

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN

Rista Dian Anggraini¹, Wahyu Anjas Sari²

^{1,2} STIKES Husada Jombang

email: ristadian94@gmail.com

Abstract Deep sleep was very important for the growth of the infant, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak. But the reality in a study found 52% of infants experiencing sleep disturbances, night sleep less than 9 hours, and at night the infant woke up more than 3 times with long wake up more than one hour. One of the non pharmacological therapies for dealing with infant sleep problems was infant massage. This study aims to determine the effect of massage on infants with sleep quality of infants aged 0-6 months in Moza Mom and Baby Spa Surabaya. This type of research used the type of Pre-experimental research with the One Group Pretest Posttest design. The sample in this study were 30 respondents. Data were collected using questionnaires, while data analysis used Wilcoxon test with SPSS program (95% confidence level, $p < 0,05$). Wilcoxon test results obtained p - value $(0.002) < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), which means there was influence of infant massage on sleep quality of infants aged 0-6 month at Moza Mom and Baby Spa Surabaya. Infant massage was very necessary to provide comfort to the baby, so that infants who were often massaged have a chance to have better sleep quality than infants who do not get infant massage.

Keywords: infants massage, sleep quality, infant 0-6 months

Abstrak: Tidur nyenyak sangat penting untuk pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Namun kenyataan dalam sebuah penelitian menemukan 52% bayi mengalami gangguan tidur, tidur malam kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Salah satu terapi non-farmakologis untuk menangani masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Moza Mom dan Baby Spa Surabaya. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pra-eksperimental dengan desain One Group Pretest Posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan program SPSS (tingkat kepercayaan 95%, $p < 0,05$). Hasil uji Wilcoxon diperoleh p - value $(0,002) < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Moza Mom and Baby Spa Surabaya. Pijat bayi sangat diperlukan untuk memberikan kenyamanan pada bayi, sehingga bayi yang sering dipijat memiliki kesempatan untuk memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi.

Kata kunci: pijat bayi, kualitas tidur, bayi 0-6 bulan

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dimulai dari bayi tersebut lahir hingga nanti berusia satu tahun. Masa bayi dianggap sebagai periode kritis dalam perkembangan kepribadian karena merupakan periode di mana dasar-dasar di awal kehidupannya (Riksani, 2012). Bayi memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal pada masa keemasan di awal kehidupan mereka. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hasil interaksi dari faktor keturunan dan lingkungan yang akan mempengaruhi kualitas proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Pertumbuhan meliputi perubahan tinggi badan, berat badan, struktur tulang, dan karakteristik seksual yang bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan seperti perkembangan motorik, sensorik, kognitif, dan psikososial yang bersifat kualitatif.

Pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak orang tua dan keluarga memiliki peran yang sangat penting yaitu memenuhi nutrisi yang cukup, memberikan perhatian, kasih sayang dan juga memberikan stimulus untuk membantu proses penyempurnaan jaringan syaraf anak. Pemberian stimulus setelah bayi lahir memberi efek penting pada perkembangan kemampuan motorik dan adaptasi sosial di masa perkembangan bayi hingga dewasa. Stimulasi memegang peran untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi untuk dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, stimulasi yang diberikan terus-menerus secara rutin dapat merangsang perkembangan sel otak dan memperkuat hubungan antar syaraf yang telah terbentuk (Nazwa, 2015).

Stimulasi yang penting di awal perkembangan bayi seperti perhatian, kehangatan, sentuhan, pelukan, senyuman, dan kasih sayang yang diberikan oleh orang tua. Stimulasi rangsangan yang mudah

diberikan secara aktif pada bayi dapat melalui pijatan, menggerakkan kaki dan tangan bayi pada posisi ekstensi serta fleksi. Pijat adalah terapi yang telah dilakukan oleh orang tua terdahulu dan saat ini mulai dikembangkan pijat pada bayi atau baby massage yang telah banyak dilakukan penelitian (Roesli, 2010). Beberapa penelitian memberikan hasil laporan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap. Pijat bayi selain dapat membantu pertambahan panjang badan dan berat badan bayi juga dapat memberikan manfaat stimulasi untuk kematangan motorik kasar, motorik halus, sosial adaptif dan meningkatkan kualitas tidur bayi.

