


PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PURING

Eni Indrayani¹ , Adinda Putri Sari Dewi², Windu Nur Utami³

^{1,2,3} Department of Midwifery Universitas Muhammadiyah
Gombong, Indonesia

 eni.indrayani29@gmail.com

Abstract

Background: Baby-massage is a movement of slow and smooth rubbing on the whole body of a baby starting from his feet and then to his stomach, chest, face, hands, and his back. This kind of massage is a way to relax and release the tense and uneasiness of the baby. This is because the massage will help the muscles so that the baby will feel calm and finally he falls a sleep. Therefore, the writer is interested in applying baby-massage to improve the sleeping quality of a baby.

Purpose: Applying baby-massage on a baby in the age of 3-6 months to improve his sleeping quality.

Objective: Applying baby-massage on a baby in the age of 3-6 months to improve his sleeping quality

Method: This study is an analytical descriptive with a case study approach. Data were obtained through examination, midwifery care, and documentation.

Results: After having an application of baby-massage on 5 babies in the age of 3-6 months, it turned out that baby-massage is able to improve their sleeping quality.

Conclusion: The application of baby-massage is really able to improve the sleeping quality of a baby.

Keywords: baby massage, sleep quality, age 3-months

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI PURING

Abstrak

Latarbelakang: Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, kemudian ke perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan gelisah, karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk menerapkan pijat bayi sehingga kualitas tidur bayi dapat meningkat.

Tujuan: Menerapkan pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Metode: Menggunakan metode deskriptif analitik jenis studi kasus. Data didapatkan melalui pemeriksaan, pemberian asuhan dan pengkajian yang didokumentasikan.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan pijat bayi terhadap 5 bayi usia 3-6 bulan didapatkan hasil bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kesimpulan: Penerapan pijat bayi terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi

a. 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. 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. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja, namun juga kualitasnya. Tidur dengan kualitas yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal [2]

Menurut hasil penelitian [29], tentang gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun, di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam), dengan subyek penelitian 385 ibu dan bayi, didapatkan hasil sebanyak 42,3% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan merupakan suatu masalah dan 29,9% menganggap masalah yang kecil. Prevalensi gangguan tidur pada bayi ditemukan pada 44, 2% kasus yang mengalami gangguan tidur seperti jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari 3 kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam. Bayi yang mengalami gangguan tidur

akan berpengaruh pada tumbuh kembangnya. Prevalensi gangguan tidur yang melibatkan masalah tidur dan bangun tidur pada malam hari mencapai 20% hingga 30% bayi dan balita [17].

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. 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 merupakan hal yang penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir [18]. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan gelisah, karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur [25].

Menurut (28) dengan judul “Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Melalui Pijat Bayi di RB Hasanah Gemolong Sragen” diperoleh hasil penelitian didapatkan nilai $Z_{hitung} = 1,96$, diperoleh hasil $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ maka H_0 diterima sehingga terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di RB Hasanah Gemolong Sragen.

Menurut [16] “Massage Therapy and Sleep Behaviour in Infants Born with Low Birth Weight” menunjukkan bahwa bayi BBLR yang menerima intervensi pijat, mendengkur saat tidur cenderung berkurang, bangun pada malam hari berkurang, dan tampak lebih waspada di siang hari. Disarankan bahwa pijat dapat menjadi pendekatan yang berharga untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur pada bayi yang lahir dengan BBLR.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di *Touch Research Institute* Amerika yang menunjukkan bahwa anak-anak yang dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 4 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pemijatan [27].

Kualitas seorang bayi dapat dinilai dari proses tumbuh kembang. Proses tumbuh kembang merupakan hasil interaksi faktor genetik dan lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Penting sekali 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 [3].

Kualitas tidur bayi selain berpengaruh pada perkembangan fisiknya juga berpengaruh pada perkembangan sikapnya kelak. Berbagai manifestasi pada bayi yang kualitas tidurnya tidak adekuat dapat berupa mengantuk sampai hiperaktif. Mereka cenderung iritabel, kurang atensi, kurang kooperatif dan sulit dikontrol [32].

Tujuan penelitian yaitu menerapkan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Mengetahui kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Berdasarkan fenomena diatas penulis merasa tertarik dan akan melakukan penelitian “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Puring”.

