

Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Praktik Pijat Bayi sebagai Upaya Stimulasi Pertumbuhan Bayi di Wilayah Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Siti Haryani¹, Eka Adimayanti², Kartika Sari³
^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia
Email Korespondensi : haryanish01@gmail.com

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu metode sederhana namun efektif dalam menstimulasi pertumbuhan bayi adalah melalui pijat bayi. Namun, pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam praktik pijat bayi masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kader posyandu di Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang melalui pelatihan praktik pijat bayi yang benar dan sesuai standar. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung dengan pendampingan. Hasil kegiatan menunjukkan 90% peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam melakukan pijat bayi, yang diharapkan dapat diterapkan secara rutin dalam kegiatan posyandu guna mendukung stimulasi pertumbuhan bayi di wilayah tersebut. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan praktis dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Kader Posyandu, Pijat Bayi, Stimulasi Pertumbuhan, Bayi

ABSTRACT

Infant growth and development are important indicators in determining the overall level of public health. One simple yet effective method to stimulate infant growth is through baby massage. However, the knowledge and skills of Posyandu (Integrated Health Post) cadres in practicing baby massage remain limited. This community service activity aimed to empower Posyandu cadres in Candirejo Subdistrict, Ungaran Barat District, Semarang Regency by providing training on proper and standardized baby massage practices. The implementation methods included education sessions, demonstrations, and hands-on practice with direct supervision. The results showed an improvement in the cadres' knowledge and skills in performing baby massage, which is expected to be routinely implemented in Posyandu activities to support infant growth stimulation in the area. This activity demonstrates that empowering cadres through practical training can be an effective strategy to enhance the quality of community-based health services.

Keywords: Empowerment, Posyandu Cadres, Baby Massage, Growth Stimulation, Infants

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan potensi penerus cita-cita bangsa, oleh karena itu perkembangan anak harus mendapatkan perhatian dari orang tua dan juga dari pemerintah. Jika anak dipupuk dan dipelihara dengan baik sesuai dengan keinginan dan harapan maka anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula, akan tetapi apabila anak tidak dipupuk dan dipelihara maka anak tidak akan tumbuh dan berkembang sebagaimana mestinya. (Wong, 2016)

Anak merupakan potensi penerus cita-cita bangsa, oleh karena itu perkembangan anak harus mendapatkan perhatian dari orang tua dan juga dari pemerintah. Jika anak dipupuk dan dipelihara dengan baik sesuai dengan keinginan dan harapan maka anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula, akan tetapi apabila anak tidak dipupuk dan dipelihara maka anak tidak akan tumbuh dan berkembang sebagaimana mestinya. (Wong, 2016). Upaya kesehatan anak dimulai sejak dalam kandungan hingga anak berusia 19 tahun. (Kemenkes, 2024)

Upaya kesehatan anak dapat dilakukan berbagai acara diantaranya adalah pemantauan masa pertumbuhan. Masa pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan perhatian dari keluarga, lingkungan. Lima tahun pertama kehidupan merupakan masa emas bagi balita. Pertumbuhan yang

baik sangat penting untuk kesehatan anak pada tahap selanjutnya, diantaranya adalah peningkatan berat badan. Berat badan menjadi indikator penting dalam upaya pencegahan stunting melalui pemantauan berat badan balita. Selain itu upaya pencegahan stunting juga dapat dilakukan dengan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita. Salah satu upaya tersebut dapat dilakukan dengan pijat bayi. (Kemenkes RI, 2024)

Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi termasuk dalam mencegah stunting pada anak balita karena dapat meringankan proses pencernaan dan meningkatkan nafsu makan (Roesli, 2012). Hal ini didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan berat badan setelah dilakukan pijat bayi. (Lestari et al., 2021). Penelitian lain menyatakan bahwa ada peningkatan berat badan setelah dilakukan pijat bayi pada bayi usia 3-5 bulan yang dilakukan setiap minggu sekali selama 6 minggu. (Purwanti, 2021). Peningkatan berat badan yang terjadi pada balita dapat didukung melalui pola pemberian makan yang baik sejak dalam kandungan sampai setelah lahir. Makanan yang baik untuk balita mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan mineral atau yang disebut dengan gizi seimbang. Gizi seimbang yang diberikan pada balita akan mencegah terjadinya balita kekurangan gizi atau kondisi stunting. (Abdul et al., 2023). Berdasarkan hasil survey bulan Mei 2024, menunjukkan bahwa terdapat 8,3% balita berat badannya tidak meningkat selama 2 bulan berturut-turut. Berdasarkan informasi dari kader di Wilayah Kelurahan Candirejo, bahwa pelatihan pijat bayi belum pernah dilakukan untuk kader.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan data didapatkan 8,3% balita berat badannya tidak meningkat selama 2 bulan berturut-turut. Para ibu masih sedikit yang mendapatkan paparan informasi mengenai pijat bayi. Sehingga perlu dilakukan kegiatan yang bersifat promosi dan preventif untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai pertumbuhan dan perkembangan anak, demonstrasi pijat bayi bagi kader posyandu dan dapat diberikan kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi..

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program PKM ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif, artinya mitra binaan akan secara aktif dilibatkan dalam setiap tahapan dan kegiatan pembinaan yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang kemudian dilanjutkan dengan penerapan pijat bayi. Kader posyandu mendapatkan materi tentang pertumbuhan dan perkembangan serta demonstrasi pijat bayi.

Sesuai dengan metode pendekatan yang dilaksanakan maka langkah-langkah yang telah dilakukan yaitu:

Tahap Persiapan

1. Survey tempat pengabdian
Survey dilakukan oleh tim pengabdian dengan melakukan koordinasi ke puskesmas pembantu Candirejo dan mendapatkan data awal dari Bidan Candirejo pada bulan Mei 2024. Sedangkan survey lokasi tempat kegiatan dilakukan pada bulan Juni 2024.
2. Melakukan perijinan ke tempat pengabdian
Tim pengabdian melakukan oerijinan ke Kelurahan dengan temmbusan Bidan Desa Candirejo
3. Sosialisasi program pengabdian kepada bidan dan kader
Sosialisasi program dilakukan seminggu sebelum pelaksanaan kegiatan tesrsebut dengan melibatkan Bidan Desa Candirejo dan para kader kesehatan

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2025 di Puskesmas Pembantu Desa Candirejo diikuti oleh 20 kader Posyandu. Turut hadir dalam kegiatan ini adalah Bidan Desa Candirejo Ibu Nurkhasanah. Kegiatan dimulai dengan pemberian materi tentang pertumbuhan dan perkembangan, makanan untuk bayi dan prosedur pijat bayi. Penyampaian materi pertama adalah tentang pertumbuhan dan perkembangan oleh Ibu Eka Adimayanti, materi kedua mengenai makanan untuk bayi disampaikan oleh Ibu Kartika Sari dan materi ketiga prodeur pijat bayi disampaikan oleh ibu Siti Haryani. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa.

Evaluasi Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan, makanan untuk bayi dan prosedur pijat bayi. Evaluasi tentang prosedur pijat bayi dilakukan dengan cara observasi kepada kader posyandu pada saat melakukan pijat bayi dengan menggunakan manikin bayi. Kemampuan psikomotor tentang prosedur pijat bayi. Alat yang digunakan dalam prosedur ini adalah minyak untuk pijat bayi dan alas bayi. Dari evaluasi tersebut 90% kader posyandu memiliki pengetahuan baik.

Untuk kegiatan ini dilaksanakan dengan adanya partisipasi mitra. Adapun partisipasi mitra yang telah dilakukan adalah menyediakan tempat pengabdian dan menyiapkan kader posyandu. Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada akhir kegiatan. Para kader melakukan secara langsung prosedur pijat bayi.

4. PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa langkah yaitu observasi lokasi mitra, sosialisasi dan pemberian materi tentang pijat bayi sebagai upaya pencegahan stunting. Pelaksanaan kegiatan ini dihadiri oleh Bidan Desa, 23 kader Posyandu Desa Candirejo. Pada hasil kegiatan ini tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi meningkat dengan kategori pengetahuan baik 90% dibuktikan para kader dapat mendemonstrasikan kembali tentang prosedur pijat bayi seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	13	59,09
Cukup	7	31,81
Kurang	2	9,1
Jumlah	22	100

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sesudah Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	20	90,90
Cukup	2	9,10
Kurang	0	0
Jumlah	22	100

Observasi Lokasi dan Sosialisasi Kegiatan

Observasi lokasi mitra yang telah dilakukan pada bulan Mei 2024 dengan melihat tempat pengabdian yang dekat dengan kampus Universitas Ngudi Waluyo dibawah lereng gunung Ungaran. Sosialisasi dilakukan dengan berkoordinasi dengan Bidan Desa dan, selain itu melakukan kesepakatan teknis pelaksanaan kegiatan dengan melihat situasi kondisi yang memungkinkan dapat memberikan pendidikan kesehatan secara langsung kepada para kader posyandu.

