

## **PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI DI DESA BEDADUNG KECAMATAN SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

**Harianah Akib\*, Nuning Dwi Merina\*\***

**Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember**

### **ABSTRAK**

Tidur bagi bayi merupakan prioritas utama, karena pada saat tidur pada bayipertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi optimal. Terdapat 80% bayi sulit untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, jam tidur bayi malam hari kurang dari 9 jam, total jumlah tidur kurang dari 13 jam/hari, dan hanya 20% yang mempunyai jumlah jam tidur normal dengan rata-rata 14 jam/hari. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi bayi maka kebutuhan tidur harus terpenuhi, salah satu cara yang digunakan adalah dengan pijat bayi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi. Metode penelitian menggunakan *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah bayi usia 3-6 bulan di Desa Bedadung Kecamatan Summersari Kabupaten Jember dengan jumlah 25 bayi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 bayi, dengan teknik *sampling* yang digunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan *paired sample t-test*, dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang dipijat 3x/minggu dalam 1 minggu, rata-rata kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi adalah 12,52 jam/hari, rata-rata kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi adalah 14,43 jam/hari, dengan *p value*  $0,000 < (\alpha = 0,05)$  maka  $H_0$  diterima, ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bedadung Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. Disarankan bagi ibu tetap menerapkan pijat bayi sesuai dengan teknik-teknik yang telah diajarkan dan untuk seterusnya melakukan pijat bayi secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tidur bayinya.

**Kata kunci: Pijat Bayi, Kuantitas Tidur.**

### **PENDAHULUAN**

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008). Tidur bagi bayi merupakan prioritas utama, karena pada saat tidur pada bayi akan terjadi repair neuro- brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi ( Gola, 2009).

Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% dengan tidur. Bayi baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Usia 2 bulan bayi

lebih sering tidur malam dibanding tidur siang. Usia 3 bulan bayi akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang. Kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak seperti orang dewasa (Gola, 2009).

Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi

mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti Cincinnati Children's Hospital Medical Center menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak bayi (dalam S. Abdurrahman).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam). Menurut hasil penelitian Sekartini tahun 2004, yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42 % jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (dalam Nurella, 2015).

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 (Saputra, 2009).

Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan pijat bayi. Peningkatan kuantitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pemijatan disebabkan oleh

adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Roesli, 2013).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Maret 2016 di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember, dengan mewawancarai 5 orang tua bayi yang berusia 3-6 bulan diperoleh data 80% mengatakan bahwa bayi sulit untuk tidur malam hari, sering terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam, jam tidur bayi malam hari kurang dari 9 jam, total jumlah tidur perhari kurang dari 13 jam, dan hanya 20% yang mempunyai jumlah jam tidur normal dengan rata-rata 14 jam perhari. Selain itu, di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember menunjukkan bahwa bayi di pijat apabila dalam keadaan sakit atau rewel saja dengan rata-rata frekuensi pijatan 1 sampai 2 kali selama 1 bulan. Data di atas menunjukkan bahwa masih banyak bayi yang belum mempunyai jam tidur yang cukup.

Berdasarkan analisa diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2015). Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembandingan (*control*), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya *eksperimen* (program) (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini responden sebanyak 23 bayi yang berusia 3-6 bulan.

**HASIL**

Hasil pengumpulan data pada peneltian ini sebagai berikut.

**Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Lingkungan**

Karakteristik responden berdasarkan faktor lingkungan di tempat tidur bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember pada bulan Juni tahun 2016

No	Lingkungan	frekuensi	Persentase (%)
1	Ramai	11	47,8%
2	Tidak ramai	12	52,1%
	Total	23	100

**Karakteristik Responden berdasarkan faktor Nutrisi**

Karakteristik responden berdasarkan faktor nutrisi di desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember pada bulan Juni tahun 2016

No	Nutrisi Sebelum tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Minum Susu	12	52,1%
2	Teh	6	26%
3	Air	5	21,7%
	Total	23	100%

Identifikasi rata-rata kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember tahun 2016

Kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember pada bulan Juni tahun 2016.

n	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
23	12,52	665	139

Identifikasi rata-rata kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember tahun 2016.

Kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember pada bulan Juni tahun 2016.

n	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
23	14,43	590	123

Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember tahun 2016.

Hasil pengolahan data pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bedadung Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember pada bulan Juni tahun 2016.

Variabel	Mean	SD	SE	P. Value	n
Tidur Sebelum	12,52	665	139		23
Tidur Sesudah	14,43	590	123	0,000	23

## PEMBAHASAN

### **Rata-rata kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dilakukan Pijat Bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember**

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat bayi nilai mean (rata-rata) yaitu sebesar 12,52 jam/hari, dengan nilai std. deviation yaitu sebesar 665, dan std. Error mean yaitu sebesar 139. Berdasarkan nilai rata-rata tidur sebelum dilakukan pijat, tidur bayi kurang dari kebutuhan tidurnya. Hal ini berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya karena 75% hormon pertumbuhan akan dikeluarkan saat bayi sedang tidur. Dampak dari tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi, dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, dan daya tahan tubuh menurun, sedangkan dampak psikologi meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalaman lebih rendah. Bayi yang memiliki tidur yang cukup saat bangun tidur bayi bugar dan tidak rewel dan juga pertumbuhan dan perkembangan menjadi optimal.

