

Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan

The effect of baby massage on weight gain and sleep quality in babies aged 0-12 months

Fitriyanti^{1,*}, Atik Badi'ah², Siti Maimunah³

STIKES Guna Bangsa Yogyakarta Jl. Ring Road Utara, Ngringin, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55283

fitriyantif657@gmail.com, atik.cahyo@yahoo.com

sitimaimunah.gb@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan disalon dan spa saja, tapi juga diberbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi. **Tujuan penelitian:** Membuktikan pijat bayi dalam meningkatkan kenaikan berat badan dan kualitas tidur. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi eksperimen dengan desain Pre-test and Post-test with control group design yaitu menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan menggunakan alat ukur lembar observasi di Fitcare Mom dan Baby SPA Kota Banda Aceh. Teknik purposive sampling. Jumlah sampel 60 responden terdiri dari 30 bayi kelompok eksperimen dan 30 bayi kelompok kontrol. Analisis data univariat dan analisis bivariat dengan uji wilcoxon, dan uji regresi linier. **Hasil:** Berdasarkan 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. **Simpulan:** Pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi.

Kata kunci: Pijat Bayi, Kenaikan Berat Badan, Kualitas Tidur

Abstract

Background: Massage is one of the oldest treatment methods in the world. Massage includes the art of health care and medicine that can relax overly stiff joints and unite body organs with strong rubbing. Massage therapy is not only used in salons and spas, but also in various hospitals and health care centers. Currently, massage techniques have been widely used for health and weight gain in babies. **Research objective:** To prove that baby massage can increase weight gain and sleep quality. **Method:** This type of research is a Quasi-experimental study with a Pre-test and Post-test with control group design, namely analyzing the effect of baby massage

*on weight gain and sleep quality in infants aged 0-12 months using a checklist measuring instrument at Fitcare Mom and Baby SPA Banda Aceh City. Purposive sampling technique. The number of samples is 60 respondents consisting of 30 babies in the experimental group and 30 babies in the control group. Univariate data analysis and bivariate analysis with the Wilcoxon test, and linear regression test. **Results:** Based on the calculated F value = 38,288 with a significance level of $0.000 < 0.05$, which means there is a real influence with the presence of the independent variable. If we look at the significance value, there is a significant influence between baby massage on weight gain and sleep quality. **Conclusion:** Baby massage has an effect on increasing the baby's weight gain and sleep quality.*

Keywords: Baby Massage, Weight Gain, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan disalon dan spa saja, tapi juga diberbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi. (Syaukani, 2015)

Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi. Penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badan sebesar 6,16% sedangkan pada kelompok yang dipijat 9,44%. Dewasa ini penelitian di Australia yang diungkapkan oleh Lana Kristiane F. Flores membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh orang tuanya akan mempunyai kecenderungan peningkatan berat badan, hubungan emosional dan sosial yang lebih baik. Namun Ilmu Kedokteran tentang pijat bayi masih belum banyak diketahui oleh masyarakat. (Fauziah & Heny, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan disekresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tidur daripada saat bangun. pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa. Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh. Kualitas tidur bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik, tetapi juga sikapnya pada keesokan harinya. Tidur juga memiliki efek besar pada sistem mental, emosi, fisik dan kekebalan tubuh (Sukmawati & Norif, 2020).

Data organisasi kesehatan dunia (WHO), menyatakan bahwa prevalensi bayi yang lahir dengan BBLR di dunia yaitu 15 sampai 20 persen atau sekitar 20 juta kelahiran per tahun. BBLR lebih sering terjadi di negara berkembang dibandingkan negara maju. Besarnya masalah berat badan bayi di dunia yaitu prevalensi stunting dan gizi buruk, lebih dari 22% anak dibawah usia lima tahun di seluruh dunia mengalami stunting atau gizi buruk, yang merupakan dampak langsung dari kurangnya asupan gizi yang memadai. (WHO, 2020)

Besarnya masalah kualitas tidur bayi di dunia yaitu prevalensi masalah tidur menurut penelitian dari American Academy of Pediatrics, sekitar 25% hingga 30% bayi dan balita mengalami masalah tidur seperti kesulitan tidur, bangun tengah malam, atau tidur tidak nyenyak. Masalah tidur ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko gangguan emosional pada masa dewasa. (Nagsin, 2019)

Indonesia masih dihadapkan pada beban masalah gizi, yaitu masih tingginya prevalensi stunting, wasting (gizi kurang dan gizi buruk), obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan Tahun 2022, prevalensi balita wasting sebesar 7,7% dan balita stunting 21,6%. (Kemenkes & BKKBN, 2022)

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. (Lutfiani, Sita, Yulinda, Vanisa, & Baiti, 2022)

