakan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang.⁶ Perpaduan ketiga unsur stimulasi ini dinamakan alat *baby massage kit*, yaitu alat berupa alas pijat bayi inovasi yang dilengkapi dengan alat musik dan aromaterapi. *Baby massage kit* dibuat untuk memudahkan petugas kesehatan maupun ibu dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang dan meminimalisir gangguan keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan pada bayi serta balita sedini mungkin dengan meningkatkan perkembangan motorik kasar dan relaksasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penggunaan *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap perkembangan

motorik kasar dan relaksasi bayi usia 6–12 bulan.

Metode

Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon mulai bulan November 2018 sampai dengan Januari 2019. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *control time series design*. Subjek dalam penelitian ini adalah bayi usia 6–12 bulan di wilayah Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon dengan pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling, yaitu pengambilan sampel secara kelompok atau gugus pada 11 RW. Sampel yang digunakan untuk penelitian sebanyak 40 bayi kelompok perlakuan dengan alat *baby massage kit* dan 40 bayi kelompok hanya pijat konvensional sebagai kontrol. Kriteria inklusi pada penelitian ini bayi usia 6–12 bulan yang sehat pada saat dilakukan pijat, tenang, dan ibu bayi yang mengerti bahasa dan sehat. Kriteria eksklusi bayi usia 6–12 bulan yang alergi terhadap aromaterapi, yang sulit dipijat dengan tangisan mengkhawatirkan, dan ibu bayi yang mengalami gangguan bicara sehingga sulit untuk dimengerti bahasanya. Kriteria *drop out* Ibu dan bayinya yang mengundurkan diri menjadi subjek penelitian dan bayi yang menderita sakit.

Variabel perancu : usia, jenis kelamin, dan pendidikan ibu dianalisis menggunakan Uji Regresi Linier sedangkan perbedaan penggunaan *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap perkembangan motorik kasar dan relaksasi digunakan analisis Uji *Mann-Whitney*. Persetujuan etik penelitian didapat dari Komite Etik Penelitian Program Magister Terapan Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung dengan surat No: 054/SDHB/SKet/PSKBS2/XI/2018.

Hasil

Karakteristik subjek dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan ibu, dan pekerjaan ibu ditunjukkan pada Tabel 1. Karakteristik responden penelitian mayoritas berusia 6 bulan pada kelompok *baby massage kit* dengan nilai p untuk motorik kasar sebesar 0,001; sedangkan kelompok pijat konvensional nilai p sebesar 0,003. Nilai p untuk relaksasi pada kelompok *baby massage kit* sebesar 0,640; sedangkan pada kelompok pijat konvensional sebesar 0,599. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan usia responden terhadap perkembangan motorik kasar. Jenis kelamin dan pendidikan ibu tidak berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik kasar maupun relaksasi.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Kelompok							
	<i>Baby Massage Kit</i> (n=40)	Persentase (%)	Nilai p		Pijat Konvensional (n=40)	Persentase (%)	Nilai p	
Usia Bayi								
12	10	25			12	30		
9	14	35			12	30		
6	16	40	0,001	0,640	16	40	0,003	0,599
Jenis kelamin								
L	21	52,5			23	57,5		
P	19	47,5	0,572	0,985	17	42,5	0,161	0,870
Pendidikan ibu								
S1	1	2,5			1	2,5		
D3	0	0			1	2,5		
SMA	10	25	0,091	0,721	17	42,5	0,803	0,331
SMP	16	40			17	42,5		
SD	12	30			4	10		
Tidak	1	2,5			0	0		

Keterangan: analisis univariat (uji regresi linier)

MK = motorik kasar

R = relaksasi

Tabel 2 Skor Perkembangan Motorik Kasar dan Relaksasi Bayi Usia 6–12 Bulan dengan Penggunaan *Baby Massage Kit*

	Motorik Kasar (n= 40)		Relaksasi (n= 40)	
	Pretes	Postes	Pretes	Postes
<i>Mean</i>	2,8750	3,3500	70,883	95,458
Minimum	1,00	3,00	63,67	92,67
Maksimum	4,00	4,00	76,83	97,50
<i>Standard Deviation</i>	0,8825	0,4830	3,2136	1,0761

Uji Mann-Whitney

Tabel 2 menunjukkan terjadi peningkatan nilai rerata atau mean pada motorik kasar dengan nilai pretes 2,875, sedangkan nilai postes 3,350. Peningkatan tersebut menandakan terjadi perkembangan motorik kasar bayi usia 6–12 bulan dengan penggunaan *baby massage kit*. Nilai rerata atau *mean* pada relaksasi dengan nilai pretes 70,883, sedangkan nilai postes 95,458. Nilai rerata menunjukkan terjadi peningkatan relaksasi bayi usia 6–12 bulan dengan penggunaan *baby massage kit*.

