

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 6-12 BULAN DI WILAYAH KERJA BPM “Y” TAPAN PESISIR SELATAN

Febriniwati Rifdi¹⁾Hesti Wima Putri²⁾

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email: bid4n_ririn@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email : hestiwp@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is a basic priority for babies. In Indonesia, some babies have sleep problems. There are 44% of babies have sleep disorders such as waking up at night. However, more than 72% assume that sleep disorders in infants are common. The aim of this research was to find The Effect of Infant (6-12 months) Massage toward Sleep Quality in BPM Y Tapan Pesisir Selatan 2020. This type of this research was a quasi experiment with the design of the Pretest and Posttest one study group. They were 10 respondents there. It was analyzed by Paired Sample T Test with a confidence level of 95%. The results of this research showed that the average quality of sleep for babies before being given baby massage was 501,00 minute after intervention was 620,00 minute. The result of the T test between the pretest and posttest quality of infant sleep at BPM Y Tapan Pesisir Selatan in 2020 are pvalue= 0,005. The conclusion is that baby massage affects the quality of baby sleep in the work area of Y Tapan Pesisir Selatan BPM in 2020. It is recommended that BPM Y and mothers in Tapan Pesisir Selatan be able to apply baby massage to improve the quality of baby sleep.

Keywords : Baby Massage, Sleep Quality, Babies

References : 24 (2006-2018)

ABSTRAK

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur yaitu 44% bayi mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% ibu menganggap gangguan tidur pada bayi adalah hal yang biasa. Tujuannya untuk Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja BPM Y Tapan Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah Quasi experiment dengan design pendekatan Pretest and Posttest one group study. Sampel sebanyak 10 responden. Pada penelitian ini digunakan Uji Paired Sampel T Test dengan tingkat kepercayaan 95%.. Hasil penelitian didapatkan rerata kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi adalah 501,00 menit setelah diberikan intervensi adalah 620,00 menit. Hasil uji T test antara pretest dan posttest kualitas tidur bayi di BPM Y Tapan Pesisir Selatan Tahun 2020 adalah p value=0,005 Kesimpulannya pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi di wilayah kerja BPM Y Tapan Pesisir Selatan Tahun 2020. Disarankan kepada BPM Y dan ibu-ibu di Tapan Pesisir Selatan agar dapat menerapkan pijat bayi supaya dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata Kunci : Pijat Bayi, kualitas tidur, Bayi

Referensi : 24(2006-2018)

PENDAHULUAN

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat ini terjadi repair neuro brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan di produksi oleh karena itu kualitas tidur bayi perlu dijaga. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah bayi lahir biasanya bayi tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam hari dibandingkan siang hari. Pada usia 6 bulan bayi akan lebih terpengaruh oleh lingkungan sekitar dari pada sebelumnya dan akan tetap terjaga jika sedang marah dan kelelahan. Usia 6 bulan adalah dimana bayi mulai memasuki tahap perkembangan utama seperti duduk, berguling, merangkak, bahkan blajar berjalan. Pada usia ini bayi menyadari kemampuannya sehingga bayi mungkin terlalu gembira untuk jatuh tidur atau bisa suka terbangun untuk berlatih. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu tidurnya. Semakin usia bayi bertambah maka jam tidur bayi juga semakin berkurang. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009 dalam jurnal Mardiana & Martini 2014).

Kualitas seseorang bayi dapat dinilai dari proses tumbuh kembang. Proses tumbuh kembang merupakan hasil interaksi faktor genetik dengan lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Penting sekali untuk memenuhi kebutuhan fisik bayi agar bayi tidur nyenyak. Saat tidur, pertumbuhan fisik dan otak bayi terpacu karena hormon pertumbuhan dikeluarkan saat bayi tidur dan memberikan kesempatan tubuhnya meningkatkan proses metabolisme (Ameera, 2009).

Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia yang paling populer. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir diseluruh dunia, termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun temurun. Sentuhan dan pijat bayi setelah kelahiran dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Laporan tertua tentang seni pijat untuk pengobatan tercatat di Payrus Ebers, yaitu catatan kedokteran zaman mesir kuno, Ayur-Veda buku kedokteran tertua di India (sekitar 1800 sebelum masehi) yang menuliskan tentang pijat, diet dan olahraga sebagai cara penyembuhan utama masa itu. Sekitar 5000 tahun yang lalu para dokter di china dan dinasti tang juga meyakini bahwa pijat adalah salah satu teknik pengobatan penting (Roesli, 2011).

