

**EFEKTIFITAS BABY SPA TERHADAP LAMA TIDUR BAYI USIA 3-4 BULAN DI
BPM BIDAN SITI FATIMAH
KOTA CIMAHY TAHUN 2016**

Siti Rohmah¹, Indria Astuti², Yeni Rosyeni³

^{1,2,3}*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Achmad Yani
Jln terusan Jenderal Sudirman – Cimahi 40533*

ABSTRAK

Baby spa merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormon adrenalin sehingga tidurnya nyenyak.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui adakah ada efektivitas baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di bpm bidan siti fatimah kota cimahi tahun 2016. Desain penelitian ini adalah *Quasi eksperiment* dengan pendekatan *Intact- Group Comparison Posttest Only*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi yang usia 3-4 bulan di bpm bidan Siti Fatimah Kota Cimahi. Teknik pengambilan sampel adalah *quota sampling* dengan sampel sebanyak 34 di bagi menjadi 2 kelompok 17 bayi yang dilakukan baby spa dan 17 bayi yang tidak dilakukan baby spa.

Pengumpulan data dengan observasi dan wawancara. Analisa data dilakukan melalui 2 tahap univariat dan bivariat untuk melihat pengaruh dengan menggunakan uji statistik *Uji independen t- test*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari seluruh responden sebanyak 34 responden 17 yang dilakuan baby spa, rata-rata waktu dalam jam kualitas tidur bayi adalah 15.5 /jam sehari setelah dilakukan baby spa. 17 responden yang tidak dilakuan *baby spa*, rata-rata waktu dalam jam kualitas tidur bayi adalah 13.0 jam /hari .Hasil uji statistik bahwa ada efektivitas baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di bpm bidan siti fatimah kota cimahi tahun 2016. Dengan nilai P value $0.000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektivitas baby spa terhadap lama tidur bayi.

Diharapkan bidan dapat memberikan informasi, pengetahuan dan penyuluhan pada ibu mengenai pentingnya baby spa terhadap bayi.

Kata kunci: Efektivitas, Baby spa dan Lama tidur

**EFFECTIVENESS OF BABY SPA TO LONG SLEEP BABY IN 3-4 MONTHS AT SITI
FATIMAH MIDWIFE PRACTICE
CIMAHY CITY YEAR 2016**

ABSTRACT

Baby spa is a fun way to relieve tension and feelings of anxiety, especially for baby. Soft massage will help the muscles being relax and decrease the hormone adrenaline so they have good long of sleep. The study aims to determine the implementation of the baby spa in the quality of sleep baby aged 3-4 months at BPM Siti Fatimah's in Cimahi city in 2016. The research design was quasi experimental approach Intact- Group Comparison Posttest Only. The populations in this study were all infants aged 3-4 months at BPM Siti Fatimah's Cimahi. The sampling technique is quota sampling with a sample of 34 were divided into two groups of 17 infants who did not do baby spa and 17 infants who do baby massage.

The data collection employed observation and interviews. Data analysis is done through two stages of univariate and bivariate to see the effect by using statistical test independent test t- test.

The results showed that of all respondents as many as 34 respondents 17 that was done baby spa, the average time in hours of long sleep a baby is 15.5 / hours a day after the baby spa. 17 respondents did not do baby spa, the average time in hours of long sleep a baby is 13.0 hours / day. The results of the test statistic that there are the effectiveness of baby spa in the quality of sleep of infants aged 3-4 months in BPM Siti Fatimah's Cimahi 2016. The results show the value of P value $0.000 < \alpha = 0,05$, which means that there is a significant difference between the effectiveness toward baby's long sleep.

Expected midwives can provide information, knowledge and education for the mother of the baby about the importance of baby spa.

Keywords: Effectiveness, Baby spa and Long of sleep

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. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina, 2010).

Kebutuhan utama bagi bayi adalah tidur, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 60%. Pola siklus tidur-bangun terlihat jelas pada umur 3-4 bulan, dimana proporsi tidur mulai lebih banyak pada malam hari. Secara umum morning naps berhenti umur 1 tahun dan afternoon naps berlangsung umur 3 tahun (Widodo, 2013).

Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Harriet Hiscock et al (2002) di Melbourne, Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali. Harus mendapatkan perhatian yang serius. Kurangnya perhatian dimasa ini kerap kali menimbulkan masalah. Pengasuhan dan perlakuan yang kurang baik sebagai wujud kurangnya perhatian terhadap pentingnya kesehatan bayi dapat menyebabkan. gangguan kesehatan pada bayi

bahkan yang sangat fatal adalah kematian bayi. (Hiscock et al, 2002)

Hal ini kerap kali tercermin dari pelayanan kesehatan yang kurang maksimal pada ibu dan bayi, sehingga angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih tinggi. Sudah menjadi peran penting bagi kita sebagai petugas kesehatan untuk memberikan edukasi kepada para orang tua untuk memfasilitasi anak dalam periode tumbuh kembangnya dalam upaya menurunkan angka kematian bayi dan mendukung peningkatan kualitas hidup bayi dengan memberikan stimulasi yang sesuai. (Inayah, et al 2012)

Salah satu teknik yang mampu mendukung stimulasi tumbuh kembang anak adalah sentuhan cinta kasih dengan *baby spa*. Manfaat *baby spa* ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Hantaman air yang ditimbulkan dari air yang bergolak dapat memberi sensasi dan pijatan yang menghilangkan lelah, melancarkan peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Dengan demikian tidur bayi akan semakin lelap sehingga dapat meningkatkan jumlah jam tidur siang dan malam. Dimana dalam tidur bayi ini terjadi peningkatan pengeluaran hormon pertumbuhan. (widodo.2013)

Pengaruh hormon terhadap siklus tidur juga dipengaruhi oleh beberapa hormon seperti Adrenal Corticotropin Hormone (ACTH), Growth Hormone (GH) dan Luteneizing Hormone (LH). Hormon-hormone ini secara teratur disekresi oleh kelenjar hipofisis anterior melalui jalur hipotalamus. Sistem ini secara terus menerus mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter serotonin, histamine, noradrenaline yang sangat berpengaruh mengatur siklus bangun dan tidur. (Hanum, 2011)

Baby spa merupakan salah satu cara yang yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada

bayi.pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot dan menurunkan hormone adrenalin sehingga tidurnya nyenyak. (Roesli, 2001)

Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan *baby spa*. Setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi juga memiliki sepasang refleks yang dapat membuat mereka berenang dengan baik yaitu refleks menyelam (dive reflek) dan refleks berenang (swim reflek). (Tim Galinea MCC, 2014)

Hasil penelitian yang dilakukan widodo (2013) dari 12 responden, Kelompok I 6 responden diberikan perlakuan *baby spa* dan kelompok II 6 responden diberikan perlakuan tanpa *baby spa*. Dengan interpretasi nilai $p < 0,05$ berarti H_0 ditolak (ada pengaruh kelompok perlakuan terhadap lamanya tidur bayi usia 3 - 4 bulan) dan yang terakhir hasil penelitian yang dilakukan fatimah (2014) dari 50 responden, Hasil penelitian bivariate dengan uji Spearman rho menunjukkan bahwa *spa* bayi dengan kualitas tidur bayi memiliki hubungan yang signifikan dibuktikan dengan $p \text{ value} = 0,000$, serta memiliki kekuatan hubungan yang kuat dan positif dengan $r \text{ value} = 0,553$.

Study pendahuluan yang dilakukan di bpm bidan siti Fatimah bulan januari 2016 diperoleh data dari 30 bayi yang dikunjung untuk melakukan imunisasi, 22 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur.keluhan yang dilaporkan oleh ibu berbeda-beda pada setiap bayi .ada yang melaporkan sering terbangun pada saat tidur dimalam hari,menanggis ketika terbangun dan sebagainya. 60 % jumlah ibu yang bersalin di Bpm bidan siti Fatimah yang bayinya tidak dilakukan *baby spa*. Salah satunya ibu belum mengetahui dengan jelas tentang pengaruh positif *baby spa* bagi ibu maupun bayinya. serta belum mengetahui tentang cara melakukan *baby spa*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas *Baby Spa* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Bpm Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016"

