

EFEKTIFITAS PIJAT BAYI TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS TIDUR DAN BERAT BADAN PADA BAYI LAHIR PREMATUR DI KLINIK PRATAMA MITRA SUBANG

Jusmawati^{1*}, Dewi Ayu Widiastuti², Linda Selviyana³

¹⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: Dewiayuwidiastuti@gmail.com

Disubmit: 23 Februari 2025

Diterima: 19 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.19784>

ABSTRACT

The growth and development of premature babies is different from that of full-term babies. The growth and development of premature babies is influenced by various factors including sleep quality and body weight. Massage on the baby will provide stimulation to the body in a sustainable manner, providing a sense of security and comfort to the baby. Babies become relaxed, comfortable, calm, gain weight and sleep well so as to stimulate their growth and development. To analyse the effectiveness of infant massage on changes in sleep quality and weight of premature born babies at Pratama Mitra Subang Clinic. This study used a pre-experimental method with a research design of one group pretest-posttest design involving 60 respondents divided into two groups 30 groups of sleep quality of infants aged 0-6 months and 30 groups of baby weight aged 0-6 months. The research instrument used BISQ questionnaire to measure sleep quality and baby scale (which has been calibrated) for measuring baby weight. The results showed that infant massage was effective on changes in sleep quality and changes in body weight of premature infants. The quality of sleep of infants before the majority was sufficient as many as 20 infants (66.7%) after the majority was good as many as 23 infants (76.7%) ($p=0.000$), while the weight of infants before reat-average 6230 grams and after the average weight of infants 6530 grams ($p=0.000$). Infant massage is effective in improving the quality of infant sleep and weight gain of infants born prematurely.

Keywords: Preterm Infants, Infant Weight Gain, Sleep Quality, Infant Massage.

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan bayi prematur berbeda dengan bayi cukup bulan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi lahir premature dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kualitas tidur dan berat badan. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya. Untuk menganalisis efektivitas pijat bayi terhadap perubahan kualitas tidur dan berat badan bayi lahir prematur di Klinik Pratama Mitra Subang. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* dengan melibatkan 60 responden terbagi dalam dua

kelompok 30 kelompok kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan dan 30 kelompok berat badan bayi usia 0-6 bulan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner BISQ untuk mengukur kualitas tidur dan timbangan *baby scale* (yang sudah di kalibrasi) untuk pengukuran berat badan bayi. Hasil menunjukkan bahwa pijat bayi terbukti efektif terhadap perubahan kualitas tidur dan perubahan berat badan bayi prematur. Kualitas tidur bayi sebelum mayoritas cukup sebanyak 20 bayi (66,7%) sesudah mayoritas baik sebanyak 23 bayi (76,7%) ($p=0,000$), sedangkan berat badan bayi sebelum rata-rata 6230 gram dan sesudah rata-rata berat badan bayi 6530 gram ($p=0,000$). Pijat bayi efektif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dan kenaikan berat badan bayi lahir prematur.

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

PENDAHULUAN

Bayi prematuritas merupakan bayi yang lahir dengan umur kehamilan kurang dari 37 minggu dengan berat badan yang sesuai dengan masa kehamilan atau neonatus kurang bulan sesuai masa kehamilan (Mishra & Joshi, 2017). Kelahiran prematur merupakan penyebab kematian bayi terbesar di dunia. Masa bayi atau balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus (Lutfiani *et al.*, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022 mengungkapkan bahwa angka berat badan anak di seluruh dunia masih di bawah normal, artinya lebih dari 60% kelahiran prematur terjadi di Afrika dan Asia Selatan. Angka kelahiran bayi prematur di Indonesia masih relatif tinggi, berkisar antara 7 hingga 14%, bahkan di beberapa daerah mencapai 16%.