Manfaat pijat bayi itu sendiri adalah dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, memperbaiki pola tidur bayi dan mengurangi stres bayi. (Dewi, 2013)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan pijat. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis, dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantita tidur bayi (Maharani, 2009)

Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi dimasyarakat desa masih dipegang oleh dukun bayi. Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Pijat bayi sebagai salah satu bentuk bahasa sentuhan ternyata memiliki efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sentuhan bagi bayi prematur merupakan sentuhan menyakitkan atau sentuhan negatif sehingga ia takut untuk di sentuh. Padahal sentuhan merupakan kebutuhan dasar

manusia. Dengan demikian, perlu memperkenalkan sentuhan yang positif, yaitu pijat bayi pada bayi prematur sedini mungkin (Roesli, 2013).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2012, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering bangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau masalah kecil, hal itu diungkapkan sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia. Menurut hasil penelitian sekartini tahun 2004 yang dilakukan di 5 kota besar di Indonesia dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur lamanya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (Abdulrahman, 2015)

Data klinis terbaru hasil riset menunjukkan bukti-bukti bahwa pijat bayi mampu mengurangi masalah tidur bayi sebesar 47% (Anna, 2005). Penelitian T. Field dari Universitas Miami, AS, 2008, menyebutkan bahwa terapi pijat dapat membuat tidur lebih lelap, terapi pemijatan sebagai bagian dari pengobatan alternatif, kini diterima secara empiris sebagai sarana untuk membantu pertumbuhan, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kesiagaan, mengurangi depresi dan meningkatkan fungsi sistem imun pada bayi yang baru lahir (Shadik, 2011).

Data awal yang diperoleh peneliti dari BPM "Y" pada tahun 2018 yang berusia 6-12 bulan diperoleh 10 dari 17 bayi mengalami gangguan pada saat tidur. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur apabila 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.. Ibu menganggap masalah gangguan tidur ini merupakan hal yang biasa dan akan hilang dengan sendirinya. Fokus dalam penelitian ini adalah bayi usia 6-12 bulan. Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit.

Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja BPM "Y" Tapan Pesisir Selatan Tahun 2018" karena di wilayah kerja BPM Y populasi bayinya sangat tinggi dan masih sedikitnya pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan rancangan pretest and posttest one group study untuk menilai kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja BPM "Y" Tapan Pesisir Selatan. Pemantauan sebelum dan sesudah pemijatan serta menilai efektifitas pijat bayi yang diberikan terhadap kualitas tidur bayi. Didalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O¹) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O²) disebut Post-test. Perbedaan antara O¹ dan O² diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

Penelitian dilakukan di wilayah kerja BPM "Y" Tapan Pesisir Selatan. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 6-12 bulan yang berada di wilayah kerja BPM "Y" Tapan Pesisir Selatan sebanyak 17 responden Sampel diambil dari bayi yang ada di BPM "Y" Tapan Pesisir Selatan yang berjumlah 10 orang. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi. Teknik analisa

data menggunakan data primer dan sekunder dengan analisa data univariat dan bivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat Penelitian ini tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di BPM Y, Tapan, Pesisir Selatan Tahun 2020 telah dilaksanakan terhadap 10 orang responden yang berusia 6-12 bulan. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2020. Pemilihan responden untuk penelitian memakai metode purposive sampling, dimana responden dipilih sewaktu penelitian yang memenuhi kriteria inklusi.

Rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi usia 6-12 bulan

Tabel
Rata-rata tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi usia 6-12 bulan di BPM Y Tapan pesisir selatan Tahun 2020

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
PreTest	10	501,00	128,102	240-630

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata kualitas (jam) tidur bayi pada bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi dari 10 bayi didapatkan nilai rata-rata jam tidur bayi sebesar 501,00 menit dengan standar deviasi 128,102. Rata-rata kualitas (jam) tidur yang paling rendah adalah 240 menit dan yang paling tinggi adalah 630 menit.

Rata-rata kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi usia 6-12 bulan

Tabel
Rata-rata tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi usia 6-12 bulan di BPM Y Tapan pesisir selatan Tahun 2020

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
PostTest	10	620,00	87,247	483-731

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata kualitas (jam) tidur bayi pada bayi usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi dari 10 bayi didapatkan nilai rata-rata jam tidur bayi sebesar 620,00 menit dengan standar deviasi 87,247. Rata-rata kualitas (jam) tidur yang paling rendah adalah 483 menit dan yang paling tinggi adalah 731 menit

Analisa Bivariat Hasil peningkatan kualitas tidur bayi Pretest dan Postest setelah dilakukan pijat bayi pada bayi usia 6-12 bulan. Analisis bivariat dalam penelitian dilakukan untuk membuktikan hipotesa yang telah dibuat sebelumnya sehingga dapat diketahui “Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di BPM Y Tapan Pesisir Selatan tahun 2020”

Tabel
Uji T Test peningkatan kualitas tidur bayi Pretest setelah dilakukan pijat bayi usia 6-12 bulan di BPM Y Tapan pesisir selatan Tahun 2020

