



Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Dan Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-12 Bulan

Nadine Ringgy Ayu Imadilla ¹, Apriyani Puji Hastuti ¹, Ardhiles Wahyu Kurniawan¹

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS RS Dr. Soepraoen Malang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
Apriyani.puji@itsk-soepraoen.
ac.id

Keywords:
Baby Massage ; Sleep Quality,
Weight Gain

ABSTRACT

Objective: This research To determine the effect of baby massage on sleep quality and weight gain in babies aged 3-12 months in PMB mrs. E Kelurahan Jogotrunan Lumajang.

Method: In this study, employed a quasi-experimental research plan with a pre-post-test control group design. Experimental research is a research design used to establish causal relationships by involving researchers in manipulating independent variables. The research design used was a pre-test and post-test experimental study with a control group that began from December 24, 2024, to January 28, 2025. The population in this study were college 40 babies aged 3-12 months in Jogotrunan sub-district, Lumajang Regenc, the data from the examination results are analyzed using univariate and bivariate analysis.

Results : Research results in the experimental group (pretest) showed that most respondents had sleep quality <9 hours, namely 12 respondents (60%), while in the treatment group after (posttest) most respondents had sleep quality >9 hours, namely 16 respondents (80%). In the control group (pretest) most respondents had sleep quality <9 hours, namely 11 respondents (55%), while in the control group after (posttest) some respondents had sleep quality >9 hours, namely 12 respondents (80%). Meanwhile, in the experimental group (pretest), most respondents had a steady weight gain of 11 respondents (55%), while in the experimental group after (posttest), some respondents had a steady weight gain of 15 respondents (75%). In the control group (pretest), most respondents had a steady weight gain of 12 respondents (60%), while in the control group after (posttest), some respondents had a steady weight gain of 11 respondents (55%).

Conclusion: There is an influence of baby massage on sleep quality and weight gain in infants aged 3-12 months at pmb ny. e, jogotrunan village, lumajang regency, This information can be a basis for providing guidance to parents or nurses regarding the importance of baby massage in improving sleep quality and weight gain in babies aged 3-12 months.

PENDAHULUAN

Bayi merupakan anak usia dibawah satu tahun yang baru memasuki tahap awal kehidupan ditandai dengan terjadinya perkembangan yang cepat. Pada masa bayi, stimulasi sedini mungkin sangat penting diberikan untuk memberikan stimulasi kasih sayang untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi bayi hingga kelak dewasa. Rangsangan yang diberikan saat bayi dapat diberikan melalui pijatan yang merupakan seni perawatan kesehatan yang dapat dilakukan sendiri dalam lingkungan keluarga, murah, nyaman dan aman jika dilakukan dengan tepat. Bayi yang rutin di berikan pemijatan memiliki efek seperti mudah tidur dan relaksasi (Permata A, 2017).

Beberapa penelitian mengatakan pijat bayi bisa merangsang nervus vagus, dimana saraf ini meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi. Di sisi lain pijat juga melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat. Pada bayi yang dilakukan pemijatan didapat kenaikan berat badan yang signifikan (Damanik et al., 2022).

Menurut data WHO (World Health Organization) pada tahun 2012 dalam jurnal Pediatrics, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur. Di Indonesia dari data penelitian didapat sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur Di daerah Yogyakarta pada tahun 2018, sebanyak 13,6% bayi yang tidak rutin diberi terapi pijat mengalami permasalahan dalam tidurnya (Candraini & Fitriana, 2019). Profil Kesejahteraan Wilayah Jawa Timur tahun 2019 diketahui 3% bayi di Lumajang mengalami kekurangan berat badan, hal ini berkaitan dengan kurangnya pengetahuan ibu dan petugas kesehatan mengenai pentingnya stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi menggunakan pijat bayi (Carolin et al., 2020)029

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya, tidur yang tidak berkualitas adalah dimana bayi mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit jatuh tidur kembali. Bila hal tersebut sering terjadi pada kebiasaan tidur bayi, maka akan sangat mempengaruhi pertumbuhan anak, baik secara fisik maupun psikis (Fauziah et al., 2018). 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.