Berdasarkan prevalensi proporsi bayi prematur di Indonesia sebesar 6,2%, dimana provinsi tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah 8,9%, Maluku utara 8,7%, sedangkan Sumatera Barat 4,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat sebanyak 16.282 bayi yang ditimbang pada tahun 2018, sejumlah 295 orang (1,81%) bayi dengan berat badan lahir

rendah terdiri dari 140 bayi laki-laki dan 155 bayi perempuan. Jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 1,50% atau sebesar 255 orang yaitu 146 bayi laki-laki dan 109 bayi perempuan (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2018). Sementara pada tahun 2019 di RSUD Subang sebanyak 273 bayi lahir secara prematur di usia kehamilan < 37 minggu

Data rekam medik Klinik Pratama Mitra Subang tahun 2023 tercatat sejumlah 123 kelahiran bayi di ruang perinatologi dan 34 bayi diantaranya merupakan bayi prematur. Pada tahun 2024 dari bulan September sampai Oktober, bayi diruangan perinatologi terdapat 30 bayi, sejumlah 12 bayi dengan prematur. (Rekam Medis Klinik Pratama Mitra Subang, 2023).

Pertumbuhan dan perkembangan bayi prematur berbeda dengan bayi cukup bulan. Bayi prematur berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Pada rentang waktu ini, bayi akan sangat peka terhadap lingkungannya sehingga nutrisi yang tepat sangat dibutuhkan untuk menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya (Rifani & Sofiyanti, 2022).

Proses pertumbuhan dan perkembangan bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yaitu kualitas tidur. Suatu hal yang penting

untuk menjaga kualitas tidur bayi karena pada waktu bayi tertidur, hormon yang berperan dalam proses pertumbuhan akan distimulasi dan disekresi 3 kali lebih banyak yaitu sekitar 75% dibandingkan saat bayi sedang dalam kondisi bangun atau terjaga. Tidur merupakan waktu terjadinya *repair neuro-brain* (Tang & Aras, 2018).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Permata, 2017).

Beberapa metode perawatan bisa diberikan pada bayi prematur dalam upaya mengoptimalkan pertumbuhan bayi diantaranya seperti penerapan metode kaguru, pemberian ASI eksklusif, menghindarkan bayi dari kelelahan fisik serta memberikan terapi *massage* (pijat) sebagai bentuk stimulasi bagi bayi prematur. Terapi *Massage* (pijat) pada bayi merupakan gerakan sentuhan lambat dan lembut. Study tentang manfaat terapi *massage* (pijat) pada bayi prematur pernah dilakukan diantaranya membuktikan bahwa terapi pijat pada bayi prematur dapat meningkatkan sistem imun, meningkatkan berat badan dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Munir & Winarsih, 2024).

Pijatan yang lembut dapat membuat bayi lebih merasa nyaman dan rileks. Stimulasi dari pijat bayi membantu tidur bayi menjadi lebih nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang dapat menciptakan rasa sejahtera pada bayi, karena membantu melepaskan ketegangan

otot dengan sentuhan yang lembut sehingga akan membuat bayi merasa tenang dan tertidur dengan pulas (Pertiwi & Hidayanti, 2022).

Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Ayu & Manik, 2018).

TINJAUAN PUSTAKA

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Mashitoh, 2023). Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur).

Menurut Yi et al (2006) kualitas tidur secara umum mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hermawati, dkk (2010) menyebutkan bahwa kualitas tidur diperkirakan melibatkan estimasi kualitas istirahat sebagai polling atau jurnal istirahat, polisomnografi nokturnal, dan multiple sleep latency test. Pengukuran kualitas tidur telah

dilakukan oleh beberapa peneliti. Yi, Si, dan Shin (2006) memperkirakan kualitas tidur yang disebut Sleep Quality Scale (SQS). (J.Buysse et al., 1989) dalam Rush (2000) mengarahkan tinjauan pada estimasi kualitas tidur menggunakan instrumen estimasi kualitas tidur yang disebut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Dengan Teknik pengambilam sampel *total sampling* sebanyak 60 responden. 30 bayi usia 6-12 bulan kelompok kualitas tidur bayi dan 30 bayi usia 3-6 bulan kelompok berat badan bayi. Metode pengumpulan data menggunakan

