

“PENGARUH TERAPI BABY SPA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
PADA BAYI USIA 3-12 BULAN”

Mita Qurniasari, Yessy Nur Endah Sari, Suhartin

.Program studi S1 Kebidanan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.

Email. qurniasarimita@gmail.com

ABSTRACT

Babies who sleep enough without waking up frequently will be fitter and less fussy. The aim of this study was to determine the effect of Baby Spa on the sleep quality of infants aged 3-12 months.: This type of research was done by collecting 40 babies, 20 babies without going to the baby spa and 20 babies after going to the baby spa.The tool used for this research was a questionnaire sheet. After the respondent has filled in, the researcher processed the data in order to find out the influence of baby care on the sleep of babies aged 3-12 months. The results showed that the frequency of baby spas showed that out of 40 respondents who did baby spas 20 respondents and those who did not have baby spas were 20 respondents and 23 respondents had good sleep quality (57.5). The Wilcoxon statistical test shows that the significant value is p value = 0.00 < α (0.05), so that H1 is accepted. The conclusion of this study is that there is an effect of baby spa on the sleep quality of babies aged 3-12 months at MyHippo Moms Kids & Baby Spa. With this research, it is hoped that baby parents will be more active in monitoring their child's development.

Article History

Submitted 29 desember
2023
Accepted 3 januari 2024
Published 4 Januari 2024

Keywords : Baby
Spa, Baby Sleep
Quality.

ABSTRAK

Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh Baby Spa dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Jenis penelitian ini adalah Jenis penelitian ini dengan cara mengumpulkan bayi berjumlah 40 bayi,20 bayi dengan tidak di baby spa dan 20 bayi setelah di Baby spa.Alat yang digunakan untuk penelitian ini yaitu lembar kuisioner. Setelah responden mengisi maka peneliti akan melakukan pengolahan data agar mengetahui adanya pengaruh perawatan bayi terhadap tidur bayi usia 3-12 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi baby spa menunjukkan bahwa dari 40 responden yang melakukan baby spa 20 responden dan yang tidak di baby spa 20 responden dan kualitas tidurnya nyenyak sejumlah 23 responden (57,5). Uji statistik Chi- Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan p value = 0,00 < α (0,05), sehingga H1 diterima. Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh baby spa dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di MyHippo Moms Kids & Baby Spa. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan orang tua bayi lebih aktif untuk memantau perkembangan anaknya melalui Langkah-langkah pelaksanaan Baby Spa..

Sejarah Artikel

Submitted 29 desember
2023
Accepted 3 januari 2024
Published 4 Januari 2024

Kata kunci : Baby
Spa, Kualitas Tidur
Bayi.

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, 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. (Dessy, 2018).

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi karena pada masa ini terjadi perbaikan Neuro-otak dan sekitar 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karena itu, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dikontrol. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan usia dan kematangan otak (Noorbaya & Siti Saidah, 2020).

Menurut data prevalensi di Indonesia sekitar 10%,kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita kurang tidur .Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur. Bayi usia 6-12 bulan membutuhkan waktu tidur yang cukup (14 jam/hari), sehingga perlu adanya pemberian stimulus dari luar yaitu berupa terapi pijat. Terapi pijat yang bisa dilakukan salah satunya adalah pijat bayi (Nugraheni et al., 2018).

Menurut Permenkes No.1205/Menkes/X/2004, SPA merupakan upaya tradisional yang menggunakan pendekatan holistik, melalui perawatan menyeluruh dengan menggunakan metode kombinasi antara hidroterapi (terapi air) dan massage (pijat) yang dilakukan secara terpadu untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, serta perasaan.

Berdasarkan data pada bulan April 2023 di My Hippo Moms Kids & Baby spa Bondowoso jumlah bayi yang melakukan treatment baby spa, terapi bapil dan baby massage sebanyak 45 bayi. Dari 45 bayi yang datang untuk melakukan treatment baby spa paling banyak dengan keluhan susah tidur dan rewel terbangun di malam hari.

