

**PENERAPAN *SLEEP TRAINING* DENGAN METODE *POSITIVE ROUTINE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELASARI
KABUPATEN PANGANDARAN TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh:

**AGNESA FADILAH
NIM. 512023001**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2024**

**PENERAPAN *SLEEP TRAINING* DENGAN METODE *POSITIVE ROUTINE* TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELASARI KABUPATEN
PANGANDARAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**AGNESA FADILAH
NIM. 512023001**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

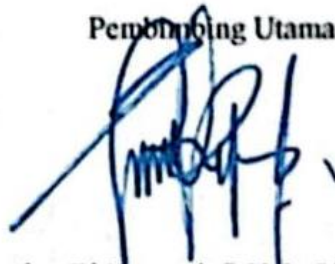
AGNESA FADILAH
NIM. 512023001

**PENERAPAN *SLEEP TRAINING* DENGAN METODE *POSITIVE ROUTINE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SELASARI KABUPATEN PANGANDARAN TAHUN 2024**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal, 30 Juni 2024

Oleh :

Pembimbing Utama



Annisa Ridhayanti, S.Keb., M.Keb., Bd
NPP. 2009240285027

Pembimbing Pendamping



Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb
NPP. 2022010192118

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :
PENERAPAN *SLEEP TRAINING* DENGAN METODE *POSITIVE ROUTINE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELASARI
KABUPATEN PANGANDARAN TAHUN 2024

Disusun Oleh :

Agnesa Fadilah

NIM. 512023001

Telah disetujui dan dipertahankan Tim Penguji Sidan Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 4 Juli 2024

Penguji I



Mulyanti, S.ST., M.Keb., Bdn

Penguji II



Eli Lusiani, S.Kep., Ners., M.Kep

Pembimbing Utama



Annisa Ridlayanti, S.Keb., M.Keb., Bd

Pembimbing Pendamping



Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agnesa Fadilah
Nim : 512023001
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya lain dalam penulisan skripsi yang berjudul :

“PENERAPAN *SLEEP TRAINING* DENGAN METODE *POSITIVE ROUTINE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELASARI
KABUPATEN PANGANDARAN TAHUN 2024”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena ini, serta lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 4 Juli 2024
Yang membuat pernyataan


Agnesa Fadilah)
METERAL TEMPEL
526C6ALX257507664

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- “Dan ketahuilah, sesungguhnya kemenangan itu beriringan dengan kesabaran. Jalan keluar beriringan dengan kesukaran. Dan sesudah kesulitan pasti akan datang kemudahan.” - (HR. Tirmidzi)
- “Sungguh bersama kesukaran dan keringanan, karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain). Dan kepada Tuhan, berharaplah”
- (Q.S Al Insyirah : 6-8)

Persembahan :

Tesis ini penulis persembahkan untuk :

- Allah, SWT sebagai wujud rasa syukur atas ilmu yang Allah SWT berikan kepadaku
- Kedua Orangtua yang telah memberikan kasih sayang serta doa dan mengajarkan arti kehidupan yang sebenarnya.
- Teman-teman Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas izin dan restunya penulis berhasil mengerjakan skripsi berjudul “Penerapan *Sleep Training* Dengan Metode *Positive Routine* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran tahun 2024”. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW semoga terus tercurahkan. Penulis mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang terlibat yang sudah mendukung baik moril maupun materil serta meluangkan waktunya untuk mengarahkan penulisan skripsi ini.

Penyusun berharap skripsi ini dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca. Penyusun juga berharap agar seluruh pihak yang telah ikut serta memberi bantuan pada saat penyusunan skripsi ini memperoleh balasan dari Allah SWT. Aamiin. Penyusun sangat sadar bahwasanya skripsi ini bisa selesai dibuat berkat bantuan dan bimbingan dari beragam pihak. Oleh karenanya, penyusun hendak mengungkapkan rasa terima kasih yang besar kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An, Rektor Universitas Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kep.MS Biomed wakil rektor I Universitas Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat N, S.Kep.,Ners.,M.Kep, wakil rektor II Universitas Aisyiyah Bandung.
4. Poppy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M.Kep., Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung.

