

## PENGARUH TERAPI PIJAT BAYI TERHADAP ISTIRAHAT (TIDUR) DI POSYANDU FLAMBOYAN TAMAN LESTARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATU AJI KOTA BATAM

**Yerlina Bago dan Mutia Amalia Lubis**

*Department of Nursing Science, Faculty of Medicines*

Universitas Batam, Batam, Indonesia

yerlina\_b@google.com; mutia.a.lubis@univbatam.ac.id

### **ABSTRACT**

*Rest (Sleep) is an important factor that affects the growth and development of infants. The results of interviews at the Posyandu Flamboyan, many parents complain that their babies have trouble sleeping, only have 7-10 hours of sleep a day. This has not been met the number of hours of sleep a baby should be 14-15 hours/day. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage therapy on rest (sleep). Using a quasi-experimental design with times series design. The population in this study were 87 babies who were brought to the Posambandu Flamboyan. The sample in this study were infants who met the inclusion criteria with a purposive sampling technique. Conducted at Posyandu Flamboyan on July 8-July 14, 2015. Measuring instruments used by both variables were observation sheets on massage and interviews. The analysis test used is the T-test with the results of p-value = 0,000. This shows that there is a significant influence between baby massage on rest (sleep). It is hoped that this research can continue to be socialized and enter into the health service program at the Flamboyan Taman Lestari Posyandu in the work area of the Batu Aji Public Health Center in Batam.*

*Keywords: baby massage, rest (sleep)*

---

### **PENDAHULUAN**

Periode setelah lahir merupakan awal kehidupan yang tidak menyenangkan pada bayi. Disebabkan bayi tidak lagi sepenuhnya bergantung pada ibunya, bayi melakukan berbagai usaha seperti menangis jika sedang lapar ataupun dalam keadaan yang kurang nyaman.

Masa transisi ini adalah fase kritis bagi kehidupan bayi, untuk belajar beradaptasi dengan lingkungan barunya. Tetapi terkadang bayi tidak mampu melewati fase ini sehingga menyebabkan bayi tidak nyaman (*stressor*) bagi bayi (Surasmi dkk, 2003).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan baik terapi *farmakologis* maupun *non farmakologis* untuk menciptakan kenyamanan bagi bayi atau membuat bayi semakin tenang. Sehingga bayi tidak mengalami *stressor* pada masa hidupnya apalagi pada masa transisi. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk membuat bayi tenang adalah pijat bayi (Aminati 2013).

Pijat merupakan salah satu terapi yang baik untuk menyehatkan bayi, mempererat bonding (ikatan) antara orangtua dan anak, pijat bayi juga membantu tumbuh kembang anak

menjadi lebih baik (Chakrawati, 2010).

Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi lahir sampai bayi usia 6 atau 7 bulan. Meskipun pemijatan yang dilakukan hanya berupa usapan halus tanpa tekanan, pijat akan sangat bermanfaat pada bayi terutama jika dilakukan setiap hari (Putri, 2010).

Pemberian pijat bayi sebaiknya dilakukan ketika bayi diatas 1 bulan, karena mengingat kulit bayi belum terbentuk sempurna. Selain itu secara emosi dan mental pun, bayi yang berusia diatas satu bulan sudah lebih stabil (Aminati, 2013).

Para dokter dan ilmuwan semakin banyak yang merekomendasikan pentingnya pemijatan bagi bayi. Adapun manfaat pijat secara umum yaitu membuat bayi tenang, memperbaiki konsentrasi bayi, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan gerak peristaltik, meningkatkan efektivitas istirahat (tidur), dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Sehubungan dengan manfaat pijat bayi dalam meningkatkan efektivitas istirahat (tidur), bahwa pemberian setelah pemijatan dapat meningkatkan otot-otot bayi yang diberi stimulus akan merasa nyaman, dan mengantuk. Sehingga bayi akan tidur dengan waktu yang lama dari sebelumnya (Subakti dan Anggraini, 2008).

Waktu pemijatan yang baik adalah pagi hari sebelum bayi mandi, sehingga bayi lebih segar untuk memulai hari yang baru dengan berbagai aktivitas. Kemudian pada malam hari, pemijatan dilakukan sebelum tidur akan efektif untuk

membuat bayi tidur lelap (Putri, 2010).