METODE

Penelitian ini adalah jenis Eksperimental Semu (Quasi-Experimental Design) dengan menggunakan desain one group pretest -post test desain. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah bayi usia 3-12 bulan yang datang untuk treatment di My Hippo berjumlah 40 bayi. Dari 40 bayi ini 20 (Intervensi) yang Baby Spa dan 20 (Kontrol) yang bapil, baby massage saja,baby swim saja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu *Baby Spa* menggunakan Lembar Observasi dan SOP teknik *baby massage,baby gym, baby swim* sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat, dan bivariat. Pada penelitian ini ingin mengetahui pengaruh baby Spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di My Hippo Moms Kids & Baby Spa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa Tanggal 18 Mei-18 Juni 2023

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	3-6 bulan	16	40,0
2	7-9 bulan	23	57,5
3	9-12 bulan	1	2,5
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Responden berdasarkan usia dikategorikan menjadi 3 yaitu usia 3-6 bulan, 6-9 bulan, 9-12 bulan menunjukan bahwa hampir setengahnya yang melakukan *Baby Spa* berusia 7-9 bulan yaitu 23 responden (57,5%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa Tanggal 18 Mei-18 Juni 2023

No	Jenis kelamin	Frekuen si	Persentase (%)
1	laki-laki	9	22,5
2	Perempuan	31	77,5

Total	40	100,0
-------	----	-------

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 20 bayi jenis kelamin perempuan (77,5%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa Tanggal 18 Mei-18 Juni 2017

No	Status kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	40	100,0
2	Sakit	0	0
Total		40	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa seluruhnya bayi usia 3-12 bulan dalam kondisi sehat yaitu 40 responden yaitu (100,0%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 18 Mei-18 Juni 2023 pada bayi usia 3-12 bulan di My Hippo Moms Kids & Baby Spa diperoleh data khusus sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Baby Spa

Kualitas tidur bayi dibagi menjadi 2 Kriteria, Yaitu Nyenyak dan Tidak Nyenyak

Tabel 1.4 Distribusi Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dilakukan Baby Spa di My Hippo Moms Kids & Baby Spa, Pada Tanggal 18 Mei - 18 Juni 2023

No	Baby Spa	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Nyenyak	3	15,0
2	Tidak Nyenyak	17	85,0
Jumlah		20	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa Sebagian besar tidak nyenyak yaitu 17 responden (85%).

2. Kualitas Tidur Bayi Setelah dilakukan Baby Spa

Kualitas tidur bayi menjadi 2 kriteria, yaitu Tidak Nyenyak dan Nyenyak.

Tabel 1.5 Distribusi Kualitas Tidur Bayi setelah di Baby Spa Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa Pada Tanggal 18 Mei -18 Juni 2023

No	Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Nyenyak	0	0
2	Nyenyak	20	100,0



Jumlah	20	100,0
--------	----	-------

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan bahwa seluruhnya mengalami nyenyak yaitu 20 responden (100%).

3. Pengaruh Kualitas Tidur Bayi sebelum dan sesudah di *Baby Spa*

Tabel 1.6 Distribusi Kualitas Tidur Bayi sebelum dan sesudah di Baby Spa Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa Pada Tanggal 18 Mei-18 Juni 2023

No	Kualitas Tidur Bayi	Baby Spa					
		sebelum		Sesudah		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%
1	Nyenyak	3	15%	20	100%	23	57,5%
2	Tidak Nyenyak	17	85%	0	0%	17	42,5%
Uji Wilcoxon <i>p value</i> 0,00< α 0,05							

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1.6 menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar kualitas tidurnya nyenyak sejumlah 23 responden (57,5%) dan 17 responden tidak nyenyak.

Setelah data diolah dengan *SPSS For Statistics 22* dengan uji Chi Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikasi *p value* = 0,00 < α (0,05), sehingga H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby spa* dengan kualitas tidur.

Analisis Bivariat

Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sebelum dilakukan *Baby spa*

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi dari 20 responden menyatakan banyak yang mengalami tidak nyenyak pada saat tidur, berdasarkan tabel 1.4 Distribusi Kualitas Tidur Bayi sebelum dilakukan Baby Spa Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa pada tanggal 18 Mei -18 Juni 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami Tidak nyenyak yaitu 17 responden (85%).

Pijatan pada bayi akan menstimulasi sistem saraf pusatnya, sehingga otak memproduksi lebih banyak serotonin yang membuatnya nyaman sekaligus menurunkan kortisol (hormon yang dikeluarkan saat mengalami stres). Kondisi ini kemudian membuat napas dan detak jantung bayi lebih lambat, sehingga bayi merasa rileks dan dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak, serta menghindari menangis dan rewel secara berlebihan.

