

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN
DAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI USIA 6-12 BULAN
DI TPMB WINA KOTA
BEKASI

Wina Febrika Palupi^{1*}, Jamilah²

¹⁻²Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
Jakarta

Email Korepondensi: febrikapalupi89@gmail.com

Disubmit: 04 Agustus 2024

Diterima: 19 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16727>

ABSTRACT

They were giving massages to shamans when newborns have developed into a habit that is inherited by future generations. Elements of the social environment are strongly correlated with the influence of local community leaders and cultural or traditional practices. The benefits of touch treatments, especially massage, have been shown to result in measurable improvements in thymology. Weight gain and better sleep quality are common advantages. The study aimed to determine the effect of infant massage on weight gain and sleep quality in infants aged 6-12 months. Quasy Experimental quantitative research method, with one group pre and post-test design approach. This research was conducted at TPMB Wina on May 23 – June 7, 2024. The population in this study is babies aged 6-12 months at TPMB Wina as many as 30 babies, with a sample of 30 people taken by sampling, data collection is carried out directly using observation sheets, then processed and analyzed by computerization. The results of the univariate analysis showed that the average weight of the baby before the baby massage was 8,698.9 grams \pm 1228–3 grams and the average sleep quality is 1.73 \pm 0.449. The average weight of a baby after a baby massage is 8,908.4 grams. \pm 1 233.6 grams and average sleep quality. Bivariate results were obtained that there was an effect of the Effect of Infant Massage on Weight Increase and Sleep Quality in infants aged 6-12 months at TPMB Wina in 2024. It was concluded that baby massages increased the baby's weight and sleep quality. It is hoped that health service institutions will consistently provide counseling or practice directly about baby steps.

Keywords: *Baby Massage, Baby's Weight, Baby Sleep Quality*

ABSTRAK

Memberikan pijatan kepada dukun saat bayi baru lahir, telah berkembang menjadi kebiasaan yang diwarisi oleh generasi mendatang. Elemen lingkungan sosial sangat berkorelasi dengan pengaruh pemimpin masyarakat lokal dan praktik budaya atau tradisional. Manfaat dari perawatan sentuhan, terutama pijat, telah terbukti menghasilkan peningkatan yang terukur dalam timologi. Berat badan bertambah dan kualitas tidur yang lebih baik adalah keuntungan umum. Penelitian Bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap

peningkatan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 6- 12 bulan. Metode penelitian kuantitatif Quasy Eksperiment, dengan pendekatan one group pre and post test design. penelitian ini dilakukan di TPMB Wina pada bulan 23 Mei – 7 Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 6-12 bulan yang ada Di TPMB Wina sebanyak 30 bayi, dengan jumlah sampel 30 orang yang diambil secara sampling, pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan lembar observasi, kemudian diolah dan dianalisa secara komputerisasi. Hasil analisa univariat didapatkan rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan pijat bayi adalah 8.698.9 gram \pm 1228–3 gram. dan rata-rata kualitas tidur I .73 \pm 0.449. Rata-rata berat bayi sesudah dilakukan pijat bayi adalah 8.908.4 gram. \pm 1 233.6 gram dan rata-rata kualitas tidur. Hasil bivariat didapatkan ada pengaruh Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan dan Kualitas Tidur pada bayi usia 6- 12 bulan di TPMB Wina Tahun 2024. Disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Diharapkan pada instansi pelayanan kesehatan agar konsisten memberikan penyuluhan atau pun mempraktekkan secara langsung tentang pijat bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Berat Badan Bayi, Kualitas Tidur Bayi

PENDAHULUAN

Biasanya menyebut pijat sebagai stimulasi sentuhan. Pijat untuk bayi dan balita dapat dilihat sebagai semacam hubungan yang nyaman antara ibu dan anaknya. Bayi dan balita secara alami merespons sentuhan, yang mungkin berbentuk menggesek, membelai, atau menggosok. Menyentuh dapat menjadi sumber stimulasi dan intervensi yang memiliki banyak manfaat bagi bayi jika dilakukan secara rutin (Setiawandari, 2019).

Sentuhan memuaskan dorongan mendasar manusia untuk merasa aman, nyaman, dan dihargai. Elemen penting lainnya dalam pertumbuhan bayi adalah sentuhan. Stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal, dan ekspresi cinta orang tua untuk bayi baru lahir, semuanya termasuk dalam stimulasi pijat bayi. Kontak yang terbatas memiliki konsekuensi yang signifikan bagi pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan emosional bayi (Setiawandari, 2019).