1. Metode

Metode yang digunakan adalah *deskriptif analitik* dengan pendekatan studi kasus (*case study*) pada 15 bayi usia 3-6 bulan di Desa Waluyorejo, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen. yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusinya: bayi usia 3-6 bulan, bayi yang mengalami gangguan tidur, bayi sehat dan ibu yang bersedia anaknya menjadi responden. Adapun untuk kriteria eksklusinya: bayi yang mempunyai kelainan bawaan dan bayi dalam masa pengobatan.

Proses penerapan pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan dilakukan satu kali intervensi pada pagi hari selama ±15 menit, dimulai tanggal 18 Agustus 2023 sampai dengan tanggal 3 September 2023. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan dua cara karena data yang diambil data primer dan data sekunder.

Alat atau instrumen yang digunakan oleh penulis yaitu lembar buku catatan penulis dan alat tulis, lembar *inform consent*, lembar kuisioner BISQ (*A Brief Screening Questionnaire*), kamera, *baby oil* atau minyak bayi, handuk kecil atau waslap.

Penelitian ini dilakukan pada bayi usia 3-6 bulan yang mengalami gangguan tidur, dengan mengambil 5 partisipan yang mewakili setiap usia dari responden yaitu umur 3 bulan 2 bayi, 4 bulan 1 bayi, 5 bulan 1 bayi, 6 bulan 1 bayi, selanjutnya melakukan *informed consent* pada partisipan terlebih dahulu dengan menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, melakukan *pre test* satu hari sebelum dilakukan pijat bayi yaitu mengkaji kualitas tidur bayi menggunakan lembar kuesioner BISQ (*A Brief Screening Questionnaire*), kemudian melakukan intervensi pijat bayi pada setiap responden selama ± 15 menit, selanjutnya satu hari setelah dilakukan intervensi pijat bayi, dilakukan *post test* dengan mengukur kualitas tidur bayi menggunakan lembar kuesioner BISQ (*A Brief Screening Questionnaire*).

2. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi pada partisipan sebagai berikut:

Tabel 1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Intervensi Pijat Bayi

No	Nama Partisipan	Skor BISQ	Kategori
1	By. F1	10	Masalah ringan
2	By. F2	8	Masalah ringan
3	By. I	10	Masalah ringan
4	By. Q	9	Masalah ringan
5	By. B	9	Masalah ringan
6	By. EI	10	Masalah ringan
7	By. K	8	Masalah ringan
8	By. UL	10	Masalah ringan
9	By. WR	9	Masalah ringan
10	By. LU	9	Masalah ringan
11	By. AP	10	Masalah ringan
12	By. JS	8	Masalah ringan
13	By. EN	10	Masalah ringan
14	By. DP	9	Masalah ringan
15	By. HI	9	Masalah ringan

Sumber : Data Primer, (2023)

Berdasarkan tabel 1, Hasil dilakukannya *pre test* kualitas tidur bayi di Desa Waluyorejo Kecamatan Puring sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dapat diketahui bahwa 15 partisipan yang mengalami gangguan tidur, kualitas tidurnya dengan kategori masalah ringan dengan skor BISQ paling tinggi adalah 10 dan skor BISQ paling rendah adalah 8 dengan rata-rata skornya adalah 9, 2 yaitu “masalah ringan”.

Tabel 2. Presentase sebelum dilakukan intervensi pijat bayi

Jumlah responden	Kategori	Presentase
15	Masalah ringan	100 %

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 partisipan sebelum dilakukan intervensi pijat bayi, 100% (15 orang) mengalami gangguan tidur, kualitas tidurnya dengan kategori masalah ringan.

Tabel 3. Kualitas Tidur Bayi Setelah Dilakukan Intervensi Pijat Bayi

No	Nama Partisipan	Skor BISQ	Kategori
1	By. F1	15	Tidak ada masalah
2	By. F2	13	Tidak ada masalah
3	By. I	15	Tidak ada masalah
4	By. Q	14	Tidak ada masalah
5	By. B	14	Tidak ada masalah
6	By. F1	15	Tidak ada masalah
7	By. F2	13	Tidak ada masalah
8	By. I	15	Tidak ada masalah
9	By. Q	14	Tidak ada masalah
10	By. B	14	Tidak ada masalah
11	By. F1	15	Tidak ada masalah
12	By. F2	13	Tidak ada masalah
13	By. I	15	Tidak ada masalah
14	By. Q	14	Tidak ada masalah
15	By. B	14	Tidak ada masalah

Berdasarkan tabel 5, hasil dilakukannya *post test* kualitas tidur bayi di Desa Waluyorejo Kecamatan Puring sesudah dilakukan intervensi pijat bayi dapat diketahui bahwa 15 partisipan yang mengalami gangguan tidur, kualitas tidurnya dengan tidak ada masalah dengan skor BISQ paling tinggi adalah 15 dan skor BISQ paling rendah adalah 13 dengan rata-rata skornya adalah 14, 2 yaitu “tidak ada masalah”.