Pijat bayi adalah salah satu stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Pijat yang dilakukan dengan benar dan juga teratur pada bayi memiliki berbagai keuntungan dalam proses tumbuh kembang bayi. (Indriyani 2019: 11)

Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur bayi terdapat 7 soal. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *baby spa* didukung tingginya hasil pada kuesioner yang terdapat pada item soal nomor 6 dengan soal pernyataan "Apakah bayi terlihat lemas dan menangis saat bangun dipagi hari".

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 (2018) 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 keesokan harinya.

Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Sesudah dilakukan *Baby spa*

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi dari 20 responden menyatakan banyak yang mengalami nyenyak pada saat tidur, berdasarkan tabel 1.5 Distribusi Kualitas Tidur Bayi setelah dilakukan Baby Spa Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa pada tanggal 18 Mei -18 Juni 2023 menunjukkan bahwa seluruhnya mengalami nyenyak yaitu 20 responden (100%).

Berdasarkan Tabel 1.1 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Umur Bayi Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa Pada tanggal 18 Mei – 18 Juni 2023 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir setengahnya responden sejumlah 23 (57,5%) berumur 7-9 bulan.

Pada pemijatan terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta theta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (Elektroensefalografi). Perubahan gelombang otak tersebut terjadi akibat terangsangnya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe*. *Nuclei rafe* adalah nukleus yang berasal dari *rafe medial* batang otak dan berproyeksi disebagian besar daerah otak, khususnya yang menuju radiks dorsalis *medula spinalis* dan menuju *hipotalamus* dimana salah satu fungsinya adalah menyekresikan hormon serotonin. *Nuclei rafe* adalah daerah perangsangan yang paling mencolok yang dapat menimbulkan keadaan tidur alami. Perangsangan saraf parasimpatis pada *nuclei rafe* akan mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernapasan dan peningkatan sekresi serotonin (Guyton, 2007: 778).

Nuclei rafe juga berproyeksi menuju ke *hipotalamus*, sehingga perangsangan pada *nuclei rafe* juga akan mengakibatkan perangsangan pada *hipotalamus*. Perangsangan pada *hipotalamus* menyebabkan disekresikanya *Corticotropin Releasing Factor (CRF)*. Selanjutnya *CRF* merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *proopioidmelanocortin (POMC)* sehingga produksi *enkephalin* oleh *medula adrenal* meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan *endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Peningkatan *endorphin* dan *enkephalin* menyebabkan tubuh menjadi rileks, dan menimbulkan perasaan tenang dan memudahkan bayi untuk jatuh tidur. Dengan perasaan rileks dan tenang bayi akan lebih mudah untuk memperoleh tidur yang lelap dan berkualitas.

Selain itu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah umur bayi dan

jenis kelamin. Faktor pertama yang mempengaruhi kualitas tidur adalah umur bayi.

Menurut peneliti, semakin bertambahnya umur bayi maka pola tidur bayi sudah mulai teratur, sehingga kualitas tidur bayi semakin baik. Jika kualitas tidur bayi menurun dapat menyebabkan anak menjadi kurang aktif pada saat bermain, karena kurang berinteraksi menyebabkan perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal. Kualitas tidur bayi berpengaruh tidak hanya perkembangan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan emosionalnya.

Para peneliti di *Carneigie Mellon University of Pennsylvania* menemukan bahwa kuantitas serta kualitas tidur sesungguhnya mempengaruhi bagaimana orang bisa menjadi sakit. Ciri-ciri bayi cukup tidur, yaitu, bayi akan dapat jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai dengan perkembangannya.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capai, 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. Namun, kelebihan waktu tidur (terutama tidur tenang) menyebabkan terjadi penyimpanan energi berlebihan. Anakpun kurang aktif bermain, sehingga kurang berinteraksi menyebabkan perkembangan emosi dan kognitifnya kurang optimal.

Menurut (Maryunani, 2018) Pola tidur sangat bervariasi pada masa ini. Umumnya bayi yang aktif tidur lebih sedikit dari pada bayi yang tenang. Umumnya pada usia 3-4 bulan bayi sudah mengembangkan pola tidur pada malam hari sekurang-kurangnya 9-11 jam. Total secara keseluruhan tidur bayi adalah lebih dari 15 jam. Jumlah tidur siang pada bayi sangat bervariasi, umumnya bayi menjalani 2-3 kali tidur siang. Bayi yang menyusu dengan ASI umunya tidur lebih panjang

Pengaruh *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di My Hippo Moms Kids & Baby Spa

Berdasarkan Tabel 1.6 Distribusi Kualitas Tidur Bayi sebelum dan sesudah di lakukan *Baby Spa* Di My Hippo Moms Kids & Baby Spa Pada Tanggal 18 Mei – 18 Juni 2023, menunjukkan bahwa dari 40 responden yang melakukan *baby spa* 20 responden seluruhnya mengalami nyenyak dan yang tidak di *baby spa* dari 20 responden dan kualitas tidurnya tidak nyenyak . Dari 40 responden sebelum dan sesudah *baby spa* yang mengalami nyenyak sejumlah 23 responden (57,5).

