



*Prosiding*

## Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset  
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



# Peran Metode M-Shape dalam Menggendong Bayi Pascapersalinan

Aprilia Nihayah<sup>1</sup>(✉), Cahyo Hasanudin<sup>2</sup>, Andin Ajeng Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan, ISTek Icsada Bojonegoro

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro,  
Indonesia

[aprilianihayah78@gmail.com](mailto:aprilianihayah78@gmail.com)

**abstrak** – Metode M-Shape adalah metode menggendong bayi dengan posisi paling aman yang disarankan oleh dokter spesialis orthopedi karena manfaat metode M-Shape dapat membuat panggul bayi tetap berada dalam rongganya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat peran metode M-Shape dalam menggendong bayi pascapersalinan. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari buku dan artikel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode M-Shape dalam menggendong bayi pascapersalinan memiliki manfaat 1) meningkatkan kualitas tidur bayi, 2) meningkatkan bonding attachment antara ibu dan bayi, 3) membantu perkembangan tulang belakang, dan 4) mengurangi resiko displasia pinggul. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat empat manfaat metode M-Shape dalam menggendong bayi pascapersalinan.

**Kata Kunci** – Metode M-Shape, Bayi, Pascapersalinan

**Abstract** – The M-Shape method is the safest method of carrying a baby recommended by orthopedic specialists because the benefits of the M-Shape method can keep the baby's pelvis in its socket. The purpose of this study was to determine the benefits of the M-Shape method in carrying babies after birth. The method used in this study was SLR. The data in this study used secondary data taken from books and articles. The data collection technique used the observe and record method. The data validation technique used the triangulation of sources technique. The results of this study indicate that the M-Shape method in carrying babies after birth has the following benefits: 1) improving the quality of sleep for babies, 2) improving the bonding attachment between mothers and babies, 3) helping the development of the spine, and 4) reducing the risk of hip dysplasia. The conclusion of this study is that there are four benefits of the M-Shape method in carrying babies after birth.

**Keywords** – *M-Shape Method, Baby, Postpartum*

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses fisiologis yang dilalui oleh calon ibu untuk siap mengeluarkan janin melalui jalan lahir yang ditandai dengan adanya kontraksi dan pembukaan (Aprillia, 2010). Selain itu, Ruhayati (2024) berpendapat bahwa persalinan merupakan proses keluarnya janin yang sudah cukup bulan kisaran 37-42

minggu. Di sisi lain, persalinan adalah proses melahirkan janin yang keluar melalui jalan lahir baik dengan cara selfhelp (tanpa pertolongan) atau dengan pertolongan (Patmawati dkk., 2023). Berdasarkan pendapat di atas bahwa persalinan merupakan kondisi di mana serviks mengalami pelebaran sehingga bayi, plasenta dan selaput ketuban dapat keluar melalui rahim yang disertai dengan munculnya tanda-tanda persalinan.

Tanda-tanda persalinan merupakan terjadinya perubahan fisik dan psikologis seorang ibu (Indarwati dkk., 2025). Maka dari itu, tanda-tanda persalinan yang benar ditandai dengan munculnya kontraksi secara teratur disertai rasa nyeri serta keluarnya lendir bercampur dengan darah (Dainur, 1995). Sedangkan menurut Qomariyah dan Zulaikha (2024) tanda-tanda persalinan ini mulai muncul dengan adanya kontraksi lebih sering dan kuat yang menimbulkan rasa sakit, keluarnya lendir disertai dengan pecah ketuban dan disaat pemeriksaan sudah ada pembukaan dan serviks sudah mendatar. Berdasarkan pendapat di atas tanda-tanda persalinan merupakan keluarnya lendir dan pecahnya ketuban, serviks sudah mendatar dan jika pembukaan sudah lengkap bayi siap untuk dilahirkan.