Baby massage sudah beberapa waktu ini digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. *Baby massage* juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Dengan memberikan pijatan pada tubuh si bayi nantinya membuat tubuh bayi mengalami penurunan hormon kortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, memijatnya secara teratur juga memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan syaraf dan kulit dan memproduksi hormon-hormon berpengaruh dalam menaikkan berat badan (Fauziah et al., 2018). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur dan kenaikan berat badan pada bayi 3-12 bulan.

METODE

Desain

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan tipe Quasi-Experimental Design design. Populasi penelitian ini adalah bayi usia 3-12 bulan di PMB Ny. E kelurahan Jogotrunan Kabupaten Lumajang berjumlah 40 bayi.

Populasi dan Sampel

Sampel untuk penelitian ini berdasarkan sampel eksperimen dan sampel kontrol. Populasi dibentuk berdasarkan jumlah seluruh bayi yang dilakukan intervensi maupun tidak yaitu usia 3-12 bulan sejumlah 40 bayi. Ukuran sampel dihitung menggunakan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus statistik berdasarkan estimasi efek ukuran, tingkat signifikansi (α), dan kekuatan statistik (β). Ukuran sampel yang lebih besar akan meningkatkan validitas hasil penelitian.

Pengumpulan Data

Data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar observasi untuk mengukur kenaikan berat badan dan kuisioner BISQ untuk mengukur kualitas tidur bayi.

Analisis Data

Data yang diperoleh melalui penelitian ini dikodekan,

dimasukkan, dan diverifikasi menggunakan IBM SPSS Statistic (IBM Corp. Dirilis) untuk meningkatkan kualitas analisis data. Studi kategoris yang mencakup jenis kelamin, usia, kualitas tidur dan kenaikan berat badan.

Etik Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik ITSK RS dr Soepraoen Malang, Indonesia dengan nomor sertifikat 2943- KEPK/2025. Setelah menerima penjelasan dan instruksi prosedur penelitian, seluruh responden secara sukarela memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Prosedur penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip yang tercantum dalam Deklarasi Helsinki untuk penelitian yang melibatkan partisipan manusia.

HASIL

Proses penelitian pada bulan Desember 2024 – Januari 2025. Penelitian berjalan dengan lancar dengan 40 responden yang terbagi menjadi 20 kelompok eksperimen dan 20 kelompok kontrol PMB dan Baby Spa Ny. E . Sebelumnya diberikan pretest terlebih dahulu yaitu kualitas tidur dan berat badan selanjutnya dilakukan pijat bayi 2 kali dalam seminggu pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan pijat pada kelompok kontrol selanjutnya dilakukan post test peningkatan berat badan dan kualitas tidur setelah 1 bulan. Pada analisis univariat ini akan digambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel luar dan variabel penelitian yang di tunjukkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel Luar	Eksperimen		Kontrol	
	N	%	N	%
Jenis kelamin bayi				
Laki – laki	8	40.0	9	45.0
Perempuan	12	60.0	11	55.0
Usia bayi				
3-6 Bulan	4	20.0	5	25.0
7-9 Bulan	10	50.0	7	35.0
10-12Bulan	6	30.0	8	40.0

Sumber : Data primer 2025

Karakteristik jenis kelamin bayi tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden 60% dan pada kelompok kontrol berje-

nis kelamin perempuan sebanyak 8 responden 40%. Karakteristik usia bayi menunjukkan bahwa usia bayi responden pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah usia 7-9 bulan yaitu sebanyak 10 responden 50 % dan pada kelompok kontrol sebagian besar usia bayi responden 10-12 bulan sebanyak 8 responden 40 %.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel kualitas tidur pada Kelompok eksperimen dan Kelompok kontrol

Kualitas tidur	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	N	%	N	%	N	%	N	%
> 9 jam	8	40.0	16	80.0	9	45.0	12	80.0
< 9 jam	12	60.0	4	20.0	11	55.0	8	20.0
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (pretest) sebagian besar responden dengan kualitas tidur < 9 jam yaitu 12 responden 60%, sedangkan kelompok perlakuan sesudah (posttest) sebagian besar responden dengan kualitas tidur > 9 jam sebanyak 16 responden 80 %. Pada kelompok kontrol (pretest) sebagian besar responden kualitas tidur < 9 jam yaitu 11 responden 55 %, sedangkan kelompok kontrol sesudah (posttest) sebagian responden dengan kualitas tidur > 9 jam sebanyak 12 responden 80%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel kenaikan berat badan pada Kelompok eksperimen dan Kelompok kontrol.

