Midwifery Care Journal
https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/micajo/index
p-ISSN:2715-5463, e-ISSN:2715-5978

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Balita Stunting

Respati Prawestri[1], Dwi Astuti[1], Nor Asiyah[1]

[1]Department of Midwife, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

A B S T R A C T

Stunting represents a pathological condition characterized by impaired growth and developmental progression, primarily attributed to chronic malnutrition, which is frequently aggravated by suboptimal sleep quality. Given that approximately 75% of growth hormone secretion occurs during sleep, the attainment of adequate sleep quality is paramount for toddlers experiencing stunting. Infant massage constitutes a form of tactile therapy designed to enhance the quality of sleep. The objective of this investigation was to assess the impact of infant massage on sleep quality among stunted toddlers at the Dawe Community Health Center located in Kudus Regency. Employing a quasi-experimental design featuring a one-group pre-post-test framework, a cohort of 40 stunted toddlers aged between 2 to 5 years was recruited through purposive sampling techniques. The intervention involved administering infant massage sessions once weekly over a duration of three weeks. Data analysis was conducted utilizing the Wilcoxon Signed-Rank test. The findings revealed a p-value of 0.000 (< 0.05), signifying a statistically significant effect of infant massage on sleep quality. In summary, the implementation of regular infant massage has been demonstrated to substantially enhance the sleep quality of stunted toddlers. It is recommended that this practice be adopted as a health promotion strategy for parents to facilitate their children's growth and developmental processes.

Keywords: infant massage, sleep quality, stunting; toddlers

ARTICLE INFO

Article history

Received : 6 August 2026
Revised : 15 January 2026
Accepted : 27 April 2026

DOI

DOI:https://doi.org/10.31983/micajo.v7i2.13508

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Respati Prawestri
Email : respatiarhyansyah@gmail.com
Telp : 08562663440
Address : Kudus

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Fenomena ini disebabkan oleh malnutrisi kronis yang berkepanjangan yang mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Stunting terutama bermanifestasi pada anak usia dini, dan sering diintensifkan oleh disonansi dalam kapasitas tubuh untuk mencapai pertumbuhan (*catch up growth*) yang cukup.

Menurut riset yang diperoleh dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), kejadian stunting nasional mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Meskipun menunjukkan tren positif, pemerintah masih perlu melakukan upaya intensif untuk mencapai target penurunan sebesar 3,8% per tahun guna memenuhi target nasional sebesar 14% pada tahun 2024.(Kemenkes, 2022) Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) lebih lanjut mengantisipasi bahwa target prevalensi stunting dapat dikurangi menjadi 18% dalam tahun berjalan, mengingat statistik prevalensi yang ada terus dikategorikan sebagai peningkatan (Yusrial, 2025)

Di tingkat daerah, prevalensi stunting di Kabupaten Kudus dilaporkan mengalami penurunan yang sangat signifikan. Data kesehatan masyarakat menunjukkan jumlah anak

yang mengalami stunting pada tahun 2024 adalah sebanyak 2.368 anak (4,7%), menurun dibandingkan tahun 2023 yang mencapai 2.700 anak (5,6%). Saat ini, kasus stunting tertinggi tercatat di wilayah Kecamatan Gebog dan Dawe.(Umam, 2024) Berdasarkan data survei terbaru (SSGI), angka stunting di Kudus bahkan berhasil ditekan hingga 3,77% pada tahun 2024 dari angka sebelumnya 15,7% di tahun 2023. Capaian ini diperoleh melalui pemantauan ketat menggunakan metode sampling di berbagai rute wilayah di Kudus.(Jiwandhana, 2025)