Berdasarkan data diatas, nilai rata-rata tidur sebelum dilakukan pijat didapatkan karena terdapat faktor yang mempengaruhi tidur bayi yaitu sebagian besar karena faktor lingkungan di tempat tidur yang ramai dan tidak kondusif akan mempengaruhi kuantitas tidur bayi. Pada penelitian ini faktor lingkungan tidak dikendalikan secara ketat, sehingga juga menimbulkan pengaruh terhadap kuantitas tidur bayi, terdapat faktor lain yang mempengaruhi kuantitas tidur bayi yaitu nutrisi bayi sebelum tidur. Pada penelitian ini Terdapat sebagian besar bayi mempunyai kebiasaan minum susu dan sebagian minum air dan teh. Bayi yang tidak minum susu sebelum tidur sering terbangun dikarenakan merasa lapar, hal ini juga dapat mempengaruhi kuantitas tidur bayi sedangkan bayi yang

sebelum tidur minum susu, tidurnya akan lebih lama dikarenakan nutrisinya sudah terpenuhi.

Faktor diatas mendukung penyebabnya kuantitas tidur bayi tidak sesuai dengan teori. Faktor tersebut memiliki dampak yang saling berkaitan dalam tidur bayi. Ibu yang kurang memperhatikan keadaan lingkungan tempat tidur bayi membuat bayi tidur tidak aman dan nyaman, dan ibu juga kurang mengerti kebutuhan normal tidur bayi sesuai usia sehingga bayi yang sedang tidur terkadang di bangunkan. Hal ini dapat mengganggu kuantitas tidur bayi sehingga nilai *pretest* kurang maksimal.

### **Rata-rata kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan sesudah dilakukan Pijat Bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember**

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa sesudah dilakukan pijat bayi nilai mean (rata-rata) yaitu sebesar 14,43 jam/hari, dengan nilai std. deviation yaitu sebesar 590, dan nilai std. error mean yaitu sebesar 123.

Pijat bayi adalah terapi sentuh. Disebut terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi antara ibu dan buah hatinya pada kulit dengan usapan lembut. Pijat merupakan seni perawatan kesehatan pada bayi dengan terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu sehingga manfaat pengobatan dan kesehatan tercapai (Vivian, 2013). Pijat bayi menurut (Roesli, 2013) memiliki manfaat efek dampak biokimia yang positif yaitu menurunkan kadar hormon stress, dan meningkatkan hormon serotonin. Selain itu juga memiliki efek dampak fisik yang positif antara lain, salah satunya meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap.

Berdasarkan data diatas, kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi menunjukkan peningkatan waktu tidur responden dengan selisih sebesar 1,91 jam/hari. Berdasarkan teori diatas, pijat

bayi memiliki peranan penting untuk meningkatkan kuantitas tidur. Dilihat dari data bahwa sebelum dilakukan pijat bayi rata-rata nilai kuantitas tidur responden sebesar 12,52 jam/hari. Sedangkan sesudah dilakukan pijat bayi nilai rata-rata kuantitas tidur responden yaitu sebesar 14,43 jam/hari.

Berdasarkan data dan teori pijat bayi dapat meningkatkan waktu atau jumlah tidur bayi, sehingga tidur bayi terpenuhi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi optimal. Bayi yang memiliki tidur yang cukup sesuai usianya akan sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangannya, sedangkan bayi yang memiliki tidur yang kurang dari kebutuhan tidurnya akan memiliki dampak yang negatif bagi bayi tersebut, seperti dampak fisik yaitu seperti mengganggu sekresi hormon bayi yang banyak di produksi saat tidur, dan bayi akan sering rewel. Dalam penelitian ini pijat bayi sangat bermanfaat bagi ibu bayi karena bagi ibu bisa menambah ilmu agar bisa memijat bayinya sendiri dan dapat memenuhi kebutuhan tidur bayinya setelah mengetahui waktu tidur yang baik sesuai usia bayi. Selain itu, pijat bayi selain memberikan dampak positif terhadap bayi, pijat bayi juga memberikan hasil yang positif antara ibu dan bayi karena sentuhan ibu membuat bayi nyaman dan merasakan kasih sayang ibu.

Sesudah dilakukan pijat bayi selain terjadi peningkatan kuantitas tidur, juga sangat bermanfaat bagi bayi karena sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya mengalirkan kekuatan jalinan kasih antara ibu dan bayi. Sentuhan sangat penting bagi bayi karena dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta dan kasih secara timbal balik. Bagi bayi sendiri akan lebih merasakan kasih sayang dari ibu.