Kenaikan berat badan	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Naik	9	45.0	15	75.0	8	40.0	11	55.0
Tetap	11	55.0	5	25.0	12	60.0	9	45.0
Turun	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (pretest) sebagian besar responden mempunyai kenaikan berat badan tetap yaitu 11 responden 55 %, sedangkan kelompok eksperimen sesudah (posttest) sebagian responden mempunyai kenaikan berat badan naik sebanyak 15 responden 75 %. Kelompok kontrol (pretest) sebagian besar responden mempunyai kenaikan berat badan tetap yaitu 12 responden 60 %,

sedangkan kelompok kontrol sesudah (posttest) sebagian responden mempunyai kenaikan berat badan naik sebanyak 11 responden 55 %.

Tabel 4. Uji normalitas data pada Kelompok eksperimen dan Kelompok kontrol.

Uji normalitas	f	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
		Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Pretest eksperimen	20	.354	.000	.637	.000
Posttest eksperimen	20	.457	.000	.554	.000
Pretest kontrol	20	.389	.000	.624	.000
Posttest kontrol	20	.406	.000	.612	.000

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4 nilai sig < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Karena nilai sig uji normalitas diatas 0.000 < 0.05 maka menggunakan uji non parametrik yaitu uji wilcoxon

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kenaikan berat badan	N	Positive Ranks	Ties	Negative Ranks	Sig (2- tailed)
Kelompok Eksperimen	2	0	8	12	.000
Kelompok Kontrol	2	1	11	9	.001

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis uji wilcoxon signed ranks test tersebut diketahui terdapat 20 responden pada kelompok eksperimen dan 20 responden pada kelompok kontrol dengan hasil kenaikan berat badan lebih meningkat dari sebelumnya. Hasil uji wilcoxon signed ranks test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dan 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Jika nilai p yang diperoleh dari analisis statistik menunjukkan nilai kurang dari 0,05, maka kita dapat menyimpulkan bahwa pijat bayi memiliki efek signifikan terhadap kenaikan berat badan bayi. Dalam hal ini, nilai p akan sangat kecil karena semua selisih positif dan konsisten, menunjukkan bahwa pijat bayi berdampak positif dalam meningkatkan berat badan bayi.

Tabel 6. Kualitas tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan pijat bayi.

Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test kualitas tidur Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kualitas tidur	N	Positive Ranks	Ties	Negative Ranks	Sig (2- tailed)
Kelompok Eksperimen	20	0	12	8	.001
Kelompok Kontrol	20	5	7	13	.059

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis uji wilcoxon signed ranks test tersebut diketahui terdapat 20 responden pada kelompok eksperimen dan 20 responden pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen kualitas tidur lebih meningkat dari sebelumnya. Hasil uji wilcoxon signed ranks test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 dan 0.059. Pada kelompok eksperimen nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi. Hasil analisis menunjukkan nilai p < 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur bayi. Dalam hal ini, dengan semua selisih positif dan peringkat, nilai p akan menunjukkan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur bayi.

Analisis untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi menggunakan Uji regresi linier.

Tabel 7. Pengaruh pijat bayi Terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur

Model	Log Likelihood	Mean Square	df	F	Sig.
Regresion	2.407	2.407	1	38.288	.000
Residual	1.760	0.063	28		.000

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 7 dapat ditemukan bahwa nilai F hitung = 38.288 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh yang nyata dengan adanya variabel independent. Jika dilihat dari nilai signifikansinya, maka ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur. Hasil analisis menunjukkan nilai p < 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur dan berat badan bayi. Dalam hal ini, dengan semua selisih

positif dan peringkat, nilai p akan menunjukkan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan kualitas tidur dan berat badan bayi.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Diberikan Baby Massage

Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon signed ranks test tersebut diketahui terdapat 20 responden pada kelompok eksperimen dan 20 responden pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen kualitas tidur lebih meningkat dari sebelumnya. Hasil uji wilcoxon signed ranks test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 dan 0,059. Pada kelompok eksperimen nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan kualitas tidur anak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Elyzabeth, 2020) Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,034, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan. Hasil uji wilcoxon juga menunjukkan bahwa 13 responden mengalami peningkatan kualitas tidur, 1 responden mengalami penurunan kualitas tidur karena pada intervensi minggu terakhir responden tersebut mengalami batuk pilek sehingga ada faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur, dan 6 responden tidak mengalami perubahan dalam kualitas tidur. Dokter anak mengatakan tidur aktif sangat penting bagi bayi untuk membangun sirkuit otak. Otak bayi lebih aktif saat tidur dibandingkan saat bangun. Bayi membutuhkan tidur yang cukup untuk mengembangkan otot, tangan, kaki, dan struktur rangkanya. Bayi harus tidur nyenyak di tempat tidur yang nyaman. Bayi dengan gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di kemudian hari, terutama pada masa pertumbuhan. (Dewi, 2022). Anak-anak yang mendapatkan pijatan selama 1 kali 15 menit setiap minggu selama 4 minggu menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur mereka meningkat, sehingga saat bangun, konsentrasi mereka lebih baik dibandingkan sebelum menerima pijatan. (Fauziah et al, 2018)

Pendapat peneliti yaitu pijatan memberikan rangsangan sensorik yang lembut dan menenangkan bagi bayi. Ini dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa nyaman, yang penting untuk

mempromosikan tidur yang lebih baik. Pijatan pada bayi juga dapat membantu merangsang produksi hormon-hormon seperti melatonin, yang mengatur siklus tidur dan bangun. Dengan merangsang hormon-hormon ini pada waktu yang tepat, bayi cenderung memiliki pola tidur yang lebih teratur dan lebih dalam. Rutinitas pijat sebelum tidur dapat membantu menetapkan pola tidur yang terstruktur bagi bayi. Bayi belajar mengenali bahwa pijatan merupakan bagian dari proses persiapan tidur, yang secara bertahap membantu mereka untuk tidur lebih nyenyak dan lebih lama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur dan peningkatan berat badan bayi. Pijatan bayi adalah metode yang menyenangkan dan dapat menciptakan rasa nyaman bagi bayi. Melalui pijatan lembut, otot bayi dapat direlaksasi sehingga bayi menjadi tenang dan dapat tidur dengan nyenyak.

Kenaikan Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon signed ranks test* tersebut diketahui terdapat 20 responden pada kelompok eksperimen dan 20 responden pada kelompok kontrol dengan hasil kenaikan berat badan lebih meningkat dari sebelumnya. Hasil uji wilcoxon signed ranks test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dan 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna setelah dilakukan pijat bayi 1 kali dalam seminggu dalam 1 bulan. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan kenaikan berat badan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dessi et al. 2023) dari hasil penelitian yang di lakukan Setelah di uji secara statistik dengan uji chi-square, di peroleh $p\text{-value } 0,020 < \alpha = 0,05$. yang artinya ada pengaruh antara kenaikan berat badan bayi dengan baby massage di PMB HJ. SM S.Keb. didapatkan $OR=10,083$ kali. yang dapat diartikan Responden yang melakukan baby massage pada bayinya memiliki peluang 10,083 kali mengalami kenaikan berat badan bayinya dibandingkan yang tidak melakukan baby massage pada bayinya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ni Kadek Desriani et al 2014) menyatakan bahwa kelompok perlakuan yang telah dilakukan senam bayi seluruh berat badan bayi meningkat sebesar 4-6 kg, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan senam bayi hampir semua berat badan bayinya meningkat hanya sebanyak 0,3-0,4 kg dan hanya 2 dari 10 responden yang berat

badannya tetap. Saat ini terapi telah dikembangkan, terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yaitu baby massage. Pijat bayi digambarkan sebagai sentuhan terstruktur pada kulit, dan di banyak budaya, ini merupakan tradisi yang dimulai segera setelah kelahiran. Melakukan pijat bayi berbeda-beda di seluruh dunia sehubungan dengan durasi, intensitas, luas, penggunaan minyak, dan keterlibatan orang tua. Unit perawatan intensif neonatal biasanya merupakan lingkungan yang penuh tekanan bagi bayi baru lahir yang sebagian besar tidak memiliki sentuhan manusia. Pijat bayi telah digunakan di unit perawatan intensif neonatal dengan beberapa manfaat untuk berbagai hasil seperti penambahan berat badan, pengurangan lama rawat inap di rumah sakit, dan komplikasi pasca kelahiran. (Mrljak, Ann, Hedov, & Garmy, 2022). Pendapat ini didukung dengan hasil penelitian (Ni Kadek Desriani et al 2014) menyatakan bahwa pada kelompok bayi yang dilakukan pijat bayi mengalami peningkatan berat badan secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak dilakukan pijat. Bayi yang dipijat sejak lahir mengalami peningkatan berat badan sebesar 47%. Pijatan berpengaruh pada sistem saraf dari ujung ke pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit menyebabkan pembuluh vena, arteri, dan kapiler melebar, yang dapat mengurangi penyempitan, merelaksasi otot, memperlambat detak jantung, serta meningkatkan pergerakan usus dalam sistem pencernaan. (Fauziah et al, 2018)

