

## **Perbedaan antara penggunaan swaddling dan nesting terhadap kualitas tidur neonatus**

*The difference between swaddling and nesting on the sleep quality of neonates*

**Wahyu Dwi Agussafutri<sup>1,\*</sup>, Christiani Bumi Pangesti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta

Jl Jaya Wijaya No 11 Banjarsari Surakarta 57136

<sup>1</sup>[wahyuda.iput@ukh.ac.id](mailto:wahyuda.iput@ukh.ac.id), <sup>2</sup>[christianibumi@ukh.ac.id](mailto:christianibumi@ukh.ac.id)

### **Abstrak**

**Latar belakang:** sekitar 44,2% bayi di Indonesia mengalami masalah tidur, namun kebanyakan orang tua (lebih dari 72%) tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Jika ada yang menganggapnya sebagai masalah, maka gangguan tidur dianggap sebagai masalah kecil. Padahal masalah gangguan tidur menyebabkan gangguan pertumbuhan, kekebalan tubuh menurun, dan regulasi sistem endokrin terganggu. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah memakaikan bedong (*Swaddling*). Selain *swaddling* cara lain yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan membuat *nesting*..

**Tujuan:** Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui perbedaan antara *swaddling* dan *nesting* terhadap kualitas tidur pada neonatus. **Metode Penelitian:** desain penelitian ini adalah *quasy eksperimental*. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini ada 2 kelompok, 1 kelompok diberikan intervensi *swaddling*, dan 1 kelompok diberikan intervensi *nesting*. Metode analisis data yang digunakan adalah *Mann Whitney*. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa p value 0,24 dimana p value > 0,05 sehingga bisa disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara penggunaan *swaddling* dan *nesting* terhadap kualitas tidur neonatus. **Kesimpulan:** *swaddling* dan *nesting* sama-sama efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada neonatus.

**Kata kunci:** *swaddling*, *nesting*, kualitas tidur

### **Abstract**

**Background:** Around 44.2% of babies in Indonesia experience sleep problems, but most parents (more than 72%) do not consider sleep disorders in babies as a problem. If anyone considers it a problem, then sleep disturbance is considered a minor problem. In fact, sleep disorders cause growth disorders, decreased immunity, and disrupted endocrine system regulation. ne way to overcome sleep disorders in babies is to swaddle them. Apart from swaddling, another method used to improve the quality of baby's sleep is by nesting. **Purpose:** This research aims to determine the difference between swaddling and nesting on sleep quality in neonates. **Methods:** This research design is quasy experiment. There were 2 experimental groups in this study, 1 group was given the swaddling intervention, and 1 group was given the nesting intervention. The data analysis method used is Mann Whitney. **Result:** The results of this research showed that the p value was 0.24, where the p value was > 0.05, so it could be concluded that there was no

*difference between the use of swaddling and nesting on the sleep quality of neonates. Conclusion: swaddling and nesting are both effective in improving sleep quality in neonates.*

**Keywords:** *swaddling, nesting, sleep quality*

## PENDAHULUAN

Neonatus adalah periode yang dimulai dari bayi lahir sampai dengan usia 28 hari, di mana saat neonatus terjadi adaptasi dari rahim (intrauterin) menuju kehidupan di luar rahim (ekstrauterin) (Hamilton, 2015). Saat bayi berada di fase neonatal, banyak perubahan yang terjadi, misalnya pematangan hampir semua organ tubuh. Bayi usia 0-1 bulan merupakan bayi yang rentan, mudah terkena masalah kesehatan dan memiliki risiko gangguan kesehatan paling tinggi yang memerlukan penanganan tepat agar tidak berakibat fatal (Kemenkes, 2020). Masalah kesehatan yang sering terjadi pada bayi salah satunya adalah gangguan tidur.

