

GAMBARAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3 – 6 BULAN SETELAH DILAKUKAN PIJAT BAYI MENGGUNAKAN ESSENTIAL OIL LAVENDER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIGASONG KABUPATEN MAJALENGKA

Idris Handriana¹, Yophi Nugraha²

^{1,2} STIKes YPIB MAJALENGKA

Email : idrishandriana19@yahoo.co.id, Yophy.nugraha86@yahoo.com

Abstrak

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Secara umum penelitian ini bertujuan mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan Esensial Oil Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif*. Populasi penelitian ini adalah semua anak usia 3-6 bulan yang melakukan imunisasi di wilayah kerja puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka, yaitu 40 bayi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus sebanyak 32 bayi. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil* lavender dari 32 bayi yaitu 8.70 - 9.55 (95% CI) dengan standar deviasi 1.185. skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Sedangkan rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil* lavender dari 32 bayi yaitu 10.44 – 11.81 (95% CI) dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Peran petugas kesehatan hendaknya lebih memperhatikan masalah pemenuhan tidur bayi sehingga petugas mampu memberikan asuhan keperawatan yang paripurna, tidak hanya terbatas pada tindakan pendidikan kesehatan saja tetapi memberikan contoh cara pijat bayi yang benar sehingga ibu dapat mempraktekkan pijat bayi di rumah, pemberian leaflet yang disertai gambar tentunya jauh lebih dipahami ibu daripada sekedar pendidikan kesehatan.

Kata Kunci : Konsep bayi, Pijat Bayi, Kualitas Tidur

Abstract

The quality of a baby's sleep greatly influences the development and growth of the baby. Where babies with good sleep quality have good development too, babies who are active and grow normally usually have good sleep. This study aims to determine the Description Of Baby Sleep Quality Age 3-6 Months After The Baby Massage Is Used Ensetial Oil Lavender In The Cigasong Puskesmas Work Area In Majalengka District. This type of research is descriptive research. The population of this study were all children aged 3-6 months who had immunized in the working area of the Cigasong Community Health Center in Majalengka Regency, which were 40 babies. The number of samples was determined using a formula of 32 infants. The results showed that the average value of sleep quality in infants before being given baby massage therapy using lavender essential oil from 32 infants is 8.70 - 9.55 (95% CI) with a standard deviation of 1.185. the lowest sleep quality score of 7 and the highest 11. While the average value of sleep quality in infants after being given baby massage therapy using lavender essential oil of 32 babies is 10.44 - 11.81 (95% CI) with a standard deviation of 1,897. The lowest sleep quality score is 9 and the highest is 14. The role of health workers should pay more attention to the problem of fulfilling baby's sleep so that the officer is able to provide complete nursing care, not only limited to health education measures but provides examples of how to massage the baby properly so that mothers can practice baby massage at home, providing leaflet accompanied by pictures of course much more understood by mothers than just health education.

Keywords: *Baby concept, Baby Massage, Sleep Quality*

Pendahuluan

Tidur yaitu prioritas utama untuk bayi, karena saat inilah terjadi *repair neuro brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi maka karenanya, kualitas maupun kuantitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas maupun kuantitas tidur bayi dapat dilihat

dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur atau pun pola tidur. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak maupun umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi *rapid eyes movement* dan *non rapid eyes movement*. Kebutuhan tidur tidak hanya dapat

dilihat dari aspek kualitas saja namun juga kuantitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Maya, 2008).

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Dimana bayi dengan kualitas tidur yang baik maka memiliki perkembangan yang baik pula, bayi yang aktif dan tumbuh normal biasanya mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi yang tidur siangnya cukup maka akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, namun perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena dapat menyebabkan bayi rewel pada malam hari (Wong, 2009).

Kualitas tidur bayi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : Lingkungan, latihan fisik, nutrisi, penyakit. Lingkungan merupakan menjadi peran penting terhadap kualitas tidur bayi, karena tidur menjadi sesuatu yang menyenangkan bagi bayi. Sudah menjadi kewajiban bagi orang tua untuk memberikan suasana yang nyaman pada saat bayi tidur. selain itu kondisi kesehatan bayi juga dapat menyebabkan si kecil susah untuk tidur. Latihan fisik, kelelahan aktivitas sehari-hari akan lebih banyak memerlukan lebih banyak waktu tidur, hal ini untuk menjaga keseimbangan energy yang dikeluarkan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu, dengan melakukan pijat bayi menggunakan *essential oil*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka pada tanggal 23 Mei 2018 diperoleh data dari 2 bulan terakhir, bayi yang berkunjung untuk melakukan imunisasi sebanyak 40 bayi, 32 dilaporkan mengalami masalah dalam kualitas tidurnya, seperti terbangun saat tidur malam sebanyak 2-3 kali, menangis ketika terbangun dan bisa tidur kembali setelah terjaga selama 2 jam lamanya.