Tabel 3. Menunjukkan terjadi peningkatan nilai rerata atau mean pada motorik kasar dengan nilai pretes 2,950, sedangkan nilai postes 3,000. Peningkatan tersebut menandakan terjadi perkembangan motorik kasar bayi usia 6–12

bulan dengan penggunaan pijat konvensional. Nilai rerata atau mean pada relaksasi dengan nilai pretes 61,453, sedangkan nilai postes 83,704. Terjadi peningkatan nilai rerata pada relaksasi bayi usia 6–12 bulan dengan penggunaan pijat konvensional. Meskipun terjadi peningkatan, namun nilai peningkatannya tidak terlalu besar.

Tabel 4. Menunjukkan terdapat perbedaan antara penggunaan *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap perkembangan motorik kasar bayi usia 6–12 bulan dengan nilai $p= 0,017$.

Tabel 5. menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,001 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menggunakan *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap relaksasi.

Tabel 3 Skor Perkembangan Motorik Kasar dan Relaksasi Bayi Usia 6–12 Bulan dengan Pijat Konvensional

	Motorik Kasar (n= 40)		Relaksasi (n= 40)	
	Pretes	Postes	Pretes	Postes
Mean	2,9500	3,0000	61,453	83,704
Minimum	1,00	1,00	58,17	79,00
Maksimum	4,00	4,00	64,50	87,50
Standard Deviation	0,7493	0,6793	1,4779	1,7432

Uji Mann-Whitney

Tabel 4 Uji Beda Penggunaan *Baby Massage Kit* dan Pijat Konvensional terhadap Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 6–12 Bulan

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai Z	p*
<i>Baby massage kit</i>	40	45,78	1831,00		
Pijat konvensional	40	35,23	1409,00	-2,393	0,017

Uji Mann-Whitney

Tabel 5 Uji Beda Penggunaan *Baby Massage Kit* dan Pijat Konvensional terhadap Relaksasi Bayi Usia 6–12 Bulan

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai Z	p*
<i>Baby massage kit</i>	40	60,50	2420,00		
Pijat konvensional	40	20,50	820,00	-7,702	0,001

Uji Mann-Whitney

Pembahasan

Hasil analisis pada Tabel 4 menunjukkan bahwa pengaruh pijat menggunakan *baby massage kit* lebih besar dibanding dengan pijat konvensional saja karena saat pengamatan di lapangan, sebagian besar responden tertidur lebih cepat setelah dilakukan pemijatan dibanding dengan hanya pijat konvensional yang memerlukan waktu 30 menit sampai 1 jam hingga bayi tertidur. Kualitas tidur responden saat ibu responden diwawancara oleh peneliti mengatakan bahwa responden tidur lebih lama setelah dipijat, hal ini dibuktikan dengan penelitian Kusumastuti dkk.⁷ kualitas tidur bayi saat dilakukan postes lebih meningkat dibanding dengan pretes. Pada saat bayi tidur akan terjadi perbaikan sel-sel otak dan produksi hormon pertumbuhan perkembangan akan meningkat. Alunan musik instrumen kecapi yang menyejukkan didengar oleh bayi saat pemijatan dapat merangsang pusat emosi sehingga membangkitkan respon relaksasi. Aromaterapi peppermint yang dihirup bayi berfungsi menyegarkan pernapasan dan menenangkan bayi.⁹

Peneliti melakukan pengamatan selama penelitian, antara penggunaan *baby massage kit* dan pijat konvensional menunjukkan bahwa bayi usia 6–12 bulan di wilayah Sitopeng mengalami peningkatan dalam perkembangan motorik kasar

seperti mempertahankan posisi kepala keadaan tegak dan stabil, dapat mengangkat kepala dengan kedua lengan, berguling dengan frekuensi banyak, mempertahankan posisi leher, dapat berdiri dengan kedua kaki selama 30 detik, dan duduk sendiri tanpa bantuan.³