Selain efek menenangkan, terapi pijat untuk bayi baru lahir membantu mereka menambah berat badan dan meningkatkan

pertumbuhan. Ini juga merangsang semua indera mereka. Telah ditunjukkan bahwa perawatan sentuhan, terutama pijat, menyebabkan perubahan fisiologis positif yang dapat diukur oleh sains. Kadar kortisol ludah, kadar kortisol plasma dengan radioimmunoassay, kadar hormon stres (katekolamin), Urine dan pemeriksaan EEG (Elektroensefalogram/gambar gelombang otak) semuanya dapat digunakan untuk mengujinya secara ilmiah (Fauziah, 2018).

Penelitian kesehatan modern telah secara ilmiah menunjukkan banyak keuntungan dari pijat dan perawatan sentuhan untuk bayi, terutama ketika berat badan bayi diukur. Hal ini ditunjukkan oleh fakta bahwa kelompok yang dipijat mengalami pertumbuhan berat badan 9,44%, sedangkan kelompok kontrol memiliki kenaikan berat badan 6,16%. (Dasuki, 2003:5) Di desa-desa pedesaan Indonesia, pijat bayi dukun terus melakukan ritual massal bayi. Sejauh ini, pijat telah digunakan untuk mengobati anak-anak yang sakit atau rewel daripada yang sehat; itu juga telah menjadi

bagian standar dari perawatan pascapersalinan (Sari, 2004: 1)

Memberikan pijatan kepada dukun saat bayi baru lahir telah berkembang menjadi kebiasaan yang diwarisi oleh generasi mendatang. Elemen lingkungan sosial sangat berkorelasi dengan pengaruh pemimpin masyarakat lokal dan praktik budaya atau tradisional. Orang tua yang tidak memijat bayi mereka yang baru lahir sesering yang seharusnya mungkin berperilaku berbeda sebagai akibat dari gagasan yang dipegang oleh keluarga yang biasa sering memijat bayi mereka. Karena melihat pijat bayi dukun masih dipandang sebagai pengalaman positif dan merupakan aspek penting dari budaya masyarakat setempat, variabel sosial dan lingkungan berdampak pada perkembangan sikap dan pandangan. (Azwar, 2020)

Temuan penyelidikan ini mendukung studi Carolin's (2020), yang menemukan bahwa terapi pijat untuk bayi dapat mendorong penambahan berat badan. Menurut penelitian, berat badan bayi meningkat dari rata-rata 5.829 gram menjadi 6.598 gram setelah pijat. Menurut studi Dewi (2020) di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak, 30 responden (100%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik setelah pijat bayi. Studi ini meneliti dampak pijat bayi pada kualitas tidur bayi baru lahir berusia 6 hingga 12 bulan.

Penelitian Pratiwi (2021) memberikan hasil yang berbeda tentang dampak pijat bayi baru lahir terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan; Hanya 57% responden yang melaporkan memiliki kualitas tidur yang sangat baik setelah pijatan bayi.

Menurut temuan analisis sementara, kehadiran interaksi yang lembut dan penuh kasih sayang ini akan meningkatkan hormon

pertumbuhan bayi dan membantunya merasa terlindungi. Selain itu, memijat jaringan otot dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang akan membantu organ tubuh berfungsi lebih efektif. Stimulasi tubuh yang konstan yang ditawarkan pijatan membantu bayi merasa aman dan nyaman, yang membantu bayi menjadi tenang, rileks, dan bisa tidur sepanjang malam.

Mengingat konteks di atas, para peneliti tertarik untuk mempelajari "Pengaruh pijat bayi pada penambahan berat badan dan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di TPMB Wina, Kota Bekasi pada tahun 2024" karena banyaknya bayi dan kurangnya kesadaran orang tua mengenai manfaat yang melekat pada pijat bayi.