data primer data yang diperoleh langsung dari responden yang mengisi kuesioner. Intrumen yang akan digunakan untuk melakukan penelitian ini lembar observasi pijat bayi, SOP, kuesioner BISQ (*Brief Infant Sleep Questionnaire*), dan Timbangan *baby scale* (yang sudah di kalibrasi), pengukuran kualitas tidur menggunakan dan berat badan bayi (pretest) sebelum diberikan dan mengukur kembali kualitas tidur dan berat badan bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Pratama Mitra Sehat Subang yang dilaksanakan pada bulan November - Desember 2024. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon signed ranks* dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kualitas tidur		Berat Badan	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	18	60,0	16	53,3
Perempuan	12	40,0	14	46,7
Usia				
3 bulan	0	0,0	5	16,7
4 bulan	0	0,0	9	30,0
5 bulan	0	0,0	13	43,3
6 bulan	11	36,7	3	0,0
7 bulan	6	20,0	0	0,0
8 bulan	4	13,3	0	0,0
9 bulan	4	13,3	0	0,0
10 bulan	3	10,0	0	0,0
12 bulan	2	6,7	0	0,0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada kelompok kualitas tidur bayi usia 6-6 bulan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu ada 18 orang (60%) dan pada kelompok berat badan bayi usia 0-6

bulan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu ada 16 bayi (53,3%). Berdasarkan usia pada kelompok kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebagian besar berusia 6 bulan ada 11 orang (36,7%) dan pada

kelompok berat badan bayi usia 0-6 bulan sebagian besar adalah bayi

dengan usia 5 bulan yaitu ada 13 bayi (43,3%).

Tabel 2. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Bayi Prematur Umur 6-12 Bulan

Kualitas Tidur Bayi	Kualitas Tidur Bayi			
	Sebelum (Pretest)		Sesudah (Posttest)	
	N	%	N	%
Baik	0	0,0	23	76,7
Cukup	20	66,7	7	23,3
Kurang	10	33,3	0	0,0
Jumlah	30	100	30	100
Mean (min -max)	57,93 (43-71)		84,36 (57-100)	
Uji wilcoxon pvalue (0.000) < α (0,05)				

Berdasarkan tabel 2 tabulasi silang menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi premature usia 6-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar kualitas tidu kategori cukup yaitu ada 20 bayi (66,7%) dan 10 bayi (33,3%) rata-rata skor 57,93 dengan minimal 43 dan maksimal 71. Sesudah diberikan pijat bayi kualitas tidur bayi mengalami kenaikan yaitu sebagian besar kualita tidur bayi kategori baik yaitu ada 23 bayi (76,7%) sedangkan kualitas tidur

cukup ada 7 bayi (23,3%) skor rata-rata 84,63 dengan nilai minimal skor 57 dan maksimal score 100. Hasil uji statistik wilcoxon signed ranks test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 (<0.05) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi, sehingga dapat disimpulkan pijat bayi efektif terhadap perubahan kualitas tidur bayi prematur usia 6- 12 bulan di Klinik Pratama Mitra Sehat Subang.

Tabel 3. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi Pada Bayi Prematur Umur 0-6 Bulan

Berat Badan Bayi	Mean	Selisih Mean	Min-Maks	p-value
Sebelum (Pre Test)	6230	300	3700 -7900	0,000
Sesudah (Post Test)	6530		4100 - 8100	

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata data pretest berat badan bayi sebelum diberikan pijat bayi sebesar 6230 gr berat minimal 3700 gr maksimal 7900 gr dan rata-rata data posttest sesudah diberikan pijat bayi sebesar 6530 gr berat minimal 4100 gr dan berat maksimal 8100 gr. Ada perbedaan berat badan bayi premature usia 0-6 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dengan selisih rata-rata berat badan bayi 300 gram. Hasil *Paired sample t-test* didapatkan nilai *nilai p-value*=

0.000 < 0,05 yang artinya Pijat bayi efektif terhadap perubahan berat badan bayi prematur usia 0-6 bulan di Klinik Pratama Mitra Sehat Subang.

Berdasarkan tabel tabulasi silang menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi premature usia 6-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar kualitas tidu kategori cukup yaitu ada 20 bayi (66,7%) dan 10 bayi (33,3%) rata-rata skor 57,93 dengan minimal 43 dan maksimal 71. Sesudah diberikan pijat bayi kualitas tidur bayi mengalami kenaikan yaitu sebagian besar kualita tidur bayi

kategori baik yaitu ada 23 bayi (76,7%) sedangkan kualitas tidur cukup ada 7 bayi (23,3%) skor rata-rata 84,63 dengan nilai minimal skor 57 dan maksimal score 100.

Hasil uji statistik *wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0.05) artinya

terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi, sehingga dapat disimpulkan pijat bayi efektif terhadap perubahan kualitas tidur bayi prematur usia 6- 12 bulan di Klinik Pratama Mitra Sehat Subang.

