

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI UPTD PUSKESMAS PADANGMATINGGI TAHUN 2020

Oleh:

Nurhayati

Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral

Email: nurhayatihisibuan77@yahoo.com

Abstrak

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. salah satu cara yaitu pijat bayi. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijat bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijat bayinya. *baby massage* adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh Pijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat. Penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah bayi usia 0-6 bulan. Sampel penelitian 30 bayi usia 0-6 bulan, secara *total sampling*. *Variable independent baby massage* dan *variable dependent* kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan sebelum diberi pijat bayi mayoritas kurang sebanyak 26 responden (86,6%) dan kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan setelah dilakukan Pijat Bayi mayoritas baik sebanyak 22 responden (73,3%). Uji statistik *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $pvalue = 0,02 < \alpha(0,05)$, sehingga H_a diterima. Kesimpulan penelitian yang berarti ada Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur.

1. 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. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2012).

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 Pijat Bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. 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 (Roesli, 2013).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam

jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et al*, 2011). 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), 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%) (Ismael, 2011).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. 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. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. (Riksani,2014)

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan pada bulan Januari 2020 diperoleh data dari 7 bayi yang ditanyakan kepada ibunya 5 mengeluhkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur dimalam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rancangan penelitian *eksperimental*. Penelitian *eksperimental*. Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*, dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini populasi dan Sampel yang digunakan adalah ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas PadangMatinggi berjumlah 30 bayi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan kuisioner dengan menguji kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat dan sesudah pijat bayi.

3. HASIL

Analisis Univariat

Data umum akan menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi dan status kesehatan bayi yang pernah mendapatkan Pijat Bayi

Analisis Bivariat

Dilihat untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Karakteristik Responden

Karakteristik yang digunakan dalam penelitian adalah, umur, jenis kelamin, status kesehatan responden, kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia di wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1-3 Bulan	7	23,3
4-6 Bulan	23	76,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan mayoritas usia bayi 0-6 bulan berjumlah 23 bayi (76,7%) sedangkan minoritas berusia 4-6 bulan (23,3%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin di wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi

Jenis Kelamin	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Laki-laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan mayoritas bayi berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 bayi (56,7%) sedangkan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 bayi (43,3%).

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Status Kesehatan di wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi

Status Kesehatan	Frekuensi	Persentase
Sehat	28	93,3
Sakit	2	6,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas bayi usia 0 – 6 bulan dalam kondisi sehat sebanyak 28 bayi (93,3%) sedangkan minoritas dalam kondisi kurang sehat sebanyak 2 bayi (6,7%).

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Pijat Bayi di wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi

Kualitas Tidur Pre test	Frekuensi	Persentase
Baik	4	13,3
Kurang	26	86,6
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur bayi kurang sebanyak 26 bayi (86,6%) dan minoritas bayi dengan kualitas tidur bayi sebanyak 4 bayi (13,3%).

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Bayi Setelah Pijat bayi di wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi

Kualitas Tidur Post test	Frekuensi	Persentase
Baik	22	73,3
Kurang	8	26,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.6 Menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan Kualitas Tidur yang baik sebanyak 22 bayi (73,3%) dan minoritas dengan kualitas tidur kurang sebanyak 8 bayi (26,7%).

a. Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan juli tahun 2020 pada bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi diperoleh data khusus sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur di wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi

Kualitas tidur sebelum dilakukan pijat Bayi	Kualitas Tidur Sesudah dilakukan pijat bayi				Jumlah		p
	Baik		Kurang		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	4	13,3	0	0	4	13,3	0,02
Kurang	18	60	8	26,7	26	86,7	
Total	22	73,3	8	26,7	30	100	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.6 tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas Kualitas Tidur bayi Usia 0-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Bayi yaitu sebanyak 18 responden (60%). Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan p value adalah $0,02 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan H_a diterima bahwa ada pengaruh terPijat Bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Padang matinggi Tahun 2020.

4. PEMBAHASAN

a. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan sebelum dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0- 6 bulan sebelum dilakukan Pijat Bayi sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 26 responden (86,6). Menurut pendapat peneliti kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhantidurnyahrus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Menurut Saputra (2012) 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. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur cukup dikarenakan faktor usia dan status kesehatan, Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 14 bayi usianya 4 bulan (40%).