Pemberian materi tentang pertumbuhan, perkembangan, dan pijat bayi

Pemberian materi dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 10 Januari 2025 mulai jam 09.00 WIB sampai dengan selesai. Sebelum dilaksanakan penyuluhan kesehatan, tim mempersiapkan ruang, menyiapkan media belajar seperti alat peraga untuk pijat bayi dan lain-lain. Pemberian materi tentang konsep pertumbuhan perkembangan, serta prosedur pijat bayi. Setelah pemberian materi dan demonstrasi pijat bayi, para ibu dapat menjelaskan dan mendemonstrasikan kembali tentang materi yang sudah diberikan dengan baik (90.90 %).

PEMBAHASAN

Pertumbuhan dan perkembangan bayi selama masa golden period (0–2 tahun) sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang tepat dan terarah. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang telah dibuktikan dalam berbagai penelitian memberikan manfaat nyata terhadap kesehatan dan perkembangan bayi. Penelitian oleh (Zulfiana, Y., Nurul Fatmawati, 2022) menunjukkan bahwa bayi yang rutin mendapatkan pijat mengalami peningkatan berat badan, perbaikan kualitas tidur, dan penurunan hormon stres (kortisol), yang semuanya berkontribusi terhadap tumbuh kembang yang optimal. Manfaat lain dari pijat bayi juga telah dikaji oleh Herlina et al. (2020), yang menemukan

bahwa stimulasi melalui pijat bayi selama dua minggu berturut-turut mampu meningkatkan perkembangan motorik halus dan kasar secara signifikan pada bayi usia 3–6 bulan. Efek pijat bayi tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga pada perkembangan emosional. Namun demikian, efektivitas pijat bayi sangat bergantung pada keterampilan dan ketepatan teknik pelaksanaannya. Di sinilah peran penting kader posyandu sebagai pelaksana layanan kesehatan tingkat dasar. Sayangnya, beberapa studi mengungkap bahwa sebagian besar kader posyandu masih memiliki pengetahuan yang terbatas terkait praktik pijat bayi. Studi oleh Rahmawati & Lestari (2021) di Kabupaten Sleman mengungkapkan bahwa lebih dari 60% kader belum pernah mendapatkan pelatihan pijat bayi, dan sebagian besar belum memahami teknik yang sesuai standar.

Merespon kondisi tersebut, kegiatan pelatihan dalam program pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif yang bertujuan meningkatkan kapasitas kader. Konsep pelatihan dengan pendekatan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik terbimbing telah terbukti efektif. Penelitian oleh Hidayat et al. (2022) menunjukkan bahwa pelatihan dengan metode praktik langsung dapat meningkatkan keterampilan kader posyandu hingga 80% dalam satu kali siklus pelatihan. Evaluasi pre dan post test yang dilakukan dalam kegiatan ini memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Rahayu et al. (2018) yang menyatakan bahwa intervensi pelatihan berbasis praktik lapangan dapat memperkuat daya ingat dan keterampilan kader, sehingga lebih siap dalam menjalankan tugas di masyarakat. Hal ini juga sejalan dengan hasil pengabdian (Awang et al., 2021) yang menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam praktik pijat bayi. Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan praktik pijat bayi bukan hanya meningkatkan kapasitas individu kader, tetapi juga memperkuat sistem layanan kesehatan berbasis masyarakat. Integrasi keterampilan ini dalam kegiatan posyandu diharapkan dapat mendukung upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas tumbuh kembang bayi di Kelurahan Candirejo.