KAJIAN PUSTAKA

Pada Bayi, terutama di siang hari, membutuhkan 14-15 jam tidur setiap hari. Tidur yang cukup akan mendorong perkembangan tubuh dan otak bayi yang sehat dan normal. (Harsi, 2018)

Seorang bayi menggunakan tidur sebagai cara untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Setelah lahir, bayi baru lahir biasanya tidur 16-20 jam per hari. Saat bayi baru lahir mencapai usia dua bulan, mereka mulai tidur lebih banyak di malam hari daripada di siang hari. Pada usia tiga bulan, bayi tidur selama lima belas hingga tujuh belas jam sehari. Membagi durasi tidur menjadi delapan jam untuk siang hari dan sembilan jam untuk malam hari. Jam tidur bayi juga semakin pendek seiring bertambahnya usia. Antara usia tiga dan enam bulan, tidur siang menjadi lebih jarang. kira-kira tiga kali. Bayi berusia antara 0 dan 6 bulan sering tidur 13 hingga 15 jam per hari. Bayi baru lahir berusia enam bulan mulai menunjukkan

kebiasaan tidur seperti orang dewasa. Tidur nyenyak sangat penting untuk perkembangan bayi karena pada saat inilah otak bayi tumbuh sepenuhnya dan karena saat bayi tidur, tubuh mereka memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat mereka bangun. Jika bayi tidur kurang dari sembilan jam di malam hari, ia kemungkinan akan mengalami gangguan tidur berkualitas buruk. terbangun lebih dari tiga kali, dan setiap kebangkitan berlangsung lebih dari satu jam. Bayi biasanya tampak mudah tersinggung, menjerit, dan mengalami kesulitan tidur kembali saat mereka tidur. Jika bayi sering tidur seperti ini, maka akan berdampak signifikan pada perkembangan anak—baik secara mental maupun fisik. (Afroh Fauziah, 2018)

Salah satu ukuran yang memberikan gambaran umum tentang massa tubuh adalah berat badan. Massa tubuh sangat rentan terhadap perubahan mendadak, seperti timbulnya penyakit menular, penurunan nafsu makan, atau berkurangnya jumlah makanan yang dimakan. Salah satu ukuran antropometri yang agak tidak menentu adalah berat. Dalam kondisi normal, penambahan berat badan terjadi seiring bertambahnya usia dan ada keseimbangan yang terjamin antara asupan kalori dan kebutuhan nutrisi. Namun, dalam kondisi abnormal, pertumbuhan berat badan dapat mengambil salah satu dari dua bentuk: tubuh berkembang lebih cepat atau lebih lambat sebagai fungsi usia, dan ini dapat digunakan untuk menentukan kesehatan gizi. Keadaan gizi seseorang saat ini paling baik dijelaskan oleh indeks BB/U mengingat fitur berat badan yang berfluktuasi. (Kemenkes RI, 2010)

Peningkatan berat badan didefinisikan sebagai perubahan

tubuh yang memengaruhi berat badan, panjang, usia tulang, dan keseimbangan metabolisme individu serta ukuran, jumlah, atau dimensi sel, organ, dan bagian tubuh lainnya. Indikator fisik pertumbuhan berat badan meliputi panjang tubuh, lingkaran lengan, ukuran kepala, dan berat badan (Pratiwi, 2013).

Seorang anak bertambah berat badan dengan cukup cepat dan signifikan ketika mereka pertama kali mulai mendapatkan berat badan. Bayi berusia antara 0 dan 6 bulan sekarang bertambah 150-210 gram berat badan setiap minggu. Pada usia lima hingga enam bulan, bayi akan memiliki berat dua kali lebih berat dari saat lahir. Setiap bulan, panjang tubuh bayi akan mengembang sekitar 2,5 cm. Penambahan akan berhenti pada usia 18 hingga 20 tahun, dan akan berkurang secara bertahap hingga usia 9 tahun, atau hanya sekitar 5 cm/tahun (Wong, 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Quasy Eksperiment, dengan pendekatan one group pre and post test design terhadap tentang pengaruh peningkatan berat badan dan kualitas tidur pada bayi 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Data variabel dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan, yaitu variabel Pijat bayi dan variabel Peningkatan berat badan dan Kualitas Tidur. Dalam design ini, menurut Sugiyono (2013. hal. 111) Paradigma desain penelitian ini membandingkan skenario sebelum terapi dengan pretest yang diberikan sebelum perlakuan Pijat Bayi, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan posttest.