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji Chi Wilcoxon dengan bantuan *SPSS For Statistics 22* dengan uji Chi Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikasi $p\text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *baby spa* dengan kualitas tidur, artinya ada pengaruh *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Menurut peneliti, adanya perbedaan kualitas tidur yang dilakukan *baby Spa* dan yang Tidak dilakukan *Baby Spa*. Yang Dilakukan *Baby Spa* kualitas Tidurnya baik dan yang tidak dilakukan *Baby Spa* kualitas Tidurnya rata-rata kurang baik.

Baby Spa baik dilakukan setiap dua kali seminggu, *baby spa* baik dilakukan secara teratur. *Baby Spa* sendiri pada umumnya yang tepat dilakukan pada usia 3 bulan, karena pada usia 3 bulan tersebut bayi sudah mampu mengangkat kepalanya

dengan kuat. Selain itu hal yang mempengaruhi tidak dilakukannya *baby spa* adalah kondisi bayi, karena saat bayi sedang sakit atau kurang sehat tentunya tidak dapat dilakukan *baby spa*. Hal ini akan memperburuk kondisi bayi apabila akan dipaksakan melakukan *baby spa*.

Selain itu hal yang mempengaruhi tidak dilakukan *baby spa* adalah kondisi bayi, karena saat bayi sedang sakit atau kurang sehat tentunya tidak dapat dilakukan *baby spa*. Hal ini akan memperburuk kondisi bayi apabila dipaksakan melakukan *baby spa*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, “Pengaruh *Baby Spa* Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di My Hippo Moms Kids & Baby Spa” yang dilakukan pada tanggal 18 Mei -18 Juni 2023 sehingga dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dilakukan *Baby Spa* adalah tidak nyenyak sebesar 85% di My Hippo Moms Kids & Baby Spa.
2. Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan setelah dilakukan *Baby Spa* adalah nyenyak sebesar 100% di My Hippo Moms Kids & Baby Spa.
3. Ada Pengaruh *baby spa* dengan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di My Hippo Moms Kids & *Baby Spa*.

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan dapat lebih menambah keterampilan dalam praktek kebidanan, misalnya mengikuti pelatihan *baby spa*, mengikuti seminar, mengikuti pelatihan MU (Midwife Update). Bidandiharapkan dapat merancang program pelaksanaan *baby spa* seperti menjelaskan langkah-langkah dilaksanakan *baby spa*, sering melakukan penyuluhan tentang *baby spa*, hal-hal apa saja yang tidak boleh dilakukan pada saat akan menjalani *baby spa*

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi, 2009. Tehnik Prosedural Keperawatn Konsep Aplikasi Kebutuhan DasarKlien. Jakarta. Salemba Medika.
- Adnan Faris Naufal, Prilliya Artika *Pengaruh Baby Massage Dan Baby Spa (Solus Per Aqua) Terhadap Motorik Kasar Bayi Usia 4-6 Bulan*.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:RinekaCipta.
- <https://www.alodokter.com/pijat-membantu-si-kecil-tidur-lebih-nyenyak-dan-tidak-rewel>
- Dessy. (2018). *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai*. *Jurnal Kebidanan Vol 4, No 3, Juli 2018 : 97-99*.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta:Salemba Medika
- Ismael,(2010).Kualitas Tidur Bayi.<http://digilip.unimus.ac.id/files/diks.pdf>.
- Maharani, D. (2009). *Buku Seba Pintar Perawatan Bayi Dan Balita*. Yogyakarta :Araska
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Peneliyian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nughraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19–23.

Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta.

Pratyahara (2012) *Keajaiban Terapi Sentuhan Untuk Bayi Anda*. Yogyakarta: Javalitera

Pratyahara, dayu. (2012). *The Miracel Touch For Your Baby*. Jogjakarta

Riksani, (2014). Pijat bayi. . <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017

Sekartini, (2010). Data masalah gangguan tidur bayi.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/02/2017

Sekartini, Rini. (2012). *Buku Pintar bayi*. Jakarta: Pustaka Bunda