Pijat anak dapat meningkatkan pertumbuhan anak karena adanya stimulasi enzim ornithine decarboxylase (ODC). Enzim yang penting untuk pertumbuhan sel dan jaringan tersebut akan meningkat jika tubuh menerima sensasi taktil atau tekanan. Tekanan yang diberikan pada tubuh akan menyebabkan pengeluaran neurohormonal beta-endorphine yang dapat meningkatkan jumlah dan aktivitas ODC jaringan dan juga hormon pertumbuhan lainnya, sehingga membantu tumbuh kembang anak secara optimal. Anak yang dipijat dengan benar akan mengalami peningkatan kerja saraf otak ke-10 yang disebut dengan tonus nervus vagus. Saraf otak ke-10 tersebut membantu menambahnya enzim gastrin dan insulin. Peningkatan kedua hormon tersebut dapat menyebabkan penyerapan makanan berlangsung dengan lebih baik sehingga berat badan anak dapat naik secara proporsional. Selain itu, aktivitas nervus vagus juga berkaitan dengan peningkatan volume ASI yang disusui oleh anak. ASI merupakan nutrisi yang sangat berguna untuk membangun daya tahan tubuh anak dan berperan dalam meningkatkan kecerdasan anak. Peningkatan daya tahan tubuh juga dipengaruhi oleh aktivitas neuro serotonin yang berfungsi bertambahnya sel reseptor untuk memeluk adrenalin. Dengan demikian, kadar hormon adrenalin yang dapat menyebabkan stres dapat ditekan. Penurunan adrenalin ini bisa menambah kekebalan tubuh, terutama melalui peningkatan produksi IgM (immunoglobulin M) dan IgG (immunoglobulin G). Selain itu sensasi pijatan yang diberikan pada anak bermanfaat untuk merubah otak yang terdapat gelombang dengan tata cara menurunkan gelombang alfa dan menambah gelombang beta. Gelombang yang membawa anak ke dalam rasa tenang tersebut dapat membuatnya tertidur lelap saat dipijat. Dengan demikian ketika terbangun, anak akan menjadi lebih segar dan konsentrasinya pun terjaga. Untuk membuktikan adanya perubahan gelombang otak saat anak dipijat dapat dideteksi melalui pemeriksaan electroencephalogram (Suranto, 2011) dalam (Shanty, 2020)

Dalam pelaksanaan *baby massage* atau pijat bayi terdapat beberapa kontraindikasi atau hal-hal yang harus dihindari saat akan memulai rangkaian dari baby massage tersebut, diantaranya adalah memijat bayi saat bayi tersebut baru saja selesai makan, membangunkan bayi hanya untuk melakukan pemijatan, memijat bayi saat kondisi bayi sedang tidak sehat, memaksa bayi untuk dipijat, memaksakan posisi tertentu pada bayi (Susanti & Putri, 2020) dalam (Rabbani, 2021). Terdapat banyak penelitian tentang efek pijat bayi. Studi ini telah membuktikan efek pijat bayi pada perkembangan fisik bayi baru lahir adalah peningkatan berat badan, panjang badan, lingkaran kepala, kepadatan mineral tulang, waktu tidur, pernapasan, eliminasi dan pengurangan kolik. Pijat bayi juga diyakini dapat mengurangi stres dan meningkatkan interaksi orang tua dengan bayi (Chen et al., 2011) dalam (Rabbani, 2021). Secara langsung, pemijatan yang dicoba pada anak mempunyai ikatan

fisiologis yang sangat erat terhadap keadaan badannya. Perihal ini diakibatkan oleh terdapatnya mekanisme dasar pijatan anak yang bisa pengaruhi pengeluaran hormone endorfin, mekanisme penyerapan santapan, tingkatkan volume ASI, tingkatkan praduksi serptonin, dan menolong mengganti gelombang otak (Haryani et al., 2024)