Fitcare Mom dan Baby Spa Kota Banda Aceh ini merupakan salah satu pusat baby spa terbesar di Kota Banda Aceh, selain bisa melayani Treatment pijat bayi di klinik juga melayani homecare (kunjungan kerumah) untuk wilayah Kota Banda Aceh sampai ke daerah Kabupaten Aceh Besar sehingga sasaran pijat pada bayi lebih luas dibandingkan tempat lain. Survey data awal yang dilakukan peneliti, jumlah bayi dibulan Juli–Oktober 2023 yang melakukan pijat di Fitcare Mom dan Baby Spa Kota Banda Aceh adalah sebanyak 320 bayi, dimana terdapat 179 bayi usia 0-12 bulan atau dengan presentase 56% tercatat melakukan pijat dengan keluhan untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur pada bayi.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 orang tua bayi, berdasarkan wawancara tersebut di peroleh hasil bahwa 8 orang tua bayi mengalami peningkatan berat badan dan merasakan kualitas tidur bayinya sangat baik di bandingkan sebelum melakukan pijat. Hal inilah yang menarik perhatian penulis untuk mengangkat permasalahan ini di dalam penelitian untuk menganalisis lebih jauh lagi tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan di Fitcare Mom & Baby Spa Kota Banda Aceh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi eksperimen dengan desain Pre-test and Post-test with control group design yaitu menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan di Fitcare Mom dan Baby SPA Kota Banda Aceh. Pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur sebagai kelompok perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan pijat. Menggunakan alat ukur lembar observasi. Urutan prosedur yaitu pertama dilakukan pretest terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur dilanjutkan dengan memberikan perlakuan pijat sebanyak 2 kali/minggu selama 1 bulan dilakukan posttest pada kedua kelompok tersebut. Analisis data univariat dan analisis bivariat dengan uji wilcoxon, dan uji regresi linier. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-12 bulan yang melakukan pijat di Fitcare Mom dan Baby Spa Kota Banda Aceh sejumlah 125 bayi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling karena pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. *Ethical clearance* telah diajukan ke komisi etik penelitian STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor 047/KEPK/V/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses penelitian pada bulan Juni – Juli 2024. Penelitian berjalan dengan lancar dengan proses homevisite (kunjungan rumah) dengan 60 responden yang terbagi menjadi 30 eksperimen 30 kelompok kontrol di Fitcare Mom dan Baby Spa. 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 Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok kontrol

Variabel Luar	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	N	%	N	%
Jenis kelamin anak				
Laki – laki	12	40.0	10	44.4
Perempuan	18	60.0	20	55.6
	30	100	30	100
Usia Anak				
0-3 Bulan	4	13.3	5	13.9
4-6 Bulan	14	46.7	11	30.6
7-12Bulan	12	40.0	14	38.9
	30	100	30	100

Sumber : Data primer 2024

Tabel 1 Karakteristik jenis kelamin anak menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden 60% dan pada kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden 55.6%.

Karakteristik usia anak menunjukkan bahwa usia anak responden pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah usia 4-6 bulan yaitu sebanyak 14 responden 46,7% dan pada kelompok kontrol sebagian besar usia anak responden 7-12 bulan sebanyak 14 responden 38.9%.

1. Variabel Kenaikan Berat Badan

Tabel 2 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	30.0	25	83.3	8	26.7	21	70.0
Tetap	21	70.0	5	16.7	22	73.3	9	30.0
Turun	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	30	100	30	100	30	100	30	100

Sumber : Data primer 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (pretest) sebagian besar responden mempunyai kenaikan berat badan tetap yaitu 21 responden 70,0%, sedangkan kelompok eksperimen sesudah (posttest) sebagian responden mempunyai kenaikan berat badan naik sebanyak 25 responden 83,3%.

Kelompok kontrol (pretest) sebagian besar responden mempunyai kenaikan berat badan tetap yaitu 22 responden 73,3%, sedangkan kelompok kontrol sesudah (posttest) sebagian responden mempunyai kenaikan berat badan naik sebanyak 21 responden 70,0%.

2. Variabel Kualitas Tidur

Tabel 3 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	12	40.0	25	83.3	14	46.7	22	73.3
< 9 jam	18	60.0	5	16.7	16	53.3	8	26.7
Total	30	100	30	100	30	100	30	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (pretest) sebagian besar responden dengan kualitas tidur < 9 jam yaitu 18 responden 60%, sedangkan kelompok perlakuan sesudah (posttest) sebagian besar responden dengan kualitas tidur > 9 jam sebanyak 25 responden 83,3%.

Pada kelompok kontrol (pretest) sebagian besar responden kualitas tidur < 9 jam yaitu 16 responden 53,3%, sedangkan kelompok kontrol sesudah (posttest) sebagian responden dengan kualitas tidur > 9 jam sebanyak 22 responden 73,3%.