Data mengenai gangguan tidur bisa dilihat dari berbagai negara. Misalnya *World Health Organization (WHO)* menyatakan sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di India tercatat sekitar 21% bayi mengalami masalah, 2 juta diantaranya mengalami masalah gangguan tidur, dan 1 juta anak meninggal (Mony et al., 2018). Sedangkan di Indonesia, masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur yaitu sekitar 44,2%. Namun kebanyakan orang tua (lebih dari 72%) tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Jika ada yang menganggapnya sebagai masalah, maka gangguan tidur dianggap sebagai masalah kecil. Padahal masalah gangguan tidur menyebabkan gangguan pertumbuhan, kekebalan tubuh menurun, dan regulasi sistem endokrin terganggu.

Salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya adalah dengan tidur. Kebutuhan tidur dilihat dari aspek kuantitas dan kualitasnya. Misalnya dari cara tidur, kenyamanan, dan pola tidur bayi. Kualitas tidur bayi berkaitan dengan maturitas otak oleh karena itu kenyamanan tidur bayi harus dioptimalkan. Selain itu, kebutuhan tidur pada bayi harus terpenuhi karena pertumbuhan dan perkembangan sel terjadi pada saat bayi tidur (Ismael, 2017; Sari, 2020).

Kebutuhan tidur bayi, termasuk tidur siang dan malam adalah sekitar 14-15 jam/hari. Tubuh dan otak bayi akan berkembang dengan baik apabila kualitas dan kuantitas tidur terpenuhi (Harsi, 2018). Pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia, Mindell*, menyatakan bahwa tidur memiliki peran ganda untuk bayi, yaitu meningkatkan proses metabolisme dan memberi kesempatan tubuh untuk beristirahat. Pada saat tidur, terjadi penyempurnaan pertumbuhan dan perkembangan sel saraf, pembentukan sinaps dan pelepasan 75% hormon pertumbuhan, (Permata, 2017).

Dampak secara fisiologis kualitas tidur yang buruk dan tidak adekuat adalah penurunan daya tahan tubuh, lemah, rasa capek, proses penyembuhan yang lambat, dan kurang optimalnya aktivitas sehari-hari. Sedangkan dampak secara psikologis adalah cemas, penurunan daya konsentrasi, ketidakstabilan emosi, dan penurunan kemampuan kognitif. Bayi yang mengalami gangguan tidur daya tahan tubuhnya menurun sehingga menjadi lebih rentan sakit, selain itu dapat terjadi penurunan

berat badan dan mengalami gangguan pertumbuhan. Bayi menjadi rewel dan tampak lelah, perkembangan otak terganggu misalnya terjadi penurunan daya tangkap dan daya ingat. (Suknawati & Imanah, 2020). Akibat jangka pendek pada bayi yang kurang tidur adalah terjadinya risiko apnea obstruktif, peningkatan persepsi nyeri, dan peningkatan tonisitas simpatis (Mony et al., 2018)

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah memakaikan bedong (*Swaddling*). Pemakaian bedong dengan cara yang benar membuat bayi mudah dipegang dan memberikan rasa nyaman pada bayi sehingga bayi tidak rewel dan terlihat lebih tenang jika diberikan perawatan (Fletcher et al., 2018). Penggunaan bedong ataupun *nest* di Indonesia sudah umum dan biasanya menggunakan kain jarik/bermacam-macam variasi kain lainnya yang dipakai untuk membantu memosisikan bayi. (Efendi et al., 2019)

Hasil penelitian (Costa et al., 2019) menunjukkan bahwa penggunaan bedong membuat postur tubuh bayi lebih kokoh dan memberikan lingkungan tidur yang nyaman, seperti rasa hangat dan meredakan nyeri melalui stimulasi lembut pada kulit yang dapat mempengaruhi sistem saraf serta meningkatkan tahap tidur tenang pada bayi dan durasi tidur total bayi.

