

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DENGAN TERAPI PIJAT

Rizki Indah Nugraheni¹, Retno Ambarwati², Marni³
Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri
rz.indahnugraheni@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur. Tidur merupakan prioritas utama bayi, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi, maka kualitas tidur bayi harus dijaga. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan pada bayi meliputi rasa lelah, rewel, tidak konsentrasi dan merasa kantuk berlebihan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menjaga kualitas tidur adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan tenang dan tidur lebih nyenyak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Purwosari Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri.

Metode penelitian menggunakan jenis penelitian Pre Experimental design dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 3-12 bulan di Desa Puwosari Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri. Teknik sampling yang digunakan *Nonprobability Purposive Sampling* dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi 21 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Uji analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan 16 responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dipijat sedangkan 5 responden tidak mengalami peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p=0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Purwosari Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri.

Kata kunci : Bayi, Kualitas Tidur, Terapi Pijat

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 adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karenanya, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidur, kenyamanan tidur dan pola tidur (Mardiana dan Martini, 2009).

Salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang adalah usia. Bayi yang baru lahir biasanya tidur 14-18 jam sehari, 50% tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*), banyak waktu tidur bayi baru lahir dilewatkan pada tahap III dan IV tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*), setiap

siklus sekitar 45-60 menit. Pada bayi tidur biasanya tidur 12-14 jam sehari, 20-30% tidur REM (*Rapid Eye Movement*), tidur lebih lama pada malam hari dan punya pola terbangun sebentar. Menginjak usia toddler biasanya tidur sekitar 10-12 jam sehari, 25% tidur REM (*Rapid Eye Movement*), banyak tidur pada malam hari, terbangun dini hari berkurang, siklus bangun tidur normal sudah menetap pada umur 2-3 tahun (Asmadi, 2009).

Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel sarafnya belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur. Tidur juga mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang normal, kesehatan emosi dan fungsi imun, pertumbuhan dan pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan pemrosesan memori, serta perbaikan sistem saraf pusat (Permata, 2017).

Dari beberapa penelitian yang dilakukan di Beijing, China mengungkapkan bahwa 23,5% anak usia 2-6 tahun mengalami gangguan tidur, di Swiss 20% anak yang terbangun pada malam hari, sedangkan di Amerika Serikat sebanyak 84% anak usia 1-3 tahun menderita gangguan tidur dengan keluhan anak sulit tidur pada malam hari dan sering terbangun ketika tidur malam hari (Lestari dan Warsiti, 2014).

Pravalensi gangguan tidur di lima kota di Indonesia ditemukan 44,2% dari 385 subyek terdiri dari 198 anak laki-laki dan 187 anak perempuan dengan rata-rata usia anak 12 bulan yang mengalami gangguan tidur. Meskipun demikian 42,3% orangtua beranggapan bahwa gangguan tidur pada anak bukan merupakan suatu masalah. Lukmasari et al., (2017) menyatakan bahwa pravalensi gangguan tidur anak usia 4-6 tahun di Semarang mencapai 73% dari 208 subyek.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Purwosari Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri, dengan mewawancarai 5 orangtua bayi yang berusia 3-12 bulan, diperoleh data 60% mengatakan bayi sulit untuk tidur malam, sering terbangun pada malam hari, jam tidur kurang dari 12 jam sehari, dan 40% mempunyai jam tidur cukup rata-rata 12 jam sehari.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebihan.

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 pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pemberian pijat bayi memberikan efek terhadap peningkatan lama tidurnya malam hari pada bayi sesudah dilakukan pijatan (Permata, 2017).

Menurut Maharani (2009) Pijat merupakan sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Pijat bayi disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orangtua dan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa.

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dilakukan pada kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung bayi. Pijatan lembut akan mengendorkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidur nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah pada bayi. Manfaat pijat bayi antara

lain dapat meningkatkan berat badan, pertumbuhan, daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap (Maharani, 2009).