Bayi baru lahir atau disebut neonatus adalah manusia yang baru lahir dan sedang berkembang dengan usia kehamilan ibu 37-42 minggu dan bayi lahir dengan berat 2.500-4.000 gram (Dewi dkk., 2025). Bayi baru lahir atau neonatus memiliki fisik yang rentan dimana bayi harus beradaptasi pada dunia barunya terutama fungsi organ-organ yang dulunya bergantung pada ibu (Astuti dkk., 2024). Hal ini sependapat dengan Chairunnisa dan Juliarti (2022) mengatakan bayi baru lahir adalah bayi yang keluar melalui jalan lahir yang berusia 0-28 hari dan harus melalui proses adaptasi dari kehidupan dalam rahim terhadap kehidupan luar rahim. Berdasarkan pendapat di atas bayi baru lahir merupakan bayi yang berusia 0-28 hari dengan usia kehamilan 37-42 minggu yang memiliki resiko tinggi terhadap kesehatan serta harus melalui proses adaptasi terhadap kehidupan barunya yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan proses bertambahnya fungsi-fungsi organ tubuh bayi dan kemampuan berpikirnya yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak (Yuliakhah dkk., 2022). Selain itu, Nutrisiani dalam Setyawan (2017) mengatakan tumbuh kembang anak dimulai dari usia 0-5 tahun yang disebut dengan fase "Golden Age" dimana fase ini sangat penting dalam pertumbuhan anak dan dapat mengetahui sejak awal apabila terjadi kelainan. Sedangkan pemberian asi yang bergizi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Zulherni, Sari & Noviyani, 2023). Berdasarkan pendapat di atas tumbuh kembang bayi sangat mempengaruhi kualitas hidup anak karena fase tersebut merupakan fase emas atau disebut fase "Golden Age". Teknik dalam menggendong bayi yang baik dan benar juga dapat mempengaruhi pertumbuhan tulang bayi salah satunya yaitu metode M-Shape.

M-Shape merupakan teknik menggendong bayi dengan posisi seperti huruf M (Kusuma, 2024). Selain itu, Fiona dalam Yustanta (2023) juga mengatakan metode M-Shape merupakan menggendong bayi dengan posisi seperti berada dalam kandungan yaitu kaki terbuka sedikit diangkat dan punggung membentuk huruf C. Hal ini diperkuat oleh Fitriahadi dkk. (2025) menggendong bayi dengan metode M-Shape sangat direkomendasikan oleh dokter spesialis orthopedi, di mana posisi lutut terletak lebih tinggi dari pantat bayi. Berdasarkan pendapat di atas metode M-Shape adalah metode menggendong bayi dengan posisi paling aman yang disarankan oleh dokter spesialis orthopedi karena manfaat metode M-Shape dapat membuat panggul bayi tetap berada dalam rongganya.

Menggendong bayi dengan metode M-Shape sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi serta dapat membuat bayi tidur lebih nyaman (Suryani dkk., 2023). Sedangkan menurut Dewi dkk. dalam Rachmawati, Marufa & Multazam (2024) berpendapat bahwa manfaat menggendong bayi dengan metode M-Shape dapat menjaga rongga panggul bayi. Selain itu, Girish dkk. dalam Fitriahadi, Satriandari dan Jamal (2025) mengatakan bahwa manfaat menggendong bayi dengan metode M-Shape dapat memelihara kesehatan sendi terutama pada panggul bayi dan tulang belakang dapat berkembang dengan sempurna. Di sisi lain, manfaat metode M-Shape dapat membuat perasaan bayi jauh lebih tenang, melatih otot bayi berkembang, mempermudah tidur bayi serta memperlambat emosional antara orang tua dengan bayi (Hanum dkk., 2024). Berdasarkan pendapat di atas manfaat menggendong bayi dengan metode M-Shape dapat membuat bayi tidur lebih tenang dan nyaman serta melatih otot bayi dalam proses perkembangannya. Penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui manfaat metode M-Shape dalam menggendong bayi pascapersalinan.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode SLR atau *Systematic Literature Review*. Metode SLR adalah metode yang bertujuan untuk menganalisa, menelaah dan menguraikan suatu penelitian dan pertanyaan tertentu (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini berbentuk data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dapat berbentuk artikel jurnal nasional. Selain itu bisa diperoleh dari buku pustaka dan skripsi. Data sekunder yang digunakan di dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari skripsi, buku dan artikel jurnal yang terbit secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat menurut Arfianti (2020) adalah metode menyimak penelitian setelah itu mencatat untuk dianalisa dan pengumpulan data. Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara peneliti menyimak dan membaca sebuah buku yang sudah