Pijat berpengaruh agar pola tidur dapat teratur, beradaptasi terhadap lingkungan, serta menjaga ketenangan emosi pada bayi. Pijat dapat diberi selama kurang lebih dari 15 menit, agar bayi dapat lebih relaks, tidur lebih lelap dan lebih lama. Jika bayi bisa tidur lelap, pertumbuhan dan perkembangannya akan semakin baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat (Galenia, 2014).

Tidur merupakan salah satu perangsang tumbuh kembang otak bayi. Sekitar 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan pada saat anak tidur, hormon bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Tidur bayi terdapat pada tahap REM atau tidur aktif berperan penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang otak. Hormon pertumbuhan memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada di tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tidur nyenyak. (Subekti, 2008).

Tidur nyenyak bagi bayi adalah keadaan istirahat, tidak adanya pergerakan badan baik kaki maupun tangan, mata rapat dan nafas biasa (perlahan dan tetap) (Abdullah, 2010).

Terkadang pola tidur bayi tidak tetap, kadang-kadang bayi terbangun pada malam hari, karena bayi belum mampu membedakan antara siang dan malam hari, serta waktu makan

ataupun waktu tidur. Hal diatas sehingga orangtua lupa waktu pemberian ASI jika bayi tertidur. Oleh karena itu, ibu harus menyusui bayi lebih lama menjelang tidur untuk mencegah bayi terbangun karena lapar. Apabila bayi tidur pada sore hari selama lebih 3-4 jam, sebaiknya bayi dibangunkan dan diajak bermain secara aktif pada siang dan sore hari (Subekti, 2008).

Menyatakan bahwa normal kebutuhan tidur pada bayi usia 2-7 bulan yaitu antara 14-15 jam/hari (Suririnah, 2009).

Pada penelitian Matalia (2013), di Wilayah Kerja Puskemas II Denpasar Timur yang bertujuan untuk melihat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada bayi usia 3-6 bulan. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental*, dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Sampel berjumlah 30 orang dengan metode pengambilan sampel *non probability sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas tidur bayi mengacu pada *Morrell's infant sleep questionnaire (MISQ) and brief screening questionnaire for infant sleep problems (BISQ)*.

Data analisis yang digunakan *Wilcoxon signed rank test*. Hasil didapatkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat ( $P = 0,000$ ). Sebagian besar responden sebelum pijat rata-rata 23,77, setelah diberikan pijat bayi rata-rata 30,83.

Indonesia sebagaimana dikutip dari Matalia (2013) bahwa cukup banyak

bayi yang mengalami gangguan tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun dimalam 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 dilima kota besar di Indonesia termasuk Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam.

Berdasarkan survey pendahuluan di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji kota Batam tahun 2015, Posyandu tersebut merupakan Posyandu dengan keluhan terbanyak, yaitu dari 87 bayi usia 2-7 bulan terdapat sekitar 35 bayi yang mengalami kesulitan tidur. diantaranya hanya memiliki jumlah jam tidur 8-10 jam/hari. Hal ini belum tercukupi jumlah jam tidur bayi menurut usia 2-7 bulan yang seharusnya tidur 14-15 jam/hari.

Hasil wawancara pada petugas Puskesmas dan kader Posyandu, menyatakan bahwa program-program kerja yang sudah dilaksanakan selama ini, diantaranya adalah : Imunisasi, suntik ibu hamil, konsultasi gizi, promosi kesehatan, penimbangan berat badan bayi dan lain-lain (Pelayanan 5 Meja). Namun, terapi pijat bayi belum pernah dilakukan. Sedangkan ibu-ibu yang membawa bayinya di Posyandu menyampaikan beberapa keluhan kepada kader Posyandu, 17 orang mengeluh bayinya susah tidur, rewel, sering terbangun sehingga jumlah jam tidur kurang dari 14 jam/hari, 8 orang mengatakan bayinya tidak

ingin minum ASI sehingga semakin hari berat badan bayi menurun dan bayi mengalami kesulitan tidur, 10 orang ibu mengatakan bayi nya demam sehingga mengakibatkan bayi sering menangis dan kesulitan tidur.