Saat ini masih banyak orang tua yang menganggap pijat bukanlah sebuah bentuk terapi ilmiah bagi bayi, sebagian ibu berpendapat pijat hanya perlu dilakukan ketika bayi mengalami sakit persendian, flu dan masuk angin.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *Pre Experimental design*. Rancangan penelitian *one gruppre test-post test design* dengan jumlah sampel 21 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Populasi yang digunakan adalah semua bayi usia 3-12 bulan di Desa Purwosari Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability Purposive Sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilakukan di Desa Purwosari Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri pada bulan Maret-April 2018. Teknik pengumpulan data melalui Kuesioner dan lembar observasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Metode analisa data melalui proses *editing, coding, tabulasi data* dengan uji statistika non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Penelitian ini menekankan pada etika yang meliputi *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi responden), *Anatomy* (tanpa nama), *Confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1	Laki – Laki	5	23,8 %
2	Perempuan	16	76,2 %
	Total	21	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (23,8%) sedangkan perempuan sebanyak 16 orang (76,2%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

NO	Usia (bulan)	Jumlah	%
1	3	2	9,5 %
2	4	2	9,5 %
3	5	2	9,5 %
4	6	3	14,3 %
5	7	1	4,8 %
6	8	2	9,5 %

7	9	5	23,8 %
8	10	1	4,8 %
9	11	1	4,8 %
10	12	2	9,5 %
Total		21	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat karakteristik responden terdiri dari beberapa kelompok usia. Usia terkecil yaitu 3 bulan sebanyak 9,5%, usia terbesar 12 bulan sebanyak 9,5% dan kelompok usia yang paling banyak didapatkan pada usia 9 bulan yaitu sebanyak 23,8%.

Tabel 3. Kualitas Tidur Bayi Sebelum dilakukan Terapi Pijat

NO	Kualitas Tidur Bayi Pre Terapi	Jumlah	%
1	Baik (1-5)	10	47,6 %
2	Sedang (6-14)	11	52,4 %
3	Buruk (15-21)	0	0 %
Total		21	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat kualitas tidur bayi sebelum dilakukan terapi pijat 11 responden (52,4%) memiliki kualitas tidur sedang dan 10 responden (47,6%) memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4. Kualitas Tidur Bayi Sesudah dilakukan Terapi Pijat

NO	Kualitas Tidur Bayi Post Terapi	Jumlah	%
1	Baik (1-5)	16	81 %
2	Sedang (6-14)	5	19 %
3	Buruk (15-21)	0	0 %
Total		21	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat kualitas tidur bayi sesudah dilakukan terapi pijat sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sejumlah 16 responden (81%) dan 5 responden (19%) memiliki kualitas tidur sedang.

Tabel 6. Rata-rata Kualitas Tidur

	Pre Terapi	Post Terapi
RATA-RATA	5,62	4,57
MIN	4	3
MAX	8	6

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan terapi pijat memiliki rata-rata kualitas tidur 5,62 dengan skor min 4 dan skor max 8. Sedangkan setelah dilakukan terapi pijat memiliki rata-rata kualitas tidur 4,57 dengan skor min 3 dan skor max 6.

Tabel 5. Test Statistics Wilcoxon Signed Rank Test

	post terapi pijat- pre terapi pijat
Z	-3.640
Asymp. Sig> (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistika non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0.000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan Hipotesis (H_a) diterima yang berarti ada pengaruh peningkatan kualitas tidur bayi dengan terapi pijat.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Purwosari Kecamatan Wonogiri Kabupaten Wonogiri sebelum dilakukan terapi pijat disajikan dalam bentuk kualitas tidur minimal, kualitas tidur maksimal dan rata-rata. Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Maret-April 2018 menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi sebelum dilakukan terapi pijat menurut hasil kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* terdapat 10 bayi yang memiliki kualitas tidur baik dengan nilai skor 4 sampai 5, sedangkan 11 bayi memiliki kualitas tidur sedang dengan nilai skor 6 sampai 8. Nilai minimal PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah 4 dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidurnya paling baik, sedangkan nilai maksimal PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah 8 yang menunjukkan kualitas tidur yang paling buruk.