terbit atau artikel yang terbit dalam jurnal. Metode catat di dalam penelitian ini dengan cara mencatat data yang sudah dibaca dan dipahami. Dalam penelitian ini, peneliti mencatat informasi terkait peran metode M-Shape dalam menggendong bayi pascapersalinan. Data yang sudah dicatat kemudian disusun kembali untuk dianalisis sesuai dengan isi penelitian.

Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) adalah teknik yang digunakan untuk memperbaiki mutu dan validitas, serta meninjau keakuratan penggabungan kata dari berbagai referensi. Triangulasi di dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teori. Pada penelitian ini teori dari hasil riset atau konsep pakar dijadikan validasi atas pernyataan atau konsep yang sedang disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode M-Shape berperan dalam menggendong bayi pascapersalinan yang memiliki empat manfaat utama. Keempat manfaat ini akan dijelaskan sebagai berikut.

### 1. Meningkatkan kualitas tidur bayi

Menggendong bayi dengan metode M-Shape memberikan rasa aman dan nyaman yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Posisi ini menempatkan tubuh bayi secara ergonomis, dengan paha terbuka dan lutut lebih tinggi dari bokong, sehingga tubuh bayi berada pada postur alami yang mendukung relaksasi otot. Kedekatan fisik antara bayi dan yang menggendong dapat membantu bayi merasakan kehangatan, detak jantung, serta ritme napas orang tua, yang secara alami menenangkan sistem saraf bayi dan memudahkan proses transisi menuju tidur yang lebih nyenyak.

Selain itu, metode M-Shape membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering menjadi penyebab bayi terbangun saat tidur. Posisi yang stabil dan seimbang mencegah tekanan berlebih pada tulang belakang dan pinggul bayi, sehingga bayi tidak mudah gelisah. Kondisi emosional bayi yang lebih tenang karena rasa aman dan kontak fisik yang konsisten juga berperan dalam memperpanjang durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, sehingga kualitas tidur bayi menjadi lebih baik.



**Gambar 1.** Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi (KumparanMOM, 2022)

Kualitas tidur adalah kondisi fisiologis seseorang yang merehabilitas tubuh setelah bangun tidur. Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan perilakunya esok hari, jika kualitas tidur bayi cukup maka bayi menjadi lebih tenang dan aktif (Lutfiani dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan Siahaan (2023) bahwa kualitas tidur merupakan kondisi fisiologis seseorang yang diperoleh saat tidur. Tidur adalah kebutuhan utama bayi, karena perbaikan otak saraf dan peningkatan hormon terjadi lebih optimal saat kualitas tidur bayi tercukupi (Nugraheni, Ambarwati, & Marni, 2018). Berdasarkan pendapat di atas kualitas tidur bayi sangat penting terhadap pertumbuhan fisiologis dan perilakunya, jika kualitas tidur bayi cukup maka perbaikan hormon terjadi lebih optimal sehingga bayi menjadi lebih tenang dan aktif.

## 2. Meningkatkan bounding attachment antara ibu dan bayi

Menggendong bayi dengan metode M-Shape di mana posisi lutut bayi lebih tinggi dari bokong dan kaki membentuk huruf "M" mendukung kedekatan fisik yang optimal antara ibu dan bayi. Kontak tubuh yang erat ini membantu bayi merasa aman karena mendengar detak jantung, merasakan kehangatan, dan mencium aroma ibu, yang semuanya menyerupai kondisi saat dalam kandungan. Rasa aman tersebut memperkuat kelekatan emosional (attachment) karena bayi belajar bahwa ibu adalah sumber kenyamanan dan perlindungan, sehingga respons bayi terhadap kehadiran ibu menjadi lebih tenang dan percaya.