5. Anggriyana Tri Widiyanti, S.Kep.,Ners., M.kep, Wakil Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung.
6. Hendra Gunawan, S.Pd.,M.KM, wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung.
7. Mulyanti, S.ST.,M.Keb.,Bdn, Ketua Prodi Sarjana Kebidanan & Profesi Bidan dan Penguji I sidang skripsi
8. Eli Lusiani, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku penguji II sidang skripsi
9. Annisa Ridlayanti, S.Keb.,M.Keb.,Bd, Pembimbing Utama yang memberi arahan, motivasi, serta bimbingan selama penulis menyelesaikan Skripsi.
10. Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb, Pembimbing Pendamping yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penulis menyelesaikan Skripsi juga sebagai penguji III.
11. Seluruh staf dosen S1 Kebidanan Universitas Aisyiyah Bandung yang memberikan bimbingan sejak penulis memasuki perkuliahan.
12. Seluruh staf perpustakaan Universitas Aisyiyah Bandung.
13. Nanih Amd.Keb Selaku Saksi dan Pendamping dari Puskesmas Selasari yang suda memberikan arahan dan Bimbingan.
14. Seluruh Kader Puskesmas Selasari yang senantiasa membantu lancarnya Penyusunan Skripsi ini.
15. Dedi dan Dedeh Deti, selaku orang tua dan adik Gilang Febrian, Tegar Fairrel tersayang yang senantiasa memberi semangat, kasih sayang, motivasi serta doa yang tidak pernah terputus.

16. Teman-teman S1 Kebidanan yang telah berjuang bersama dalam penyusunan skripsi ini yang memberikan dukungan semangat dan motivasi.

17. Semua pihak yang ikut membantu penulis pada penyusunan laporan ini.

Semoga Allah SWT membalasnya dengan lebih banyak atas semangat, dukungan, serta cinta kasih yang telah diberikan. Penulis secara penuh sadar bahwasanya masih terdapat kekurangan pada penulisan dan penyusunan skripsi ini, oleh karenanya saran maupun kritik yang bersifat membangun begitu penulis hargai. Penulis berharap skripsi ini berguna untuk seluruh pihak yang berkontribusi.

Pangandaran, Januari 2024

Penulis

PENERAPAN SLEEP TRAINING DENGAN METODE POSITIVE ROUTINE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN

Agnesa Fadilah^{I)}, Annisa Ridlayanti^{II)}, Nike Arta Puspitasari^{III)}

Universitas 'Aisyiyah Bandung

Email : agnesafad24@gmail.com

Abstrak

Sleep Training ialah tahapan dimana bayi belajar tidur tanpa pertolongan setiap malam. Manfaatnya adalah untuk mengoptimalkan kualitas tidur bayi yang dapat berdampak pada tumbuh kembangnya. Penelitian ini bertujuan guna memahami pengaruh penerapan *sleep training* dengan metode *positive routine* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di wilayah kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran. Penelitian dilakukan selama 10 hari. Metode yang digunakan yakni *Pre experiment* dengan *one group pretest posttest design* dengan sampel sebanyak 36 responden. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan tes dengan instrumen SOP Penerapan *Sleep Training* dan Lembar SDSC. Analisis data bersifat deskriptif dan pengujian statistik dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah penerapan *sleep training* dengan metode *positive routine* berubah dari responden dengan jam tidur cukup sejumlah 28 bayi (78%) dan kurang sejumlah 8 responden (22%) menjadi kualitas tidur cukup sebanyak 8 bayi (15,7%) dan kualitas tidur baik sebanyak 28 bayi (78%). Ada perubahan kualitas tidur terhadap penerapan *sleep training* menggunakan *positive routine* dengan nilai *p value* 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *sleep training* menggunakan *positive routine* berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di wilayah kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran.

Kata kunci : Kualitas Tidur, *Positive Routine*, *Sleep Training*

IMPLEMENTATION OF SLEEP TRAINING USING THE POSITIVE ROUTINE METHOD ON THE SLEEP QUALITY OF BABIES AGED 3-4 MONTHS

Abstract

Sleep Training is the stage where babies learn to sleep without help every night. The benefit is to optimize the quality of the baby's sleep which can have an impact on his growth and development. This research aims to understand the effect of implementing sleep training using the positive routine method on the sleep quality of babies aged 3-4 months in the working area of the Selasari Health Center, Pangandaran Regency. The research was conducted for 10 days. The method used was a quasi experiment with a one group pretest posttest design with a sample of 36 respondents. The data collection method uses interview, observation and test techniques with the SOP for Implementing Sleep Training and SDSC Sheets as instruments. Data analysis is descriptive and statistical testing is done using the Wilcoxon test. The results of the study showed that the quality of baby's sleep before and after implementing sleep training using the positive routine method changed from respondents with sufficient hours of sleep, 28 babies (78%) and less, 8 respondents (22%) to adequate sleep quality for 8 babies (15.7%). %) and good sleep quality for 28 babies (78%). There is a change in sleep quality when implementing sleep training using a positive routine with a *p value* of 0.000. So it can be concluded that implementing sleep training using a positive routine has an effect on the sleep quality of babies aged 3-4 months in the working area of the Selasari Health Center, Pangandaran Regency.