Stunting menjadi masalah kesehatan global dan nasional. Stunting adalah balita dengan masalah gizi kronik, yang memiliki status gizi berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut umur jika dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (*Multicenter Growth Reference Study*). (Astyandini et al., 2024) Faktor risiko stunting sangat beragam. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa riwayat status gizi ibu selama masa kehamilan berkorelasi kuat dengan kejadian stunting, di mana ibu hamil dengan status gizi kurang cenderung melahirkan balita yang berisiko stunting (Astuti et al., 2023). Pemerintah telah berupaya mengatasi hal ini melalui kerangka intervensi gizi spesifik dan sensitif sebagaimana diatur dalam Perpres No. 42 Tahun 2013. Intervensi tersebut meliputi pemberian makanan tambahan, suplemen darah, perbaikan sanitasi, hingga fokus pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).(Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia, 2019)

Selain asupan gizi dan sanitasi, faktor yang sering terabaikan namun krusial dalam pertumbuhan anak adalah kualitas tidur. Sekresi hormon pertumbuhan terjadi dalam jumlah besar selama tahap tidur nyenyak bayi. Hormon ini berperan penting dalam mempromosikan pertumbuhan jaringan tubuh, memfasilitasi perbaikan sel-sel yang terluka, dan mendorong perkembangan organ-organ penting. Kekurangan tidur tidak hanya menghambat sekresi hormon-hormon ini tetapi juga mengganggu proses metabolisme tubuh, termasuk regulasi gula darah dan penyerapan nutrisi, yang secara jangka panjang dapat mengakibatkan stunting.(Yahya, 2025) Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badannya berada dibawah minus dua dari standar deviasi (-2SD) panjang atau tinggi anak seumurnya. Stunting dapat menghambat pertumbuhan fisik, meningkatkan kerentanan anak terhadap penyakit, menimbulkan hambatan perkembangan kognitif yang menurunkan kecerdasan dan produktivitas anak dimasa depan.(Tria Jaya, 2023)

Kementerian Kesehatan menyarankan penggunaan terapi komplementer seperti pijat bayi untuk mendukung nutrisi pada balita stunting. Melalui pemijatan, aliran darah menjadi lebih lancar sehingga nutrisi lebih mudah didistribusikan ke seluruh tubuh. Pijat bayi merupakan terapi taktil yang terbukti membantu meningkatkan berat badan, stamina, relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur .Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi pijat.(Pratiwi, 2021)

Pada masa balita, tidur yang sehat sangat diperlukan untuk perkembangan saraf dan pembentukan sinapsis. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi saat balita tidur. Terapi sentuhan dan pijat diyakini sebagai stimulasi yang kuat untuk meningkatkan pertumbuhan, menurunkan kadar hormon stres, dan meningkatkan kadar serotonin yang mendukung tidur nyenyak.(Arfianita et al., 2025) Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017, bidan memiliki yurisdiksi untuk mengawasi dan mempromosikan pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk melalui penerapan teknik pijat bayi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualita tidur pada bayi stunting di Puskesmas Dawe Kabupaten Kudus.

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuasi-eksperimental, menggunakan kerangka kerja desain pra-tes dan pasca-tes satu kelompok. Intervensi ini diberikan kepada balita yang menunjukkan stunting yang berusia antara dua hingga lima tahun. Penelitian ini dilakukan dalam wilayah kerja Puskesmas Dawe. Jangka waktu untuk penelitian ini berlangsung dari Mei hingga Juni 2025. Protokol penelitian ini mendapat izin etika dari Komite Etika Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus, yang ditunjuk dengan referensi No EC: 562/Z-7/KEPK/UMKU/I/2026. Fokus demografis dari penelitian ini terdiri dari balita stunting berusia dua hingga lima tahun.Alur penelitian datang ketempat penelitian di wilayah kerja Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* dengan Teknik purposive di Puskesmas Dawe dengan jumlah sampel 40 balita stunting usia 2 sampai 5 tahun. 40 balita diberikan *pre test*. Intervensi berupa pijat bayi relaksasi sesuai SOP Kemenkes dilakukan 1 kali seminggu selama 3 minggu kemudian dilakukan *post-test*. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) sebelum dan sesudah intervensi. Indikator dalam penelitian ini adalah durasi tidur malam,frekuensi terbangun di malam hari, durasi waktu terbangun (lama terjaga) pada malam hari. Pemberian skor: Data dikategorikan menjadi "Kualitas Tidur Baik" dan "Kualitas Tidur Buruk" berdasarkan akumulasi poin dari jawaban responden. Uji normalitas menggunakan Shapiro wilk, dan uji analisis menggunakan uji Wilcoxon Syngned-Rank.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dipaparkan seperti dibawah ini:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik	F	%
Jenis kelamin		
laki-laki	19	47.5
perempuan	21	52.5
usia		
2-3 tahun	27	67.5
4-5 tahun	13	32.5
Total	40	100.0