Purposive sampling, yang merupakan strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, memodifikasi akuisisi sampel sesuai dengan kriteria inklusi (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria sampel adalah :

a. Kriteria inklusi

- 1) Bayi Usia 6-12 Bulan
- 2) Tidak sedang sakit (dalam keadaan sehat)
- 3) Jumlah sampel yang diambil 30 responden
- 4) Bersedia menjadi Responden
- 5) Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Quasy Eksperiment, dengan pendekatan one group pre and post test design.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Bayi usia 6-12 bulan dalam keadaan sakit
- 2) Bayi menangis saat akan dipijat
- 3) Bayi yang mengalami kelainan Kongenital

Lembar observasi, timbangan bayi, dan SOP pijat bayi adalah alat instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai peningkatan berat badan dan kualitas tidur. Data primer, atau informasi yang dikumpulkan langsung dari sumber menggunakan lembar observasi yang diisi oleh peneliti baik sebelum dan sesudah responden menerima instruksi terjadwal, adalah pendekatan yang

digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data.

Pengumpulan data penelitian ini telah mengalami banyak tahapan pemrosesan, antara lain pengeditan untuk memastikan kelengkapan, entri untuk memproses data menggunakan program komputer, dan tabulasi untuk membuat tabel berdasarkan tujuan penelitian.

Untuk menentukan apakah rata-rata dari dua kelompok data dependen berbeda, analisis data menggunakan uji-t Paired Sample dilakukan. Untuk membandingkan apakah dua variabel sama atau berbeda, gunakan uji-t dua variabel. Nilai t yang disarankan dan t aktual akan dikontraskan. Dengan jumlah pengamatan berpasangan dikurangi 1 ($df = N - 1$), uji-t yang berbeda dengan derajat kebebasan yang sama digunakan (Rustika, 2014).

Alat yang digunakan adalah salah satu dari studi tahun 2019 oleh Marni Research tentang dampak terapi pijat pada penambahan berat badan bayi baru lahir. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi baru lahir berdampak pada peningkatan berat badan bayi ($p = 0,000$).

Dalam analisis literatur Zahara (2021), dia menemukan bahwa dari 14 publikasi yang dia pelajari, semuanya (100%) menunjukkan dampak pijat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi ($p < 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Table 1. Rata-Rata Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di TPMB Wina Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Pre-test	n	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
BB	30	8.698,9	1.228,3	6.324	11.240
Kualitas Tidur	30	1,73	0,449	1	2

Berdasarkan tabel diatas, bayi memiliki berat rata-rata 8.698,9 gram sebelum menerima pijatan bayi, dengan standar deviasi + 1.228,3 gram. 11.240 gram adalah berat terbesar sedangkan 6.324 gram adalah yang terendah. Sebelum

pijat bayi, kualitas tidur rata-rata adalah 1,73 dengan standar deviasi + 0,449; Artinya, 8 responden (26,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 12 responden (73,3%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Table 2. Rata-Rata Berat Badan Dan Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6 - 12 Bulan Di TPMB Wina Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Pre-test	n	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
BB	30	8.908,4	1.232,6	6.248	11.310
Kualitas Tidur	30	2	0	2	2

Berdasarkan tabel diatas, Bayi memiliki berat rata-rata 8.908,4 gram setelah menerima pijatan, dengan variasi standar + 1.233,6 gram, menurut tabel di atas. 11.310 gram adalah berat terbesar sementara 6.248 gram adalah yang

terendah. Setelah pijat bayi, kualitas tidur rata-rata ditemukan 2 dengan standar deviasi 0, yang berarti bahwa 30 dari responden (100%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik.

Table 3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan dan Kualitas Tidur pada bayi usia 6- 12 bulan di TPMB Wina

Pengukuran	Mean	SD	Mean Different	p _{value}
Berat Badan				
- Sebelum	8.698,9	1.228,3	209,5	0,000
- Sesudah	8.908,4	1.232,6		
Kualitas Tidur				
- Sebelum	1,73	0,449	0,267	0,003
- Sesudah	2	0		

Rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah pijat bayi ditemukan berbeda sebesar 209,5 gram (8.698,9 - 8.908,4) berdasarkan tabel sebelumnya, dengan nilai p 0,000 (p < 0,05). Hal

ini mengindikasikan bahwa pada tahun 2024, di TPMB Wina, akan ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi usia 6 hingga 12 bulan.