Variabel	n	Mean	SD	T	p value	95%confidence interval of the difference	
						Lower	upper
PreTest-	10	119,00	51,852	-7,257	0,005	-156,093	-81,907
PostTest							

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari 10 orang bayi rata-rata kualitas (jam) tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi adalah 119,00 dengan standar deviasi 51,852 serta nilai p value=0,005. Artinya terdapat perbedaan rerata jam tidur bayi yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi atau ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisis Univariat 1. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan bahwa kualitas tidur bayi pada 10 orang responden didapatkan nilai minimum sebelum pijat bayi adalah 240 menit dan nilai maksimum adalah 630 menit dengan nilai rata-rata jam tidur bayi adalah 501,00 Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2013).

Sentuhan dan tekanan lembut dari pijat bayi menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat dipermukaan kulit menimbulkan reaksi. Selanjutnya saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada dimedula spinalis. Proses tersebut menyebabkan terjadinya perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama resptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis terutama yang paling berperan aktif terhadap proses tidur yaitu area dalam saraf otonom parasimpatis nuclei rafe dan nucleus tractus solitarius, yang merupakan regio sensorik medulla dan pons yang dilewati oleh sinyal sensorok viseral yang masuk ke otak melalui nervus vagus dan glossofaringus, yang pada akhirnya menimbulkan keadaan tidur (Roesli,2013).

Dimana penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aco tang (2018) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan didapatkan hasil pretest kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menunjukkan kualitas tidur dengan kategori cukup baik yang paling dominan yakni 60% sedangkan yang paling sedikit yaitu kualitas tidur dengan kategori buruk yakni 6,7%. Serta hasil

posttest kualitas tidur bayi setelah diberikan pemijatan dengan kategori baik (73,3%) dan tidak ada bayi yang memiliki kualitas tidur buruk (0%)

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi astriana putri (2016) tentang hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan dengan hasil bayi yang dipijat mempunyai kualitas tidur baik (70,6) sedangkan bayi yang tidak dipijat mempunyai kualitas tidur buruk (76,9%).

Menurut asumsi peneliti sebelum dilakukan pijat bayi, masih kurangnya kualitas tidur pada bayi, seperti durasi tidur malam yang kurang dari 6 jam, jumlah rata-rata bangun permalam lebih dari 3 kali, dan setelah terbangun bayi bisa tidur kembali lebih dari 2 jam. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti penyakit, aktivitas/kelelahan, faktor lingkungan juga mempengaruhi kualitas tidur bayi seperti tempat tidur yang pengap dan panas sehingga bayi merasa kurang nyaman untuk tidur. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan metode pijat bayi. Pijat bayi dapat membuat bayi menjadi nyaman dan rileks setelah dipijat.

Kualitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi Berdasarkan tabel 5.2 kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi pada 10 orang responden terdapat nilai minimumnya 483 menit dan nilai maksimum 731 menit dengan rata-rata jam tidur bayi 620,00 menit. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Bayi yag dipijat akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014).

Sentuhan lembut dari pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan pada otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks.

Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin saat bayi dipijat. Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta teta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur (Roesli, 2013)

Sejalan dengan penelitian Dyan kusuma wardani (2016) tentang peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan melalui pijat bayi didapatkan hasil dari 45 responden didapatkan nilai $p=0,000 \leq \alpha 0,05$ maka H_0 diterima.

Menurut asumsi peneliti meningkatnya kualitas tidur bayi setelah diberikan pijat bayi dimana bayi tidur malam lebih dari 9 jam, frekuensi terbangun kurang dari 2 kali dan setelah terbangun bayi bisa tidur kembali kurang dari 1 jam. Meningkatnya kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh pijat bayi. Pijat bayi dapat membuat tidur lelap, meningkatkan kenaikan berat badan meningkatkan volume ASI dan memperbaiki pola tidur dan mengurangi stress bayi.

Analisa Bivariat Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Dari tabel 5.3 didapatkan rata-rata kualitas (jam) tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi adalah 119,00 menit dengan standar deviasi 51,852 serta nilai $p \text{ value}=0,005$. Artinya ada perubahan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat ini terjadi repair neuro brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan di produksi oleh karena itu kualitas tidur bayi perlu dijaga.

Kulit merupakan organ tubuh manusia yang berfungsi sebagai reseptor terluas yang dimiliki manusia. Sensasi sentuh/raba adalah indera yang aktif

berfungsi sejak dini. Oleh karena itu, sejak dalam kandungan janin telah dapat merasakan belaian hangat cairan ketuban. Pengalaman pijat yang pertama dialami manusia terjadi saat berada didalam rahim ibu, didekap oleh rahim ibu dan dibelai oleh air ketuban. Proses kelahiran merupakan suatu pengalaman traumatik bagi setiap bayi karena ia harus pindah dari rahim ibunya yang hangat, nyaman, dan aman dengan ruang gerak yang terbatas, menuju kesuatu ruang yang tanpa batas. Sentuhan dan pijat pada bayi segera setelah kelahiran merupakan kontak tubuh kelanjutan yang diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman (Roesli, 2013).