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Adriana, 2006).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16 - 20 jam sehari. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur pada malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Adriana, 2006).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 55,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi

bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri, stres emosional seperti kecemasan, lingkungan yang ribut, kelelahan yang diakibatkan bermain, asupan makanan dan kalori (Arikunto, 2010).

Prevalensi gangguan tidur adalah sekitar 30% pada anak dan dewasa. Bila gangguan tidur ini berlangsung lama, anak akan menjadi kurang motivasi, kehilangan rasa ingin tahu, serta daya tangkap dan daya ingatnya juga akan berkurang, sehingga proses belajar dan perkembangan mentalnya terganggu. Gangguan tidur yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada bayi atau anak itu sendiri, seperti perubahan fisik, emosi, psikologis, sosial, dan status kesehatan. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Widianto, 2006).

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Roesli, 2010).

Berdasarkan data pada bulan Oktober tahun 2018 di Moza Mom and Baby Spa Surabaya jumlah bayi yang melakukan massage atau pijat bayi sebagian besar adalah bayi usia 0-6 bulan sebanyak 72 bayi, sedangkan usia 7-12 bulan sebanyak 28 bayi, jadi total bayi yang melakukan massage pada bulan Oktober 2018 di Moza Mom and Baby Spa sebanyak 100 bayi. Dari 100 bayi tersebut terdapat 17 bayi dengan keluhan

batuk pilek, 21 bayi dimassage tanpa keluhan dengan tujuan relaksasi, 7 bayi mengalami keluhan sembelit, 3 bayi dengan keluhan kolik dan yang paling banyak melakukan massage yaitu dengan keluhan susah tidur, sering rewel terbangun malam hari atau kualitas tidur yang buruk sebanyak 52 bayi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Tenaga Kesehatan Teraphist yang memberikan pemijatan selama 15-30 menit dalam kurun waktu 2x seminggu pada 52 bayi tersebut, dan terdapat 42 bayi yang mengalami perubahan pola tidurnya menjadi lebih baik, terbangun hanya 1-2 x pada malam hari, jumlah tidur malam rata-rata 9-10 jam, dan pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik dibandingkan sebelum dipijat. Sedangkan 10 responden lainnya mengatakan tidak ada perubahan karena beberapa faktor kemungkinan seperti bayi menangis saat dipijat, waktu pemijatan yang terlalu singkat kurang dari 15 menit, dan frekuensi pemijatan yang tidak teratur seperti beberapa responden yang melakukan pemijatan bayi dengan frekuensi dua kali dalam satu bulan, satu kali dalam sebulan dan ada yang satu kali dalam dua bulan.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian Praeksperimen dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian ini adalah semua bayi usia 0-6 bulan yang melakukan pijat 3x dalam seminggu selama 2 minggu di Moza Mom and Baby Spa. Peneliti mengambil 30 sampel dengan menggunakan Purposive Sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan besar sampel menggunakan rumus Slovin. Instrumen Penelitian dilakukan menggunakan berupa kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan kualitas tidur bayi. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner (pre test dan post test). Kuesioner diberikan kepada ibu dari bayi usia 0-6 bulan yang melakukan pijat di Moza Mom and Baby Spa. Adapun kriteria

jawaban pada semua pertanyaan, yaitu jawaban a nilainya 3 (baik), jawaban b nilainya 2 (cukup), dan jawaban c nilainya 1 (kurang). Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 15 pertanyaan, 15 pertanyaan dengan total nilai tertinggi 45 dan nilai terendah 15. Kuesioner ini akan dikategorikan menjadi tiga jenjang yaitu kualitas tidur baik, kualitas tidur cukup, dan kualitas tidur kurang.

