

## **Analisis Penerapan Terapi Pijat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi pada Bayi Usia 0-24 Bulan**

**Nenty Septiana<sup>1</sup>, Sri Maulida<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email :

### **ABSTRAK**

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Kualitas tidur yang buruk pada bayi akan mengganggu tumbuh kembang dan imunitas tubuh. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi adalah pijat. Pijat bayi dapat meningkatkan relaksasi pada bayi sehingga bayi tidur lelap dan lama. Tujuan penulisan adalah untuk mengetahui gambaran penerapan terapi pijat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi berdasarkan studi empiris dalam sepuluh tahun terakhir. Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan studi ini adalah literature review dengan menggunakan framework PICO (Population/problem, Intervention, Comparison, Outcome) melalui database google scholar. Studi literature review dalam penelitian menggunakan lima artikel yang telah dianalisis. Analisis dari lima artikel didapatkan bahwa ada pengaruh penerapan terapi pijat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Dengan demikian diharapkan kepada ibu bayi agar bisa menerapkan terapi pijat bayi yang benar sesuai dengan ilmu pengetahuan dan informasi yang didapat dalam penelitian ini, sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Kata Kunci : Terapi Pijat, Kualitas Tidur Bayi

### **ABSTRACT**

Sleep is one of the factors that affects growth of a baby. The quality of having a on the baby will be disturbing and growth of the body immunity. One of therapy that can be done to improve the quality of sleep baby are massage. Massage infants it can improve relaxation so baby sleep so well and long. The purpose of writing is to find a massage therapist to increase the quality baby to sleep on empirical studies in the last years. The methodology used in writing the study literature review by using framework PICO (Population/Problems, Intervention, Comparison, Outcome) from the library database search through google scholar. The study of literature review in research using five articles have analyzed. Analysis of the five articles got that any impact the massage therapist to increase the quality baby to sleep. It is hoped can apply to the baby mother to baby massage therapists who really compatible with the science and the information in this research, so will increase the quality baby to sleep.

Keywords: Massage Therapy, The Quality Baby to Sleep

### **LATAR BELAKANG**

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian

husus. Bayi berkembang pesat baik secara fisik atau psikologis. Pertumbuhan dan perkembangan terus mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia. Meskipun

pertumbuhan pesat terjadi pada seluruh periode bayi, namun yang terpesat adalah dalam tahun pertama (Nirwana, 2011).

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 (Novia, 2016). Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Gola, 2009).

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, padahal masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Putra, 2011). Durasi tidur yang baik bagi bayi baru lahir adalah 16-20 jam dengan 1-4 jam periode tidur diikuti 1-2 jam periode bangun. Adapun durasi tidur yang baik pada bayi usia 1 bulan – 24 bulan adalah 13-15 jam, dan usia 1-3 tahun selama 12 jam dengan pola tidur siang 1,5 - 3,5 jam dalam 1 kali/hari (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2015).

Menurut Potter & Perry (2012), tidur merupakan bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologi yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Adapun jenis tidur terdiri dari tidur tetap atau Non Rapid Eye Movement (NREM) dan tidur aktif atau Rapid Eye Movement (REM). Setengah dari seluruh waktu tidur bayi digunakan untuk tidur aktif atau tidur tahap Rapid Eye Movement (REM). Tidur aktif penting bagi bayi untuk membangun sirkuit otak karena saat tidur, otak bayi justru lebih aktif dari pada saat terjaga. Sedangkan tidur NREM atau disebut juga tidur nyenyak juga baik bagi bayi karena bayi butuh banyak tidur untuk mengembangkan otot, tangan dan kaki serta struktur kerangka tubuhnya.

Aktivitas tidur berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang otak karena saat tidur nyenyak hormon pertumbuhan yang dikeluarkan bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada di tubuh yaitu dari sel kulit, sel darah sampai sel saraf otak. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat bila si bayi sering terlelap sesuai dengan kebutuhan tidur bayi. Selain itu, tidur juga membantu perkembangan psikis emosi, kognitif, konsolidasi pengalaman dan kecerdasan. Oleh karena itu, kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari

keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Novia, 2016).