PEMBAHASAN

Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Bayi Prematur Umur 6-12 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi premature usia 6-12 bulan sebelum diberikan pijat bayi sebagian besar kualitas tidur kategori cukup yaitu ada 20 bayi (66,7%) dan 10 bayi (33,3%) kualitas tidur kurang sesudah diberikan pijat bayi kualitas tidur bayi mengalami kenaikan yaitu sebagian besar kualitas tidur bayi kategori baik yaitu ada 23 bayi (76,7%) sedangkan kualitas tidur cukup ada 7 bayi (23,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan pijat bayi.

Menurut Roesli (2016) Pijat Bayi adalah terapi sentuh untuk pengobatan dan seni perawatan Kesehatan yang dilakukan dipermukaan kulit terhadap jaringan atau organ tubuh yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot dan system pernafasan serta memperlancar serta memperlancar sirkulasi darah. Pijat bayi yang dilakukan terhadap bayi yang lahir kurang bulan (premature). Pijat pada bayi prematur dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau oleh orang tua yang pernah diajarkan oleh tenaga kesehatan sebelumnya. Pijat bayi prematur dapat dilakukan ketika kondisi bayi telah stabil pada usia 6-7 bulan pertama usia bayi (Buku KIA, 2023).

Hasil uji statistik *wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai *p-*

value sebesar 0,000 (<0.05) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi, sehingga dapat disimpulkan pijat bayi efektif terhadap perubahan kualitas tidur bayi prematur usia 6- 12 bulan di Klinik Pratama Mitra Sehat Subang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari *et al.*, (2024) bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap perubahan kualitas tidur bayi. Menggunakan metode penelitian one group pretest-posttest design. Hasil penelitian kualitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi menunjukkan mayoritas dengan kategori kurang (93,3%), dan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi membaik atau mayoritas dengan kategori baik (93,3%). *uji paired sampel t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikan $pvalue= 0,000 < 0,05$. Ada pengaruh pijat bayi terhadap perubahan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi & Hidayanti, (2022) yang meneliti tentang pengaruh pijat bayi terhadap pola tidur bayi usia 0 - 12 bulan, menunjukkan bahwa hasil penelitian berdasarkan perbandingan data pola tidur bayi sebelum dan sesudah pemijatan menunjukkan bahwa sebelum pemijatan sebagian besar bayi memiliki tidur sedang (70%) dan hanya 5% yang memiliki tidur nyenyak. Setelah pemijatan sebagian besar bayi memiliki tidur malam yang baik (90%). Hasil analisis data menggunakan Spearman Rank

diperoleh nilai P sebesar 0,014 dengan $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima.

Berdasarkan data pendukung dari hasil wawancara dengan ibu selama pelaksanaan pijat bayi bahwa mereka tidur nya lebih tenang, terbangun tidak lebih dari 3 kali, bayi tidak rewel ketika bangun tidur. Menurut asumsi peneliti bahwa didapatkan hasil yang signifikan dengan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 23 responden dan cukup sebanyak 7 responden, sehingga terdapat efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi Pada Bayi Prematur Umur 0-6 Bulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa nilai rata-rata data pretest berat badan bayi sebelum diberikan pijat bayi sebesar 6230 gram berat minimal 3700 gram maksimal 7900 gram dan rata-rata data posttest sesudah diberikan pijat bayi sebesar 6530 gr berat minimal 4100 gram dan berat maksimal 8100 gram. Hal tersebut menunjukkan ada kenaikan berat badan bayi premature usia 0-6 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi dari rata rata 6230 mengalami kenaikan menjadi rata-rata 6530, dengan selisih rata-rata 300 gram per minggunya.

Menurut Ayu & Manik (2018) yang menyatakan pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya.