PEMBAHASAN

Berat Badan dan Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Bayi itu memiliki berat rata-rata 8.698,9 gram sebelum pijat, dengan variasi standar ± 1228,3 gram, menurut grafik di atas. 11.240 gram adalah berat terbesar sedangkan 6.324 gram adalah yang

terendah. Sebelum bayi selesai, kualitas tidur rata-rata adalah 1,73, dengan variasi standar ± 0,449. Dengan kata lain, 12 (73,3%) responden melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 8 (26,7%) responden melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berat badan harus terus dilacak untuk mendapatkan data yang memungkinkan perawatan diet pencegahan dini untuk memerangi kecenderungan untuk mendapatkan atau menurunkan berat badan yang tidak diinginkan. Riwayat berat badan, termasuk gaya hidup dan status berat badan baru-baru ini, harus selalu dipertimbangkan saat mengevaluasi berat badan. Penimbangan adalah metode yang digunakan untuk menentukan berat badan (Anggreani, 2012).

Bayi menggunakan tidur sebagai cara untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Perkembangan bayi sangat diuntungkan dari tidur nyenyak karena pada saat inilah otak bayi tumbuh secara maksimal. Jika bayi tidur kurang dari sembilan jam di malam hari, bangun lebih dari tiga kali, atau bangun lebih dari satu jam, kemungkinan besar ia memiliki kualitas tidur yang buruk, yang dapat menyebabkan masalah tidur. Bayi biasanya tampak mudah tersinggung, menjerit, dan mengalami kesulitan tidur kembali saat mereka tidur. Jika pola tidur bayi sering terganggu, maka akan berdampak signifikan pada perkembangan anak—baik secara fisik maupun mental. (Afroh Fauziah, 2018).

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Ahmad (2022) yang dilakukan di Sabrina Care, Kota Bogor, tentang manfaat pijat bayi terhadap kualitas tidur pada anak usia dua hingga dua belas bulan. bahwa sebelum pijat bayi, 37,8 bayi memiliki kualitas tidur yang cukup. Sebaliknya, 62,2% puyuh tncrniliki tidur nyenyak. Sebaliknya, studi Safitri (2023) tentang manfaat pijat untuk bayi usia 6 hingga 12 bulan menemukan bahwa pijat itu meningkatkan kualitas tidur mereka. Studi ini mengungkapkan bahwa tidak ada peserta yang menunjukkan kualitas tidur yang memuaskan.

Tetapi 75% dari mereka yang disurvei melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Menurut Asumsi Peneliti, Peneliti berhipotesis bahwa tidak adanya stimulasi untuk meningkatkan pertumbuhan dan kenyamanan bayi di malam hari adalah alasan kurangnya tubuh dan kualitas tidur yang dialami bayi baru lahir sebelum menerima pijatan bayi. Salah satu cara untuk memberikan stimulasi pada bayi adalah dengan menggunakan senam bayi atau terapi pijat, yang dapat membantu otot-otot otomatis, tulang, dan sistem organ bekerja sebaik mungkin. Selain itu. Diet buruk yang tidak termasuk asupan buah-buahan dan sayuran setiap hari dan bentuk nutrisi seimbang lainnya juga berdampak pada berat badan bayi. Selain itu, mereka tidak menyediakan camilan sehat di antara waktu makan, yang menyebabkan mereka kurang makan dan akhirnya menambah berat badan.

Berat Badan dan Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan tabel diatas, Bayi memiliki berat rata-rata 8.908,4 gram setelah menerima pijatan, dengan variasi standar $\pm 1.233,6$ gram, menurut grafik di atas. 11.310 gram adalah berat terbesar, dan 6.248 gram adalah yang terendah. Dengan standar deviasi 0, kualitas tidur rata-rata setelah pijatan bayi adalah 2, yang berarti bahwa 30 dari responden (100%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik.

Setelah melahirkan, sentuhan, dan pijat dapat memberikan kontak fisik yang berkelanjutan, yang membantu menjaga rasa aman bayi. Pijatan yang diterapkan dengan benar baik untuk lebih dari sekadar bayi baru lahir yang sakit atau tidak sehat. Karena mereka dapat menambah antara 20% dan 47% dari

berat badan mereka setiap hari selama pijatan 10 hari, bayi baru lahir prematur juga membutuhkan terapi pijat (Setiawandari, 2019).

Temuan penyelidikan ini mendukung studi Carolin's (2020), yang menemukan bahwa terapi pijat untuk bayi dapat mendorong penambahan berat badan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa berat badan bayi meningkat setelah pijat. dari rata-rata 5829 gram menjadi 6.598 gram. Studi Dewi tahun 2020 di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak meneliti dampak pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6 hingga 12 bulan. Setelah memberikan pijatan bayi, 30 responden (100%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik.