Selain dengan bedong (*swaddling*) cara lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi adalah *nesting*. Berdasarkan penelitian mengenai *nesting* yang dilakukan oleh Mony et al., (2018) didapatkan hasil bayi yang diberikan *nesting* mengalami peningkatan durasi tidur transisi lebih lama dibandingkan bayi prematur yang diberikan prosedur rutin tanpa *nesting*.

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Elisabeth didapatkan bahwa di PMB Elisabeth sudah diterapkan metode *Swaddling*, meskipun ada beberapa yang caranya salah dalam membedong. Untuk metode *nesting* sendiri masih belum banyak digunakan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Perbedaan antara penggunaan *swaddling* dan *nesting* terhadap kualitas tidur pada neonatus di PMB Elisabeth, Kecamatan Banyuanyar, Kota Surakarta

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen. Terdapat 2 kelompok penelitian, 1 kelompok diberikan intervensi berupa penggunaan *swaddling* dan 1 kelompok lagi diberikan intervensi berupa penggunaan *nesting*.

Alat/instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang pernah digunakan pada penelitian sebelumnya, yaitu kuesioner mengenai kualitas tidur pada bayi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi neonatus (umur 0-28 hari) di PMB Elisabeth. Penentuan jumlah sampel dengan menggunakan *rule of thumb*, apabila ada 2 kelompok dalam penelitian, maka masing-masing kelompok kurang lebih 15 sampel, sehingga dalam penelitian ini ada 30 sampel. Kelompok pertama akan diberikan intervensi *swaddling*, dan kelompok kedua akan diberikan intervensi *nesting*.

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat perijinan dari tempat penelitian dan mengurus *ethical clearance* (sudah mendapatkan keterangan laik etik dengan nomor 041/UKH.L.02/EC/IX/2022). Responden dibagi ke dalam 2

kelompok, 1 kelompok menggunakan *swaddling* dan kelompok yang lain menggunakan *nesting*. Kedua kelompok sudah dilakukan apersepsi sebelum dilakukan intervensi dan intervensi dilakukan dengan pengawasan tenaga medis yang sudah terampil. Pengambilan data dilakukan dalam 2 tahap, yaitu sebelum diberikan intervensi penggunaan *swaddling/ nesting* dan setelah diberikan intervensi penggunaan *swaddling/ nesting*.

Analisis univariat pada penelitian ini untuk menganalisis karakteristik responden dideskripsikan dalam n dan persentase. Analisis bivariat diuji dengan *Mann Whitney*, karena data berbentuk kategorikal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi untuk menggambarkan distribusi masing-masing intervensi yaitu penggunaan *swaddling* dan *nesting*.

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Karakteristik	jumlah	persentase
1	Umur Responden		
	a. 0-7 hari	14	46,7%
	b. 8-14 hari	8	26,7%
	c. 15-21 hari	5	16,7%
	d. 22-28 hari	3	10%

Sumber : data primer 2022

Tabel 1 merupakan karakteristik responden, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berumur 0-7 hari sebanyak 14 neonatus (46,7%).

Hasil pengambilan data sebelum dan sesudah penggunaan *swaddling* adalah sebagai berikut

Tabel 2 kualitas tidur neonates sebelum dan sesudah penggunaan *swaddling*

Kualitas tidur neonatus	<i>swaddling</i>				Asymp sig
	Sebelum		Sesudah		
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Tidak Baik	12	80	6	40	0,014
Baik	3	20	9	60	
Total	15	100	30	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa sebelum penggunaan *swaddling* kualitas tidur neonates dalam kategori tidak baik sejumlah 12 neonatus (80%) dan setelah menggunakan *swaddling* kualitas tidur neonates sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 9 neonatus (60%). Perbedaan kualitas tidur neonatus sebelum dan sesudah penggunaan *swaddling* diuji menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 2, nilai *Asym.sig* 0,014 di mana *p value* (0,014) < 0,05, artinya ada pengaruh kualitas tidur neonates antara sebelum dan sesudah penggunaan *swaddling*.