Tujuan penelitian ini diketahuinya Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Istirahat (Tidur) Di Posyandu Flamboyan Taman Lestari Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasi eksperiment*), dengan rancangan *times series design* di mana pada rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Populasi yang menjadi penelitian adalah bayi yang berkunjung di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2015 dengan berjumlah

populasi 87 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sampel sebagai bayi usia 2-7 bulan, bayi dalam keadaan sehat, bersedia dijadikan responden dan ibu yang bersedia dilatih pijat bayi. Penelitian ini dilakukan Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji kota Batam. Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 sampai 14 Juli Tahun 2015.

Pengumpulan data dengan lembar observasi dan melakukan pemijatan secara langsung pada bayi usia 2-7 bulan dan wawancara. Penelitian ini dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat. Pada analisa univariat, data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi selanjutnya untuk bivariat, karena rancangan penelitian ini adalah *times series design*, digunakan uji statistik *dependent sample t-test* yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang saling berpasangan.

**HASIL PENELITIAN**

*Tests of Normality*

	Kolmogorov- Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum dilakukan	1,259	35	0,84
Setelah dilakukan	1,278	35	0,76

Sebelum dilakukan uji univariat dan bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Pada tabel *test of normality*

diketahui p *Value* sebelum 0,84 dan setelah dilakukan 0,76 yang artinya sebelum dan setelah dilakukan nilai p *Value* > 0,05 yang artinya data terdistribusi normal.

**Tabel 1**  
**Distribusi Mean istirahat (tidur) sebelum dilakukan terapi pijat bayi di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji kota Batam**

Variabel	Mean $\pm$ SD	n
Sebelum	8,23 $\pm$ 1,114	35

Berdasarkan tabel diatas, dari 35 responden diketahui nilai *mean* atau rata-rata skala tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat sebesar 8,23 dengan *standard deviation* sebesar 1,114.

**Tabel 2**  
**Distribusi Mean istirahat (tidur) sesudah dilakukan terapi pijat bayi di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji kota Batam**

Variabel	Mean $\pm$ SD	n
Setelah	13,03 $\pm$ 1,382	35

Berdasarkan tabel di atas, dari 35 bayi sesudah dilakukan pijat responden diketahui nilai *mean* sebesar 13,03 dengan *standard deviation* sebesar 1,382 atau rata-rata jumlah jam tidur

**Tabel 3**  
**Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Istirahat (Tidur) di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam**

Variabel	Mean $\pm$ SD	t	p
Sebelum dilakukan-			
	-4,800 $\pm$ 1,922	-14,775	0,000
Setelah dilakukan			

Berdasarkan tabel 3 hasil pengolahan data diatas, menunjukkan bahwa *p Value* = (0,000) dengan [sig.(2-tailed) 0,000 <  $\alpha$ 0,05], karena (*p-Value*)

lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada pengaruh terapi pijat bayi terhadap istirahat (tidur).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat distribusi mean istirahat (tidur) sebelum diberikan terapi pijat bayi adalah sebesar 8 jam/hari dengan standard deviasi sebesar 1.114 dan standar *error mean* adalah 0,188. Pada penelitian tersebut terlihat bahwa bayi yang tidak diberikan terapi pijat bayi mengalami kesulitan tidur.

Hal ini sejalan dengan teori menurut Subakti dan Anggraini (2008) para dokter dan ilmuwan semakin banyak yang merekomendasikan pentingnya pemijatan bagi bayi. Adapun manfaat pijat secara umum yaitu membuat bayi tenang, memperbaiki konsentrasi bayi, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan gerak peristaltik, meningkatkan efektivitas istirahat (tidur), dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Sehubungan dengan manfaat pijat bayi dalam meningkatkan efektivitas istirahat (tidur), bahwa pemberian setelah pemijatan dapat meningkatkan otot-otot bayi yang diberi stimulus akan merasa nyaman, dan mengantuk. Sehingga bayi akan tidur dengan waktu yang lama dari sebelumnya.

Selanjutnya menurut Galenia (2014) pijat berpengaruh agar pola tidur dapat teratur, beradaptasi terhadap lingkungan, serta menjaga ketenangan emosi pada bayi. Jika bayi bisa tidur lelap, pertumbuhan dan perkembangannya akan semakin baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat.