Menurut Prasetyo (2009) tidur bayi dengan waktu lima atau enam jam, namun keesokan harinya terbangun dengan segar itu berarti kualitasnya tercapai. Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan bayi. Bayi yang tidur mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan, oleh karena itu kualitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas tidur buah hati dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Adapun dampak jika bayi kurang tidur akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi, terutama kemampuan berpikirnya ketika ia dewasa. Hal ini dikarenakan sebagian besar hormon pertumbuhan bekerja ketika dalam keadaan tidur. Tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan banyak membantu perkembangan bayi (Hidayat, 2009).

Masalah yang sering dialami adalah bayi sulit untuk tidur. Salah satu upaya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah dengan melakukan pijat. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur lelap, karena dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis, serta meningkatkan kualitas tidur bayi (Maharani, 2009).

Menurut Roesli (2011) pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotini, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glicocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. Dengan demikian maka bayi menjadi lebih tenang dan tidur bayi menjadi lebih baik. Namun bila hormon stres meningkat maka akan menurunkan daya tahan tubuh yang dapat menurunkan kualitas tidur bayi menjadi lebih buruk.

Pijat bayi lebih baik dilakukan oleh orang tua, terutama dalam usia tiga tahun pertama. Pemijatan bisa dilakukan dua kali sehari dalam suasana nyaman (Pratyahara, 2012). Memijat bayi merupakan hal yang sangat luar biasa menyenangkan untuk dilakukan dan sangat sederhana,

menyampaikan rasa kasih sayang, pengertian dan perhatian ibu. Pijatan pada bayi dapat mengurangi rasa sakit dan beberapa gejala penyakit, serta meningkatkan relaksasi dan menenangkan bayi yang menangis, sehingga bayi tidur lelap dan lebih lama (Roesli, 2011).

Penelitian terkait dilakukan oleh Shofa (2014), yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sebelum dipijat adalah 6,88 dengan standar deviasi 0,751. Adapun rata-rata kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan sesudah dipijat adalah 8,75 dengan standar deviasi 1,934. Kemudian berdasarkan hasil uji statistik ditemukan bahwa  $p$  value = 0,000, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan ( $p$  value < 0,05).

Menurut penulis, mengingat akan pentingnya kualitas tidur bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan memberikan terapi pijat bayi. Dengan demikian maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Penerapan Terapi Pijat Dalam Meningkatkan

Kualitas Tidur Bayi pada Bayi Usia 0-24 Bulan”.

## **METODE PENELITIAN**

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database melalui google scholar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Berdasarkan dari hasil literatur review terhadap lima jurnal didapatkan hasil bahwa terapi pijat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi, hal ini dapat dilihat dari hasil jurnal sebagai berikut:

Penelitian Ifalahma & Sulistiyanti (2016) pada 30 responden dengan teknik purposive sampling menggunakan desain quasy eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pada kelompok bayi dengan durasi waktu pijat 30 menit lama waktu tidurnya selama 14,56 jam, lebih tinggi dari pada kelompok bayi dengan durasi pijat 15 menit yang memiliki rata-rata lama tidur selama 14,26 jam. Terapi pijat diberikan 6 kali perminggu selama 6 hari dengan durasi 15 menit dan 30 menit. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  value = 0,001 ( $p$  value  $\leq$