Penelitian Pratiwi (2021) menemukan bahwa hanya setelah pijatan bayi diberikan, terjadi perbedaan kualitas tidur yang dialami oleh bayi usia 1-6 bulan. Hanya 57% dari mereka yang disurvei melaporkan memiliki tidur yang berkualitas. Berdasarkan dugaan peneliti, hampir setiap bayi yang dipijat dengan minyak kelapa akan mengakibatkan bertambah berat badan dan tidur lebih nyenyak. Peningkatan berat badan antara 70 dan 414 gram. Variasi kenaikan berat badan ini dapat dipengaruhi oleh makanan bayi serta nutrisi yang diberikan ibu kepada mereka. Bayi yang makan sehat dan menerima nutrisi yang cukup akan bertambah berat badan lebih cepat; Bayi baru lahir yang tidak menerima nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan akan bertambah berat badan secara bertahap. Bayi yang menerima nutrisi yang tidak memadai, mirip dengan mereka yang tidak menyukai buah-buahan, sayuran, atau daging atau sumber protein lainnya

Semua bayi dalam penelitian ini juga melihat peningkatan kualitas tidur mereka. Ini dimungkinkan

karena tubuhnya merasa nyaman setelah pijat.

Analisis Bivariat

Perbedaan berat rata-rata antara bayi baru lahir sebelum dan sesudah pijat hayi adalah 209,5 gram (8698,9 - 8908,4), seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Memiliki nilai 0,000 Pvaler ($p < 0,05$). Sebelum dan sesudah pijat bayi, ada perbedaan rata-rata kualitas tidur bayi sebesar 0,267 gram (2 - 1,73), dengan tingkat signifikansi 0003 ($p < 0,05$). Temuan di TPMB Wina pada tahun 2024 menunjukkan bahwa pijat bayi berdampak pada penambahan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 6 hingga 12 bulan.

Menurut Griya Sehat Indonesia (2019), keunggulan pijat hayi antara lain meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan lebih damai mengobati masalah tidur anak. Perkembangan dan pertumbuhan mencapai potensi maksimalnya. Ketika bayi dipijat, saraf vagus mereka (saraf serebral ke-10) menjadi lebih kencang, yang meningkatkan kadar enzim penyerap insulin dan gastrin mereka. Penyerapan makanan yang lebih baik akan dihasilkan dari ini. Untuk alasan ini, ketika bayi dipijat, berat badan mereka bertambah lebih banyak daripada saat tidak. Pijatan untuk bayi Anda akan meningkatkan kualitas tidur mereka dan mempertajam fokus mereka. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pijat mengubah gelombang otak. Gelombang alfa bertanggung jawab atas perubahan ini, yang juga meningkatkan gelombang beta dan beta. yang dapat digunakan oleh electroencephalogram (EEG) untuk menunjukkannya.

Temuan investigasi ini konsisten dengan penelitian Marni (2019) tentang dampak terapi pijat terhadap peningkatan berat badan

bayi baru lahir. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi berdampak pada peningkatan berat badan bayi ($p = 0,000$). Pada tahun 2021, Zahara melakukan analisis literatur tentang pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi baru lahir. Dari 14 publikasi yang dianalisis, 100% menunjukkan efek pijat yang signifikan secara statistik dalam meningkatkan kualitas tidur bayi ($p < 0,05$).

Penelitian ini berbeda dengan investigasi Fauziah (2018) di Puskesmas Jetis Yogyakarta tentang dampak pijat bayi baru lahir terhadap penambahan berat badan dan kualitas tidur. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara pijat bayi dan peningkatan berat badan atau kualitas tidur bayi ($p > 0,05$). Berdasarkan dugaan peneliti. Dampak pijat bayi terhadap berat badan dan kualitas tidur karena dapat merangsang sel-sel sistem pencernaan, sehingga terjadi kenaikan berat badan melalui penyerapan nutrisi yang tepat. Selain membantu mengatasi kesulitan tidur dan relaksasi tubuh, pijat bayi meningkatkan tidur yang nyaman dan sehat bagi bayi.

Kebutuhan psikologis juga terpenuhi karena melalui pijatan bayi, ibu dapat mencurahkan perhatian penuh kasih sayang melalui interaksi dalam pelaksanaan pijat bayi. Adanya interaksi yang penuh dengan kelembutan dan kasih sayang ini akan membuat bayi merasa terlindungi dan merangsang pertumbuhan hormon. Melalui sentuhan pijatan pada jaringan otot, dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga meningkatkan fungsi organ tubuh dengan baik. Adanya pijatan memberikan stimulasi pada tubuh secara terus menerus. Memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi, sehingga bayi menjadi rileks, tenang, dan dapat tidur nyenyak.

