



BHAMADA
 Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan
<http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
 email: jitkbhamada@gmail.com



HUBUNGAN *BABY MASSAGE* DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI RIU MOM KIDS AND BABY SPA DI SUKOHARJO PATI

Nopri Padma Nudesti¹, Diah Ayu Sulastr²

^{1,2} Prodi Diploma III Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati
 Email: nopri@stikesbup.ac.id¹, diahayusulastr31@gmail.com²

Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima Agustus 2020
 Disetujui September 2020
 Dipublikasi Oktober 2020

Kata kunci:

Baby massage, kualitas tidur bayi

ABSTRAK

Baby Massage merupakan suatu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Dari hasil survey awal penelitian melakukan wawancara kepada 10 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 10(100%) ibu mengatakan bayinya dilakukan pemijatan rutin. Dan dari hasil wawancara mengenai masalah tidur pada bayi didapatkan hasil 7(70%) ibu mengatakan bahwa bayinya yang di pijat tidurnya nyenyak tetapi sering terbangun dari tidurnya, dan 3(30%) ibu yang bayinya dilakukan pemijatan mengatakan bayi tidurnya pulas tetapi tidak sering terbangun setelah dilakukan pemijatan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan Baby Massage dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Riu Moms Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Total Sampling, sejumlah 30 responden. Instrument yang digunakan untuk mengambil data yaitu kuisisioner dan analisa data yang digunakan adalah Uji Statistik Kendal Tau. Hasil observasi didapatkan nilai p sebesar $0,004 < 0,005$ yang menunjukkan ada hubungan antara Baby Massage dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Riu Moms Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Kesimpulan observasi yang berarti ada Hubungan Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Riu Moms Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati.

Keywords:

Baby massage, *sleep quality infants*

ABSTRACT

Baby massage is an alternative that can be used to improve the quality sleep to the baby. From the results of the initial survey research conducted interviews with 10 baby mothers. The results of the interview found 10 (100%) mothers said their babies carried out routine massage. And from interviews with sleep problems in infants, 7 (70%) showed

Alamat Korespondensi:

Program Studi D-III Kebidanan,
STIKes Bakti Utama Pati

the baby who was in a deep sleep slept well but often woke up from sleep and 3 (30%) mothers whose babies had massage said the baby slept soundly but did not wake up often. after the massage. The purpose of research is to know the relationship between Baby Massage and sleep quality of infants aged 3-6 months at Riu Moms Kids and Baby SPA Sukoharjo Pati. This type of research is an analytic survey and the method used in this study is cross sectional. The sampling technique used is total sampling, total of 30 respondents. The instrument used to retrieve data is questionnaire and data analysis used is the Kendall Tau Statistical Test. The research results obtained p value of 0.004 < 0.005 which shows there is a relationship between baby massage with sleep quality of infants aged 3-6 months at Riu Moms Kids and Baby SPA Sukoharjo Pati. The conclusion of the research is that there is a relationship between baby massage and sleep quality of infants aged 3-6 months at Riu Moms Kids and Baby SPA Sukoharjo Pati.

copyright © 2020 STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi

PENDAHULUAN

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. Karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Pada waktu tidur bayi rata-rata yang dibutuhkan bayi adalah 16 jam. Sebagian besar anak mempunyai pola tidur yang normal, tetapi 15-30 persen anak mengalami masalah tidur pada periode bayi.

Aktivitas regenerasi sel-sel tubuh dan tumbuh kembang otak berlangsung mencapai puncaknya pada saat bayi dan balita sedang tidur. Oleh karena itu tidur merupakan salah satu aktivitas penting dalam proses perkembangan anak (Wong dan Indraningsih, 2011). Pola tidur bayi berbeda-beda. Namun kebutuhan tidur bayi yang baru lahir sangat banyak. Setiap 3 jam sekali, bayi akan terjaga untuk minum. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur semakin berkurang. Bayi akan tidur di malam hari, sedangkan di siang harinya bayi akan terjaga. Pada usia 6 bulan bayi akan

tidur sejenak dipagi hari. Sedangkan disiang hari akan terjaga. Pada malam hari bayi tertidur pula dan akan terjaga menjelang subuh untuk menyusui (Widyastuti dan Widyani, 2006).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et al.*, 2012). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari.

Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (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 di lakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

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).