Berdasarkan latar belakang di atas. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan Ensensial Oil di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka”

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif* . Populasi penelitian ini adalah semua anak usia 3-6 bulan yang melakukan imunisasi di wilayah kerja puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka, yaitu 40 bayi. Sampel pada penelitian diambil yaitu bayi yang melakukan imunisasi 3 bulan terakhir di wilayah kerja puskesmas, bayi yang berusia 3-6 bulan dan ibu yang mengizinkan bayinya diberikan terapi pijat. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu bayi yang berusia > 6 bulan, ibu bayi yang tidak mengizinkan bayinya diberikan terapi pijat dan bayi yang sedang menderita sakit apapun. Adapun besar sampel ditentukan menggunakan rumus Pocock (2008) sebagai berikut:

Rumus :

$$n = \frac{SD^2}{X_1 - X_2} \quad (\alpha\beta)$$

Keterangan :

n: besar sampel

SD: standar deviasiasi

($\alpha\beta$) : konstanta berdasarkan table

X₁: rerata kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan

X₂: rerata kualitas tidur setelah diberikan perlakuan

Berdasarkan studi pendahuluan yang melibatkan 10 bayi yang mengalami gangguan tidur didapatkan rerata skor kualitas tidur 9,6 dan standar deviasinya 2,5. Berdasarkan perhitungan dengan rumus di atas, maka diperlukan n = 29,25. Jadi sampel direncanakan adalah 29 bayi dan ditambah 10% untuk mengatasi drop out yaitu menjadi 32 bayi. Sampel dikatakan drop out bila 2 kali tidak mengikuti program terapi.

Tehnik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data

yang diambil secara langsung dari responden berupa perlakuan dan observasi. Adapun langkah- langkahnya adalah sebagai berikut:

- Memberikan informed consent kepada responden
- Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi
- Menyampaikan intervensi dan observasi yang akan dilakukan peneliti
- Memberikan intervensi pijat bayi dengan menggunakan *Essential Oil Lavender*

Analisa Data

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan terhadap data demografi, data hasil skor kualitas tidur bayi sebelum diberikan intervensi terapi pijat bayi dan skor kualitas tidur bayi setelah diberikan intervensi terapi pijat bayi. Kemudian dapat disajikan dalam bentuk tabel

Tabel 1 Skor kualitas tidur bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka

	N	Mean	Min	Max	SD	95% CI
Sebelum	32	9.12	7	11	1.185	8.70 - 9.55

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* dari 32 bayi 9.12 (95% CI : 8.70 - 9.55), dengan standar deviasi 1.185. skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Dari estimasi interval dapat disimpulkan yaitu 95% dapat diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. yaitu 8.70 sampai dengan 9.55.

Tabel 2 Skor kualitas tidur bayi sesudah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* di Wilayah Kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka

	N	Mean	Min	Max	SD	95% CI
Sesudah	32	11.12	9	14	1.897	10.44 - 11.81

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* dari 32 bayi 11,12 (95% CI : 10.44 - 11.81), dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9

dan gambar.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Kualitas tidur Sebelum Terapi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata (mean) jumlah skor Kualitas Tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan Terapi Pijat Bayi adalah seperti berikut:

Skor kualitas tidur bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka sebagai berikut:

Kualitas tidur Sesudah Terapi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata (mean) jumlah skor Kualitas Tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah diberikan Terapi Pijat Bayi menggunakan *essential oil lavender* adalah seperti berikut:

Skor kualitas tidur bayi sesudah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil lavender* di Wilayah Kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka sebagai berikut .:

dan tertinggi 14. Dari estimasi interval dapat dinyatakan bahwa sebesar 95% dapat diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. yaitu 10.44 sampai dengan 11.81

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Puskesmas cigasong, rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil* lavender dari 32 bayi 9.12 (95% CI : 8.70 - 9.55), dengan standar deviasi 1.185. skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka.yaitu 8.70 sampai dengan 9.55.