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah. *Intact- Group Comparison Postest Only* Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah *Baby Spa* dan variable terikat (*dependent variable*) adalah Lama Tidur Bayi.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Bayi Usia 3-4 Bulan yang melakukan *baby spa* 17 dan yang tidak melakukan *baby spa* 17 responden di BPM bidan Siti Fatimah selama bulan maret – juni tahun 2016 yaitu sebanyak 34 responden. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah *Quota sampling*

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil kunjungan Baby Usia 3-4 Bulan Di Bpm bidan siti Fatimah. Setelah mendapatkan surat izin dari Bidan Siti Fatimah peneliti melakukan penelitian dengan sebelumnya melakukan informed consent kepada responden.

Dalam melakukan penelitian peneliti membagi responden menjadi 2 kelompok yaitu kelompok I responden yang melakukan *baby spa*, dan kelompok II responden yang tidak dilakukan *baby spa* peneliti melakukan observasi dan wawancara.

Analisa data dilakukan dengan univariate untuk melihat nilai rata –rata , bivariate untuk melihat hubungan antara variable *independen* dan *dependen* dengan uji *independen t- test* .Tempat penelitian di Penelitian ini dilakukan di BPM Bidan Hj. Siti Fatimah, SST Kota Cimahi pada periode bulan maret hingga juni tahun 2016

HASIL

Variabel	Jumlah responden	Nilai waktu terendah	Nilai waktu tertinggi	Nilai rata-rata waktu / jam	SD
Tidak dilakukan baby spa	17	12	16	13.00	1,28

Penelitian tentang Efektivitas baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM bidan Siti Fatimah dari bulan Maret – Juni dengan jumlah responden sebanyak 34 responden. Pada bagian ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan akan diinterpretasikan dengan narasi. Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

a. Untuk mengetahui lama tidur bayi Usia 3-4 Bulan dilakukan baby spa .

Tabel 4.1 Untuk mengetahui lama tidur bayi Usia 3-4 Bulan dilakukan baby spa di Bpm Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016

Variabel	Jumlah Responden	Nilai waktu terendah	Nilai waktu tertinggi	Nilai rata-rata waktu / jam	SD
Dilakukan baby spa	17	14	17	15.5	0,90

Sumber : (Data primer ,2016)

Berdasarkan hasil table 4.1 Didapatkan hasil bahwa dari seluruh responden sebanyak 17 responden yang dilakukan *baby spa*, rata-rata waktu dalam jam kualitas tidur bayi adalah 15.5 /jam sehari setelah dilakukan *baby spa*.

b. Untuk mengetahui lama tidur bayi Usia 3-4 Bulan tidak dilakukan baby spa.

Tabel 4.2 Untuk mengetahui lama tidur bayi Usia 3-4 Bulan tidak dilakukan

baby spa di Bpm Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016

Sumber : (Data primer ,2016)

Berdasarkan hasil table 4.2 Didapatkan hasil bahwa dari seluruh responden, sebanyak 17 responden yang tidak dilakukan *baby spa*, rata-rata waktu dalam jam kualitas tidur bayi adalah 13.00/jam.

2. Analisis Bivariat

a. Untuk mengetahui adanya efektifitas baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di Bpm bidan siti Fatimah tahun 2016,sebelumnya peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu.

Tabel 4.3 Efektifitas Baby Spa Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan di Bpm Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016

Variable	P value
Lama tidur dalam jam	0,000

Sumber: Data primer ,2016

Berdasarkan Tabel 4.3 dengan menggunakan system komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$) yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM Siti Fatimah. Bahwa nilai P value 0.000 (kurang dari nilai $\alpha = 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektifitas baby spa terhadap lama tidur bayi.

PEMBAHASAN

1. Untuk mengetahui lama tidur bayi Usia 3-4 Bulan dilakukan baby spa .

Berdasarkan hasil analisa data dapat dilihat dengan jelas ada perubahan tingkat lama tidur bayi usia 3-4 bulan di Bmp bidan Siti Fatimah Kota Cimahi. Di lihat dari kelompok control yang tidak dilakukan *baby spa* dan intervensi yang dilakukan *baby spa*. Kelompok yang

diberikan baby spa memiliki nilai rata-rata waktu tidurnya 15.5 jam/hari .