Menurut tabel tersebut di atas , terbukti bahwa distribusi gender peserta terdiri dari 19 responden laki-laki (47,5%) dan 21 responden perempuan (52,5%).Sedangkan karakteristik berdasarkan usia, responden yang berusia 2-3 tahun sebanyak 27 responden (67.5%) dan yang berusia 4-5 tahun sebanyak 13 responden (32.5%).

2. Hasil analisa pengukuran awal kualitas tidur dilakukan pada 40 responden sebelum dilakukan intervensi pijat bayi.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur balita stunting sebelum dilakukan pijat bayi

Kualitas tidur	F	%
Baik	4	10.0
Tidak baik	36	90.0
Total	40	100

Sumber : data primer

Menurut tabel yang disebutkan di atas, sebelum pemberian pijat bayi, sebagian besar balita stunting menunjukkan kualitas tidur yang kurang optimal. Sebanyak 4 responden (10,0%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 36 responden (90,0%) mengindikasikan mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum

dilakukan pijat bayi masalah kualitas tidur cukup tinggi di daerah penelitian, yaitu di wilayah kerja Puskesmas Dawe.

3. Hasil Analisa Pengukuran kualitas tidur pada 40 responden setelah dilakukan intervensi pijat bayi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur balita stunting setelah dilakukan pijat bayi

Kualitas tidur	F	%
Baik	39	97.5
Tidak baik	1	2.5
Total	40	100

Sumber : data primer

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan setelah dilakukan pijat bayi, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kualitas tidur balita stunting. Sebanyak 39 responden (97.5%) memiliki kualitas tidur yang baik dan hanya 1 responden (2.5%) yang memiliki kualitas tidur tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Dawe.

4. Hasil analis sebelum dan setelah dilakukan intervensi pijat bayi pada balita stunting

Tabel 4.Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi

Kualitas tidur	pre test	post test	p-value
Baik	4(10.0%)	39 (97.5%)	0.000
Tidak baik	36 (90.0%)	1 (25.5%)	
Total	40 (100.0%)	40 (100.0%)	

Sumber : data primer

Sebelum dilakukan Pijat Bayi kualitas tidur tidak baik yang sebelumnya 36 responden (90%) menurun menjadi 1 responden (2.5%) dan kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (10%) meningkat menjadi 39 responden (97.5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur balita *stunting.*

Analisis data menggunakan metode statistik non-parametrik, khususnya uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Setelah penerapan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, nilai p 0,000, yang kurang dari ambang 0,05, diperoleh, sehingga mengarah pada penerimaan hipotesis nol (Ho). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari intervensi pijat bayi pada kualitas tidur balita yang mengalami stunting.

Pembahasan dari hasil diatas yaitu sebagai berikut:

1. Kualitas Tidur Balita Stunting Sebelum dilakukan Pijat Bayi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bayi terhadapa kualitas tidur Balita *stunting* usia 2-5 tahun. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah intervensi terdapat peningkatan yang signifikan pada balita dengan kualitas tidur baik. Sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar balita *stunting* memiliki kualitas tidur tidak baik. Sebanyak 4 responden (10.0%) memiliki kualitas tidur baik dan 36 responden (90.0%) memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi masalah kualitas tidur cukup tinggi di daerah penelitian, yaitu di wilayah kerja Puskesmas Dawe.