Hal ini didukung oleh teori *Healt* dan *Bainbridge* (2008), kualitas tidur bayi yang rendah ini dapat dikarenakan kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan bayi selama 24 jam. Menurut perry & pother (2009), dampak fisiologi meliputi penurunan kegiatan rutin setiap hari, rasa capek, lemah, kordinasi neoromuskular buruk, dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi labil, cemas, tidak kosentrasi, serta kemampuan kognitif dan pengalamannya lebih rendah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Naimah (2011) menunjukkan bahwa pada *pre-test* kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (33,3%), sedangkan sebanyak 20 responden (66,7%) dengan kualitas tidur baik. Bayi dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan yang mengantuk ketika beraktifitas pada siang hari, kurang antusias atau perhatian, kelelahan dan penurunan kemampuan beraktifitas.

Dapat disimpulkan bahwa bayi sebelum dipijat tidak memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk itu dapat disebabkan karna lingkungan bayi yang tidak mendukung, kelelahan fisik, nutrisi dan penyakit. Lingkungan bayi yang tidak mendukung seperti ramai,cuaca yang tidak sesuai dengan bayi

(terlalu panas atau terlalu dingin) ataupun banyak nyamuk diruang tidur bayi juga akan mengganggu tidur bayi. Bayi merasa lapar, bayi merasa risih karna membuang air besar atau pun kecil, bayi sedang sakit juga bisa mengakibatkan kualitas tidur bayi tidak baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Puskesmas cigasong, rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil* lavender dari 32 bayi 11,12 (95% CI : 10.44 – 11.81), dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. yaitu 10.44 sampai dengan 11.81.

Menurut peneliti, Salah satu faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur adalah pijat bayi. Kelelahan akibat aktifitas fisik yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur, hal tersebut terjadi karena tahap gelombang lambatnya diperpendek sehingga dapat mempercepat proses tidur. Seperti halnya bayi yang melakukan aktifitas sehari-hari atau setelah diberikan pemijatan maka bayi tersebut akan mudah tertidur. Latihan dua jam atau lebih dari dua jam, pemijatan yang dilakukan sebelum tidur dapat membuat tubuh mendingin dan mempertahankan suatu keadaan kelelahan yang dapat meningkatkan relaksasi karena pemijatan sehingga mempengaruhi keluarnya hormon tidur seperti *melantonin*

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Dyan Kusuma Wardhani (2016) yang berjudul “Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Melalui Pijat Bayi di RB Hasanah Gemolong Sragen” didapatkan hasil melalui uji statistic menunjukkan bahwa nilai Zhitung > Ztabel atau nilai $P < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang berarti bahwa ada hubungan antara frekuensi pijat terhadap kualitas tidur. Nilai koefisien kendal's tau

sebesar 0,502 artinya hubungan tersebut dalam katagori sedang. Adapun koefisien bernilai positif berarti bahwa arah hubungan sebanding, semakin teratur pijat bayi maka akan semakin baik kualitas tidur bayi. Adanya hubungan dalam katagori sedang, berarti ada beberapa faktor lain yang ikut mempengaruhi kualitas tidur bayi. Dalam penelitian ini terdapat beberapa faktor lain, diantaranya faktor lingkungan, penyakit, dan asupan makanan (ASI/susu).

Peningkatan kualitas tidur bayi yang telah diberi terapi pijat tersebut disebabkan adanya peningkatan kadar sekresi serotonin, dihasilkan pada saat terapi pijat dilakukan dan disamping itu juga terdapat adanya perubahan gelombang otak karena terjadi penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat dengan melalui penggunaan Electroensefalografi (Roesli, 2013). Penambahan *essential oil* lavender juga menjadi salah satu faktor peningkatan kualitas tidur bayi. Minyak lavender yang memiliki khasiat memberikan ketenangan, rasa nyaman dan mengurai stress (sedatif), antispasmodic, analgesic, antiseptic, serta mengobati berbagai gangguan kulit. Senyawa ekster yang terkandung dalam minyak lavender sangat baik dan mempunyai manfaat untuk mengendurkan maupun meredakan ketegangan otot (Julianto, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh minarti (2012) juga menunjukkan bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas denpasar timur mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi yaitu 21 responden (70%). Selain itu, penelitian aden (2012) yang membahas tentang *the effect of Infant Massage Towards The Sleeping Quality Of 6-12 Months Old Infants In Bu Ning's Infant Therapy Clinic Janti*, Depok, selemang Yogyakarta, menunjukkan bahwa kualitas tidur setelah melakukan pemijatan menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur dalam katagori baik yaitu dalam 20

responden 66,7% dan rata-rata mengalami peningkatan kualitas tidur pada setiap umur.

Peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi terapi pijat tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Roesli, 2009). Melalui pemijatan, yaitu ibu memberikan efek pijat atau sentuhan disertai dengan penekanan lembut pada bayi akan menyebabkan ujung-ujung saraf yang terdapat dipermukaan kulit bereaksi terhadap sentuhan. Kemudian saraf tersebut mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf di medulla spinalis. Proses tersebut dapat menyebabkan perangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama reseptor tekanan. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Perangsangan sistem saraf parasimpatis yang paling utama terlibat dalam proses tidur adalah beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* dan *nucleus tractus solitaries*, yang merupakan region sensorik viseral yang memasuki otak melalui saraf vagus dan *glossofaringeus*, juga menimbulkan keadaan tidur (Roesli, 2009; Guyton 2007).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bayi sesudah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential Oil* lavender akan mengalami peningkatan kualitas tidur dan otomatis kualitas tidur bayi menjadi baik. Dengan kualitas tidur baik, bayi tidurnya akan lebih lama dengan frekuensi bangun yang lebih sedikit, selama tidur bayi tidak rewel, frekuensi menangis bayi akan berkurang dan saat bangun tidur bayi akan ceria. selain itu, pijat bayi juga dapat dilakukan kesemua umur bayi dengan fekuensi gerakan sesuai umur bayi, semakin banyak usia bayi semakin banyak frekuensi gerakan pijat yang dapat digunakan.

Kusuma dkk (2013) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha

Pangesti Lawang yang menunjukkan terjadi perbaikan kualitas tidur pada lansia di kelompok eksperimen. Setelah lansia pada penelitian tersebut diberi aromaterapi lavender terjadi penurunan nilai rata-rata yang dimana skor tersebut menunjukkan lansia masuk ke dalam kategori kualitas tidur yang baik. Meski kecukupan tidur lansia dan anak prasekolah berbeda, namun aromaterapi lavender terbukti dapat membuat seseorang nyaman dan merasa mengantuk.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2011) yang menyebutkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek sedative, hypnotic, dan anti-neurodepressive karena lavender memiliki kandungan linalool asetat yang mampu mengendorkan sistem saraf dan otot yang tegang. Penelitian tersebut memberikan aromaterapi lavender terhadap wisatawan yang melakukan perjalanan wisata cukup jauh. Hasilnya setelah diberi aromaterapi lavender, dapat beristirahat dengan kualitas tidur yang baik dan bangun dengan kondisi tubuh yang lebih bugar.

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Sesudah dilakukan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur bayi menjadi baik. Kualitas tidur bayi baik menjadikan kebutuhan tidur bayi terpenuhi dengan baik, sehingga proses pertumbuhan otak dan produksi hormon pertumbuhan yang terjadi pada saat bayi tidur akan terpenuhi dengan baik. Jadi, pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi.

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan :

1. Rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil* lavender dari 32 bayi 9.12 (95% CI : 8.70 - 9.55), dengan standar deviasi 1.185. skor kualitas tidur terendah 7 dan tertinggi 11. Dari estimasi

interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. yaitu 8.70 sampai dengan 9.55.

2. Rata-rata nilai kualitas tidur pada bayi setelah diberikan terapi pijat bayi menggunakan *essential oil* lavender dari 32 bayi 11,12 (95% CI : 10.44 – 11.81), dengan standar deviasi 1.897. Skor kualitas tidur terendah 9 dan tertinggi 14. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kualitas tidur pada bayi di wilayah kerja Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. yaitu 10.44 sampai dengan 11.81.

Saran

1. Bagi Lembaga / Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam pengembangan ilmu keperawatan dan sebagai masukan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta didik khususnya tentang terapi pijat bayi.