Berdasarkan hasil wawancara sebelum diberikan pemijatan, bahwa banyak ibu-ibu yang mengeluh bayinya susah tidur, bahkan pada malam hari bayinya sering terbangun dan tidurnya tidak teratur. Rata-rata istirahat (tidur) bayi sebelum diberikan terapi pijat yaitu 8,23 jam/hari, yang seharusnya normal jam tidur bayi 14-15 jam/hari. Maka untuk memenuhi jumlah jam tidur bayi tersebut, dibutuhkan terapi baik *farmakologis* maupun *non farmakologis* yaitu pijat bayi. Sehingga dapat memenuhi jumlah jam tidur bayi di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji kota Batam.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tabel. 2 dapat dijelaskan bahwa istirahat (tidur) setelah diberikan terapi pijat bayi mengalami peningkatan sebesar 13,03 dengan standard deviasi 1,382 dan standar *error mean* sebesar 0,234.

Menurut Siswosuharjo dan Chakrawati (2010) Pijat merupakan salah satu terapi yang bagus untuk menyehatkan bayi. Selain mempererat *bonding* (ikatan) antara orangtua dan anak, pijat bayi juga membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih baik. Bagi bayi yang lahir belum cukup bulan (prematurnya), juga mempercepat kesiapan hidup, sehingga perkembangan selanjutnya berjalan lebih baik.

Pijat bayi bisa dilakukan mulai bayi baru lahir hingga bayi

berusia 7 bulan. Pemijatan bisa dilakukan kapan saja. Namun waktu yang paling baik ialah pagi hari dan malam menjelang tidur.

Selanjutnya menurut Santi (2012) Pijat bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Pijat bayi sangat bermanfaat untuk perkembangan fisik dan emosi bayi. Beberapa manfaat pijat bayi salah satunya adalah meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap.

Setelah diberikan pemijatan, istirahat (tidur) bayi mengalami peningkatan yaitu rata-rata jam tidurnya 13 jam/hari, yang rata-rata jumlah tidur sebelum dilakukan yaitu 8,23 jam/hari. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi pijat bayi terhadap istirahat (tidur) bayi di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji kota Batam Tahun 2015.

Berdasarkan tabel. 3 dimana hasil pengolahan data terlihat nilai *probabilitas t sig. (2-tailed)* adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak. Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi pijat bayi terhadap istirahat (tidur) di Posyandu Flamboyan Taman Lestari Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam.

Pijat bayi adalah terapi sentuhan yang dilakukan pada bayi yang dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan, mempertahankan

perasaan aman pada bayi, memperlambat kedekatan orang tua dengan bayi dan membuat bayi tidur lelap. Pemijatan dapat dilakukan oleh ayah, ibu, nenek atau anggota keluarga lainnya.

Menurut Roesli (2001) Pijat merupakan terapi sentuh paling tua dan paling populer yang dikenal manusia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Kedekatan ini mungkin dikarenakan pijat sangat berhubungan dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia.

Selanjutnya menurut Galenia (2014) pijat berpengaruh agar pola tidur dapat teratur, beradaptasi terhadap lingkungan, serta menjaga ketenangan emosi pada bayi. Pijat dapat diberi selama kurang lebih dari 15 menit, agar bayi dapat lebih *relaks*, tidur lebih lelap dan lebih lama.

Selama kehidupan bayi banyak hal yang tidak menyenangkan pada bayi. Disebabkan bayi tidak lagi sepenuhnya bergantung pada ibunya, tetapi bayi melakukan berbagai usaha seperti menangis jika sedang lapar ataupun dalam keadaan kurang nyaman. Oleh karena itu, salah terapi untuk membuat bayi nyaman dan tidak mengalami kesulitan tidur yaitu dengan melakukan terapi pijat bayi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari Universitas Udayana Program Studi Ilmu

Keperawatan (2012) bahwa ada pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar timur tahun 2012. Dimana terdapat 21 responden (70%) yang mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi sedangkan yang tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan pijat bayi sebanyak 9 responden (30%). Dengan hasil perhitungan statistik didapatkan nilai  $p\ value = 0,000 < 0,05$  Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pijat bayi berpengaruh terhadap istirahat tidur.