KESIMPULAN

1. Rata-rata berat bayi sebelum dilakukan pijat bayi adalah 8.698,9 gram \pm 1.228,3 gram, dan rata-rata kualitas tidur 1,73 \pm 0,449, yaitu sebanyak 8 (26,7%) responden memiliki kualitas tidur kurang baik dan 12 (73,3%) responden memiliki kualitas tidur yang baik.
2. Rata-rata berat bayi sesudah dilakukan pijat bayi adalah 8.908,4 gram. \pm 1.233,6 gram. Rata-rata kualitas tidur sesudah dilakukan pijat bayi adalah 2 dengan standar deviasi 0, yaitu sebanyak 30 responden (100%) memiliki kualitas tidur yang baik.
3. Ada pengaruh Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Kualitas Tidur pada usia 6- 12 bulan di TPMB Wina Tahun 2024

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muskhlisiana, (2022). *"Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 2-12 Bulan Di Sabrina Care Kota Bogor Tahun 2022"*. Jurnal
- Anggraini Denok. (2022). *Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Kediri. Kreator Cerdas Indonesia.
- Aulia. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat Senam Dan Yoga Sehat Untuk Bayi*. Araska. Yogyakarta
- Ayuningtias, If. (2019). *Kebidanan Komplementer. Terapi Komplementer Dalam kebidanan*. Yogyakarta . Tim Pustaka Baru.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bunga Tiara Carolin, (2020). *"Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi"*. Jurnal

- Camaru, A. (2011). *Jangan Remehkan Posisi Tidur*. Yogyakarta : Berlian Medika
- Galenia Mcc. (2014). *Home Baby Spa*. Jakarta. Penerbit Plus
- Griya Sehat Indonesia. (2019). *Baby Spa Training (Baby Massage, Baby Swim, And Baby Gym)*. Malang. Griya Sehat Indonesia.
- Hastono, Sutanto. (2016). *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta. Universitas Indonesia.
- Hurlock. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup*. Jakarta. Erlangga.
- Ifalahma, A. S. (2016) “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan KadipiroBanjarsariSurakarta,” *Infokes*, 6(2), Pp. 1-4. Available At: <https://www.e-jurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/143>.
- Julianti. (2017). *Rahasia Baby Spa*. Jakarta. Writepreneur Club.
- Kemenkes Ri. (2010). *Stimulasi, Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta. Kemenkes Ri.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. And Salimo,H. (2016) “Effect Of Massage On Sleep Quality And Motor Development In Infant Aged 3-6 Months,” *Journal Of Maternal And Child Health*, 01(03), Pp. 161-169. Doi:10.26911/Thejmc.2016.01.03.03.
- Marni, (2019). ”Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi”. *Jurnal*
- Notoatmodjo, S., (2018). *Metodologi Penelitian* , Edisi Ketiga, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2016) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam Et Al. (2013) *Asuhan Keperawatan Bayi Dan Anak Untuk Perawat Dan Bidan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, A.R. (2013). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan BayiDiDesa Pandak Kecamatan BaturadenKabupatenBanyumas*.SkripsiUniversitas Jenderal Soedirman
- Ubaya Lr. *Analisis Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan Di Desa Kertosari KecamatanSingorojoKabupaten Kendal* [Skripsi]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2010.
- Universitas Jenderal Soedirman Ranuh Dan Soetjningsih. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*, Edisi Ke 2. Jakarta. Egc
- Roesli Utami, (2016). *Pedoman Pijat Bayi Dan Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Setiawandari, (2019). *Modul Stimulasi Pijat Bayi Dan Balita*. Pgrri University
- Soetjningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta. Egc
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Pt Alfabet.
- Walker, P. Et Al. (2017) *Enjoy Baby Massage*. 2017th Ed. United Kingdom.
- Wong/ Donna L. Wong, Et Al; Alih Bahasa, Andry Hartono, Sari Kurnianingsih, Setiawan; Editor Edisi Bahasa Indonesia, Egi Komara Yudha, Et Al (2018);*Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Ed.6-Jakarta: Egc.
- Yuni Citra Dewi, (2020). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak”. *Jurnal*