Bayi dimasa tumbuh kembang membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur sangat penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap *Rapid Eye Movement* (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Handajani dkk, 2012). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Dari wawancara yang dilakukan kepada 10 responden diketahui bahwa dari ibu yang mempunyai bayi usia 3-6 bulan diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan bayinya rutin dilakukan pemijatan dan hasilnya yang sudah dilakukan pemijatan ada 100%. Sedangkan untuk kualitas tidur diketahui bahwa 7 (70%) ibu yang bayi yang di pijat mengatakan bayi dapat tidur nyenyak tetapi sering terbangun dari tidurnya, dan 3 (30%) ibu yang bayinya dilakukan pemijatan mengatakan bayi tidurnya pulas tetapi tidak sering terbangun setelah dilakukan pemijatan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui

Hubungan *Baby Massage* Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan, mengetahui rutinitas dalam melakukan *baby massage*, mengetahui kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sesudah dilakukan *baby massage*, menganalisis Hubungan *baby massage* dengan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu faktor risiko independen dengan faktor efek (independen) melakukan penelitian atau pengukuran variabel sekali dan pada waktu yang tepat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah *Baby Massage* (X). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kualitas Tidur (Y).

Populasi pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan di Riu Mom Kids and Baby SPA Sukoharjo Pati sebanyak 30 responden. Sampel dalam penelitian ini dilakukan pada ibu yang bayinya sudah di pijat usia 3-6 bulan sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Sebelum menyebarkan kuesioner dilakukan ujicoba (uji validitas dan reliabilitas) sebanyak 20 responden. Hasil validitas semua valid karena r tabel 0,444 dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel dan hasil uji reliabilitas $>$ 0,60 yaitu 0,739 dengan demikian kuesioner ini dapat digunakan untuk penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat
 - a. Usia

Tabel 4.1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan
Usia di Riu Mom Kids And Baby SPA
Sukoharjo Pati

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	3-6 bulan	11	36,7

2	4-6 bulan	19	63,3
Total		30	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden yang berumur 3-4 bulan ada 11 (36,7%), yang berumur 4-6 bulan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	laki-laki	8	26.7
2.	Perempuan	22	73.3
Total		30	100.0

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki ada 8 (26,7%), yang jenis perempuan ada 22 (73,3%).

c. Baby Massage

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi responden berdasarkan Baby Massage rutin atau tidak di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati

No	Baby Massage	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak Rutin	6	20
2	Rutin	24	80
Total		30	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa responden yang melakukan *baby massage* itu rutin yaitu ada 24 responden (80,0%), yang melakukan *baby massage* itu tidak rutin ada 6 (20,0%).

d. Kualitas Tidur

Tabel 4.4
Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Bayi di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Kayen Kabupaten Pati

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	6	20
2	Cukup	11	36,7
3	Baik	13	43,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa responden dengan bayi yang kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), cukup ada 11 (36,7%), dan yang kurang ada 6 (20,0%).

2. Analisis Bivariat

Hubungan *Baby massage* dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

Tabel 4.5
Distribusi frekuensi tabulasi silang Hubungan Baby massage dengan kualitas tidur bayi usia 3- 6 bulan

Baby massage	Kualitas Tidur						Total		X ²	P value
	kurang		cukup		baik		F	%		
	F	%	F	%	F	%				
Tidak rutin	4	13,3	0	0	2	6,7	6	20,0	11,09	0,004
Rutin	2	6,7	11	36,7	11	36,7	24	80,0		
Total	6	20,0	11	36,7	13	43,3	30	100,0		

Sumber: Data Primer Tahun 2020

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa dari 30 responden terdapat 6 (20,0%) yang kualitas tidurnya kurang diantaranya 4 (13,3%) responden yang melakukan *baby massage* tidak rutin dan yang 2 (6,7%) rutin. Sedangkan 11 (36,7%) responden dengan kualitas tidur cukup terdapat 0 (0%) responden yang melakukan *baby massage* tidak rutin dan 11(36,7%) responden yang melakukan *baby massage* rutin, kemudian 13 responden dengan kualitas tidur baik diantaranya 2(6,7%) responden yang melakukan *baby massage*

tidak rutin dan 11(36,7%) responden yang melakukan baby massage rutin.

Berdasarkan uji statistik dengan chi square menunjukkan nilai X^2 hitung 11,090 dan nilai p Value = 0,004 < 0,05 artinya H_0 diterima sehingga ad hubungan antara Baby Massage dengan Kualitas Tidur di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati.

B. PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati

Berdasarkan 30 (100 %) responden diketahui bahwa responden yang berumur 3-4 bulan ada 11(36,7%), yang berumur 4-6 bulan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Bayi dengan rentang usia 3-6 bulan tersebut cenderung memiliki kebiasaan tidur yang belum teratur dan seharusnya bayi dengan rentang usia tersebut memiliki kebiasaan tidur yang baik karena hal ini sangat penting guna menunjang percepatan proses pertumbuhan dan perkembangan pada bayi yang sangat optimal berlangsung dalam kondisi bayi tertidur. (Ningtyas, 2011).

- b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Berdasarkan 30 (100 %) responden diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki ada 8 (26,7%), yang jenis perempuan ada 22 (73,3%). Bayi laki-laki pada umumnya bersikap lebih aktif, sehingga kemungkinan untuk mengalami kelelahan fisik lebih besar dibandingkan bayi perempuan (Ningtyas, 2011).

- c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Baby Massage rutin atau tidak di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Berdasarkan 30 (100 %) responden diketahui bahwa responden yang melakukan baby massage itu rutin yaitu ada 24 responden (80,0%), yang melakukan baby massage itu tidak rutin ada 6 (20,0%). Sebagian besar bayi yang

dipijat umumnya akan tertidur lebih lelap, pada waktu bangun akan mempunyai konsentrasi yang lebih meningkat. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak, perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta etah yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (Roesli, 2013). Jika frekuensi pijat bayi kurang, hal ini karena intensitas pijat bayi yang diberikan lebih jarang. Meskipun frekuensi pijat bayi tergantung dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan bayi serta kemauan orang tua dalam memberikan terapi pijat bayi kepada bayinya, namun semakin rutin terapi pijat bayi dilakukan akan memberikan efek positif bagi kesehatan, kebugaran dan proses tumbuh kembang.

- d. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Bayi di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati.

Berdasarkan 30 (100 %) responden diketahui bahwa responden dengan bayi yang kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), cukup ada 11 (36,7%), dan yang kurang ada 6 (20,0%). Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa bayi dengan kualitas tidur yang baik, bayi yang mendapat terapi pijat yang lebih sering akan mempengaruhi terhadap peningkatan kualitas tidurnya, sedangkan kualitas tidur pada bayi yang jarang diberikan pijat bayi tidak menunjukkan peningkatan atau tetap (Ningtyas, 2011).

2. Analisis Bivariat

Hubungan *Baby massage* dengan kualitas tidur bayi. Berdasarkan 30 responden dengan kualitas tidur kurang ,cukup,baik di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati terdapat 6 (20,0%) yang kualitas tidurnya kurang diantaranya 4 (13,3%) responden yang melakukan baby massage tidak rutin dan yang 2 (6,7%) rutin. Sedangkan 11 (36,7%) responden dengan

kualitas tidur cukup terdapat 0 (0%) responden yang melakukan baby massage tidak rutin dan 11(36,7%) responden yang melakukan baby massage rutin, kemudian 13 responden dengan kualitas tidur baik diantaranya 2(6,7%) responden yang melakukan baby massage tidak rutin dan 11(36,7%) responden yang melakukan baby massage rutin. Berdasarkan uji statistik dengan chi square menunjukkan nilai X^2 hitung 11,090 dan nilai p Value = $0,004 < 0,05$ artinya H_0 diterima sehingga ada hubungan antara Baby Massage dengan Kualitas Tidur di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. Dari data tersebut menunjukkan bahwa bayi yang melakukan pijat bayi dengan intensitas lebih sering akan berpengaruh pada kualitas tidur bayi yang lebih baik, dimana tidurnya dapat lebih tenang, tidak mudah rewel serta bayi tampak bugar dan bersemangat saat beraktivitas disiang hari.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan di Touch Reseach Institut, Amerika dimana terjadi peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dilakukan pijatan selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 5 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada saat bangun tidur bayi dapat berkonsentrasi lebih baik dari pada sebelum dilakukan pijat (Roesli, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2011) menunjukkan adanya perbedaan durasi tidur antara bayi yang tidak dilakukan pijat bayi dengan bayi yang dilakukan pijat bayi, durasi tidur pada bayi yang diberikan pijat bayi dapat bertahan pada durasi tidur yang tetap atau bahkan durasi tidurnya akan meningkat dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapat pijat bayi cenderung mengalami penurunan durasi tidur. Dengan adanya pijat bayi terdapat peningkatan kualitas tidur pada bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan karena adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Menurut Roesli (2011) bahwa pijat dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang

berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Selain itu, serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi meningkatkan glukokortikoid atau adrenalin (suatu hormone stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone stress sehingga bayi yang dipijat akan tampak lebih tenang dan tidak rewel.