Tidur memberikan fungsi ganda untuk bayi, khususnya memberikan kesempatan penting untuk pemulihan fisiologis dan meningkatkan proses metabolisme, yang melibatkan konversi nutrisi menjadi energi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak. Selama tahap balita, pematangan sel saraf masih dalam fase baru lahir; oleh karena itu, tidur yang optimal dan restoratif sangat penting untuk pematangan saraf, perkembangan sinaptik, dan sekresi sekitar 75% hormon pertumbuhan selama periode tidur pada balita. Cara signifikan menyampaikan kasih sayang antara orang tua dan keturunan mereka

adalah melalui kontak sentuhan, yang memberikan pengaruh mendalam pada pertumbuhan fisik, emosional, dan perkembangan anak. (Sinaga & Laowo, 2020)

Menurut penelitian yang ada sebelumnya, sebagian besar bayi mengalami gangguan tidur, dengan sekitar 55,2% bayi menunjukkan gangguan terkait tidur yang ditandai dengan seringnya bangun nokturnal. Namun, lebih dari 72% pengasuh menganggap gangguan tidur ini pada bayi sebagai tidak bermasalah atau hanya sebagai masalah kecil. (Irayani, 2022). Anak-anak kecil sering mengalami kebangkitan nokturnal mulai dari satu hingga tiga kali, dengan setiap episode berlangsung sekitar 30 menit hingga satu jam. Durasi tidur kumulatif biasanya kurang dari 11 jam per hari, dan selama periode terjaga, bayi umumnya terlibat dalam aktivitas bermain, berkontribusi pada keadaan yang kurang diremajakan setelah bangun pada hari berikutnya, yang akibatnya menghasilkan peningkatan kemungkinan lekas marah. (Suryati et al., 2020)

Dengan demikian, temuan pada fase pre-test dalam penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan masalah nyata pada balita *stunting*, yang dapat berdampak negatif pada tumbuh kembang mereka secara keseluruhan.

2. Kualitas Tidur Balita Stunting Setelah dilakukan Pijat Bayi

Setelah dilakukan pijat bayi, proporsi balita dengan kualitas tidur baik meningkat drastis menjadi 39 responden (97.5%). Hanya 1 responden (2.5%) yang masih tercatat memiliki kualitas tidur tidak baik. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pijat bayi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur balita stunting.

Aplikasi lembut teknik pijat pada bayi berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot, kemudian menumbuhkan sensasi kenyamanan dan relaksasi. Selain itu, durasi tidur yang diperpanjang dirangsang oleh sekresi oksitosin dan endorfin selama proses pijat. Hormon endorfin berfungsi sebagai analgesik, mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan, sedangkan oksitosin memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres otak, sehingga menginduksi keadaan tenang dan nyaman pada bayi, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur mereka. (Suryati et al., 2020)

Peningkatan kualitas dan kuantitas tidur yang diamati pada balita yang menerima pijatan dapat dikaitkan dengan peningkatan kadar sekresi serotonin yang terjadi selama pemberian pijatan. (Suryati et al., 2020)

Setelah dilakukan pijat bayi secara rutin balita *stunting* sudah tidak mengalami gangguan pada tidurnya. Dengan demikian ada pengaruh antara pijat bayi dengan kualitas tidur balita *stunting*. Peningkatan kualitas tidur ini sangat penting bagi balita *stunting*, mengingat tidur yang cukup dan berkualitas memiliki peran besar dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, termasuk dalam perbaikan metabolisme dan penyerapan nutrisi. Dengan demikian, intervensi pijat bayi bukan hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa tidur yang lebih baik, tetapi juga berkontribusi terhadap proses pemulihan *stunting* secara menyeluruh

