

**PENGARUH BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI
DI PMB HJ. NUR HASANAH, SST KECAMATAN TANGGULANGIN
KABUPATEN SIDOARJO**

**THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON BABY SLEEP QUALITY
IN PMB HJ. NUR HASANAH, SST, TANGGULANGIN DISTRICT, SIDOARJO REGENCY**

Ratna Sari Dewi¹

¹ STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Riwayat artikel

Diajukan: Februari 2022
Diterima: Maret 2022

PenulisKorespondensi:

- Ratna Sari Dewi
- STIKes Insan Cendekia
MedikaJombang
- bidanratnasaridewi@yahoo.co.id

Kata Kunci:

Baby Massage, Baby Sleep Quality. Baby Massage
Kualitas Tidur Bayi

Abstrak

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara yaitu *baby massage*. Pertumbuhan dan Perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Penelitian ini menggunakan rencana penelitian *eksperimental* dan jenis *pra eksperimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi padapenelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayidi PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. Teknik sampel menggunakan *total sampling* dengan 35ibu bayi. Variabel pada penelitian ini adalah *baby massage* dan kualitas tidur bayi. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon*mendapatkan nilai signifikan $pvalue = 0,000 < \alpha (0,05)$. dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo.

Abstract

Sleep needs are not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the baby's sleep quality is good, the baby's growth and the development can be achieved optimally, one way is baby massage. Infant growth and development can be achieved optimally with good quality sleep. Baby massage is one type of stimulation that will stimulate the development of the structure and function of the work of cells in the brain. This study uses an experimental research plan and a pre-experimental type with a one group pretest-posttest design type. The population in this study were all mothers who had babies in PMB Hj. Nur Hasanah, SST, Tanggulangin District, Sidoarjo Regency. The sampling technique used total sampling with 35 mothers of infants. The variables in this study were baby massage and baby sleep quality. The statistical test used was Wilcoxon. Based on the the results of the Wilcoxon statistical test, it obtained a significant value of p value = $0.000 < \alpha (0.05)$. it can be concluded that there is an effect of baby massage on baby sleep quality at PMB Hj. Nur Hasanah, SST, Tanggulangin District, Sidoarjo Regency.

Pendahuluan

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2010). Dampak motorik dan sensorik pada pertumbuhan dan perkembangan seperti pertambahan panjang badan dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap, kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika dipanggil ataupun mendengar bunyi-bunyian. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak di tangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari (Sekartini, 2010). Mengingatkan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah (Saputra, 2009). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan Baby massage (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak.

Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Anggraini, 2009). Pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasi akan lebih penuh (Roesli, 2013). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang “Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo.

Metode Penelitian

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *eksperimental* dan jenis penelitian ini *pra eksperimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah semua ibu yang mempunyai bayi. Teknik sampling, yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total* dengan jumlah sampel 35 ibu bayi sampel yaitu semua ibu yang mempunyai bayi.

Variabel pada penelitian ini adalah *baby massage* sebagai variabel Bebas dan kualitas tidur bayi sebagai variabel terikat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk *baby massage* menggunakan SOP teknik *baby massage* sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Terdapat analisis data univariat dan bivariat dalam penelitian ini, untuk menguji statistik kedua variabel menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Data Umum

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia bayi

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	3-6 bln	11	31,4
2	7-9 bln	19	54,3
3	10-12 bln	5	14,3
	Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 7-9 bulan yaitu sebanyak 19 responden (54,3%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status kesehatan

No	Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sehat	35	100
2	Sakit	0	0
	Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruhnya bayi dalam kondisi sehat sebanyak 35 responden (100,0%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden berdasarkan pernah melakukan *baby massage* sebelumnya

No	Pelaksanaan Baby Massage	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Sudah	13	100
2	Belum	22	0
	Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden Belum yaitu sebesar 22 responden (62,9%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage*

No	Kualitas Tidur Pre test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	5	14,3
2	Cukup	16	45,7
3	Kurang	14	40
	Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa

kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup sebanyak 16 responden (45,7%).

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi kualitas tidur bayi setelah dilakukan *baby massage*

No	Tidur Post test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	21	60
2	Cukup	13	37,1
3	Kurang	1	2,9
	Jumlah	35	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa pengaruh kualitas tidur bayi setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik sebanyak 21 responden (60,0%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi tabulasi silang pengaruh *Baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan

Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Baby Massage	Kualitas Tidur Sesudah dilakukan Baby Massage						Jumlah
	Kurang		Cukup		Baik		
	Baby	f	%	f	%	f	%
Kurang	1	7,1	10	71,4	3	21,4	14
Cukup	0	0	3	18,8	13	81,2	16
Baik	0	0	0	0	5	100	5
Jumlah	1	2,9	13	37,1	21	60	35

Uji Wilcoxon Signed Ranks ρ value $< \alpha (0,05)$

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.6 tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas Tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan *Baby massage* yaitu sebanyak 13 responden (81,2%).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Wilcoxon Signed Ranks dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel

(Ratna Sari Dewi, 2022)

bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan H_1 diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi di PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo.