Selain itu, posisi M-Shape memudahkan interaksi responsif antara ibu dan bayi. Ibu lebih peka membaca isyarat bayi seperti gerakan, suara, atau perubahan ekspresi dan dapat merespons dengan cepat melalui sentuhan, suara lembut, atau ayunan alami saat berjalan. Interaksi timbal balik yang konsisten ini memperkuat ikatan emosional karena bayi merasa dipahami dan dihargai kebutuhannya. Dalam jangka panjang, pengalaman positif saat digendong membantu membangun kelekatan yang sehat, yang berperan penting bagi perkembangan emosi dan rasa percaya diri bayi.



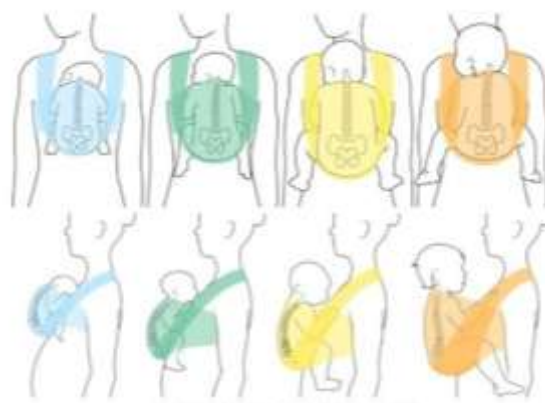
**Gambar 2.** Bounding Attachment (Mikadhou, 2024)

Bounding attachment adalah proses dalam membentuk ikatan emosional ibu dengan bayi yang berlangsung saat kontak dan sentuhan fisik terjadi (Harmia dan Zurrahmi, 2025). Sama halnya dengan pendapat Bahiyatun (2009) bahwa bounding attachment adalah suatu ikatan muncul dengan cara memberikan kasih sayang dan perhatian sehingga timbul rasa emosional dan saling membutuhkan antara ibu dan bayi. Selain itu, bounding attachment merupakan bentuk ungkapan kasih sayang seorang ibu dengan bayinya, dimana ikatan emosional ini berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan psikologis bayi (Yulianti, 2013). Berdasarkan pendapat di atas bounding attachment adalah suatu ikatan emosional ibu dengan bayi yang terjadi dengan adanya sentuhan fisik, kasih sayang, dan perhatian seorang ibu yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisiologis bayi.

### 3. Membantu perkembangan tulang belakang

Metode gendongan M-Shape membantu perkembangan tulang belakang bayi karena menempatkan tubuh bayi pada posisi alami yang sesuai dengan tahap pertumbuhannya. Dalam posisi ini, kaki bayi terbuka dan menekuk membentuk huruf "M", sementara punggung bayi melengkung lembut menyerupai huruf "C". Lengkungan alami ini penting karena tulang belakang bayi belum lurus seperti orang dewasa dan masih didominasi oleh tulang rawan yang lentur. Dengan dukungan yang merata dari gendongan, beban tubuh bayi tersebar secara seimbang sehingga mengurangi tekanan berlebih pada tulang belakang dan leher.

Selain itu, posisi M-Shape memungkinkan gendongan menopang punggung bayi dari panggul hingga leher, sehingga tulang belakang tetap stabil namun tetap fleksibel. Kontak tubuh yang dekat dengan penggendong juga membantu bayi mempertahankan postur yang benar secara alami, mengikuti gerakan tubuh orang dewasa tanpa paksaan. Hal ini mendukung perkembangan otot inti dan kontrol postur secara bertahap, yang pada akhirnya berperan penting dalam pembentukan tulang belakang yang kuat dan sehat seiring pertumbuhan bayi.