Selanjutnya peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada responden yang sesuai dengan kriteria inklusi, selesai mengisi lembar persetujuan, kemudian bayi akan diberikan pijat bayi oleh peneliti dengan menggunakan standar operasional prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Pijat bayi dilakukan 2 kali seminggu selama dua minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Bayi

Umur (bulan)	Jumlah	Persentase
0	2	3%
1	3	10%
2	3	10%
3	9	30%
4	5	17%
5	6	20%
6	3	10%
Total	30	100%

Sumber Data: Data Primer (2019)

Berdasarkan data diatas didapat dari 30 orang responden, sebagian besar responden berusia 3 bulan yaitu sebanyak 9 bayi (30%), dan yang paling sedikit berusia 0 bulan yaitu hanya 1 orang (3%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu	Jumlah	Persentase
SD	2	7%
SMP	3	10%
SMA	10	33%
Perguruan Tinggi	15	50%
Total	30	100%

Sumber Data: Data Primer (2019)

Berdasarkan data di atas didapat dari 30 orang ibu responden sebagian besar pendidikan ibu adalah Perguruan Tinggi yaitu 15 orang (50%), dan yang paling sedikit pendidikan ibu adalah sekolah dasar yaitu 2 orang yaitu (7%).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pendidikan Ibu	Jumlah	Persentase
IRT	9	30%
Wirausaha	12	40%
PNS	6	20%
Petani	3	10%
Total	30	100%

Sumber Data: Data Primer (2019)

Berdasarkan data diatas dapat diketahui dari 30 orang ibu responden sebagian besar pekerjaan ibu adalah wirausaha yaitu 12 orang (40%), dan yang paling sedikit pekerjaan ibu sebagai petani yaitu 3 orang (10%).

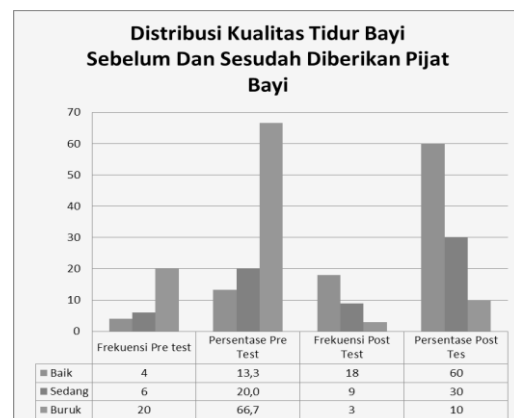


Diagram 1 Distribusi kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat pada kelompok perlakuan dapat dilihat nilai p-value ($0,002 < \alpha (\alpha = 0,05)$), hal ini berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan yaitu terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dipijat 3x dalam seminggu selama 2 minggu.

Pembahasan

Dari hasil uji di atas ternyata terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi yang sudah diberikan pijat bayi, ini diperkuat dengan data- data sebelum pemijatan yaitu dari 30 bayi yang diberikan pijat bayi, awalnya paling banyak dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 20 bayi (67%), kualitas tidur sedang 6 bayi (20%), dan paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu 4 bayi (13%). Kemudian setelah diberikan pijat bayi, terdapat paling banyak dengan kualitas tidur baik yaitu 18 bayi (60%), kualitas tidur cukup yaitu 9 bayi (30%), dan paling sedikit kualitas tidur buruk yaitu hanya 3 bayi (10%). Hal ini dikarenakan kualitas tidur bayi akan semakin baik setelah diberikan pijat bayi secara teratur, dengan memijat bayi secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur tidur bayi. Jadi bayi yang mengalami gangguan tidur seharusnya diberikan pijat bayi secara teratur agar tidak mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan Diagram 1 di atas dapat dilihat pada kelompok perlakuan dapat dilihat nilai $p\text{-value}$ ($0,002$) $<$ α ($\alpha = 0,05$), hal ini berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan yaitu terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dipijat 3x dalam seminggu selama 2 minggu.