Keywords: Sleep Quality, *Positive Routine*, *Sleep Training*

**HALAMAN SURAT PERNYATAAN
KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agnesa Fadilah
Nim : 512023001
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“PENERAPAN *SLEEP TRAINING* DENGAN METODE *POSITIVE ROUTINE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELASARI
KABUPATEN PANGANDARAN TAHUN 2024”**

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 4 Juli 2024

Yang membuat
pernyataan



(Agnesa Fadilah)

Mengetahui,

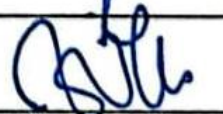
Tim Pembimbing

Nama

1. Annisa Ridlayanti, S.Keb.,M.Keb.,Bd

2. Nike Arta Puspitasari, M.Tr.Keb

Tanda Tangan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
HALAMAN MOTTO & PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4

D. Sistematika Penulisan	5
1. Bagian Awal Skripsi.....	5
2. Bagian Utama Skripsi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teoretis.....	7
1. Konsep Bayi.....	7
2. Konsep Tidur	12
3. Konsep Sleep Training.....	21
4. Sleep Disturbances Scale for Children (SDSC)	24
5. Peran Bidan	26
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Pemikiran	30
1. Definisi Kerangka Konsep.....	30
2. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Kerangka Kerja.....	34
C. Populasi Penelitian	34
D. Sampel Penelitian	35

E. Kriteria Inklusi.....	35
F. Kriteria Eksklusi	35
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
H. Variabel Penelitian.....	36
I. Definisi Operasional.....	37
J. Instrumen Penelitian.....	38
K. Prosedur Penelitian.....	38
1. Prosedur Kerja	38
2. Pengolahan Data.....	40
L. Analisis Data	43
M. Etika Penelitian	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
MANUSKRIP.....	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Rekomendasi Rata-rata Kebutuhan Tidur Anak	21
Tabel 2. 2 Tabel Penelitian Relvan	30
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 3. 2 Analisa Univariate	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual pengaruh metode sleep training terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kabupaten Pangandaran	34
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penerapan Sleep Training Dengan Metode Positive Routine Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Desa Bojong Wilayah Kerja Puskesmas Selasari Kabupaten Pangandaran.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	:	<i>Informe Consent</i>
Lampiran	2	:	Surat Persetujuan Etik
Lampiran	3	:	Surat Izin Penelitian
Lampiran	4	:	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran	5	:	Kuesioner SDSC
Lampiran	6	:	SOP <i>Sleep Training</i> dengan <i>Positive Routine</i>
Lampiran	7	:	Lembar <i>Expert Judgement</i>
Lampiran	8	:	Mastersheed
Lampiran	9	:	Hasil Uji SPSS
Lampiran	10	:	<i>Curriculum Vitae</i>
Lampiran	11	:	Dokumentasi
Lampiran	12	:	Lembar Pengecekan Turnitin Skripsi
Lampiran	13	:	Lembar Pengecekan Turnitin Manuskrip
Lampiran	14	:	Formulir Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir
Lampiran	15	:	Formulir Persetujuan Pengumpulan Skripsi
Lampiran	16	:	Lembar Kegiatan Bimbingan Tugas Akhir

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

Arti Lambang :

%	: Persentase
(...)	: Tanda kurung
,	: Koma
.	: Titik
/	: Atau
:	: Titik Dua
?	: Tanda Tanya
“	: Tanda kutip
=	: Sama dengan
&	: Dan
Σ	: Jumlah
$\pm$	: Kurang lebih
-	: Sampai
$\square$	: Dipengaruhi
$\blacksquare$	: Diteliti
$\square$	: Tidak diteliti Arti

Singkatan :