**Gambar 3.** Tulang Belakang Bayi (Miniapoly, 2025)

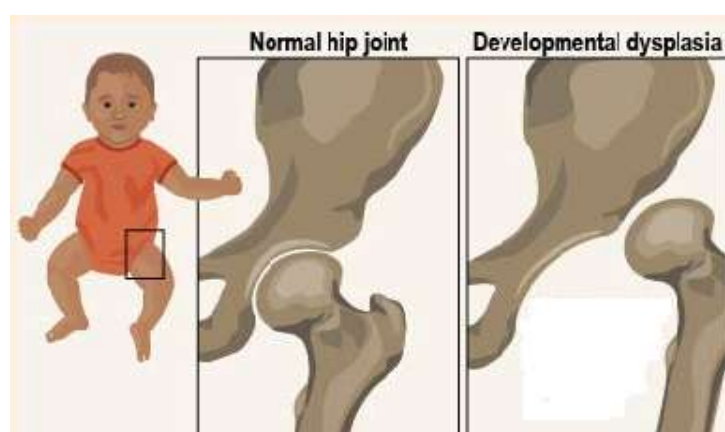


Tulang belakang atau *columna vertebralis* adalah bagian tubuh yang berperan dalam melindungi sistem saraf pusat, menjaga bentuk tubuh, dan mempermudah pergerakan. Terdiri dari susunan vertebra yang memanjang dari faring sampai panggul (Jalil dkk., 2024). Hal ini sependapat dengan Mufdillah, Retnaningdiah dan Fatmawati (2022) tulang belakang atau disebut *columna vertebralis* adalah bagian tubuh elastis yang terdiri dari susunan tulang kecil atau segmen tulang belakang yang berfungsi untuk menopang tubuh. Selain itu, Damanik (2024) mengatakan tulang belakang adalah kerangka yang tersusun dari sejumlah vertebra atau tulang yang terdapat diskus intervertebralis (bantalan ruas tulang belakang).

#### 4. Mengurangi resiko dislasia pinggul

Menggendong bayi dengan metode M-Shape membantu mengurangi risiko dislasia pinggul karena posisi ini menempatkan sendi pinggul bayi pada sudut yang paling alami dan stabil. Dalam posisi M-Shape, lutut bayi berada lebih tinggi daripada bokong dengan paha terbuka ke samping, sehingga kepala tulang paha tetap berada pada soket pinggul secara optimal. Posisi ini mendukung pematangan sendi pinggul yang masih berkembang, terutama pada bayi usia dini, ketika struktur tulang dan ligamen masih sangat lentur.

Sebaliknya, posisi menggendong yang membuat kaki bayi menggantung lurus ke bawah dapat memberikan tekanan tidak merata pada sendi pinggul dan berpotensi mengganggu perkembangannya. Metode M-Shape membantu mendistribusikan beban tubuh bayi secara seimbang, mengurangi tarikan berlebih pada pinggul, dan memberi ruang bagi sendi untuk berkembang dengan stabil. Dengan dilakukan secara konsisten dan benar, metode ini berperan penting dalam menjaga kesehatan pinggul bayi selama masa pertumbuhan awal.



**Gambar 4.** Dislasia pinggul (Thacker & Dubowy, 2019)

Dislasia pinggul atau istilah *Developmental Dysplasia of Hip* adalah kondisi abnormal yang terjadi pada anak-anak saat mengalami kesulitan berjalan dan

fungsi kekuatan panggul dan otot berkurang (Deriano, 2019). Selain itu, Ahdalifa dkk. (2023) mengatakan displasia pinggul adalah sebuah kelainan kepala tulang paha dan rongga koloid yang biasanya terjadi sudah sejak lahir atau muncul dari sepanjang masa bayi atau anak-anak. Di sisi lain Hamilton (1995) mengatakan displasia pinggul sering terjadi pada dunia barat, cacat bawaan yang lebih sering terjadi pada anak perempuan daripada laki-laki karena cara ibu menggendong di punggung dan membarkan kaki anak mengangkang adalah cara yang salah. Berdasarkan pendapat di atas displasia pinggul merupakan kondisi abnormal bayi atau anak-anak dimana tulang paha dan rongga koloid mengalami cacat sehingga membuat anak-anak kesulitan untuk berjalan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dilihat perbedaan posisi bayi dengan metode menggendong M-Shape atau tanpa metode menggendong M-Shape. Perbedaan ini dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Perbedaan tiap aspek dengan dan tanpa posisi ergonomis (M-shape)