Selain penggunaan *swaddling*, untuk meningkatkan kualitas tidur bisa menggunakan *nesting*. Hasil pengambilan data sebelum dan sesudah penggunaan *nesting* adalah sebagai berikut

Tabel 3 kualitas tidur neonates sebelum dan sesudah penggunaan *nesting*

Kualitas tidur neonatus	<i>nesting</i>				Asymp sig
	Sebelum		Sesudah		
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Tidak Baik	11	73,3	3	20	0,005
Baik	4	26,7	12	80	
Total	15	100	30	100	

dari hasil pada tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa sebelum penggunaan *nesting* kualitas tidur neonates dalam kategori tidak baik sejumlah 11 neonatus (73,3%) dan setelah menggunakan *nesting* kualitas tidur neonates sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 12 neonatus (80%). Perbedaan kualitas tidur neonatus sebelum dan sesudah penggunaan *nesting* diuji menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 3, nilai *Asymp.sig* 0,005 di mana *p value* (0,005) < 0,05, artinya ada pengaruh kualitas tidur neonates antara sebelum dan sesudah penggunaan *nesting*.

Hasil pengambilan data mengenai perbedaan antara penggunaan *swaddling* dan *nesting* terhadap kualitas tidur neonates adalah sebagai berikut:

Tabel 4 perbedaan antara penggunaan *swaddling* dan *nesting*

Intervensi	n	Mean	Mann Whitney	p
swaddling	15	14	90,0	0,240
nesting	15	17		

Dari hasil uji menggunakan Mann Whitney pada tabel 4 dapat dilihat bahwa *p value* adalah 0,240, di mana  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara penggunaan *swaddling* dan *nesting* terhadap kualitas tidur neonatus. Keduanya sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas tidur neonatus.

### Pembahasan

*Swaddling* (bedong) adalah cara membungkus bayi menggunakan selimut/kain yang bertujuan untuk memberikan rasa hangat dan nyaman. Bedong memberiakan sensari rasa seperti pelukan dan merupakan suatu replika yang paling mirip dengan suasana di dalam rahim ibu (Lelisma, 2019). Bisa disimpulkan, bayi yang menggunakan *swaddling* akan merasa lebih nyaman dan merasa masih di dalam rahim ibunya sehingga kualitas tidurnya baik (Ahn et al., 2020). Seperti dalam penelitian ini, sebagian responden adalah bayi neonates muda dengan umur 0-7 hari (46,7%) di mana bayi masih dalam masa awal adaptasi lingkungan maka akan sangat bagus jika diberikan *swaddling* untuk membuatnya merasa nyaman.

Pemakaian *swaddling* dapat meningkatkan posisi fleksi dan menghindarkan posisi ekstensi. Beberapa penelitian telah melaporkan efek positif membedong pada

bayi prematur, seperti menenangkan dan meningkatkan kualitas tidur, baik pada bayi prematur maupun bayi cukup bulan (Lejeune et al., 2021; Nelson, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Costa et al., 2019) yang menyatakan bahwa penggunaan bedong membuat postur tubuh bayi lebih kokoh dan memberikan lingkungan tidur yang nyaman, seperti rasa hangat dan meredakan nyeri melalui stimulasi lembut pada kulit yang dapat mempengaruhi sistem saraf serta meningkatkan tahap tidur tenang pada bayi dan durasi tidur total bayi. Dengan penggunaan bedong, maka bayi akan merasa nyaman dan dapat meningkatkan durasi tidur total serta tahap tidur tenang, sehingga kualitas tidurnya menjadi baik.