Dr	: Dokter
Dinkes	: Dinas Kesehatan

Kaprodi	: Ketua Program Studi
LKI	: Laporan Kematian Indonesia
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
PT	: Pendidikan Tinggi
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
Ners	: Perawat
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. P., & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: AB Publisher.
- Agustina, A. N. (2020). *Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Bayi Berat Lahir Rendah*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Armini, N. W., Sriasih, N. G., & Marhaeni, G. A. (2017). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Azka, F., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Penerapan Positive Routines dan Graduated Extinction untuk Menurunkan Perilaku Co-Sleeping pada Anak Usia Dini. *Humanitas*, 5(1).
- Blunden, S., & Dawson, D. (2020). Behavioural sleep interventions in infants: Plan B—Combining models of responsiveness to increase parental choice. *National Library of Medicine*, 56(5).
- Candrini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*.
- Crowder, D. (2017). Understanding the physiology of sleep and promoting effective routines with infants in hospital and at home. Nursing children and young people, . *National Library of Medicine*, 29(4).
- Ferber, R. (2006). *Solve your child's sleep problems: new, revised*. Simon and Schuster. New York: Touchstone.
- Hardani, T., Handayani, A., & Sriwidodo, U. (2020). Pengaruh Komitmen Organisasi, Organizational Citizenship Behavior (Ocb) Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan RSUD. Sarila Husada Sragen di Unit Keperawatan). *e-journal unisri*.

- Hasnidar, Sulfianti, Putri, N. R., Tahir, A., Arum, D. S., Indryani, . . . Astyandini, B. (2021). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi dan Balita*. Malang: Yayasan Kita Menulis.
- Hermawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Suara Forikes*, 12.
- Istikhomah, H., Kurniasari, D. D., & Siswiyanti, S. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1).
- Korownyk, C., & Lindblad, A. J. (2018). Infant Sleep Training : rest easy ? *National Library of Medicine*, 64(1).
- Kurniasari, D. D., Istikhomah, H., & Siswiyanti. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1).
- Lesmana, G. (2021). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Medan: UMSU Press.
- Mahmudah, M., & Handayani, N. R. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Pengetahuan tentang Cuci Tangan pada Anak SD Kragilan Mojolaban Sukoharjo. *Maternal*, 1(1).
- Masturoh, I., & Anggita, N. T. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Meldiana, Y. E. (2019). Pengaruh Baby Gym Terhadap Peningkatan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan (Studi di Desa Kayangan Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 9(1).

- Mery, J. N., Vladescu, J. C., Sidener, T. M., Reeve, K. F., & Watkins, J. D. (2021). Safe To Sleep: A Systematic Review Of The Safe Infant Sleep Training Literature Across Relevant Personnel. *Elsevier*, 27(6).
- Mesfan, A., Jamaludin, M., & Muzakkir, H. (2020). Perbandingan Perkembangan Motorik Bayi Usia 7-12 Bulan yang Diberi ASI dan Diberi Susu Formula di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4).
- Muawanah, S., Zaimsyah, F. R., & Samosir, N. R. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 – 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2).
- Mulyani, A. (2020). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. D G2p1a0 Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Bayi Diberikan Intervensi Pijat Bayi Di Puskesmas Cicalengka Kabupaten Bandung*.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Prof. Dr. Anak Agung Putu Agung, S. D. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Denpasar: ABPublisher.
- Purwanti, A. S. (2020). Effect Of Application Rebozo Techniques On Pain Intensity And Anxiety Levels To The Mother Gives Birth 1st Phase Of Active. *Internationan Conference on Health Science*. Bengkulu.
- Reid, G. J., Huntley, E. D., & Lewin, D. S. (2009). Insomnias of childhood and adolescence. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*,. *American Psychological Association*, 18(4).
- Rohmah, S., Astuti, I., & Rosyeni, Y. (2016). Efektifitas Baby Spa Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di BPM Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016. *Midwife Journal*, 2(2).

- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Hutama*, 3(4).
- Rosyaria, A., & Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Saputro, H., & Bahiya, C. (2021). The effects of baby massage to sleep quality in infant age 1-7 months. *Journal for Research in Public Health*, 2(2).
- Stevens, M. S. (2015). Restless legs Syndrome/Willis-Ekbom disease morbidity: burden, quality of life, cardiovascular aspects, and sleep. *Sleep medicine clinics. Elsevier*, 10(3).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1).
- Suryanis, I., Susanti, M., & Triyana, R. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Cananga Odorata Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Berisiko Stunting. *Jurnal Doppler*, 6(2).
- Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women's Health. Journal for Quality in Woman's Health*, 3(2).
- Susanti, F. S. (2013). *Jawaban Dokter Untuk Perawatan & Perkembangan Bayi: 0-12 Bulan*. Jakarta: AnakKita.
- Wibawati, F. H., Isnaini, F., Widyawaty, E. D., Diana, A. N., Yanti, D., & Ernawati. (2021). *Kupas Tuntas Seputar Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah untuk Mahasiswa Kebidanan*. Rena Cipta Mandiri.

Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3).