Hasil ini diperkuat dengan hasil penelitian Sundari (2015) tentang hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan dengan hasil penelitian $p=0,047 \leq \alpha 0,05$ maka H_0 diterima. Dimana bayi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pemijatan. Dimana penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Aco tang (2018) tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan didapatkan hasil pretest kualitas tidur bayi sebelum diberikan pijat bayi menunjukkan kualitas tidur dengan kategori cukup baik yang paling dominan yakni 60% sedangkan yang paling sedikit yaitu kualitas tidur dengan kategori buruk yakni 6,7%. Sedangkan hasil posttest kualitas tidur bayi setelah diberikan pemijatan dengan kategori baik (73,3%) dan tidak ada bayi yang memiliki kualitas tidur buruk (0%). Berdasarkan asumsi peneliti kualitas tidur bayi mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi sehingga otot-otot bayi menjadi tidak tegang sehingga bayi menjadi rileks dan nyaman. Bayi yang sudah merasakan nyaman maka tidur bayi saat malam lebih dari 9 jam, tidur siang ± 4 jam, terbangun kurang dari 1 jam, terbangun kurang dari 1 kali dan

waktu bayi untuk tidur kembali setelah terjaga kurang dari 1 jam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap 10 orang responden tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di BPM "Y" Tapan Pesisir Sealatan tahun 2018. Diketahui bahwa :Diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi 501,00 menit Diketahui rata-rata kualitas tidur bayu setelah dilakukan pijat bayi 620,00 menit Diketahui rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi pada bayi usia 6-12 bulan 119,00 menit

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada prodi Kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- Arikunto, 2013, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta, Pt Rineka Cipta
- Aji, Bintang. 2016. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura. Surakarta
- Dewi, S. 2013. Pijat Dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melanjutkantumbuh Kembang Anak. Pustaka Press: Yogyakarta
- Evaline Dan Djamaludin, Nanag. 2010. Panduan Pintar Merawat Bayi Dan Balita. Jakarta: Pt> Wahyu Media
- Ifalahma, Darah. 2016. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. Surakarta

- Irawati Ch. Dan Kusyarini. 2006. Panduan Senam Bayi. Jakarta: Puspa Swara
- Kusmini, 2015. Pijat Dan Asupan Gizi Tempat Untuk Melejitkan Tubuh Kembang Anak. Pustaka Baru Press: Yogyakarta
- Kusuma, Dyan. 2016. Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Melalui Pijat Bayi Di Rb Hasanah Hasanah Gemolong Sragen. Sragen
- Luize A, 2006. The Effect Of Infant Massage On Weight, Height And Mother Infant Interaction. Diakses November 2014
- Mc. Clure, V. 2010. Infant Massage : A Handbook For Loving Parents., Ed:3 : Iaim : Usa
- Notoadmojo. 2013. Metodologi Penelitian Kesehatan. Pt. Rineka Cipta : Jakarta
- Nurdiansyah, Nia. 2011. Buku Pintar Ibu Dan Bayi. Jogjakarta. Buku Biru
- Prasetyono, 2009. Buku Pintar Pijat Bayi. Jogjakarta. Buku Biru
- Roesli, Utami. 2013. Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). Pt. Trubus Agriwidya J, Jakarta
- Sadeh, Avi. 2004. A Brief Screening Questionnaire For Infant Sleep Problems: Validation And Findings For An Internet Sample. Pediatrics
- Shadik, Naimah. 2011. The Influence Massage On Quality Sleep Of Baby Age 6- 12 Months In Maternity Hospital Of Rachmi Yogyakarta Year 2011. Yogyakarta

- Sitiarava, 2011. Tipe Sehat Dengan Pola Tidur Cepat Dan Cerdas, Buku Biru : Yogyakarta
- Subakti Yazid. 2011. Keajaiban Pijat Bayi Dan Balita. Pt. Wahyu Medika: Yogyakarta 72
- Sundari. 2015. Hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di BPM Atika Madiun Tahun 2015. Madiun
- Tang, Aco. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. Makassar
- Tim Redaksi Forum Kita. 2010. Buku Pintar Pijat Keluarga. Jakarta : Forum Kita
- Walker, Peter. 2011. Panduan Lengkap Pijat Bayi Untuk Merangsang Tumbuh Kembang Dan Terapi Kesehatan. Depok: Puspa Swara