Selain itu, intervensi pijat bayi dalam penelitian ini bersifat sederhana, murah, dan dapat diterapkan oleh orang tua atau pengasuh dengan pelatihan minimal. Hal ini membuatnya menjadi strategi intervensi yang layak untuk diterapkan di masyarakat, khususnya pada balita *stunting* yang membutuhkan perhatian khusus terhadap kualitas tidur untuk mendukung tumbuh kembang mereka.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah menunjukkan dampak menguntungkan dari pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur. Satu studi khusus yang dilakukan oleh Suryati, berjudul Pengaruh Pijat Bayi terhadap

Peningkatan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-10 Bulan di Desa Tamanan, dalam Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Banguntapan II. Berdasarkan penelitiannya sebanyak 15 responden yang yang awalnya mempunayi kualitas tidur baik hanya 1 responden (6.7%) dan 14 responden (93.3%) mempunyai kuliatas tidur buruk, setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 15 responden (100.)%) memiliki kualitas tidur yang baik. Dengan hasil *uji Wilcoxon p-value* 0.000 < 0.05 sehingga ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. (Suryati et al., 2020)

Hal yang sama ditunjukkan dari penelitian Tiara Pratiwi, yang berjudul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kulalitas Tidur Bayi Usia 1-6- bulan dengan hasil responden yang diberikan pijat mengalami peningkatan kualitas tidur yaitu , 2 responden (5,7%) kualitas tidur kurang, 13 responden (37,1%) kualitas tidur cukup dan 20 responden (57,1%) kualitas tidur baik. Hasil *Uji Wilcoxon* diperoleh hasil *p-value* 0,000 < 0,05 berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. (Pratiwi, 2021)

Penelitian lainnya menunjukkan setelah dilakukan bayi juga terjadi peningkatan kualitas tidur. Kualitas tidur buruk yang awalnya 15 responden (88.2%) menjadi 3 responden (11.8%) dan kualitas tidur baik yang awalnya 3 responden (17.6%) meningkat menjadi 14 responden (82.4%) dengan hasil uji *t-test p-value* 0.000 < 0.05. Sehingga menunjukkan ada pengaruh antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. (Sulistyowati & Cahyaningtyas, 2021)

Temuan ini diperkuat secara internasional oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pijat bayi secara signifikan efektif dalam meningkatkan pertumbuhan fisik (panjang badan) pada bayi sebagai upaya pencegahan stunting dengan nilai signifikansi p = 0,001. Hal ini membuktikan bahwa stimulasi sentuh memberikan dampak biologis langsung yang mendukung percepatan pertumbuhan anak. (Taqwin et al., 2022)

Kaitan antara kualitas tidur dan stunting juga dijelaskan dalam studi yang menemukan adanya hubungan yang sangat kuat antara durasi serta kualitas tidur terhadap skor z tinggi badan menurut umur (HAZ). Hasil studi tersebut melaporkan bahwa anak-anak dengan kebiasaan tidur yang buruk memiliki risiko stunting yang jauh lebih tinggi dengan nilai p < 0,001. (Hanindita & Widjaja, 2025)

Sebuah meta-analisis mengonfirmasi bahwa stimulasi pijat secara global memberikan dampak positif yang konsisten terhadap peningkatan kualitas tidur dan berat badan bayi (p < 0,001). Dengan demikian, pijat bayi bukan sekadar terapi relaksasi, melainkan intervensi klinis yang krusial untuk memperbaiki metabolisme dan mendukung pemulihan status pertumbuhan balita yang mengalami stunting. (Lola Fauzia et al., 2022)

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada balita *stunting* usia 2–5 tahun. Dengan kualitas tidur yang lebih baik, diharapkan dapat mendukung tumbuh kembang anak secara lebih optimal.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi pijat bayi terhadap kualitas tidur balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Dawe, Kabupaten Kudus. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kualitas tidur yang sangat drastis, di mana sebelum intervensi mayoritas balita (90%) memiliki kualitas tidur yang buruk, namun setelah dilakukan pemijatan rutin selama tiga minggu, hampir seluruh responden (97,5%) mencapai kualitas tidur yang baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik *Wilcoxon*