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori menurut (Roesli, 2011) Keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Perubahan gelombang otak yang terjadi adalah penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta theta, dimana gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur.

Menurut riksani (2014), baby spa dikatakan teratur dan baik jika dilakukan setiap dua kali seminggu, tetapi kondisi bayi juga berpengaruh terhadap frekuensi untuk melakukan *baby spa*. Ketika bayi sehat, *baby spa* akan membuat bayi semakin lebih tenang dan nyaman ketika baby spa dilakukan. Namun sebaliknya, Saat bayi tidak dapat dilakukan baby spa, karena hal tersebut akan memperburuk kondisi bayi.

2. Untuk mengetahui lama tidur bayi Usia 3-4 Bulan Tidak dilakukan baby spa

Kelompok yang tidak dilakukan baby spa berjumlah 17 responden memiliki nilai rata-rata waktu tidurnya 13.0 jam/hari

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa bayi 3-4 bulan membutuhkan waktu tidur kurang lebih 15 jam. Menurut Soetjiningsih (2014), selain stimulasi berupa baby spa faktor lain yang mempengaruhi perkembangan diantaranya cinta dan kasih sayang orang tua terhadap anak. Selain itu kualitas dari interaksi juga dapat mempengaruhi proses perkembangan anak. pendidikan ayah/ibuu juga dapat mempengaruhi proses perkembangan pada anak. semakin tinggi pendidikan orang tua, informasi yang dimiliki lebih luas dan lebih mudan diterima termasuk tentang informasi perkembangan anak.

Menurut Dewi (2015) hasil penelitian menunjukkan bayi yang dilakukan baby spa pada kategori rutin sebesar 44,1 % dan tidak rutin

melakukan baby spa sebesar 55,9 %. Perkembangan bayi yang melakukan baby spa mengalami perkembangan normal sebesar 35,3%. Analisis Chi square didapatkan nilai p-value 0,043 yang berarti bahwa ada hubungan antara variable frekuensi baby spa dengan Perkembangan bayi umur 4-6 bulan.

3. Hasil penelitian Efektivitas Baby Spa Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Bpm Bidan Siti Fatimah Kota Cimahi Tahun 2016.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektifitas baby spa terhadap lama tidur bayi. Menurut Hogg (2002) Bayi usia 1-3 bulan dan 4-6 bulan kebutuhan tidur setiap harinya 15-18 jam polanya 1-3 bulan tiga kali tidur siang , setiap kali selama 1,5 jam : 8 jam di malam hari dan untuk bayi 4-6 bulan dua kali tidur siang ,setiap kali selama 2-3 jam : 10-12 jam di malam hari.

Menurut hasil penelitian Fatimah (2014) dari 50 bayi usia 3-12 bulan yang dijadikan sebagai responden hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara baby spa terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan p value 0,000, serta memiliki kekuatan hubungan yang cukup kuat.

Menurut Hanum (2011) di tahap ke 3 dari tahap tidur setelah kira-kira 10 menit dalam tahap kedua, bayi akan memasuki tidur tahap 3. Tahap ini sering disebutkan tidur dalam atau tidur *slow wave*. Disebut demikian karena pada stadium ini gelombang otak semakin melambat *slow wave* dengan frekuensi yang lebih rendah pula.

Dalam tahap inilah hormon pertumbuhan *growth hormone* dan *prolactin* dikeluarkan oleh tubuh. Hormon pertumbuhan akan digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan pada bayi dan perbaikan jaringan yang rusak. Hormon ini

diperlukan untuk mempertahankan keutuhan maupun kemudahan jaringan tubuh. Sementara prolactin adalah hormon yang banyak terdapat pada ibu yang menyusui. Semakin bagus kualitas tidur bayi dan ibu menyusui maka semakin tinggi pula produksi prolactin (ASI). (Hanum, 2011)

Selain itu, sistem *neurotransmitter serotonin* juga meningkat kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid (*adrenalin* suatu *hormone stress*) sehingga menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (*cortisol hormone*), proses ini menyebabkan perasaan rileks pada bayi sehingga lebih nyaman dan tenang saat tidur. (Roeslie, 2009 :Yahya,2011)

