

Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplementer dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Salopokko

Ariesty AR

Akademi Kebidanan Persada Wajo
Email korespondensi: estyar8@gmail.com

Fitriani Fitriani

Akademi Kebidanan Persada Wajo

Enggar Enggar

Politeknik Cendrawasih Palu

Abstract. *Baby massage is one of the treatments which is included in complementary methods, complementary is a non-pharmacological therapy which can be used to improve the quality of baby's sleep. Researchers interviewed 10 mothers of babies, and found 7 mothers whose babies had never been massaged and 3 mothers who had massaged their babies. The aim is to analyze the effect of baby massage as a complementary therapy in improving the quality of baby sleep. Method: This type of research is quantitative research using a quasi-experimental research design with a one group pretest-posttest research design. The research was conducted in Salopokko Village with 10 respondents. The statistical test used in this research is the Wilcoxon test. The results of the research show that there is an influence of Baby Massage on the quality of baby's sleep with the result being a p value = .000 or <0.05, which means that there is an influence of Baby Massage on the quality of baby's sleep. Conclusion Baby massage as a complementary therapy can be an alternative to improve the quality of baby's sleep.*

Keywords: *Baby Massage; Complementary; Sleep Quality*

Abstrak. Pijat bayi merupakan salah 1 treatment yang termasuk dalam metode komplementer, komplementer adalah terapi non farmakologis yang penggunaannya bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi, didapatkan 7 ibu yang bayinya tidak pernah dipijat dan 3 ibu yang pernah memijat bayinya. Tujuan menganalisis pengaruh pijat bayi sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian quasi eksperiment dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di Kelurahan Salopokko dengan 10 responden. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi dengan hasil nilai $p = ,000$ atau $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi. Kesimpulan Pijat bayi sebagai terapi komplementer dapat menjadi alternatif meningkatkan kualitas tidur bayi

Kata Kunci: Pijat bayi; Komplementer; Kualitas tidur

PENDAHULUAN

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa saja, tetapi juga di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Syaukani, 2015).

Pelayanan terapi komplementer menjadi salah satu bagian yang penting dalam pelayanan kesehatan. Berbagai pengobatan komplementer alternatif, khususnya pijat, jamu, dan aromaterapi. Komplementer merupakan terapi non-farmakologi yang merupakan terapi yang digunakan secara bersama-sama dengan terapi lain dan bukan untuk menggantikan terapi medis. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Terapi komplementer bertujuan untuk mengendalikan halusinasi pada pasien, sehingga meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, menghindari atau meminimalkan efek samping, gejala-gejala, dan atau mengontrol serta menyembuhkan penyakit. Meski tidak dianjurkan akan tetapi, terapi komplementer seperti relaksasi, teknik pernafasan atau meditasi, terapi music, guided imagery, akupresur dan aromaterapi kini makin mudah ditemukan, terapi komplementer tersebut adalah laithan mental yang dapat menyeimbangkan fisik, emosional, mental, dan spiritual seseorang, Terapi Komplementer berupa pijat dapat diaplikasikan pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur 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 bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina,2010) Tidur merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi. Tidur adalah kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Hidayat, 2012).

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. Sementara para peneliti Cincinnati Children's Hospital Medical Center menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat dewasa. Salah satu penyebab kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat harus ditanamkan sejak bayi (S.Abddurrahman,2015).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun hampir atau bahkan lebih 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggap sebagai masalah kecil. Bahkan,

masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi,2015;Permata2017). Hasil penelitian dari Shofa dkk tahun 2014 rata-rata kualitas tidur bayi 3-6 bulan sebelum dipijat bayi adalah 6,88 sesudah dipijat bayi adalah 8,75 ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan Purwokerto Kecamatan Bonang Demak pvalue 0,000 .

Hasil penelitian Angestu Erlawati,Ika Oktaviani,dan Yulawati tahun 2017 diperoleh rata-rata lama tidur bayi sebelum diperlakukan pijat bayi adalah 12,88 jam,rata-rata lama tidur bayi sesudah diperlakukan pijat bayi adalah 14,32 jam. Menurut hasil penelitian Harianah Akib dan Nuning Dwi Meriana tahun 2018 dari penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi 3-6 bulan didapatkan ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember dengan rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi 12,52 jam/hari dan sesudah dilakukan 14,43jam/hari.