#### **Pengaruh pijat bayi terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di**

#### **Desa Bedadung Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember**

Hasil uji *paired sample t-test*, nilai  $p$  value =  $0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi (3-6 bulan) di Desa Bedadung Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember Berdasarkan hasil penelitian kuantitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi menunjukkan hasil bahwa pada seluruh responden mengalami peningkatan kuantitas tidur. Dilihat dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi yaitu nilai hasil menggambarkan peningkatan nilai kuantitas tidur dengan selisih 1,91 jam/hari. Hasil yang didapat bahwa dilakukan pijat bayi dapat meningkatkan kuantitas atau jumlah jam tidur bayi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilik Mardiana dan Diah Eko Martini (2014) di desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan, menunjukkan bahwa bayi yang dipijat 3x/minggu dalam 2 minggu, kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan lebih tinggi (13,77 jam/hari) dari pada sebelum pemijatan (12,42 jam/hari) dengan rerata peningkatan sebesar 1,29 jam/ hari.

Kuantitas tidur bayi merupakan waktu atau jumlah tidur bayi biasanya dihitung dengan jumlah waktu (jam). Bayi yang memiliki waktu tidur yang cukup 13-15 jam/hari dengan pola tidur siang 2 jam dengan 3 kali tidur siang, tidur malam hari 9 jam dengan paling banyak bangun 2 kali terbangun, hal ini akan membuat bayi saat bangun lebih bugar, tidak rewel, pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Berdasarkan hasil penelitian kuantitas tidur seluruh responden sesudah dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan. Peningkatan kuantitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut

disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur. Pada saat pemijatan juga mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.

Peningkatan kuantitas tid sesudah dilakukan pijat bayi memberikan efek yang positif, salah satunya yakni dapat meningkatkan kuantitas tidur bayi, meskipun demikian terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penelitian ini yaitu faktor lingkungan dan nutrisi. Faktor lingkungan meliputi keadaan sekitar tempat tidur bayi yang ramai dan tidak kondusif sehingga mempengaruhi tidur bayi. Faktor nutrisi bayi sebelum tidur sehingga juga mempengaruhi tidur bayi. Minum susu sebelum tidur akan membuat tidur bayi lebih lama karna susu mengandung alfa protein yang cukup tinggi, untuk mengatur tidur bayi.

Berdasarkan teori dan data diatas, pijat bayi merupakan salah satu cara agar meningkatkan kuantitas tidur bayi. Hal ini dapat digunakan atau diterapkan terutama bagi ibu, karena hasil dari dilakukan pijat bayi dapat meningkatkan kuantitas tidur bayi. Hal ini disebabkan pemberian teknik 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. Pijat bayi juga membantu meminimalkan hormon stres yang mengganggu kebutuhan tidurnya.

## KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata kuantitas tidur bayi (3-6 bulan) sebelum dilakukan pijat bayi adalah 12.52 jam/hari.
2. Rata-rata kuantitas tidur bayi usia (3-6 bulan) sesudah dilakukan pijat bayi adalah 14.43 jam/hari.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Desa Bedadung Kecamatan Summersari Kabupaten Jember.

## SARAN

### 1. Bagi Ibu Bayi

Diharapkan bagi ibu-ibu bayi tetap menerapkan pijat bayi sesuai dengan yang telah diajarkan dan untuk seterusnya melakukan pijat bayi secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tidur bayinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Riyanto. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abdurrahman, S. M. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Dessa Tabumela Kecamatan Tilaango Kabupaten Gorontalo*.
- Alan, B. N. (2007). *Baby gym dan massage, kekuatan menenangkan dari sentuhan*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Deslidel, Z. H. (2011). *Buku Ajar Asuhan Neonatus, Bayi, dan Balita*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Dewi, V. N. (2010). *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Yoyakarta: Salemba Medika.
- Lilik Mardiana, D. E. (2014). Vol.02, No.XVIII, Juni 2014. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan* , 109-110.
- Lestari, B. (2014). *Pengaruh pijat bayi terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan tidur bayi usia 3-6*

- bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo .*
- M. Ferry Wong, E. I. (2011). *Smart punk tur*. Bogor: Penebar Plus +.
- Maharani, S. (2009). *Pijat dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Katahati.
- Notoadmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurrella Handayani, A. A. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-5 Bulan Di Desa Plalangan Dan Desa Ajung .*
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktarina, E. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 6 Bulan , 16.*
- Pamungkas, B. A. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan , 2.*
- Priyono, Y. (2010). *Merawat Bayi Tanpa Baby Sitter*. Yogyakarta: MedPress (Anggota IKAPI).
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya, Anggota IKAPI.
- Rosalina. (2007). *Fisiologi pijat bayi*. Bandung: Trikarsa Multi Media dan Johnson Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta cv.
- Sri Sudarsih, W. L. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari kabupaten Mojokerto , 111-112.*
- Zulfa Hersis Pahlawanti, L. D. (2013). *Pengaruh Pijat dengan Lama Tidur Bayi 3-6 Bulan di Rumah Sakit Keluarga Sehat Pati .*