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian dari seluruh responden sebanyak 17 yang dilakukan *baby spa*, rata-rata waktu dalam jam lama tidur bayi adalah 15.5 jam/ hari sehari setelah dilakukan *baby spa*.
2. Hasil penelitian dari seluruh responden sebanyak 17 yang tidak dilakukan *baby spa*, rata-rata waktu dalam jam lama tidur bayi adalah 13.0 jam /hari.
3. Untuk mengetahui efektifitas Baby Spa Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan. Adanya pengaruh pemberian baby spa terhadap lama tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM Siti Fatimah bahwa nilai P value 0.000 yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara efektifitas *baby spa* terhadap lama tidur bayi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Efektivitas baby spa terhadap kualitas tidur bayi usia 3-4 bulan di BPM bidan Siti

Fatimah maka peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Bidan di BPM
 - a. Diharapkan bidan dapat memberikan informasi, pengetahuan dan penyuluhan pada ibu mengenai pentingnya baby spa terhadap bayi.
 - b. Diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan Baby Spa kepada bayi dari 2 bulan – 12 bulan.
 - c. Dari segi pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam upaya peningkatan mutu pelayanan di Bpm

2. Bagi Ibu

Diharapkan dapat tetap menerapkan *baby spa* pada bayinya dan juga membantu menyebarluaskan metode *baby spa* sangat penting bagi bayi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan Penelitian ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan agar bermanfaat bagi ibu dan bayi mengenai *baby spa*. dan menyarankan untuk peneliti selanjutnya mengenai baby spa dengan menambahkan intervensi pretest *baby spa*.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharismi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.

Budiman, (2011). *Penelitian Kesehatan Bandung* : Refika Aditama.

Fatimah Siti Lubis, (2014). *Hubungan Spa Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Di Lolipop Kids And Baby Spa*, Jurnal. Medan :Fakultas keperawatan Universitas Sumatera Utara.

- Choppa, D. (2008). *Tidur Nyenyak Mengapa Tidak ? Ucapkan Selamat Tinggal Pada Insomnia*, Yogyakarta : Ikon Teralitera.
- Hanum, M.S. (2011). *Mengenal sebab-sebab, akibat- akibat, dan cara terapi insomnia*. Jogjakarta : Flashbooks
- Hidayat, A.A. (2008). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba.
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Hogg Tracy & Melinda B (2002) *Secret Of The Baby Whisperer*. Jakarta : Gramedia.
- Kelly, paula, (2001). *Bayi Anda Tahun Pertama*. Jakarta : Arcan.
- Made Ni A M (2012). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas di Denpasar Timur Tahun 2012*. Jurnal :Denpasar :Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Menelusuri Asal Usul Spa (2012). www.conectique.com, di akses 11 November 2015
- Menkes, (2004). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1205 Tahun 2004 Tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan Sehat Pakai Air (SPA)*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4 Vol. 2*. Jakarta: EGC.
- Roesli, U. (2009). *Pedoman Pijat Bayi*. Edisi Revisi. Jakarta : Pt Trubus Agriwidia
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Setyosari Punaji, (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Septina Qoriesa & Anggun T ,(2015). *Hubungan Frekuensi Bayi Spa Dengan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan*. Jurnal .Semarang :Stikes Ngudi Waluyo Unggaran.
- Soetjiningsih, (2014). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.
- Syahdina, (2010). *Seluk Beluk Dan Fungsi Spa*. <http://sytisahdina.com/2015/11/seluk-beluk-dan-fungsi-spa.html> di akses 5 November 2015.
- Tim Galenia MCC (2014) *Home Baby Spa "Sentuhan Ajaib untuk Optimalkan Kecerdasan dan Tumbuh Kembang Buah Hati"*.Bandung : Agustus 2014
- Vina ,(2010). *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.di akses 25 Desember 2015.
- Widodo, Agus. (2010). *Efektivitas Baby Spa Terhadap Lamanya Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan*. Jurnal. Surakarta: Program Studi Fisioterapi UMS.
- Yahya, (2011) *Spa Baby & Anak*. Solo : CIBTAC