2. Bagi Tempat Penelitian

Peran petugas kesehatan hendaknya lebih memperhatikan masalah pemenuhan tidur bayi sehingga petugas mampu memberikan asuhan keperawatan yang paripurna, tidak hanya terbatas pada tindakan pendidikan kesehatan saja tetapi memberikan contoh cara pijat bayi yang benar sehingga ibu dapat mempraktekkan pijat bayi di rumah, pemberian leaflet yang disertai gambar tentunya jauh lebih dipahami ibu daripada sekedar pendidikan kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan atau bahan referensi dalam melakukan penelitian yang terkait dengan Pijat Bayi dengan kualitas tidur bayi

Daftar Pustaka

- Andreas, Prasadja.(2009). *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta:Hikmah
- Aries, Made Minarti.(2012). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur*. Denpasar : Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- A.Aziz Alimul Hidayat.(2012). *Pengantar Kebutuhan Manusia: Aplikasi Konsep & Proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ayu Fitri Utami.2014.*Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Siang Anak Usia Prasekolah Di Tempat Penitipan Anak LKIA Pontianak*.
- Dewi, R. C., Oktiawati, A., & Saputri, L, D. (2015). *Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Graham, J dan Charles E.S.2004.*Panduan Sehat Dan Bijak Menidurkan Bayi, Prestasi Pustakaraya*, Jakarta
- Hidayat, A.A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat.(2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi, Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hikmah, Ema.(2010). *Pengaruh Terapi Sentuhan Terhadap Suhu Tubuh Dan Frekuensi Nadi Bayi Prematur Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi RSUD Kabupaten Tangerang*. Thesis tidak diterbitkan.Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Anak Universitas Indonesia.
- Hanniyah.(2013). Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan di Asri Medical Center
- Julianto, Tatang S.(2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.(2007). *Standar Profesi Bidan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mansur, H.(2009). *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Marni.(2014). *Buku Ajar Keperawatan Pada Anak Dengan Gangguan Pernapasan*.Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Nazwa, N. U. 2015. *Rahasia ibu pintar, panduan merawat bayi pasca persalinan sampai 12 bulan*.Yogyakarta : katahati
- Notoatmodjo, S. (2012).*Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam.(2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry.(2008). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi Keempat. Jakarta: EGC
- Pratyahara, dayu.(2012). *The Miracle Touch For Your Baby*. Jogjakarta
- Proverawatai, A. (2010). *BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riadiani, Lia.(2010). *Analisis Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 bulandi Desa Kertosari Kecamatan Singorojo Kabupaten Kendal*.Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang
- Riksani, Ria. (2012). *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*.Jakarta : Dunia Sehat
- Roesli, Utami. (2009). *Pedoman pijat bayi prematur dan bayi usia 0-3 bulan*. Jakarta:Trabus Agriwidya
- Roesli, Utami.(2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Edisi Revisi. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Soetjningsih, & Ranuh, G. (2015).*Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*.Jakarta EGC
- Sri, Kusuma.(2014). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Terapi Bunga Lavender Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Neonatus Di Posyandu Melati Mojoroto Kediri*
- Stikesbuleleng.(2015). *Modul Skill Lab Keperawatan Anak*. Singaraja: Stikes Buleleng
- Subakti, Y.A. (2008). *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta: PT Wahyu Media.
- Suci Safitri. (2017). *Pengaruh Terapi Murotal Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi*

*Persalinan Di BPM Eni Setyo Susilowati,
Amd. Keb*

- Suranto, Adji. (2011). *Pijat Anak*. Jakarta: Penebar Plus
- Sugyono.(2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, Cv.
- Suyanto.(2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*.
- Swarjana. (2015). *Metodologi Penelitian (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Andi.
- Ulfah, Listina Laili. (2016.) *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan*
- Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta.
- Widyastuti, D., & Widyani, R. (2010).*Panduan Perkembangan Anak 0-1 Tahun*.Jakarta: Pustaka Perkembangan Swadaya Nusantara
- Widiyanti, M. dkk.(2008). *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta Ny.Nurmusriah Kota Kediri*.Jurnal Kesehatan,6(2): 79-83
- Wong, Donna L. (2009). *Buku Ajar Keperawatan PediatrikEdisi 5*.Jakarta : EGC
- Yuliani, Sri & Suyanti Satuhu.(2012). *Panduan Lengkap Minyak Atsiri*.Jakarta: Penebar Swa