Sebagian besar bayi yang diamati saat penelitian mengalami perubahan motorik kasar yang semula tidak dapat berguling setelah dilakukan pijat menggunakan *baby massage kit* bayi dapat berguling secara cepat. Perubahan motorik kasar lain yang dirasakan saat wawancara dengan ibu bayi, yaitu semula keadaan bayi tidak dapat duduk dengan tegak setelah dilakukan pijat menggunakan *baby massage kit* bayi dapat duduk dengan tegak. Dibanding dengan penggunaan pijat konvensional perubahan peningkatan motorik kasar dengan penggunaan pijat konvensional tidak mengalami peningkatan yang banyak, misalnya terdapat bayi usia 12 bulan belum bisa berdiri dan berjalan, setelah dilakukan pijat konvensional bayi tersebut masih belum dapat berjalan dengan lancar. Pada penelitian yang dilakukan oleh Jin.¹⁰ menyatakan bahwa efek pijat dan latihan gerak pada bayi dapat meningkatkan perkembangan neuropsikologis bayi seperti motorik kasar, motorik halus, bahasa, dan perilaku kemandirian sosial.

Tabel 5 menunjukkan bahwa Terdapat efek yang baik dari perpaduan ketiga terapi,

pijat untuk melancarkan peredaran darah, mendengarkan musik dan menghirup aromaterapi untuk peningkatan relaksasi pada bayi. Menurut penelitian Colliver.¹¹ pada sebuah uji klinis menemukan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan stres sebagai ukurannya dengan penurunan kadar kortisol plasma dan limfosit yang keduanya terkait dengan stres. Begitu pula penelitian oleh Toda dan Morimoto.¹² mengenai efek aroma lavender dan peppermint, temuannya menyatakan bahwa aroma peppermint dapat menghilangkan stres terbukti dengan kortisol saliva secara statistik menurun signifikan dibanding dengan aroma lavender yang tidak mengalami perubahan.

Pengamatan selama dilakukan penelitian bahwa pada saat pemijatan menggunakan *baby massage kit* pada kelompok perlakuan menunjukkan sebagian besar bayi tertidur sebelum pemijatan selesai dilakukan. Saat dipijat, bayi akan merasakan pijatan yang lembut sambil mendengarkan musik instrumen kecapi dan menghirup aromaterapi peppermint sehingga bayi dapat merasakan tubuh menjadi lebih rileks jika dibanding dengan kelompok pijat konvensional yang dilakukan pemijatan saja.

Pada penelitian ini, penggunaan *baby massage kit* yang memiliki perpaduan pijat, musik, dan aromaterapi terbukti sangat bermanfaat bagi stimulasi tumbuh kembang pada bayi usia 6–12 bulan. Pengamatan selama dilakukan penelitian bahwa pada saat pemijatan menggunakan *baby massage kit* pada kelompok perlakuan menunjukkan sebagian besar bayi tertidur sebelum pemijatan selesai dilakukan. Saat dipijat, bayi akan merasakan pijatan yang lembut sambil mendengarkan musik instrumen kecapi dan menghirup aromaterapi peppermint sehingga bayi dapat merasakan tubuh menjadi lebih rileks jika dibanding dengan kelompok pijat konvensional yang dilakukan pemijatan saja.

Penelitian yang lain mengenai aromaterapi peppermint yang dilakukan oleh Moss dan Hewitt.¹³ bahwa peppermint dapat meningkatkan memori kewaspadaan dan secara signifikan dapat meningkatkan ketenangan pada kondisi *mood subjective*. Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa peppermint merupakan aromaterapi yang dapat memberikan ketenangan dan mendengarkan musik juga dapat menurunkan stres maka penggunaan alat *baby massage kit* sangat bermanfaat untuk menstimulasi tumbuh kembang pada bayi usia 6–12 bulan.

Instrumen musik yang stabil cenderung akan lebih rileks karena musik mengatur hormon yang berkaitan dengan stres. Rangsangan musik dapat meningkatkan pelepasan endorfin sehingga memberikan efek tenang, bahagia, dan nyaman.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Colliver.¹¹ pada ibu menyusui menunjukkan terjadi peningkatan relaksasi sehingga dengan peningkatan oksitosin volume air susu ibu yang dihasilkan akan meningkat. Musik yang didengar oleh bayi akan merangsang indera pendengaran dan diterima oleh hipotalamus, kemudian emosi akan dialirkan dalam bentuk relaksasi. Terdapat jenis frekuensi gelombang otak berkaitan dengan kondisi pikiran yang mengalami relaksasi, yaitu gelombang alfa sering disebut kesadaran yang rileks.⁸ Pada penelitian ini peningkatan relaksasi antara penggunaan *baby massage kit* lebih tinggi dibanding dengan pijat konvensional karena alat *baby massage kit* terdapat perpaduan antara pijat, musik, dan aromaterapi yang membuat bayi lebih nyaman dan rileks.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tempat penelitian yang kurang memadai karena pada saat pemijatan dilakukan di Balai Pertemuan Kampung (Baperkam); alat *baby massage kit* yang terlalu sederhana dan ukuran yang besar sehingga perlu dibuat alat yang lebih berinovasi lagi sesuai dengan ukuran besar bayi; efek aromaterapi pada alat kurang optimal dalam ruangan; tenaga terlatih pijat bayi disertai sertifikat pijat bayi kurang sehingga perlu dilakukan pelatihan pijat bayi; dan frekuensi pijat hanya 6 kali sehingga kurang optimal dalam peningkatan perkembangan motorik kasar.