*Swaddling* membatasi gerakan tangan dan kaki bayi sehingga bayi tidak banyak bergerak, membantu mereka tidur nyenyak, dan mencegah refleks Moro. Bahkan di Korea beberapa perusahaan mengiklankan produk *swaddling* sebagai produk pencegah plagiocephaly dan SIDS dengan menjaga kepala dan tubuh bayi tetap tegak dalam posisi terlentang. Membedong atau menidurkan bayi dengan posisi rapat untuk membatasi gerakan tubuh dan anggota tubuh saat tidur sehingga dapat meningkatkan ketenangan dan stabilitas bayi (Ahn et al., 2020; Darnall, 2019; Goldberg et al., 2018)

*Nesting* adalah memosisikan bayi pada tempat tidur yang dimodifikasi dari gulungan kain/handuk dan dibentuk sedemikian rupa seperti rahim sehingga membuat bayi seperti di dalam kandungan (Erawati & Ramandhani, 2021). Pemberian posisi bayi dengan diberikan penyangga, yang biasa disebut “*nest*” merupakan intervensi untuk membentuk postur tubuh dengan posisi yang kokoh. Tujuan *Nesting* adalah untuk mempertahankan posisi bayi dan mencegah bayi dalam *extended positioning* akibat respon tonus dan kekuatan otot yang sangat lemah (Madlinger-Lewis et al., 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mony et.al (2018) yang dilakukan pada 21 bayi prematur, dan didapatkan hasil bahwa *nesting* meningkatkan frekuensi tidur bayi prematur lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidur tanpa menggunakan *nesting*. Durasi waktu tidur bayi yang menggunakan *nesting* rata-rata 113 menit, sedangkan bayi yang tidur tanpa menggunakan *nesting* memiliki rata-rata durasi tidur 86 menit.

Penelitian Costa et al.(2019) menyatakan bahwa pemakaian *nesting* merupakan standar emas di rumah sakit untuk perawatan dan meningkatkan rasa nyaman pada bayi premature. *Nesting* menjadi salah satu alternatif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur bayi jika dibandingkan dengan bayi yang tidur tanpa *nesting*.

Dapat disimpulkan bahwa bayi yang diberikan *nesting* merasa nyaman karena bentuknya yang menyerupai rahim ibu sehingga bayi merasa masih di dalam rahim ibu, terutama untuk bayi neonates awal (0-7 hari) seperti pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada perbedaan antara penggunaan *swaddling* dan *nesting* terhadap kualitas tidur neonatus. Keduanya sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas tidur neonatus Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdeyazdan et al., (2020) mengenai efek *nesting* dan bedong pada durasi tidur bayi premature yang dirawat di NICU dengan

hasil  $p = 0,245$  yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perbandingan nilai rata-rata TST dan QST periode bedong dan nesting ( $p = 0,245$ ).

Perpaduan nesting dengan bedong membuat postur tubuh bayi lebih kokoh dan membuat lingkungan tidur bayi lebih nyaman, bayi merasa lebih hangat dan mengurangi respon nyeri melalui stimulasi lembut sistem saraf melalui kulit. (Costa et al., 2019).

Setelah diberikan intervensi penggunaan *swaddling* dan *nesting* pada neonates didapatkan hasil peningkatan kualitas tidur neonates. Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden bisa menerapkan metode *swaddling* maupun *nesting* dengan benar agar dapat meningkatkan kualitas tidur neonates.

### SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah karakteristik responden sebagian besar berumur 0-7 hari (46,7%). Kualitas tidur neonates setelah menggunakan *swaddling* sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 9 neonatus (60%). Kualitas tidur neonates setelah menggunakan *nesting* sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 12 neonatus (80%). Hasil uji statistik ( $p = 0,240$ ) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara penggunaan *swaddling* dan *nesting* terhadap kualitas tidur neonates. Hal ini menunjukkan bahwa baik *swaddling* maupun *nesting* sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas tidur neonates.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya adalah meneliti dengan variabel yang berbeda maupun membandingkan variabel nonfarmakologi lainnya serta dapat menambah jumlah responden ataupun subjek penelitian. Selain itu, bagi responden diharapkan dapat menerapkan *swaddling* dan *nesting* dengan benar agar dapat meningkatkan kualitas tidur neonatus. Penelitian ini bermanfaat untuk ilmu kebidanan, terutama dalam mengatasi masalah perawatan bayi baru lahir, khususnya mengenai masalah tidur dengan metode *swaddling* dan *nesting*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdeyazdan, Z., Ghahfarokhi, M. M., Ghazavi, Z., & Mohammadzadeh, M. (2020). Effects of nesting and swaddling on the sleep duration of premature infants hospitalized in neonatal intensive care units. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*.
- Ahn, Y. M., Yang, K., Ha, H. II, & Cho, J. A. (2020). Risk Factors for Sudden Infant Death Syndrome and Sleeping Practices in Korea. *Child Health Nurs Res*, 26(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.1.82>
- Costa, K. S. F., Fernandes, D. da S., Paula, R. A. P., Guarda, L. E. D. A., D., F., M., Castral, T. C., & Ribeiro, L. M. (2019). Hammock and nesting in preterm infants: randomized controlled trial. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(3), 96–102.
- Darnall, R. (2019). *Arousal and risk factors for SIDS* (M. Cohen, I. Scheimberg, J. Beckwith, & F. Hauck (eds.)). Cambridge University Press.
- Efendi, D., Sari, D., Riyantini, Y., Novardian, N., Anggur, D., & Lestari, P. (2019).

- Pemberian Posisi (Positioning) Dan Nesting Pada Bayi Prematur: Evaluasi Implementasi Perawatan Di Neonatal Intensive Care Unit (NICU). *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 169–181. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i3.619>
- Erawati, M., & Ramandhani, R. A. (2021). Pengaruh Pemberian Nesting Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Prematur: A Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2. <https://doi.org/10.26594/jika.1.2.2018>
- Fletcher, F. E., Conduit, R., Foster-Owens, M. D., Rinehart, N. J., Rajaratnam, S. M. W., & Cornish, K. M. (2018). *The Association Between Anxiety Symptoms and Sleep in School-Aged Children: A Combined Insight From the Children's Sleep Habits Questionnaire and Actigraphy. Behavioral Sleep Medicine*, 16(2), 169–184.
- Goldberg, N., Rodriguez-Prado, Y., Tillery, R., & Chua, C. (2018). Sudden infant death syndrome: A review. *Pediatric Annals*. <https://doi.org/10.3928/19382359-20180221-03>
- Hamilton. (2015). *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Harsi, S. . (2018). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Aroma Terapi Lavendder Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Posyandu Kart ini Tanjung Morawa Tahun 2018. *Computers and Industrial Engineering*.
- Ismael. (2017). *Kualitas Tidur Bayi*.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Lejeune, F., Delacroix, E., Gentaz, E., Berne-Audéoud, F., Marcus, L., & Debillon, T. (2021). Influence of swaddling on tactile manual learning in preterm infants. *Early Human Development*, 153. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2020.105288>
- Lelisma, N. (2019). *Efektivitas Penggunaan Bedong Kain dan Skin Wrap Dalam Pengaturan Suhu Tubuh Bayi Baru Lahir Di Ruang Perinatologi RSUD DR. Achmad Muchtar Bukit Tinggi Tahun 2019*. Stikes Perintis Padang.
- Madlinger-Lewis, L, R., C, Z., T, C., T, I., Pineda, & R. (2014). *The effects of alternative positioning on preterm infants in the neonatal intensive care unit: a randomized clinical trial. Res Dev Disabil*.
- Mony, Selvam, D., & , & R, V. R. (2018). *Effect of nesting on sleep pattern among preterm infants admitted in NICU*.
- Nelson, A. . (2017). Risks and benefits of swaddling healthy infants: an integrative review. *Matern Child Nurs*, 42(4), 216–225.
- Permata, A. (2017). Effects of Baby Massage to Improvement of Long Night Sleep on Baby 3-6 Months. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, X(2), 37–45.
- Sari, M. D. (2020). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).
- Suknawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(01), 11–18.