Dampak pijat bayi bagi pertumbuhan anak dapat memberikan rangsangan terhadap hormon-hormon beta endorfin, aktivitas nervus vagus, peningkatan produksi serotonin, dan terjadinya perubahan gelombang otak. Rangsangan pada beta endorfin berdampak pada meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan anak (Santi, 2012). Selanjutnya aktivitas nervus vagus mempengaruhi penyerapan makanan pada bayi yang diiringi 7 oleh peningkatan asupan ASI oleh bayi. Aktivitas nervus vagus berdampak pada timbulnya rasa lapar pada bayi sehingga nafsu makan bayi meningkat yang membuat bayi lebih sering menyusu pada ibunya. Produksi serotonin pada bayi

berdampak pada peningkatan daya tahan tubuh bayi dan perubahan gelombang otak bayi menyebabkan bayi akan tidur lebih lelap, meningkatkan kesiagaan (alertness) dan konsentrasi. Praktek pijat pada bayi sudah menjadi tradisi pada beberapa wilayah di dunia misalnya di wilayah India, Bangladesh, Nepal, juga di Indonesia. Praktik pijat bayi telah dilakukan dan menjadi tradisi pada masyarakat India, Bangladesh, Nepal dan Negara-negara di sekitarnya. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan manfaat dari pijat bayi antara lain peningkatan berat badan bayi, memperbaiki perilaku tidur bayi, memperbaiki pola makan bayi dan beberapa manfaat lainnya (Aminati, 2013).

Menurut Susanti (2013), pijat bayi berpengaruh pada perkembangan motorik kasar dan halus bayi, pola tidur yang teratur, berat badan bayi, serta ketenangan emosi yang lebih baik. Bayi yang dipijat selama kurang kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, perkembangan motorik kasarnya dan halusnya akan lebih baik, tidur lelap dan lebih lama. Jika bayi tidur lebih lelap perkembangan motorik kasar dan alusnya akan semakin baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Santi (2012), ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap perkembangan neonatus.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat utama yang menyebabkan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivasi otak lainnya. Serotonin yang disintesis oleh asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama serta lelap pada malam hari, hal ini

dikarenakan melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk kemata berkurang.

Gangguan tidur pada bayi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor lingkungan. Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan dan posisi tidur bayi mempengaruhi kualitas tidur pada bayi, posisi terlentang adalah posisi paling aman untuk mengurangi resiko terjadinya sudden infant death syndrome (SIDS). Selalu tidurkan bayi dalam posisi terlentang, sebelum bayi bisa berguling, bayi bisa kehabisan nafas atau kepanasan jika dibaringkan dalam posisi menelungkup (Nazwa, 2015).

Hasil ini sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyanto (2006), terdapat pengaruh pada kelompok perlakuan yang diberikan pijat bayi.

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan atau konsentrasi, karena pemijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini dengan cara menurunkan gelombang Alpha dan meningkatkan gelombang beta dan teta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Electro Encephalogram). Maka dari itu salah satu upaya yang harus dilakukan orang tua apabila bayinya mengalami gangguan tidur adalah dengan cara pijat bayi baik dilakukana sendiri atau ke fasilitas yang ada. Orang tua yang masih, remaja umumnya kurang tahu atau belum siap menjadi orang tua karena dirinya sendiri belum cukup dewasa untuk mengetahui berbagai hal tentang bayi.