Rata-rata bayi yang belum dilakukan terapi pijat memiliki kualitas tidur sedang, yaitu bayi dengan kualitas tidur pada malam hari kurang dari 12 jam, terbangun lebih dari 2 kali dan mengalami masalah-masalah yang mengganggu tidur. Gangguan-gangguan tidur seperti enuresis atau mengompol, *night terrors* atau mimpi buruk, mendengkur atau mengorok dan kepanasan di malam hari. Menurut Asmadi (2009) beberapa faktor yang mempengaruhi tidur antara lain status kesehatan, lingkungan, stres psikologis, diet, gaya hidup, dan obat-obatan. Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, tetapi pada orang yang sakit kebutuhan tidak dapat dipenuhi sehingga tidak dapat tidur nyenyak. Lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak sebaliknya lingkungan yang bising dan gaduh akan menghambat tidur.

Kualitas tidur bayi setelah dilakukan terapi pijat rata-rata adalah 4,57. Dari data kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) dari 21 responden diperoleh nilai minimal PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah 3 dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidurnya paling baik, sedangkan nilai maksimal PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah 6 yang menunjukkan

kualitas tidur yang paling buruk. Hasil penelitian menunjukkan 16 responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan dibandingkan sebelum dilakukan pemijatan. Sedangkan 5 responden tidak mengalami peningkatan kualitas tidur. Bayi yang dipijat dapat tidur nyenyak, tidak rewel dan masalah-masalah yang mengganggu tidur berkurang.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Pamungkas (2016) yang dilakukan di Puskesmas Kartasura pada bayi usia 0-6 bulan yang menunjukkan bahwa bayi yang dilakukan terapi pijat memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan terapi pijat. Bayi setelah dilakukan terapi pijat menunjukkan peningkatan kualitas tidurnya, hal ini dapat terjadi karena pijat bayi dapat mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan saat tidur.

Setelah dilakukan uji statistik non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada program komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% ($p\text{ value} \leq 0,05$) yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan diperoleh nilai negative ranks 16, positif ranks 0, ties (sama) 5 dan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* atau nilai $p = 0,000 < 0,05$ artinya ada 16 responden yang mengalami penurunan gangguan tidur sehingga kualitas tidurnya meningkat, 5 responden memiliki kualitas tidur yang sama sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat dan ada perbedaan yang nyata setelah dilakukan terapi pijat dibandingkan sebelum dilakukan terapi pijat.

Penelitian ini sesuai dengan pernyataan Maharani (2009) mengenai manfaat terapi pijat yang dapat menenangkan dan menurunkan produksi hormon adrenalin yang selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Umumnya daya tahan tubuh bayi meningkat 30% setelah dipijat dua kali selama 15 menit. Memijat juga dapat membantu bayi mengusir gejala kembung, serta dapat membantunya tidur lebih nyenyak. Tidak hanya itu, pijatan juga memperlancar sirkulasi udara di perut sehingga membantu mengeluarkan gas yang terjebak didalam perut. Pijatan yang lembut membantu tubuh melepaskan oksitosin dan endorphin. Kedua hormon ini dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan bayi akibat nyeri tumbuh gigi, hidung tersumbat dan tekanan emosi. Selain itu, pijat bayi dapat meningkatkan kadar serotonin. Fungsi serotonin adalah sebagai modulator kapasitas kerja otak, termasuk juga stabilitas emosi, daya tangkap, dan regulasi selera makan.