Tabel 4. Presentase setelah dilakukan intervensi pijat bayi

Jumlah Responden	Kategori	Presentase
15	Tidak ada masalah	100%

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan 15 responden dilakukan intervensi pijat bayi 100% (15 orang) dengan kategori tidak ada masalah.

Tabel 5. Perbandingan Kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Bayi

No	Nama Partisipan	Kualitas Tidur Bayi			
		Sebelum		Sesudah	
		Skor BISQ	Kategori	Skor BISQ	Kategori
1	By. F1	10	Masalah ringan	15	Tidak ada masalah
2	By. F2	8	Masalah ringan	13	Tidak ada masalah
3	By. I	10	Masalah ringan	15	Tidak ada masalah
4	By. Q	9	Masalah ringan	14	Tidak ada masalah
5	By. B	9	Masalah ringan	14	Tidak ada masalah
6	By. EI	10	Masalah ringan	15	Tidak ada masalah
7	By. K	8	Masalah ringan	13	Tidak ada masalah
8	By. UL	10	Masalah ringan	15	Tidak ada masalah
9	By. WR	9	Masalah ringan	14	Tidak ada masalah
10	By. LU	9	Masalah ringan	14	Tidak ada masalah
11	By. AP	10	Masalah ringan	15	Tidak ada masalah
12	By. JS	8	Masalah ringan	13	Tidak ada masalah
13	By. EN	10	Masalah ringan	15	Tidak ada masalah
14	By. DP	9	Masalah ringan	14	Tidak ada masalah
15	By. HI	9	Masalah ringan	14	Tidak ada masalah

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 5, perbandingan kualitas tidur bayi di Desa Waluyorejo Kecamatan Puring adalah sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dari 15 bayi nilai BISQ kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi dapat diketahui bahwa diperoleh rata-rata kualitas tidur bayi yaitu 9,2 kategori “masalah ringan” dan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi diperoleh rata-rata 14,2 kategori “tidak ada masalah”. Skor tersebut dapat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi dengan rata-rata sebesar 5 poin.

b. PEMBAHASAN

Masa bayi dimulai dari usia 0-12 bulan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat disertai dengan perubahan dalam kebutuhan gizi. Salah satu kebutuhan dasar tumbuh kembang bayi adalah stimulasi, salah satunya dengan pijat bayi [20]. Menurut [27], dengan pijat bayi, bayi akan tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Dalam penelitian ini, dilakukannya penerapan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan yaitu meningkatnya kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi.

Hasil pengkajian kualitas tidur bayi sebelum dilakukan penerapan yaitu bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, bayi tidur siangnya kurang dari 4 jam, jumlah terbangun saat tidur malam kurang dari 3 kali dan lama terbangun kurang dari 1 jam, tidur tidak tepat waktu dan selisih kurang dari 1 jam, bayi bisa tidur lagi setelah kurang dari 2 jam. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh [28] yaitu 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.

Setelah dilakukan penerapan pijat bayi, terjadi peningkatan kualitas tidur bayi, hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan yang dikemukakan oleh [27] bahwa pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan akan mengubah gelombang otak. Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang *alpha* dan meningkatkan gelombang *beta* serta *tetha* (hormon melatonin).

3. Kesimpulan

- a. Kualitas tidur bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi pada kelima partisipan yaitu “masalah ringan” dengan rata-rata skor 9, 2.
- b. Kualitas tidur bayi sesudah dilakukan intervensi pijat bayi pada kelima partisipan yaitu “tidak ada masalah” dengan rata-rata skor 14, 2. Ada peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi dengan rata-rata sebesar 5.

Referensi

- [1] Adriyani, V. (2010). *Optimalisasi Perkembangan Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Penyuluhan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Dosen pada Pendidikan Guru Taman Kanak-kanak (PGTK) Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Pendidikan Indonesia.
- [2] Ameera, A. (2009). *Cara dan Tips Cerdas Mengasuh Bayi*. Yogyakarta: Sakti.
- [3] Anwar, M. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi 3*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [4] Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [5] Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.