Pendapat peneliti hasil penelitian sesuai dengan beberapa teori yang menunjukkan bahwa implementasi pijat bayi secara signifikan meningkatkan berat badan dan kualitas tidur pada anak. Stimulasi Sistem Pencernaan melalui pijatan lembut pada perut bayi dapat merangsang sistem pencernaan. Ini dapat membantu bayi untuk lebih efisien menyerap nutrisi dari ASI atau susu formula yang dikonsumsi, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan. Pijatan juga dapat meningkatkan nafsu makan bayi dengan merangsang produksi hormon-hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Bayi yang merasa nyaman dan rileks cenderung lebih mudah untuk makan dengan baik. Selain faktor fisik, momen pijatan juga merupakan waktu interaksi yang intim antara orang tua dan bayi. Hubungan yang kuat ini dapat membantu mengurangi stres bayi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pola makan dan pertumbuhan.

Analisis Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Anak Di PMB Ny. E Kelurahan Jogtrunan Kabupaten Lumajang

Berdasarkan tabel dapat ditemukan bahwa nilai F

hitung = 38.288 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang nyata dengan adanya variabel independent. Jika dilihat dari nilai signifikansinya, maka ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur. Kesimpulannya adalah ada pengaruh yang signifikan pada kenaikan berat badan dan kualitas tidur sesudah diberikan pijat bayi satu kali seminggu selama satu bulan. Orang tua memiliki kemampuan yang lebih mudah untuk melihat perkembangan bayi mereka, terutama dalam hal gerakan tubuh seperti motorik kasar dan motorik halus. Terdapat dua jenis sentuhan yang berbeda yaitu sentuhan pasif seperti menyusui, memegang, merawat kanguru, atau mengganti popok bayi. Sedangkan sentuhan aktif melibatkan terapi pijat. Penggunaan metode pijat yang sesuai dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, yang mana sangat penting karena bayi membutuhkan sensasi sentuhan dalam fase awal kehidupannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sentuhan lembut ini juga membentuk ikatan yang indah antara bayi dan orang tua. (Elyzabeth, 2020) selain itu Pijatan berpengaruh pada sistem saraf dari ujung ke pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit menyebabkan pembuluh vena, arteri, dan kapiler melebar, yang dapat mengurangi penyempitan, merelaksasi otot, memperlambat detak jantung, serta meningkatkan pergerakan usus dalam sistem pencernaan. (Fauziah et al, 2018) Menurut Tri Wahyuni (2016) pijat bayi memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan berat badan, meningkatkan pola tidur yang lebih baik, memperbaiki perkembangan neuromotor, meningkatkan ikatan emosional, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan pada akhirnya dapat mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan. Karena tubuh bayi masih lemah, adaptasi mereka sangat penting untuk perkembangan mereka dan untuk mencegah konsekuensi yang fatal seperti kematian.

Pendapat peneliti bayi yang sulit untuk menenangkan diri mereka sendiri agar bisa tidur cenderung menangis, sehingga memerlukan penanganan yang tepat untuk membantu mereka tidur. Pijat bayi memberikan rangsangan yang bermanfaat dalam pengembangan motorik karena gerakan meremas dalam pijat bayi dapat memperkuat otot-otot bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan meningkat setelah dipijat di PMB Ny. E Kelurahan Jogtrunan Kabupaten Lumajang tahun 2025. Kenaikan berat badan pada bayi usia 3-12 bulan meningkat secara signifikan setelah dipijat di PMB

Ny. E Kelurahan Jogtrunan Kabupaten Lumajang tahun 2025. Ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan di PMB Ny. E Kelurahan Jogtrunan Kabupaten Lumajang tahun 2025. Ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi usia 3-12 bulan di PMB Ny. E Kelurahan Jogtrunan Kabupaten Lumajang tahun 2025.