0,05) artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Selanjutnya penelitian Sinaga & Laowo (2020) pada 10 responden dengan teknik purposive sampling menggunakan desain quasy eksperimen dengan metode one grup pretest posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur bayi sebelum terapi pijat yaitu tidak nyenyak sebanyak 10 orang (100%) dan rata-rata kualitas tidur bayi mengalami penurunan setelah dilakukan pijat menjadi nyenyak tidur sebanyak 8 orang (80%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value  $\leq$  0,05) artinya terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Selanjutnya penelitian Shofa, Yunani & Hudhariani (2014) pada 32 responden dengan teknik non probability sampling menggunakan desain quasy eksperimen dengan metode non equivalent control group design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur bayi sebelum terapi pijat yaitu 6,88 jam dan rata-rata kualitas tidur bayi mengalami peningkatan setelah dilakukan pijat yaitu 8,75 jam. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value  $\leq$  0,05) artinya terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Selanjutnya penelitian Rambe (2019) pada 20 responden dengan teknik total sampling menggunakan desain quasy eksperimen dengan metode one grup pretest

posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi sebagian besar memiliki kualitas tidur sebanyak 15 bayi (75%) dan sisanya 5 bayi (25%) memiliki kualitas tidur baik. Selanjutnya pada kelompok bayi yang mendapatkan pijat bayi sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 19 bayi (95%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  value = 0,001 ( $p$  value  $\leq$  0,05) artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

Kemudian penelitian Shadik & Karjiyem (2011) pada 30 responden dengan teknik purposive sampling menggunakan desain quasy eksperimen dengan metode one grup pretest posttest. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur bayi sebelum diberikan terapi pijat yaitu 10 orang (33,3%) dan setelah dilakukan pijat semua bayi memiliki kualitas tidur yang baik yaitu 30 orang (100%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  value = 0,002 ( $p$  value  $\leq$  0,05) artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil literatur review terhadap lima jurnal yang di analisis ditemukan bahwa penerapan pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, hal ini dapat dilihat pada pembahasan sebagai berikut:

Menurut Putri (2009) pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Pijat bayi dapat merangsang keluarnya hormon endorfin yang bisa menurunkan nyeri, sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi (Prasetyo, 2009). Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada saat tidur bayi mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur (Santi, 2012).

Hal ini sesuai dengan Field dan Guyton yang dikutip oleh Martini (2014) peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan, serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktifitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5-HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran

dalam tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada saat gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Disamping itu pada pijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (elektroensefalografi) (Martini, 2014).

Berdasarkan hasil literatur review yang dilakukan pada lima jurnal, terapi pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini terlihat dari hasil penelitian Ifalahma & Sulistiyanti (2016) yaitu kualitas tidur bayi lebih meningkat dengan pemberian durasi waktu pijat bayi yaitu 30 menit selama 6 kali perminggu dibandingkan dengan pemberian durasi waktu pijat bayi 15 menit selama 6 kali perminggu. Adapun menurut hasil penelitian Rambe (2019) pijat pada bayi lebih banyak dilakukan selama 4 kali dalam satu bulan dibandingkan dengan 5 kali. Menurut penulis, pemberian terapi pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh durasi tidur bayi. Pijat sebaiknya dilakukan 1 minggu sekali selama 4 kali dalam satu bulan dengan durasi waktu selama 30 menit sehingga lebih berdampak pada kualitas tidur bayi. Hal ini sesuai dengan teori menurut Roesli (2011) pijat dapat meningkatkan kadar serotonin yang menghaluskan melatonin, yang berperan

membuat tidur lebih lama. Untuk meningkatkan kualitas tidur anak-anak maka dipijat selama 2x15 menit setiap minggunya dalam jangka waktu 5 minggu, tidurnya menjadi lebih nyenyak sehingga pada waktu bangun konsentrasinya lebih baik daripada sebelum diberi pijatan.

