

PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

(Di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang)

Dessy Munlidia Sari*Pastrina Sandra Dewi **Dovi Dwi M****

ABSTRAK

Kebutuhan tidur selain dapat dilihat dari aspek kuantitasnya juga dapat dilihat dari aspek kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan juga perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Peneliti melakukan wawancara kepada 5 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 3/5 (60%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 2/5 (40%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian sejumlah 32 bayi usia 3-6 bulan, diambil secara *purposive sampling*. *Variable independent* adalah *baby massage* dan *variable dependent* adalah kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, tabulating* dan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi *baby massage* sebagian besar cukup yaitu sebesar 17 orang (53,1%) dan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sesudah diberi *baby massage* sebagian besar baik yaitu sebesar 24 orang (75%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p\ value = 0,001 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Kata kunci : bayi usia 3-6 bulan, kualitas tidur, pijat bayi

THE EFFECT OF BABY MASSAGE AGAINST THE QUALITY OF BABY SLEEPING AGES 3-6 MONTHS

(in the self-employment midwife of Mrs. Farochah SST, sub-district of Jombang, Jombang regency)

ABSTRACT

Sleep needs were not only seen from the quantity aspect but also the quality. With good sleep quality, baby's growth and development could be achieved optimally. One way that could be used to meet those needs were by baby massage. Researchers conducted interviews with 5 infant mothers. Interview results were obtained 3/5 (60%) mothers said that their babies were easy to fuss and often woke up at night, crying and when their babies were awakens it's hard to start sleeping again. From 2/5 (40%) mothers said their baby slept soundly and never fuss at night in the self-employment midwife of Mrs. Farochah, sub-district of Jombang, Jombang regency. This research design was pre experimental with the design of one group pretest-posttest. The population of this research was baby ages 3-6 months. The sample of research was a number of 32 babies ages 3-6 months, it was taken randomly by purposive sampling. The independent variable was the baby massage and the dependent variable was the quality of baby sleeping ages 3-6 months. The research instrument used a questionnaire. Data processing used editing, coding, tabulating and statistical test of

Wilcoxon. The research result showed that's the quality of baby sleeping ages 3-6 months before being given baby massage were mostly enough namely as many as 17 people (53,1%) and the quality of baby sleeping ages 3-6 months after being given baby massage were mostly good namely as many as 24 people (75%). The statistical test of wilcoxon showed that's the significant value of p value = 0,001 < α (0,05), therefore H_1 was accepted. The conclusion of research meant that there was an effect of againts the quality of baby sleeping ages 3-6 months in the Self-employment midwife of Mrs. Farochah, sub-district of Jombang, Jombang regency.

Keywords : baby ages 3-6 month, quality of sleeping, baby massage

PENDAHULUAN

Kebutuhan tidur selain dilihat dari aspek kuantitas juga dapat dilihat dari aspek kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2008, 21). Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur dimalam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010, 35). 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 konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013, 47). Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Angraini, 2009, 104).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010, 64) dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Profil Dinas kesehatan kota Jombang di laporkan data bayi usia 0 – 11

bulan pada tahun 2015 sebanyak 4.760 bayi (107,48%).

Berdasarkan studi pendahuluan di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang pada tanggal 11-13 Mei 2017, peneliti melakukan wawancara kepada 5 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 3/5 (60%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 2/5 (40%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari.

Peningkatan kualitas tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan 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. 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, 211).

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby*

Massage akan membantu mengendurkan otot-otot sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009, 99). Pemijatan dilakukan selama kurang lebih 15 menit sehingga bayi akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, pada perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan di BPM Ny. Farochah Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang”.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian yang *eksperimental* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2011, 52). Jenis penelitian yang digunakan adalah *one group-test pra-post test design*, ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi. Kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2011, 53).

HASIL PENELITIAN

1. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage*

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dilakukan *Baby Massage*

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	5	15,6
2	Cukup	17	53,1
3	Kurang	10	31,3
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%).

2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage*

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan *Baby Massage*

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	24	75,0
2	Cukup	6	18,8
3	Kurang	2	6,2
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%).

3. Tabulasi silang pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

No	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan			
		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Baik	5	15,6	24	75,0
2	Cukup	17	53,1	6	18,8
3	Kurang	10	31,3	2	6,2
Total		32	100,0	32	100,0

Uji *wilcoxon* $p(0,001) < \alpha(0,05)$

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%).

Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan (0,001) 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 Usia 3-6 bulan Di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%). Menurut pendapat peneliti kualitas tidur bayi dikategorikan cukup dikarenakan beberapa faktor seperti. pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, bayi mudah menangis, rewel dan dapat mengganggu pertumbuhan bayi. Mengingat pentingnya waktu tidur dan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Menurut Saputra (2009, 210) 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.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 17 bayi usianya 6 bulan (53,1%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 9 responden (28,1%). Menurut peneliti pada bayi usia lewat 3 bulan memiliki fisik yang tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi usia tersebut banyak menghabiskan waktu untuk tidur, sedangkan usia 3-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya. Hal ini sesuai pendapat Dewi (2010, 77) 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 4 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 32 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 17 responden (53,1%). Menurut peneliti bayi dikategorikan kualitas tidur cukup jika tidur malamnya antara 9-11 jam, demikian halnya bayi dengan kondisi fisik yang sehat dikarenakan akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan *baby massage*. Hal ini sesuai pendapat Wahyuni (2008, 41) 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.

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan setelah dilakukan *Baby Massage*

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 24 responden (75%). Menurut peneliti tidur pada bayi sangat penting dalam meningkatkan daya tahan tubuhnya terhadap infeksi, jika tidur bayi sampai terganggu daya tahan tubuhnya bisa menurun sehingga bayi mudah gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2012, 52) 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 menunjukkan sebagian besar responden yaitu 17 bayi usianya 6 bulan (53,1%) dan berdasarkan tabulasi silang antara usia bayi dengan kualitas tidur bayi menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya cukup sejumlah 12 responden (37,5%). Menurut peneliti bayi usia 6 bulan mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga kualitas tidurnya dikategorikan baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi pertumbuhan dan perkembangannya dapat tercapai secara optimal. Hal ini sesuai pendapat Anggraini (2008, 65) Bayi umur 3-6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. 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 6 menunjukkan seluruhnya responden yaitu 32 bayi status kesehatannya adalah sehat (100%) dan berdasarkan tabulasi silang

antara status kesehatan bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar dari bayi usia 3-6 bulan yang kualitas tidurnya baik sejumlah 24 responden (75,0%). 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 tidur 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 (Anggraini, 2006, 79) 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.

Baby Massage dilakukan 15 menit menggunakan oil dan dapat membuat bayi tidur semakin lelap. Sesuai dengan pengamat Field (2010, 97) menyebutkan terapi pijat 15 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kewaspadaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang. Penelitian dari Australia, mengungkapkan bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak, namun *baby massage* juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar.

Pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden cukup yaitu sebesar 17 responden (53,1%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%). Penelitian ini uji statistik *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan *probabilitas* (0,001) 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 Usia 3-6 bulan Di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. 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 konsentrasinya 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 (Riksani, 2014, 22).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan dapat disimpulkan :

1. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberi *Baby Massage* Di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Dalam Kategori Cukup.

2. Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Diberi *Baby Massage* Di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Dalam Kategori Baik.
3. Ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPM Ny. Farochah, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Bidan
Diharapkan bidan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang *baby massage* kepada masyarakat khususnya orangtua untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur bayi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi dan pemberian *leaflet* yang dapat dilakukan setiap 1 bulan sekali melalui posyandu-posyandu oleh petugas kesehatan.
2. Bagi Ketua TIKes ICMe
Diharapkan dapat mengembangkan pendidikan *entrepreneur* dengan memenuhi fasilitas di bidang *entrepreneur* dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Binaan sekaligus memberikan dana setiap 6 bulan sekali khususnya tentang pelatihan *baby massage*.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar. Pemberian perlakuan pijatan hendaknya dilakukan oleh peneliti sendiri agar pijatan yang dilakukan dapat sama antara bayi yang satu dengan yang lainnya.

KEPUSTAKAAN

- Anggraini, S. 2009. *Pijat Bayi*. [Http://ojs.unud.ac.id/index.php](http://ojs.unud.ac.id/index.php). Diakses 22/02/2017.
- Anggraini, S. 2011. *Teknik Memijat Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017.

- Anggraini, S. 2013. *Manfaat Pijat Bayi*.
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Dewi. 2010. *Tehnik dan Prosedur Pemijatan Pada Bayi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hiscock. 2002. Data masalah tidur bayi. .
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
Diakses 22/02/2017.
- Ismael. 2010. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi*.
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Marta. 2014. Manfaat tidur bayi. .
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
Diakses 22/02/2017.
- Riksani. 2014. *Pijat bayi*. .
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
Diakses 22/02/2017.
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta. Puspa Swara.
- Roesli. 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : PT. Trubus Agriwidya.
- Saputra. 2009. *Kualitas Tidur Bayi*. .
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
Diakses 22/02/2017.
- Sekartini, Rini. 2010. Data masalah gangguan tidur bayi.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
Diakses 22/02/2017.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
Diakses 20/02/2017.
- Widyanti, M. dkk. 2008. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*.
- <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
Diakses 22/02/2017.