Simpulan

Kualitas tidur bayi usia sebelum dilakukan *baby massage*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya cukup sebanyak 16 responden (45,7%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage* didukung oleh cukupnya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal no 1 merupakan pernyataan positif yaitu “Apakah Bayi tidur malam ≥ 9 jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 0,8 pada soal no 1 yaitu 28 responden menjawab “Ya” dan 7 responden menjawab “Tidak”.

Menurut peneliti Bayi yang tidurnya ≥ 9 jam maka tergolong bayi tidak mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur bayi tercukupi, apabila bayi tidurnya ≤ 9 jam dapat dikatakan bayi mengalami gangguan tidur.

Menurut Wahyuni (2008), Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Faktor-Faktoryang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian Besar responden Berusia 7-9 Bulan yaitu 19 responden (54,3%).

Menurut peneliti pada dimana keadaan fisik bayi sudah memungkinkan untuk dilakukan pemijatan, dan saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya, mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya.

Menurut Dewi (2010), bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka teknik sentuhan halus yang dilakukan sudah berbeda.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 35 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dan kualitas tidur sebelum dilakukan pemijatan hampir dari setengah nya usia 7-9 bulan sejumlah 9 responden (47,4%).

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya pada bayi yang di beri MP-ASI atau makanan tambahan maka kebutuhan nutrisi bayi akan terpenuhi sehingga bayi akan tertidur nyenyak dan kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage*.

Menurut Wahyuni (2008), bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangunnya lebih dari 1 jam.

Kualitas tidur bayi setelah dilakukan *baby massage*

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 4 soal. Kualitas tidur bayi setelah dilakukan *baby massage* didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal nomor 1 merupakan pernyataan positif yaitu “apakah bayi tidur malam > 9 jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 1 pada soal no 1 yaitu 35 artinya dari 35 responden sejumlah 35 responden menjawab “ya” dan yang menjawab “tidak” sejumlah 0 responden.

Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi, jika tidur bayi ≥ 9 jam maka akan berpengaruh pada tumbuh kembang yang optimal dan kuantitas tidur bayi terpenuhi sehingga bayi tidak mudah terbangun pada malam hari.

Menurut Sekartini (2012), kualitas dan kuantitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 19 bayi usianya 7-9 bulan(54,3%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa sebagian besar bayi yang kualitas tidurnya baik sejumlah 21 responden (60,0%).

Menurut peneliti bayi yang berumur 3-12 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Menurut Anggraini (2008), bayi memerlukan waktu tidur kurang lebih 15 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan *baby massage* diharapkan ke tipe tidur tahap IV. Cirinya adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan, memerlukan waktu beberapa menit untuk meresponnya, pola pernafasan dan denyut jantungnya teratur, pada bayi timbul keringat banyak.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 35 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi kualitas tidurnya baik sejumlah 21 responden (60,0%).

Menurut peneliti status kesehatan bayi dikategorikan baik menunjukkan bayi yang sehat dan kualitas tidurnya baik akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang normal. Selain itu bayi dengan kualitas tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan *baby massage* sehingga bayi dengan refleks akan tidur dengan nyenyak dan bayi tidak mudah sakit karena tidur cukup lama sehingga bayi tidak mudah terganggu di malam hari dan pada bangun dipagi hari

menunjukkan keadaan bayi yang bugar dan ceria.

Menurut Anggraini (2010), bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. *Baby massage* dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul touch therapy: *Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *baby massage* juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010).

Pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan *baby massage* hampir dari setengahnya responden cukup yaitu sebesar 16 responden (45,7%), kualitas tidur bayi setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 21 responden (60,0%). Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji

statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo.

Menurut peneliti mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasi akan lebih penuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksan, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Anggraini, 2009). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

Saat bayi di pijat akan muncul hormon endorphin yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli, 2010).

Berdasarkan tabel 5.6 tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* yaitu sebanyak 13 responden (81,2%). Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Wilcoxon Signed Ranks dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan

H_1 diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo.

Daftar Pustaka

- Arikunto,S. 2006. *Prosedur suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta
- Asmadi. 2009. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Chandra, Budiman.2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
- Dinas kesehatan Kabupaten Jombang.2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*.Jombang : Dinkes Jombang.
- Hidayat, AA. 2007. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta : ECG.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Tribus Agriwidya.
- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Tribus Agriwidya.
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.

- Saputra. 2009. *Kualitas Tidur Bayi*.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses
23/03/2018
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta:
PustakaBunda.
- Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan
tidur bayi*. Universitas Udayana.
- Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan
Tidur Bayi*. Universitas Udayana
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses
23/03/2018
- Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan
Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Subakti, A . 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan
Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting
Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Widiyanti, M. dkk. 2008. *Hubungan Pijat
Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6
Bulan Di Bidan Praktek Swasta*.