Pijat anak dapat meningkatkan pertumbuhan anak karena adanya stimulasi enzim ornithine decarboxylase (ODC). Enzim yang penting untuk pertumbuhan sel dan jaringan tersebut akan meningkat jika tubuh menerima sensasi taktil atau tekanan. Tekanan yang diberikan pada tubuh akan menyebabkan pengeluaran neurochemical beta-endorphine yang dapat meningkatkan jumlah dan aktivitas ODC jaringan dan juga hormon pertumbuhan lainnya, sehingga membantu tumbuh kembang anak secara optimal. Anak yang dipijat dengan benar akan mengalami peningkatan kerja saraf otak ke-10 yang disebut dengan tonus nervus vagus. Saraf otak ke-10 tersebut membantu menambahnya enzim gastrin dan insulin. Peningkatan kedua hormon tersebut dapat menyebabkan penyerapan makanan berlangsung dengan lebih baik sehingga berat badan anak dapat naik secara proporsional. Selain itu, aktivitas nervus vagus juga berkaitan dengan peningkatan volume ASI yang disusui oleh anak. ASI merupakan nutrisi yang sangat berguna untuk membangun daya tahan tubuh anak dan berperan dalam meningkatkan kecerdasan anak. Peningkatan daya tahan tubuh juga dipengaruhi oleh aktivitas neuro serotonin yang berfungsi bertambahnya sel reseptor untuk memeluk adrenalin. Dengan demikian, kadar homon adrenalin yang dapat menyebabkan stres dapat ditekan. Penurunan adrenalin ini bisa menambah kekebalan tubuh, terutama melalui peningkatan produksi IgM (immunoglobulin M) dan IgG (immunoglobulin G). Selain itu sensasi pijatan yang diberikan pada anak bermanfaat untuk merubah otak yang terdapat gelombang dengan tata cara menurunkan gelombang alfa dan menambah gelombang beta. Gelombang yang membawa anak ke dalam rasa tenang tersebut dapat membuatnya tertidur lelap saat dipijat. Dengan demikian ketika terbangun, anak akan menjadi lebih segar dan konsentrasinya pun terjaga. Untuk membuktikan adanya perubahan gelombang otak saat anak dipijat dapat dideteksi melalui pemeriksaan electro encephalogram (Suranto, 2011) dalam (Shanty, 2020)

Selain upaya melalui pijat bayi, untuk menstimulasi pertumbuhan yang baik dapat dilakukan dengan pola pemberian makan yang baik. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan. Serta mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran (Kemenkes RI, 2024).



Gambar 1. Pemberian materi

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada para ibu yang memiliki balita dapat disimpulkan sebagai berikut Kegiatan diikuti oleh kader posyandu sejumlah 22 orang . Pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan kesehatan sebagian besar Baik (59,09%) . Pengetahuan setelah dilakukan Pendidikan kesehatan sebagian besar Baik (90,90%). Terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada kader mengenai pijat bayi melalui observasi pada saat melakukan pijat bayi.

Rekomendasi untuk kegiatan berikutnya adalah pemantauan berat badan setelah dilakukan prosedur pijat bayi minimal 1 bulan sekali pada saat kegiatan posyandu

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan support, Bidan Candirejo, Kader Posyandu yang telah memberikan kontribusi serta kerjasama yang baik dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, N. A., Suherlin, I., Harun, D., Olli, N., Choirul, S., & Astuti, D. (2023). *Pemberdayaan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Stunting*. 7(1), 462–468. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Awang, N. M., Yurissetiowati, & Melinda, R. W. (2021). Empowerment of Posyandu Cadres in Assisting Infant Massage at Fatululi Pustu, Kupang City. *ABDIMAS UMTAS*, 4(2). <https://journal.umtas.ac.id/index.php/ABDIMAS/article/view/1164>
- Haryani, S., Minardo, J., & Astuti, A. P. (2024). *Pijat Bayi : Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak*. Deepublish.
- Kemkes. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. www.kemkes.go.id
- Kemkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyono, & Jauhar, M. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research*, 10(s1), 1–5. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Purwanti, T. : M. Y. (2021). Upaya Pencegahan Stunting pada Bayi Dengan Baby Massage. *Abdi Medika*, 1(57), 1–7.
- Rabbani, L. (2021). *Literature Review: Pengaruh Baby Massage terhadap Hyperbilirubinemia pada Bayi Kuning*.
- Roesli, U. (2012). *Panduan Pijat Bayi*. Puspa Swara.
- Wong, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. EGC.
- Zulfiana, Y., Nurul Fatmawati, & S. M. H. (2022). The effect of massage on cortisol level in infants. *Journal for Quality in Public Health*, 5(2), 774–778. <https://jqph.org/index.php/JQPH/article/view/288>