Kesimpulan dari pembahasan di atas dapat ditarik simpulan bahwa terdapat perbedaan penggunaan alat *baby massage kit* dan pijat konvensional terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar dan relaksasi bayi usia 6–12 bulan sehingga alat *baby massage kit* dapat dijadikan alat alternatif untuk menstimulasi tumbuh kembang bayi agar pertumbuhan dan perkembangan bayi lebih optimal. Saran praktis pada penelitian ini bagi ibu yang mempunyai bayi perlu sering melakukan pijat bayi, terapi musik, dan aromaterapi lebih rutin untuk menstimulasi tumbuh kembang bayi sehingga lebih optimal agar tidak terjadi keterlambatan tumbuh kembang; bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, perlu dilakukan pelatihan pijat bayi dan alat *baby massage kit* dapat dijadikan sebagai alternatif untuk menstimulasipertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kegiatan *home care*; bagi kader sebagai tangan kanan bidan, perlu diberikan pelatihan pijat bayi dalam membantu kegiatan pelayanan kesehatan ibu dan anak khususnya kegiatan posyandu; bagi pengasuh di tempat penitipan anak (*day care*), perlu diberikan informasi dan pelatihan guna menunjang kegiatan bayi dan anak dalam menstimulasi tumbuh kembang; bagi puskesmas, pijat bayi dijadikan sebagai salah satu pelayanan kesehatan untuk

menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi menggunakan alat *baby massage kit* dengan menjadwalkan pelayanan pijat bayi di puskesmas maupun di setiap posyandu dalam melayani kesehatan ibu dan anak; bagi Dinas Kesehatan, perlu dibuatkan kebijakan untuk pelayanan pijat bayi sebagai salah satu upaya untuk menstimulasi tumbuh kembang bayi dan balita; bagi organisasi Ikatan Bidan Indonesia, sebagai wadah yang menaungi anggota bidan dalam melakukan pelayanan kesehatan ibu dan bayi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. World report on disability. 2011 (diunduh 2 Agustus 2018). Tersedia dari: <http://www.unicef.org/protection/>
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI; 2013.
3. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak di tingkat pelayanan kesehatan dasar. Jakarta: Bhakti Husada; 2015.
4. Prasetyono DS. Buku pintar pijat bayi. Edisi 1. Yogyakarta: Buku Biru; 2013. hlm. 27.
5. Soetjiningsih. Tumbuh kembang anak Edisi ke-2. Jakarta: EGC; 2014. hlm. 61-65
6. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan (diunduh 19 Oktober 2018). Tersedia dari: https://www.ibi.or.id/m/article_view/A20171120001/permenkes-no-28-2017-tentang-izin-dan-penyelenggaraan-praktik-bidan.html.
7. Kusumastuti NA, Tamtomo D, Salimo H. Effect of massage on sleep quality and motor development in infant aged 3-6 months. *J Maternal Child Health*. 2016;1(3):161–9.
8. Supradewi R. Otak, musik, dan proses belajar. *Bul Psiko*. 2010;18(2):58–68. (diunduh 24 Oktober 2018). Tersedia dari: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/viewFile>.
9. Asazawa K, Kato Y, Yamaguchi A, Inoue A. The effect of aromatherapy treatment on fatigue and relaxation for mother during the early puerperal period in Japan: a pilot study. *IJCBNM*. 2017;5(4):365–75.
10. Jin J. Massage and motion training for growth and development of infants. *World J Pediatr*. 2007;3(4):95–9.
11. Colliver A. The effect of music listening on relaxation level and volume of breast milk pumped by mother of infants in the neonatal intensive care unit. Theses and Dissertations Music. 2015 (diunduh 17 September 2018). Tersedia dari: <http://uknowledge.uky.edu/music>.
12. Toda M, Morimoto K. Evaluation of effect of lavender and peppermint aromatherapy using sensitive salivary endocrinological stress makers. *J Stress Health*. 2011;27(5):430–5.
13. Moss M, Hewitt S. Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang. *Intern J Neurosci*. 2008;118:59–77.