| <b>Aspek</b>         | <b>Tanpa Posisi Ergonomis (M-Shape)</b>  | <b>Dengan Posisi Ergonomis (M-Shape)</b>  |
|----------------------|--|---|
| Kualitas Tidur Bayi  | Tidur lebih gelisah dan mudah terbangun  | Tidur lebih nyenyak karena posisi nyaman dan stabil                                       |
| Bounding Attachment  | Kontak fisik terbatas, bayi lebih mudah rewel  | Kontak fisik antara orang tua dan bayi dekat, bayi merasa lebih aman dan tenang           |
| Tulang Belakang Bayi | Punggung bayi bisa terlalu lurus atau tertekan, tidak sesuai dengan lengkungan alami | Tulang belakang bayi tersangga dengan baik dan berbentuk lengkungan alami seperti huruf C |
| Displasia Pinggul    | Risiko lebih tinggi karena kaki menggantung lurus ke bawah                           | Risiko lebih rendah karena pinggul terbuka alami dan lutut lebih tinggi dari bokong       |

## SIMPULAN

Metode M-Shape dalam menggendong bayi pascapersalinan memiliki manfaat empat manfaat utama. Keempat manfaat itu, antara lain 1) meningkatkan kualitas tidur bayi, 2) meningkatkan bounding attachment antara ibu dan bayi, 3) membantu perkembangan tulang belakang, dan 4) mengurangi resiko displasia pinggul.

## REFERENSI

Afrianti, I. (2020). *Pragmatik: Teori dan analisis (buku ajar)*. Jawa Tengah: CV. Pilar Nusantara



- Ahdalifa, P., Ismunandar, H., Himayani, R., & Pestalozi, G. (2023). Developmental dysplasia of the hip. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(7), 1175-1179. <http://mail.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/814>.
- Bahiyatun, B. (2009) *Buku ajar asuhan kebidanan nifas normal*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Damanik, S. M. (2024). *Buku ajar keperawatan anak II*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Deriano, B. (2019). Diagnosis dini displasia panggul. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(11), 647-651. <https://cdkjournal.com/index.php/cdk/article/view/400>.
- Hamilton, P. M. (1995). *Dasar-dasar keperawatan maternitas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Harmia, E., & Zurrahmi, Z. R. (2025). Hubungan pengetahuan ibu nifas dengan pelaksanaan bonding attachment pada bayi baru lahir. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 15(2), 170-176. <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/6413>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Jalil, R., Aliah, H., Ainun, N., Muallin, M., Amir, W. A. A., Salim, M., & Grace, P. (2024). Optimisasi proses pembuatan tulang belakang dari bahan gabus. *Jurnal Pepadu*, 5(2), 312-319. <https://journal.unram.ac.id/index.php/pepadu/article/download/4415/2563>
- KumpanMOM (2022). Manfaat menggendong bayi dengan posisi m-shape. <https://kumpan.com/kumpanmom/manfaat-menggendong-bayi-dengan-posisi-m-shape-1yoJgO8R6eW>.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022, July). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. In *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 37-44). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/59>.
- Mikadhou (2024). Mengenal mikhadou bloom wrap: Gendongan bayi praktis dan anti ribet. <https://mikhadou.com/blogs/our-stories/mengenal-mikhadou-bloom-wrap-gendongan-bayi-praktis-dan-anti-ribet>.
- Miniapoly (2025). Stretchy wrap mikhadou, dukung new mom gendong posisi m-shape. <https://miniapoly.com/blog/stretchy-wrap-mikhadou-dukung-new-mom-gendong-posisi-m-shape/>.

- Mufdillah, M., Retnaningdiah, D., & Fatmawati, V. (2022). *Kursi oksitosin ibu menyusui (KORSIMU)*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Nugraheni, R. I., & Ambarwati, R. (2018). Upaya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan dengan terapi pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19-23. <https://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/59>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Siahaan, E. R. (2023). Pengaruh massage bayi terhadap kualitas tidur pada bayi (literature review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 1-7. <https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/view/62>.
- Thacker, M. M., & Dubowy, S. M. (2019). Developmental dysplasia of the hip. <https://kidshealth.org/en/parents/ddh.html>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Yulianti, T. (2013). Keberhasilan bonding attachment. *Jurnal Kebidanan*, 5(02), 8. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/116>.