Selanjutnya pemberian terapi pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh usia bayi. Hal ini terlihat dari jurnal penelitian Rambe (2019), yaitu karakteristik bayi menurut kelompok kontrol menunjukkan distribusi tertinggi adalah pada usia 3 bulan yaitu sebanyak 8 bayi (40%) dan distribusi terendah adalah usia 6 bulan sebanyak 2 bayi (10%). Karakteristik bayi menurut umur pada kelompok kasus menunjukkan distribusi tertinggi adalah usia 4 bulan yaitu sebanyak 7 bayi (35%) dan distribusi terendah adalah usia 3 bulan sebanyak 2 bayi (10%). Menurut penulis semakin usia bayi bertambah maka semakin adanya peningkatan kualitas tidur ketika diberikan pijat bayi. Hal ini sesuai dengan teori menurut Hartini (2009) pada rentang usia 0-3 bulan bayi cenderung memiliki kebiasaan tidur yang belum teratur. Sejalan dengan bertambahnya usia maka kebiasaan tidur akan menjadi lebih teratur sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

Selanjutnya pemberian terapi pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh jenis kelamin bayi. Hal ini terlihat dari jurnal penelitian Rambe (2019)

yaitu karakteristik bayi menurut jenis kelamin pada kelompok kontrol menunjukkan distribusi tertinggi adalah perempuan sebanyak 15 bayi (75%) dan sisanya laki-laki sebanyak 8 bayi (40%). Karakteristik bayi menurut jenis kelamin pada kelompok kasus menunjukkan distribusi tertinggi adalah laki-laki sebanyak 12 bayi (60%) dan sisanya perempuan sebanyak 8 bayi (40%). Menurut penulis bayi laki-laki lebih cepat lelah dibandingkan dengan bayi perempuan sehingga bayi laki-laki cenderung lebih mudah tidur setelah diberikan terapi pijat. Hal ini sesuai dengan teori menurut Hartini (2009) bayi laki-laki pada umumnya bersikap lebih aktif, sehingga kemungkinan untuk mengalami kelelahan fisik lebih besar dibandingkan perempuan. Dengan demikian maka umumnya bayi perempuan memiliki kualitas lebih baik dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan hasil analisis literatur review yang dilakukan pada lima jurnal maka penulis berasumsi bahwa waktu pijat bayi sebaiknya dilakukan sebanyak 4 kali setiap satu minggu sekali selama satu bulan dengan durasi waktu selama 30 menit untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Adapun rata-rata usia bayi yang memiliki kualitas tidur kurang baik adalah pada usia 0-3 bulan. Kemudian kualitas tidur bayi lebih baik pada jenis kelamin perempuan. Namun pada penelitian ini terdapat beberapa faktor yang ikut berpengaruh dalam peningkatan kualitas

tidur bayi sehingga menyebabkan hasil penelitian yang tidak berbeda secara bermakna. Faktor-faktor tersebut mencakup lingkungan dan penyakit. Lingkungan yang ramai dan tidak kondusif akan mempengaruhi kualitas tidur bayi tersebut. Pada penelitian ini faktor lingkungan tidak dikendalikan secara ketat, sehingga menimbulkan pengaruh pula terhadap kualitas tidurnya. Sedangkan penyakit atau kesehatan bayi. Ada satu bayi yang mengalami sakit influenza dan batuk pada saat diberi perlakuan pemijatan sehingga pemijatan dihentikan dan dilanjutkan ketika bayi sudah sehat kembali.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari studi literatur review terhadap lima jurnal dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh penerapan terapi pijat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-24 bulan. Kemudian terapi pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dipengaruhi oleh waktu pijat bayi yang sebaiknya dilakukan sebanyak 4 kali setiap satu minggu sekali selama satu bulan dengan durasi waktu selama 30 menit untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Adapun rata-rata usia bayi yang memiliki kualitas tidur kurang baik adalah pada usia 0-3 bulan dengan jenis kelamin perempuan.