Menurut peneliti pada usia 3-6 bulan adalah dimana bayi setelah melewati usia 3 bulan ketika

fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Karena bayi banyak menghabiskan waktunya untuk tidur, pada saat umur 0-6 bulan adalah saat yang baik untuk mengatur pola tidurnya mengingat jumlah tidur bayi akan berkurang secara teratur setiap bulannya. Hal ini sesuai pendapat Dewi (2010) 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 4.3 menunjukkan bahwa seluruhnya responden yaitu 30 bayi status kesehatannya adalah sehat sebanyak 28 bayi (93,3%).. Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa bayi yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup yaitu tidur pada malam sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian halnya bayi dalam kondisi fisik yang sehat atau sedang tidak sakit, karena bayi dengan kondisi yang tidak sehat akan memperburuk keadaan bayi tersebut jika dilakukan Pijat Bayi. Hal ini sesuai pendapat Wahyuni (2011) 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 1jam.

b. Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan setelah dilakukan Pjat Bayi

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan setelah dilakukan Pijat Bayi mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 22 responden (73,3%). Menurut peneliti tidur sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi, jika tidurnya sampai terganggu efektivitas daya tahan tubuh bayi bisa menurun sehingga bayi mudah terangsang dan gelisah. Hal ini sesuai pendapat Sekartini (2012) 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 keesokanharinya. Menurut peneliti bayi yang berumur 6 bulan lebih mudah diatur jadwal tidurnya, sehingga bayi kualitas tidurnya dan tergolong dikategorikan memiliki kualitas tidur baik. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Anggraini (2010) Bayi umur 0–6 bulan memerlukan waktu tidur kurang lebih 16,5 jam perhari. Tidur tipe III diharapkan adalah tertidur cukup pulas, rileks sekali, tonus otot lenyap sama sekali pasca dilakukan tindakan Pijat Bayi diharapkan ke tipe tidur tahap IV. 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 keringatbanyak.

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 tidurnya baik dikarenakan sudah mendapatkan Pijat Bayi 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. Menurut pendapat Anggraini (2006) 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 otakbayi.

Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. Baby massage dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul touch therapy: Science confirms instinct, menyebutkan terapi pijat 30menitperhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998. Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa baby massage tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa baby massage juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al,2010).

c. Pengaruh Bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan Pijat Bayi sebagian besar dari responden kurang yaitu sebesar 22 responden (73,3%), kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan *baby massage* sebagian besar dari responden baik yaitu sebesar 24 responden (75%). Berdasarkan dari hasil data di atas dan menurut hasil uji statistik *Paired Sample T test* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi

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). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2009). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta,2014).

Penelitian ini di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Matalia (2012) yang berjudul Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi sebelum dilakukan Pijat Bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori kurang sebanyak 26 bayi (86,6%).
- Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi sesudah dilakukan Pijat Bayi mayoritas kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 22 bayi (73,3%).
- Ada pengaruh pijat Bayi terhadap Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan di UPTD Puskesmas Padangmatinggi dengan nilai *probabilitas* (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran

- Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tolak ukur di UPTD Puskesmas Padangmatinggi dalam pelaksanaan Pijat Bayi dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuankhususnya mengenai Pijat Bayi.
- Bagi Institusi
Dapat digunakan sebagai acuan penelitian bagi mahasiswa tentang pengaruh Pijat Bayi terhadap

kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan serta dapat memasukkan materi tentang terapi non farmakologis yaitu salah satunya Pijat Bayi kedalam kurikulum pendidikan kebidanan, sebagai tindakan mandiri bidan yang dapat digunakan dalam praktik pelayanan kebidanan.

c. Bagi Responden

Diharapkan orang tua bayi mengetahui manfaat dari Pijat Bayi serta mengerti langkah – langkah dalam pelaksanaan Pijat Bayi dan bisa melakukan Pijat Bayi di rumah secara rutin pada Pagi hari dan Malam hari sebelum tidur, dengan frekuensi sebanyak 2x dalam 2 minggu selama 10-15 menit.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sehubungan dengan Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Padangmatinggi. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya sehingga peneliti dalam bidang kebidanan dapat mengembangkannya lebih lanjut.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asmadi. 2010. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : SalembaMedika.
- Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
- Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Hidayat, AA. 2011. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: SalembaMedika.
- Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Medise, 2011. *Pola tidur bayi*. Universitas Muhammadiyah <http://digilib.unimuh.ac.id/>
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliiyan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta: ECG.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : SalembaMedika.
- Potter dan Perry. 2010. *Kualitas tidur bayi*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/02/2017.
- Prasetyono, D.S. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Jogjakarta : BukuBiru
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Saputra. 2011. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
- Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Udayana <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media. Subakti, A . 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media. Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Tarwoto. 2011. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 20/02/2017
- Widiyanti, M. dkk. 2011. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/07/2020