Menurut hasil penelitian Ellyzabeth Sukmawati dan Norif Didik Nur Imanah tahun 2020 didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu semula 60% mempunyai kualitas tidur buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah peminjatan Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah baby massage. Baby massage adalah gerakan asupan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki,perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Baby massage merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. (Liaw,2000 dalam Hikmah ,2010) Baby massage merupakan salah satu cara menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. 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 (Roesli,2013)

Survei awal yang dilakukan Di Kelurahan Salopokko pada tanggal 13 Juni 2023. Berdasarkan data bayi 1 tahun terakhir tahun 2022 sebanyak 103 orang dengan laki-laki berjumlah 39 orang dan perempuan 27 orang. Dari data bayi bulan Januari – Mei terdapat jumlah bayi 10 orang dengan laki-laki berjumlah 7 orang dan perempuan 3 orang. Dengan mewawancarai 5 orang tua bayi yang berusia 3-12 bulan diperoleh data 80% ibu mengatakan bahwa bayinya sulit tidur pada malam hari,lebih dari 3x terbangun saat malam hari,bayi tidur

pada malam hari kurang dari 9 jam, dan hanya 20% ibu bayi mengatakan bayi yang mempunyai tidur normal yaitu dengan rata-rata 14 jam perhari. Tujuan dilakukannya penelitian ini agar menjadikan pijat bayi sebagai salah satu alternatif ibu-ibu dalam meningkatkan kualitas tidur bayinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah Quasi eksperimen merupakan metode inti dari model penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain Penelitian adalah keseluruhan rencana untuk membuat pertanyaan penelitian, termasuk spesifikasi dalam menambah integritas penelitian. Penelitian ini menggunakan *One group pretest-posttest*. Pada desain ini dilakukan pretest sebelum diberikan perlakuan, agar dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penerapan dalam penelitian ini berupa observasi kualitas tidur bayi sebelum dilakukan baby massage dan setelah dilakukan baby massage.

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Salopokko pada bulan Juni 2023. Populasi dan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah bayi yang berusia 3 bulan sampai 12 bulan pada bulan Juni 2023 sebanyak 20 bayi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Pada penelitian ini sampelnya adalah semua ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan di Kelurahan Salopokko.

Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*) yang menjadi responden akan diberikan subyek yang diteliti dan akan diberikan penjelasan apa yang terjadi selama dan sesudah pengumpulan data. Jika calon responden bersedia untuk diteliti, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut jika calon responden menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak boleh memakai dan menghormati hak-hak klien.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 10 responden di Kelurahan Salopokko, maka diperoleh data karakteristik responden mencakup umur, jenis kelamin, status kesehatan dan bayi yang sudah mendapatkan baby massage.

Analisis Univariat

Tabel.1 Distribusi frekuensi karakteristik bayi di Kelurahan Salopokko

Karakteristik	frekuensi	%
Umur		
3-6 bulan	10	50%
6-9 bulan	6	30%
9-12 bulan	4	20%
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	40%
Perempuan	12	60%
Total	20	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berumur 3- 6 bulan yaitu 10 responden (50%) , sebagian besar bayi berjenis kelamin perempuan yaitu 12 responden (60%)

Tabel 2. Hasil analisis kualitas tidur bayi sebelum intervensi pada Kelompok eksperimen di Kelurahan Salopokko

Kualitas tidur pre-test	frekuensi	Persentase%
Kurang	12	60%
Cukup	7	35%
Baik	1	5%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sebelum dipijat nilai rata-rata yang di dapatkan adalah 12 responden dengan persentase 60% bayi mengalami gangguan tidur.

Tabel 3. Hasil analisis kualitas tidur bayi setelah intervensi pada Kelompok eksperimen di Kelurahan Salopokko

Kualitas tidur post-test	frekuensi	Persentase%
Kurang	0	0%
Cukup	3	15%
Baik	17	85%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis sesudah dipijat nilai rata-rata yang di dapatkan adalah 17 responden dengan persentase 85% bayi mengalami kualitas tidur yang baik.