Oleh sebab perlunya memberikan terapi pijat bayi karena dapat membantu mengurangi gangguan tidur pada bayi selain itu pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan daya tahan tubuh menciptakan hubungan batin antara ibu dan bayi, mengurangi rasa sakit, sehingga proses tumbuh kembang pada bayi dapat berjalan dengan optimal.

SIMPULAN

1. Berdasarkan usia bayi diketahui bahwa responden yang berumur 4-6 bulan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).
2. Berdasarkan jenis kelamin bayi diketahui bahwa responden dengan jenis perempuan sebanyak 22 (73,3%).
3. Berdasarkan bayi yang sebagian besar melakukan baby massage itu rutin sebanyak 24 bayi (80,0%).
4. Berdasarkan bayi yang sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 bayi (43,3%).
5. Ada hubungan antara baby massage dengan kualitas tidur bayi nilai p Value = $0,004 < 0,05$ artinya H_0 diterima sehingga ada hubungan antara Baby Massage dengan Kualitas Tidur di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati.

SARAN

1. Bagi Institusi
Jadikan referensi dan informasi ilmu pengetahuan bagi mahasiswa sehingga dapat menambah wawasan tentang hubungan baby massage dengan. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.
2. Kepada Peneliti Selanjutnya
Diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut lebih memperhatikan faktor lain penyebab diare selain dilihat dari satu faktor yaitu pemrosesan ASI pada ibu bekerja.
3. Bagi Bidan

Bagi Bidan di Baby SPA diharapkan dapat meningkatkan dalam memberikan informasi tentang manfaat dari baby massage kepada orang tua bayi

4. Bagi responden

Bagi responden diharapkan bagi orang tua bayi dapat mengetahui manfaat dari baby massage sehingga orang tua dapat melakukan baby massage secara rutin

5. Bagi Penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu tindak lanjut dari penelitian ini diharapkan adanya pengembangan penelitian tentang Hubungan Baby massage dengan Kualitas Tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aden, Herdianto M., Badi'ah, Atik, dan Lestiawati, Endang. 2012. "Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Umur 6-12 Bulan di Klinik Terapi Bu Ning Janti, Depok, Sleman, Yogyakarta". URL:<http://journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/viewFile/32/28>. Diakses 13 November 2015.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Alimul, Aziz. *Asuhan neonatus, Bayi, dan Balita*. Jakarta : EGC.2008
- Aprilia (2009) *Pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur pada bayi usia 6- 12bulan bulan di desa kalibagor kecamatan kalibagor kabupaten banyumas*. Skripsi Purwokerto: Jurusan Keperawatan UNSOED.
- Cahyaningrum & Sulistyorini. 2013. *Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan di RB Suko Asih Sukoharjo*. Jurnal. Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta.
- Hanniyya. 2013. *Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan di Asri Medical Center Yogyakarta*. Jurnal. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Kusumastuti, N.A., Tamtomo, D dan Salimo, H. 2016. *Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months*. *Journal of Maternal and Child Health*. 1(3): 161-169.
- Maharani,D,2009.*Buku Seba Pintar Perawatan Bayi danBalita*. Yogyakarta: Araska
- Mansur,H.2011.*Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*.Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Roesli, Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Edisi Revisi. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Roesli, U. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Sofa, L., Yunani dan Hudhariani, R. 2013. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak*.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*. Bandung: AlfaBeta
- Warsini dan Nugraini, D. 2016. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten*. *Kosala JIK*, Vol. 4, No. 1, Maret 2016, Hal.83-89. AKPER Panti Kosala Surakarta.
- Widodo, A dan Afrina, D.N.2013. *Efetivitas Baby Spa Terhadap Lamanya Tidur Bayi Usia 3 -4 Bulan*. Hal. 1-10. *Fisioterapi UMS*.