Manfaat pijat bayi menurut Juwita *et al.* (2019)

Dampak biokimia yang positif yang terjadi pada bayi prematur yang dipijat adalah penurunan kadar hormon stres dan peningkatan kadar zat daya tahan tubuh terutama IgG, IgA dan IgM. Sedangkan dampak klinis yang positif adalah peningkatan jumlah sel daya racun dari sistem imunitas, mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan berat badan, mengurangi depresi dan ketenangan, membuat bayi tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut, meningkatkan hubungan orang tua dan bayi, meningkatkan volume air susu ibu (Gultom, 2015)

Hasil analisis *Paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value* = $0.000 < 0,05$ yang artinya pijat bayi efektif terhadap perubahan berat badan bayi prematur usia 0-6 bulan di Klinik Pratama Mitra Sehat Subang. Peningkatan berat badan bayi tersebut tentunya sangat dipengaruhi oleh pemberian pijat bayi yang diberikan secara kontiniu. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kasmawati dan Jumrana (2024) dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Umur 3 Bulan di Rumah Sakit Wisata UIT Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *Quasy Eksperiment* (Eksperimen Semu) dengan menggunakan Pretest dan Posttest Eksperimen dan Control dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Berdasarkan hasil uji statistik pada bayi yang dijadikan sampel yaitu

sebanyak 20 bayi umur 3 bulan dengan menggunakan paired T tes dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh t hitung (11,005) > t tabel (1.729).

Penelitian Musa *et al* (2024) dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. Penelitian kuantitatif (quasi eksperimen desain) dengan rancangan penelitian non equivalent control group design (pretest-posttest with control group) yaitu rancangan penelitian yang dilakukan pada dua kelompok (intervensi dan kontrol). Teknik pengambilan data secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dan analisis data dengan uji Independen T-test. Hasil menunjukkan terdapat rata-rata berat badan pertama (pre-test) adalah 5856,25 dan (post-test) atau penimbangan akhir menjadi naik 6575,00. Hasil uji T diperoleh $p = 0,000 < 0,05$, artinya secara statistik menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan berat badan, setelah dilakukan pijat bayi, hal ini dikarenakan salah satu tujuan dari tindakan pijat bayi adalah untuk meningkatkan berat badan meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua anak atau (bonding), dan meningkatkan produksi ASI. Pijat bayi memberikan manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan bayi terutama peningkatan berat badan bayi.

KESIMPULAN

Terapi pijat bayi lebih efektif untuk meningkatkan kualitas tidur

bayi dibandingkan dengan peningkatan berat badan bayi. Terapi ini dapat digunakan sebagai metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk menaikkan kualitas tidur bayi. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan lokasi yang lebih luas untuk memperkuat hasil penelitian.

SARAN

Diharapkan penelitian ini sebagai bahan dasar dan referensi atau penunjang bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya dan dapat digunakan untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait dengan manfaat pijat bayi maupun penelitian yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, I. A., & Manik, N. W. (2018). Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Dalam Memberikan Baby Spa Pada Bayi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. Diambil dari <http://ojs.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/143>
- Buku KIA. (2023). *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta. Diambil dari Kementerian Kesehatan RI
- Gultom, D. Y. (2015). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Bayi Prematur di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(1), 27-33.
- Juwita, Junita, & Nicky, D. (2019). *Pijat Bayi*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Latif, H. H. A., & Widyastuti, Y. (2017). *Hubungan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi berat lahir rendah (BBLR) di RSKIA Ummi Khasanah Yogyakarta* tahun 2016 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes

- Yogyakarta).
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Vanisa, & Baiti, N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 13(1), 11-17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Maryani, D. (2024). Study Literatur Review: Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 6-16.
- Musa, S. M., Zuhrotunida, Z., & Sukmawati. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal JKFT*, 9(1), 39-47. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v9i1.11759.g5554>
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan (Effects of Baby Massage to Improvement of Long Night Sleep on Baby 3-6 Months). *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, 2, 37-45. Diambil dari <http://www.jka.stikesalirsyad.clp.ac.id/in%0Adex.php/jka/article/view/80>
- Pertiwi, D., & Hidayanti, D. (2022). Evidence Based Cased Report (Ebcr) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 250-258. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1207>
- Pranaputra, I. B. G. W. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022).
- Rifani, A. A., & Sofiyanti, S. (2022). Evidence-Based Case Report (Ebcr) Pijat Bayi Untuk Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 948-958.
- Roesli. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya.
- Sadiman, S., & Islamiyati, I. (2019). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 9-16.
- Sari, R., Semmaggga, N., & Silfiana, A. (2024). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 704-709. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v7i4.1318>
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12-16.
- Wibowo, D. A. (2017). Pengaruh Terapi Massage Terhadap Peningkatanberat Badan Bayi Prematur Di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Umum Daerah Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.189>