- [6] Astrilya, N., & Murti, K. (2013). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 1-3 Hari di Ruang Neonatus rsia Sidoharjo*. Embrio Jurnal Kebidanan, 8-12.
- [7] Chandra. (2005). *Keajaiban Tidur*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [8] Choirunisa. (2009). *Panduan Terpenting Merawat Bayi dan Balita*. Jakarta: EGC.
- [9] Dahl, R. E., & El-Syeikh, M. (2007). *Considering Sleep in a Family Context*. Journal of Family Psychology, 21, 1-3.
- [10] Ferius, S. (2008). *Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Minyak Mineral atau Minyak Kelapa Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Neonatus Aterm*. Sari Pediatri Volume 10. Nomor 4.
- [11] Gandasetiawan, R. Z. (2011). *Mengoptimalkan IQ & EQ Anak Melalui Metode Sensomotorik*. Jakarta: Penerbit Libri.
- [12] Hady, A. (2014). *Pengaruh Pemijatan Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan di Wilayah Kerja Puskesmas Weoe Kecamatan Wewiku Kabupaten Belu*. Naskah Publikasi Stikes Nani Husada Pare-Pare.
- [13] Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- [14] Hidayat, A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- [15] Kelmanson, I. A., & Adulas, E. I. (2006). *Massage Therapy and Sleep Behaviour in Infant Born with Low Birth Weight*. Complementary Therapies in Clinical Practice 12, 200-205.
- [16] Lisa J. M., P., Courtney J., P., Jonathan C., M., Mark R., B., & Jodi A. M., P. (2010). *Prevelence of Diagnosed Sleep Disorders in Pediatric Primary Care Practices*. Pediatrics 125 (6), e1410-e1418.
- [17] Minarti, N., & Utami, K. (2013). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur*. Naskah Publikasi Universitas Udayana.
- [18] Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [19] Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- [20] Palermo, T. M., Wilson, A. C., Lewandowski, A. S., Foliver Sokol, M., & Murray, C. B. (2010). *Behavioral and Psychosocial Factors Associated with Insomnia in Adolescentswith Chronc Pain*. Pain. 152 (1) , 89-94.
- [21] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses, and Practice. Edisi 7. Vol. 3*. Jakarta: EGC.
- [22] Prasetyono. (2009). *Teknik-teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya*. Yogyakarta: Diva Press.
- [23] Rafknowledge. (2004). *Imsomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- [24] Riksani, R. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- [25] Robotham, D. C. (2011). *The Impact of Sleep on Health and wellbeing, Mental Health Foundation*.
- [26] Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

- [27] Sadeh, A. (2004). *A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep Problems. Validation and Findings for an Internet Sample*. Pediatrics, 133 (6) , e570-e577.
- [28] Sekartini, R. (2006). *Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia*. Sari Pediatri, 188-193.
- [29] Sendi, M., Farida, S., & Elisa, U. (2017). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dengan Musik Klasik Mozart terhadap Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi*. Jurnal Kebidanan Vol. 6, No. 13, 57-63.
- [30] Situmorang. (2010). *Data Penelitian; Menggunakan Program SPSS*. Medan: USU Press.
- [31] Soetjiningsih, & Ranuh, I. (2014). *Tumbuh Kembang Anak, Ed 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [32] Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- [33] Sulung, N. (2015). *Efektivitas Massage Baby Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-4 Bulan di BPS BUNDA Kecamatan Mandiangin Koto Selayan Bukittinggi*. Menara Ilmu Volume 9 Nomor 57 .
- [34] Suririnah. (2009). *Buku Pintar Mengasuh Batita*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- [35] Tikotzky, L., & Sadeh, A. (2009). *Maternal Sleep-Related Cognitions and Infant Sleep. A Longitudinal Study From Pregnancy Through the 1st Years*. Child Development, 80 , 860-874.
- [36] Ulimuddin, B. A. (2011). *Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Jurnal: Fakultas Kedokteran UNDIP.
- [37] Wardani, D. K., & Yuliaswati, E. (2016). *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Melalui Pijat Bayi di RB Hasanah Gemolong Sragen*. Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan Volume 3, Nomor 3, 25-36.
- [38] Wicaksono, D. W. (2012). *Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*.
- [39] Widayanti, M., Rahayu, D. E., & Suwoyo. (2008). *Hubungan Pijat Bayi dengan Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Bidan Praktek Swasta Ny. Nurmusriah Kota Kediri*. Jurnal Kesehatan 6 (2), 79-83.
- [40] Wong, D. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: Volume 1. Penerbit Buku Kedokteran EGC.