Signed Ranks Test yang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Kualitas tidur yang meningkat melalui stimulus pijat ini menjadi faktor krusial bagi balita stunting karena mendukung fase tidur dalam (*deep sleep*) yang diperlukan untuk sekresi hormon pertumbuhan secara optimal. Oleh karena itu, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang efektif dan mandiri bagi keluarga untuk membantu mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan balita stunting.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada pihak-pihak yang telah terlibat dalam penyusunan penelitian ini khususnya kepada pihak Puskesmas Dawe yang telah memberikan ijin penelitian dan fasilitas lainnya untuk kelancaran penelitian.

Daftar Pustaka

Arfianita, Rosmawaty, & Kenre, I. (2025). The Relationship Of Infant Massage With The Quality Of Sleep Of Infants 1-6 Months At Home Afifah Baby Spa, Kids & Mom Treatment Sinjai District. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan*, *4*(2), 13–23. https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JPKK/login

Astyandini, B., Sundari, A., & Budiningtyas, R. (2024). Pengetahuan Anak Pra Sekolah tentang Pencegahan Stunting. *Midwifery Care Journal*, *5*(2), 58–63. https://doi.org/10.31983/micajo.v5i2.10915

Hanindita, M. H., & Widjaja, N. A. (2025). Association between sleep habits and height in children from low socioeconomic backgrounds: A cross-sectional study. *Acta Biomedica*, *96*(5). https://doi.org/10.23750/abm.v96i5.16600

Irayani, F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 9–12. https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.2

Jiwandhana, A. (2025, February 12). Angka Stunting di Kudus Turun Drastis di 2024, Jadi Segini. *Muria News*.

Kemenkes. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.

Lola Fauzia, R., Retno Budihastuti, U., & Benya Adriani, R. (2022). Meta-Analysis the Effect of Baby Massage in Increasing Quality of Sleep and Infant Body Weight. *Journal of Maternal and Child Health*, (01), 64–74. www.thejmch.com

Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS*, *07*(1), 2541–4542. https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1

Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia. (2019). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting)* (2nd ed., Vol. 1). Sekretariat Percepatan Pencegahan Stunting.

Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6. *Excellent Midwifery Journal*, *3*(1).

Sulistyowati, E. A., & Cahyaningtyas, A. Y. (2021). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *STETHOSCOPE*, *2*(2), 87–95.

Suryati, S., Rizqiyah, N., & Oktavianto, E. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Desa Tamanan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan*, *8*(1), 75. https://doi.org/10.30644/rik.v8i1.215

Taqwin, T., Linda, L., Kusika, S. Y., Ramadhan, K., Radhiah, S., & Bohari, B. (2022). The Effectiveness of Baby Massage in Stunting Prevention: Study Based on Body Length Gain in Infants aged 0–3 Months. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *10*(E), 1184–1189. https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8906

Tria Jaya, S. (2023). Efektivitas Leaflet Terhadap Pengetahuan Kader tentang Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) untuk Pencegahan Stunting. *Midwifery Care Journal*, *4*(2), 62–69. https://doi.org/10.31983/micajo.v4i2.9705

Umam, K. (2024). Anak di Kudus Kena Stunting, Paling Banyak di Gebog dan Dawe Kudus. *BETANEWS.ID, KUDUS*.

Yahya, E. (2025, June 11). *Apa yang Terjadi Saat Tidur? Ini Pentingnya Tidur untuk Tumbuh Kembang Anak*. Kemenkes.

Yusrial. (2025, January 16). BKKBN Targetkan Prevalensi Stunting 18 Persen pada 2025. *Tempo.Co. Https://Www.Tempo.Co/Politik/Bkkbn-Targetkan-Prevalensi-Stunting-18-Persen-Pada-2025--1194695*.