#### **SARAN**

1. Ibu  
Diharapkan kepada ibu bayi agar bisa menerapkan terapi pijat bayi yang benar sesuai dengan ilmu pengetahuan dan informasi yang didapat dalam penelitian ini, sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 0-24 bulan.
2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan  
Bidang perkembangan ilmu pengetahuan disarankan dapat menjadikan hasil karya ilmiah literature review ini sebagai landasan untuk pengembangan ilmu keperawatan yang aplikatif terhadap penatalaksanaan intervensi kolaborasi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-24 bulan dengan cara memberikan terapi pijat.
3. Penulis Selanjutnya  
Penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang berbeda dengan penelitian ini. Selain itu, penulis selanjutnya bisa mengambil permasalahan kesehatan yang terdapat dalam penelitian ini khususnya tentang penerapan terapi pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-24 bulan.
4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh  
Institusi pendidikan disarankan dapat memberikan informasi serta referensi dalam meningkatkan serta

mengembangkan ilmu keperawatan institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh khususnya hasil karya ilmiah literature review tentang analisis penerapan terapi pijat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-24 bulan.

## KEPUSTAKAAN

- Asmadi. (2008). Teknik prosedur keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien. Jakarta: Salemba Medika
- Gola, G. (2009). Ayo bangun, dengan bugar karena tidur yang benar. Jakarta: Hikmah
- Hartini. (2009). Kebutuhan tidur bayi dan anak-anak. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hidayat, A, A. (2009). Pengantar ilmu keperawatan anak. Jakarta: Salemba Medika
- Ifalagma, D. (2016). Efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. Jurnal Akademi Kebidanan Citra Medika Surakarta Vol 6, Nomor 2
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2015). Perkembangan tidur normal pada batita. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Maharani, S. (2009). Pijat dan senam sehat untuk bayi. Jogjakarta: Kata Hati
- Martini, D, E. (2014). Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan Surya, 2 (18). 109-115.
- Maryunani, A. (2014). Asuhan neonatus, bayi, balita dan anak pra sekolah. Jakarta: In Media
- Nirwana, A, B. (2011). Psikologi bayi, balita dan anak. Yogyakarta: Nuha Medika
- Novia, S. (2016). Pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3-12 bulan di wilayah Posyandu Delima Desa Bersujud Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. Bandung: Jurnal Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darul Azhar
- Potter,& Perry. (2011). Buku ajaran fundamental keperawatan. Jakarta: EGC
- Prasetyo. (2009). Teknik-teknik tepat memijat bayi sendiri panduan lengkap dan uraian kemanfaatannya. Jogjakarta: Diva Press
- Pratyahara, D. (2012). The Miracle of Touch for Your Baby. Yogyakarta: Javalitera
- Purnamasari, D. (2011). Panduan pijat praktis balita anda agar cerdas dan sehat. Yogyakarta: Pustaka Salomon
- Putra. (2011). Tips sehat dengan pola tidur tepat dan cerdas. Yogyakarta: Buku Biru
- Putri, A. (2009). Pijat dan senam untuk bayi dan balita panduan praktis memijat bayi dan balita. Yogyakarta: Brilliant Offset
- Rambe, K, S. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas. Jurnal Ilmiah Simantek Vol 3 Nomor 4
- Roesli, U. (2011). Pedoman pijat bayi. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Santi, E. (2012). Buku pintar pijat bayi untuk tumbuh kembang optimal sehat dan cerdas. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher
- Sedyawan, P. A. (2011). Resep rahasia kehidupan luar biasa. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Shadik, N. (2011). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di rumah bersalin Rachmi

Yogyakarta. Jurnal STIKES 'Aisyiyah  
Yogyakarta Vol 2, Nomor 1

Shofa, L. (2014). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. Jurnal STIKES Karya Husada Semarang Vol 1, Nomor 4

Sinaga, A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan. Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan Vol 3 Nomor 1

Soetjiningsih. (2013). Tumbuh kembang anak. Jakarta: EGC

Subakti & Anggraini. (2008). Teknik – teknik tepat memijat bayi. Jakarta: Graha Ilmu

Syaifuddin, A, B. (2011). Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Uliyah, M & Hidayat, A,A. (2008). Kebutuhan dasar manusia. Jakarta: Buku Kedokteran EGC