3. Uji normalitas

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

Uji normalitas	f	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
		Statistic	Sig.	Statistic	Sig.
Pretest eksperimen	30	.354	.000	.637	.000
Posttest eksperimen	30	.457	.000	.554	.000
Pretest kontrol	30	.389	.000	.624	.000
Posttest kontrol	30	.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.

4. Analisis Bivariat

a. Kenaikan Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan pijat bayi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Tabel 5 Hasil test dan Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kenaikan berat badan	N	Positive Ranks	Ties	Negative Ranks	Sig(2-tailed)
Kelompok Eksperimen	30	0	14	16	.000
Kelompok Kontrol	30	1	15	14	.001

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis uji wilcoxon signed ranks test tersebut diketahui terdapat 30 responden pada kelompok eksperimen dan 30 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 2 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.

b. Kualitas tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan pijat bayi.

Tabel 6 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	30	0	19	11	.001
Kelompok Kontrol	30	5	10	13	.059

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis uji wilcoxon signed ranks test tersebut diketahui terdapat 30 responden pada kelompok eksperimen dan 30 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.

c. Pengaruh pijat bayi Terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur

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 bayi

Model	-2 Log Likelihood	Mean - Square	df	F	Sig.
Regresion	2.407	2.407	1	38.288	0.000
Residual	1.760	0.063	28		

Sumber : Data primer 2024

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 berat badan dan kualitas tidur bayi. Dalam hal ini, dengan semua selisih positif dan peringkat, nilai p akan menunjukkan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi.

Pembahasan

1. Kenaikan Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi Di Fitcare Mom dan Baby Spa Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon signed ranks test tersebut diketahui terdapat 30 responden pada kelompok eksperimen dan 30 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 2 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-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.

2. Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi Di Fitcare Mom dan Baby Spa Kota Banda Aceh

Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon signed ranks test tersebut diketahui terdapat 30 responden pada kelompok eksperimen dan 30 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 3-6 bulan. Hasil uji wilcoxon juga menunjukkan bahwa 19 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 10 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 Anda 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 2 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

3. Analisis Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Anak Di Fitcare Mom dan Baby Spa Kota Banda Aceh

Berdasarkan tabel 4.11 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 menngis, 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.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Kenaikan berat badan pada bayi usia 0-12 bulan meningkat secara signifikan setelah dipijat di Fitcare Mom & Baby Spa Kota Banda Aceh tahun 2024. Kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan meningkat setelah dipijat di Fitcare Mom & Baby Spa Kota Banda Aceh tahun 2024. Ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi usia 0-12 bulan di Fitcare Mom & Baby Spa Kota Banda Aceh tahun 2024, Ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan di Fitcare Mom & Baby Spa Kota Banda Aceh tahun 2024

SARAN

Disarankan bagi masyarakat dapat memberikan informasi di bidang kesehatan terutama tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 bulan. Bagi Fitcare Mom & Baby Spa Kota Banda Aceh disarankan penelitian ini dapat Memberikan masukan terutama mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi usia 0-12 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 Terlewatkan. *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). *MOMMYCLOPEDIA567 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 Aget 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 Healt, Sciene & Teknologi (ICOHETECH)* , 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.

- Raina, L. F., Uki, R. B., & Rita, B. A. (2022). Meta-Analysis Meta-Analysis the Effect of Baby Massage in Increasing Quality of Sleep and Infant Body Weight. *Jurnal Of Maternal Child and Health* , 64-65.
- Ria, R. A. (2021). *Cara Mudah & Aman Pijat Bayi*. Cipayung-Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Setiawan, A., & Saryono. (2022). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudarti, & Khoirunnisa, E. (2021). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Dan Anak Balita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sukmawati, E., & Norif, D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur bayi. *Stikes Serunglingmas* , 12.
- Sulfianti, Amir, S., & Sitti, A. Y. (2022). The Effect Of Baby Massage On Sleep Quality Of Baby Aged 1-3 Monts. *Journal La Medihealthico Vol.03 Issue.06* , 541-542.
- Syaukani, A. (2015). *Petunjuk Praktis pijat Seban & Yoga Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Araska.
- Wahyuni, C. (2018). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang anak Usia 0-5 Tahun*. Kediri Jawa Timur Indonesia: STRADA PRESS.
- WHO. (2020). Ending Childhood Obesity.
- Yuandari, E., & R. Topan, A. R. (2015). *Metodologi Pelitian Dan Statistik*. Bogor: In media-Anggota IKAPI.
- Yulia, T. J., Anik, S. P., & Tut, R. A. (2023). Pengaruh Penerapan Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di PMB Afita Delianah Turen. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* , 81.