KESIMPULAN

Dari penelitian mengenai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Terapi Pijat di Desa Purwosari Kecamatan Wonogiri

Kabupaten Wonogiri dapat disimpulkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur. Ditunjukkan dengan hasil penelitian yaitu 16 responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pemijatan dibandingkan sebelum dilakukan pemijatan sedangkan 5 responden tidak mengalami peningkatan kualitas tidur. Dibuktikan dari uji statistika non parametrik *Wilcoxon Signed Rank test* diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* atau nilai $p = 0,000$ (kurang dari 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana ada peningkatan bermakna kualitas tidur bayi setelah dilakukan terapi pijat.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan. Bagi profesi kesehatan, petugas kesehatan perlu mengembangkan promosi dan edukasi tentang pijat bayi kepada masyarakat khususnya orang tua bayi untuk meningkatkan kualitas tidur. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberi penyuluhan yang disertai dengan demonstrasi melalui kegiatan posyandu.

Bagi masyarakat penelitian ini diharapkan mampu memotivasi ibu bayi untuk belajar tentang pijat bayi dan dapat melakukannya secara benar. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar dan pengukuran kualitas tidur sebaiknya dipantau secara langsung sehingga dapat dilihat pencatatan yang dilakukan oleh ibu responden sudah benar atau belum. Untuk meningkatkan kepercayaan ibu responden kepada peneliti sebaiknya dilakukan peningkatan pengetahuan ibu tentang terapi pijat dengan melakukan pendidikan kesehatan terlebih dahulu, setelah itu baru dilakukan penelitian terapi pijat untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2009. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gultom D.Y. 2015. *Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol.1 No.1, Februari 2015.
- Haniyyah, Astuti A.W. 2013. *Hubungan Frekuensi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur bayi Usia 6-12 Bulan di Asri Medical Center Yogyakarta Tahun 2013*. http://digilib.unisayogya.ac.id/1410/1/NA_SKAH%20PUBLIKASI%20HANNIYAH.pdf

- Khasanah U. 2017. *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pola Tidur Pada Bayi Pada usia 3-6 Bulan di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul*. <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/12215/12.NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=12&Allowed=y>
- Kuntjojo. 2009. *Metodologi Penelitian*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. <https://ebekunt.files.wordpress.com/2009/04/metodologi-penelitian.pdf>
- Lestari B, Warsiti. 2014. *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Kecamatan Sentolo Kulon Progo*. <https://www.google.co.id/url?q=http://digilit.unisayogya.ac.id/274/1/NASKAH%2520PUBLIKASI%2520BUDI%2520LESTARI.pdf>. diakses pada tanggal 16 November 2017.
- Lukmasari A., Hartanto F., Bahtera T., Muryawan M.H. 2017. *Hubungan antara Gangguan Tidur dengan Gangguan Mental Emosional Anak Usia 4-6 Tahun di Semarang*. Sari Pediatri, Vol.18, No.5, Februari 2017.
- Maharani S. 2009. *Pijat dan Senam Sehat untuk Bayi*. Jogjakarta: Katahati.
- Mardiana L, Martini D.E. 2014. *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Manungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan*. Surya, Vol.02, No.XVIII, Juni 2014.
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pamungkas B. A, 2014. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura*. <http://eprints.ums.ac.id/48047/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Permata A. 2017. *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan*. Jurnal Kesehatan Al Rasyid (JKA). Vol.X. No.2, September 2017.
- Purwanto B. 2013. *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiawan A. 2015. *Pemberian Terapi Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan keperawata An.N dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut di Ruang Melati RSUD Karanganyar*. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/27/-gdl-anggisetia-1336-1-ktiangg-n.pdf>
- Sekartini R., Adi N.P. 2006. *Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia*. Sari Pediatri, Vol.7, No.4, Maret 2006: 188-193.
- Shofa L., Yunani, Hudhariani R. 2014. *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Poliklinik Kesehatan Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak*. <http://stikesyahoedsmsg.ac.id/jurnal/wpcontent/uploads/2016/01/JURNAL-5B.compressed.pdf>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.