Analisa bivariat akan menguraikan ada tidaknya perbedaan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan baby massage. Analisa bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan Uji bivariat yang digunakan adalah Uji Wilcoxon dengan software SPSS

Tabel 4. Pengaruh Sebelum dan Sesudah dilakukan Baby Massage Pada Kelompok Eksperimen

variabel	mean	Selisih mean	SD	Min	Max	P value	N
Kualitas tidur pre	1,45		,605	1	3		20
Kualitas tidur post	2,85	1,4	,366	2	3	0,000	20

Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai Z hitung yaitu nilai perubahan besar -3,826 yaitu nilai absolut Z hitung < 0,05 dimana kurang dari batas penelitian 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur bayi untuk pre test dan post test adalah adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

PEMBAHASAN

Pijat Bayi

Melalui pijat bayi/baby massage memberikan sentuhan disertai dengan pernekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat dipermukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Rangsangan ini dapat menenangkan, menyamankan bayi, mengomunikasikan cinta meningkatkan kualitas tidur bayi. Berdasarkan jurnal sebelumnya dari hasil penelitian penelitian Angestu Erlawati, Ika Oktaviani, dan Yuliawati tahun 2017 peneliti menyatakan bahwa pijat bayi sangat penting diberikan kepada bayi karena dapat meningkatkan lama tidurnya dimana tidur bayi tidak menjadi rewel dan lebih nyaman. Praktek pijat pada bayi sudah menjadi tradisi pada beberapa wilayah di dunia misalnya wilayah India, Bangladesh, Nepal dan juga di Indonesia. Praktek pijat bayi telah dilakukan dan menjadi tradisi pada masyarakat India, Bangladesh, Nepal dan sekitarnya.

Berdasarkan teori dari pengamat T. Field yang dikutip dr. J Devid Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris dalam makalah berjudul Touch Therapy : Science Confirms Intinch, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidur nyenyak, pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan

menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga. Oleh karena itu, Bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh. (Walker et al.,2017).

Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan manfaat dari pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan bayi, memperbaiki perilaku tidur bayi, memperbaiki pola makan bayi dan beberapa manfaat pijat lainnya (Kulkarni et.al,2010). Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi bagi orang dalam yang dikembangkan dalam merangsang dan perkembangan(Prasetyo,2017).

Orang tua diharapkan dapat melakukan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga mereka dapat mendukung program Indonesia sehat dengan mempromosikan upaya promotif dan preventif dengan pembedayaan masyarakat (Utami,2015) . Pijat bayi adalah alat yang berguna untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi (Gnazzo et.al,2015)

Kualitas Tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan. Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan dimana bayi sudah dapat dilakukan pemijatan pada saat umur 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Kualitas tidur yang tidak baik itu dapat dikarenakan lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Faktor usia juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bayi, semakin bertambah usia maka kualitas tidurnya semakin berkurang. Bayi pada bulan ke 3 dan ke 4 mudah diatur jadwal minum dan tidurnya, sementara setelah 6 bulan maka tehnik sentuhan halus yang dilakukan berbeda (Dewi,2010)

Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan baby massage didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada soal nomor 1 merupakan pernyataan positif yaitu “Apakah bayi tidur malam >9 Jam” dengan mendapatkan nilai rata-rata 1 pada soal nomor satu. Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik, juga terhadap perkembangan emosionalnya. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun lebih burgar keesokan harinya.(Sekartini,2012). Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, efek yang terjadi pada tubuh bayi menjadi tenang, nyaman, dan mengurangi frekuensi menangis (Roesli,2013).

Rasa nyaman pada bayi setelah dipijat itu seperti apa yang dijelaskan dalam konsep Teori Kenyamanan (Theory of Comfort Katherine Kolcaba) yang menjelaskan konsep teori kenyamanan adalah kebutuhan kenyamanan, intervening variabels peningkatan kenyamanan health seeking behavior (HSBs) dan integritas institusional. Pijat termasuk dalam intervensi kenyamanan (Confort measures) yaitu intervensi yang sengaja dirancang untuk meningkatkan kenyamanan klien atau keluarga (Kolcaba, 2003 dalam Herlina 2012). Menurut peneliti jam tidur memiliki peranan penting dalam meningkatkan imunitas bayi dan peningkatan perkembangan motorik kasar pada bayi. Berdasarkan data dan teori baby massage dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga tidur bayi terpenuhi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi optimal.

Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik sesuai usianya akan sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hasil penelitian sebelumnya dari penelitian Harianah Akib dan Nuning Dwi Meriana tahun 2018 menyimpulkan bahwa bayi yang sudah dilakukan baby massage sebagian besar kualitas tidurnya baik. Pada penelitian ini berdasarkan analisa menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari data di atas diperoleh p-value sebesar 0,000 dimana p-value dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini sebabkan pemberian tehnik pijat bayi dilakukan dengan baik dan benar akan memberikan manfaat berupa kondisi relaks dan peningkatan kenyamanan sehingga dengan mudah responden dapat tertidur dan kebutuhan tidurnya terpenuhi. Baby Massage juga membantu meminimalkan hormon stress yang mengganggu kebutuhan tidurnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian ini yang berjudul Penyuluhan Pijat Bayi Sebagai Salah Satu Contoh Terapi Komplementer Pada Bayi Sebagai Alternatif Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Salopokko, maka dapat disimpulkan. Hasil penelitian karakteristik responden mayoritas paling banyak berumur 3-6 bulan yaitu 10 bayi, dan responden terbanyak adalah perempuan yaitu 12 bayi, dengan status kesehatan 100% sehat, dan terdapat 16 bayi yang sudah mendapatkan baby massage. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan baby massage adalah sebagian besar kurang, namun sesudah dilakukan baby massage kualitas tidur bayi sebagian besar baik. Maka Pijat bayi sebagai terapi komplementer merupakan alternatif yang berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi di Kelurahan Salopokko. Saran kepada ibu agar dapat

mengaplikasikan pijat bayi pada bayinya dan untuk bidan yang berada di Kelurahan Salopokko diharapkan mengikuti pelkatihan agar pijat bayi dapat diaplikasikan ditempatnya bekerja

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada para dosen – dosen yang terlibat, dan pada ibu – ibu yang turut menjadi responden dalam penelitian pijat bayi ini. Sehingga penelitian mengenai pijat bayi ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S. M. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilaango Kabupaten Gorontalo
- Dewi, U., Aminin, F. and Gunnara, H. (2014) “The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat
- Gelenia, 2014. Home Baby Spa. Jakarta: Prevarication
- Hanifah, L. dan Febriani, M., 2014. Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Bayi
- Hidayat, A. A. 2012. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Hikmah, Ema. 2010. Pengaruh Terapi Sentuhan Terhadap Suhu Dan Frekuensi Nadi Bayi Prematur Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi RSUD Kabupaten Tangerang. Thesis tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Anak Universitas Indonesia.
- Ifalhma, A. S. (2016) “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta,” INFOKES, 6(2), pp. 1–4. Available at: <https://www.ejurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/143>.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. (2016) “Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months,” Journal of Maternal and Child Health, 01(03), pp. 161–169. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.03.03.
- Liaw, J.J. 2000. Tactile Stimulation And Preterm Infant, (online), (http://journals.Iwww.com.jpnnjournal/abstr_ack/2000/06000/TactileStimulation_and_Preterm_Infants.7.aspx, diakses 18 April 2023)
- Notoadmodjo. (2012) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Permata, A. (2017) “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan,” Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA), X(2), pp. 37–45. Available at: <http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/download/80/70/>.
- Prasetyono, D.S. 2017. Buku Pintar Pijat Bayi. Yogyakarta: Buku Biru
- Roesli. 2013. Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi. Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. (2013). Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya, Anggota IKAPI.
- Saryono.(2011).Metode Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press
- Soetjiningsih. 2014. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

- Shofa L, dkk, 2014, Skripsi Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi usia 3- 6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kabupaten Demak, Jurnal Stikes Karya Husada Semarang.
- Syaukani, Aulia. 2015. Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal . Yogyakarta: Araska
- Trivedi, D. (2015) “Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months,” Primary health care research & development, 16(1), pp. 3–4. doi: 10.1017/S1463423614000462.
- Ubaya LR. Analisis pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 6-12 bulan di desa Kertosari kecamatan Singorojo kabupaten Kendal [skripsi]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2010.
- Village of Tanjungpinang in 2014,” Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 1(3), pp. 230–235. doi: 10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235
- WHO (2013), World Health Organization, Jurnal Pediatrics