Melakukan pijat bayi secara rutin ini juga dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti pendidikan ibu yang tergolong rendah menyebabkan sedikitnya mengetahui tentang informasi pijat bayi serta manfaat dari pijat bayi, berbeda halnya dengan pendidikan orang tua atau ibu yang tergolong lulusan Sarjana tentunya memiliki pengetahuan atau informasi yang

lebih luas tentang pijat bayi serta manfaatnya. Selain dari segi pendidikan, pekerjaan ibu juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan ibu untuk mengakses informasi tentang pijat bayi, seperti halnya ibu yang bekerja sebagai petani, untuk mengakses tempat pijat bayi masih kurang dan juga pengahasilan dari petani masih terbatas apabila mengajak bayinya ketempat pijat bayi secara rutin.

Berbeda halnya dengan ibu yang bekerja sebagai PNS yang tentunya penghasilannya lebih memungkinkan untuk memberikan stimulasi pijat bayi kepada anaknya ketempat pelayanan Baby SPA secara rutin. Sehingga diupayakan kepada ibu yang ekonominya menengah kebawah dapat memperoleh informasi mengenai pijat bayi dari, alat teknologi informasi seperti Youtube, buku-buku ataupun dipuskesmas terdekat karena sentuhan dan pandangan kasih sayang orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya. Pada perkembangan anak sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua itu akan menjadi penentu bagi anak untuk menjadi anak berbudi pekerti yang baik dan percaya diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

(1) Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi lebih dari 50% yaitu 67% bayi berada pada kategori kualitas tidur buruk dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur baik yaitu hanya 13%, (2) Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah diberikan pijat bayi lebih dari 50% bayi yaitu 60% pada kategori kualitas tidur baik dan yang paling sedikit dengan kualitas tidur buruk yaitu hanya 10%, (3) Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.

Saran

(1) Bagi tenaga kesehatan dengan penelitian ini bisa membantu bayi-bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur bayi, dapat memberikan metode pijat bayi ini ke masyarakat, terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan atau sedang melakukan imunisasi kepada bayinya sehingga ibu dapat melakukan teknik pijat bayi sendiri dan sedini mungkin kepada bayinya sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi. (2) Bagi Institusi pendidikan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pendidikan kesehatan mengenai manfaat pijat bayi, mahasiswa diharapkan dapat memberikan

penyuluhan dan mengajarkan pijat bayi kepada masyarakat saat melakukan praktek lapangan. (3) Diharapkan seluruh bidan dan perawat teraphist mampu menjelaskan manfaat pijat bayi kepada seluruh klien, upaya untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada bayi. (4) Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, dapat menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol dan juga dapat mengontrol variabel luar yang masih berpengaruh terhadap penelitian ini, memberikan parameter yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur kualitas tidur bayi sehingga hasil penelitian nantinya dapat lebih signifikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abu, A. dan Supriyono, W. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aminati, D. (2013). *Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Briliant Books.
- Andriana, D. (2011). *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta Hartini. 2009. *Kebutuhan Tidur Bayi Dan Anak-Anak*. <http://berbagisehat.com/index.php/advertoria>
l/index.php?view=artickdancati
d=99=baby- a-
toddler&id=319=kebutuhantidur
(diakses tanggal 19 April 2019 jam 10.00 WIB)
- Nazwa, N.U. (2015). *Rahasia Ibu Pintar, Panduan Merawat Bayi Pasca Persalinan Sampai 12 Bulan*. Yogyakarta: Katahati
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purnamasari, D. (2011). *Panduan Pijat Praktis Balita Anda Agar Cerdas Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Salomon
- Pratyahara. (2012). *Keajaiban Terapi Sentuhan untuk Bayi Anda*. Yogyakarta: Javalitera.
- Riksani, R. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat
- Roesli, U. (2010). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya
- Santi, E. (2012). *Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher
- Sekartini, R. (2012). *Buku Pintar bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Susanti, S. (2013). *Taksonomi Bloom Ranah Kognitif, Afektif Dan Psikomotor Serta Permasalahan Pendidikan Di Indonesia*

Widianto, S. (2006). Pentingnya Tidur Nyenyak Bagi si Kecil.
<http://www.pikiran.rakyat.com/cetak/2005/0805/28/hikmah/lainnya>