Dengan demikian dari fakta dan teori yang dijelaskan diatas terdapat kesesuaian antara teori dan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Flamboyan Taman Lestari wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam bahwa terapi pijat bayi mempengaruhi istirahat (tidur) pada bayi. Terapi pijat bayi juga dapat menjadi salah satu implementasi keperawatan (*non-farmakologis*) untuk memenuhi jumlah jam istirahat (tidur) bayi.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa istirahat (tidur) bayi sesudah dipijat mengalami kenaikan jumlah jam tidurnya, yaitu sebelum dipijat rata-rata istirahat (tidur) bayi 8,23 jam/hari sementara setelah dipijat mengalami peningkatan yaitu rata-rata 13,03 jam/ hari.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai Pengaruh Terapi Pijat Bayi terhadap Istirahat (tidur) di Posyandu Flamboyan wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan sebelum diberikan terapi pijat bayi terhadap istirahat (tidur) di Posyandu Flamboyan wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam, rata-rata jumlah jam istirahat (tidur) bayi yaitu 8,23 jam/hari.
2. Setelah diberikan terapi Pijat Bayi terhadap Istirahat (tidur) di Posyandu Flamboyan wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam, istirahat (tidur) bayi mengalami perubahan rata-rata jumlah jam istirahat (tidur) bayi yaitu 13,03 jam/hari.
3. Ada pengaruh terapi pijat bayi terhadap istirahat (tidur) di Posyandu Flamboyan wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2015. ( $p\ Value$ ) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak.

## **SARAN**

1. Bagi Posyandu Flamboyan Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran bagi pengelola institusi pelayanan kesehatan agar dapat menerapkan terapi pijat bayi yang efektif di dalam prosedur perawatan yang dapat mengoptimalkan istirahat (tidur) bayi sehingga bayi merasa nyaman,

- pertumbuhan dan perkembangannya juga tidak terganggu.
2. Bagi Universitas Batam Ilmu Keperawatan  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam praktik terapi pijat bayi di laboratorium kesehatan Universitas Batam
  3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan peneliti selanjutnya dalam meneliti terapi pijat bayi terhadap istirahat (tidur) dengan menggunakan kelompok kontrol, menambah jumlah sampel atau menambah waktu penelitian dan menjadi acuan dalam melakukan penelitian.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Abdullah, R. 2010. *Bayi Cerdik*. Kuala Lumpur: PTS Millennia sdn. Bhd.
- Ahmad, S. 2004. *Psikologi Kanak-Kanak*. Kuala Lumpur : PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Ambarwati, E dan Sunarsih T. 2009. *Jogyakarta: Nuha Medika*. KDPK kebidanan Teori dan Aplikasi.
- Aminati, D. 2013. *Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Brilliant Books.
- Dantes, N. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Galenia. 2014. *Home Baby Spa*. Jakarta Timur: Penerbit Plus.
- Hidayat, A. 2011. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Matalia. 2013. *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur* 2012. Denpasar Timur: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Skripsi (Online) (<http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Ffojs.unud.ac.id> diakses 20 April 2015).
- Nazir, M. 2011. *Metode Penelitian Cet. 7*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah Ed. 1. Jakarta : Kencana.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Perry and Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Putri, H. 2010. *Perawatan Si Kecil dan Bunda Pasca Melahirkan*. Bandung: Leaf Production Office.

- Rafknowledge. 2004. *Insomnia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Roesli, U. 2001. *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Rumengan, J. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung :Citapusaka Media Perintis.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Metodologi Penelitian dengan Menggunakan SPSS*. Bandung:Citapusaka Media Perintis. 27.
- Santi, E. 2012. *Buku Pintar Bayi untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta:Pinang Merah Publisher.
- Sastroasmoro, S dan Ismael, S. 2002. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Siswosuharjo, S dan Chakrawati, F. 2010. *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. Semarang: Penebar Plus.
- Subakti, Y dan Anggraini D. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta: Wahyu Media.
- Subekti, R. 2008. *Panduan Praktis Memijat Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Nusa Pressindo.
- Surasmi, A., dkk. 2003. *Perawatan Bayi Resiko Tinggi*. Jakarta: EGC.
- Suririnah. 2009. *Merawat Bayi 0-12 Bulan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Uliyah, M dan Hidayat, A. 2009. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widyani, R dan Widyastuti D. 2010. *Panduan Perkembangan Anak 0-1 Tahun*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.