SARAN

Disarankan bagi masyarakat dapat memberikan informasi di bidang kesehatan terutama tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dan kenaikan berat badan pada bayi usia 3-12 bulan. Bagi PMB Ny. E Kelurahan Jogtrunan Kabupaten Lumajang disarankan penelitian ini dapat memberikan masukan terutama mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 3-12 bulan dalam rangka penyusunan dan pengembangan konsep pelayanan pijat bayi dan juga menambah tenaga terapis bersertifikat.

DAFTAR PUSTAKA

- (IDAI), I. D. (2015). Penilaian Kualitas Hidup Pada Anak Menerapkan Aspek Penting Yang sering Terlupakan. *Diakses dari <http://www.idai.or.id>* , Pada Tanggal 29 November 2023.
- Agustina, R., Novelia, S., & Kundaryanti, R. (2022). The Effect Of Baby Massage On The Sleep Duration Of Infants Aged 6-12 Monts. *Nursing And Health Sciences Journal (NHSJ)* , 362-362.
- Anjeli, R. S., & Tarnoto, T. (2023). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-11 Bulan. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah Vol. 8 no. 1* , 32.
- Damayanti, S., Pasiriani, N., & Arsywina. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri* . Kalimantan Timur: Poltekkes Kaltim.
- Dewi, T. R. (2022). Effect Of Infant Massage On Sleep Quality Of Baby 3-6 Month. *Journal Of Applied Nursing dan Health, Vol.4 No.2* , 225.
- Dony, S. H., Prasetyo, H., Santuso, H., Isnun, F., Muhsi, Hizar, C. A., et al. (2022). *Keperawatan Anak & Tumbuh Kembang*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fauziah, A., & Heny, N. W. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Placentum*, 16.
- Fitriyaningsih, & Maria, F. M. (2022). Penerapan Terapi Pijat Dalam Upaya Peningkatan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Lurasik . *INTELEKTIVA Jurnal ekonomi sosial dan Humaniora* , 49.
- Hanidita, M. (2019). *MOMMYCLOPEDIA 567 Fakta Tentang MPASI*. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Hartati, S., Daesmariyenti, & Hidayah, N. (2020). Effect Of Baby Massage On Weight Gain In Babies. *Science Midwifery Vol 8 No.2* , 1.
- Idayanti, T., & Widiyawati, R. (2020). Effectiveness Of Baby Massage On The Increase Of Baby Weight Aged 6-12 Month In Gayaman Village, Mojoanyar District, Mojokerto Regency. *STRADA Jurnal Imiah Kesehatan* , 709.
- Ifalamah, D., & Lutfia, R. D. (2019). Effect Of Baby Massage On Baby's Sleep Quality (Based Of Baby Massage Duration and Frequency). *Internal Conference Of Health, Science & Technology (ICOHE-TECH)* , 25.
- Juwita, D., Rohanah, & Agustina, V. (2022). Analisis Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas dan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 3-12 Bulan di PMB Hj, SM, S.Keb. *Jurnal Ilmiah Obsgin*.
- Kemenkes, & BKKBN. (2022). *Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGI) Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI dan BKKBN.
- Lutfiani, S., Sita, S. B., Yulinda, Y. P., Vanisa, & Baiti, N. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. *Seminar Nasional dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* , 38-39.
- Maternity, D., Arum, D. A., & Evrianasari, N. (2018). *Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi, Balita, & Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Andi.
- Mrljak, R., Ann, A. D., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects Of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research Public Health* , 1.
- Nagsin, N. e. (2019). The Relationship Between Sleep problems and Develomental Delay Of Infant. *A systematic review. Sleep Science* .
- Ni Putu, P. R., Made, P. C., Maria, G. Y., Ni Nyoman, A. W., & Ni Made, A. F. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Di RSUD Kabupaten Klungkung. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan* , 150.
- Novitasari, R., Nufus, H., & Rosita, E. (2023). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di PMB Ny. "W" Desa Madureso Kec. Dawarbiandong Kab. Mojekerto. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)* , 48.
- Nurseha, & Santi, S. L. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Kramatwatu. *JM Volume 1*.
- Prasetyo, B., & Lina, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Prasetyono, D. (2021). *Buku Pintar Pijat Bayi*. Jogjakarta: Buku Biru