

## Perbandingan waktu tidur dan frekuensi menyusui pada bayi usia 3-12 bulan yang mendapatkan pijat bayi

Winda Agustina<sup>1\*</sup>, Hasanah Pratiwi Harahap<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL:

#### Riwayat Artikel:

Tanggal diterima: 23 Januari 2021

Tanggal direvisi: 1 Juli 2021

Tanggal dipublikasi: 26 Juli 2021

#### Kata kunci:

Waktu Tidur,  
Frekuensi Menyusui,  
Pijat Bayi

#### Keywords :

Sleep Time,  
Breastfeeding Frequency,  
Baby Massage



### ABSTRAK

**Latar belakang:** Pijat bayi memiliki banyak manfaat, bukan hanya membuat bayi tidur lebih nyenyak tetapi dapat juga meningkatkan produksi ASI dimana dengan meningkatnya produksi ASI, nutrisi dan proses menyusui juga berlangsung lebih baik daripada bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi.

**Tujuan Penelitian:** mengetahui perbandingan waktu tidur dan frekuensi menyusui pada bayi usia 3-12 bulan yang mendapatkan pijat bayi. **Metode:** Rancangan penelitian *pre eksperimental design* dengan desain *pretest-posttest design*. Populasinya ibu yang memiliki bayi 3-12 bulan di Desa Afdeling III Bukit Kec. Birem Bayeun Kab. Aceh Timur sebanyak 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur waktu tidur dan frekuensi menyusui menggunakan lembar *checklist*. Data dianalisis dengan uji *dependent sample t-test*. Hasil: nilai rata-rata untuk X1 (Waktu Tidur Sebelum Pijat Bayi) = 10.53 jam (11 jam) dan untuk X2 (Waktu Tidur Sesudah Pijat Bayi) = 12.07 jam (12 jam), serta varian untuk S21 = 0,274 dan varian untuk S22 = 0,316, serta nilai rata-rata untuk X1 (Frekuensi Menyusui Sebelum Pijat Bayi) = 8.13 kali/hari (8 kali/hari) dan untuk X2 (Frekuensi Menyusui Sesudah Pijat Bayi) = 9.40 kali/hari (9 kali/hari), serta varian untuk S21 = 0,413 dan varian untuk S22 = 0,335. **Simpulan:** Ada perbedaan waktu tidur sebelum dan sesudah pijat bayi dan ada perbedaan frekuensi menyusui sebelum dan sesudah pijat bayi

**Background:** Baby massage has many benefits, not only to make the baby sleep better but also to increase milk production which increases milk production, nutrition and the breastfeeding process is also better than babies who do not get baby massage. **Objective :** To determine the comparison between sleep time and breastfeeding frequency for infants aged 3-12 months who received infant massage. **Method:** The research design was pre-experimental design with pretest-posttest design. The population is mothers who have babies 3-12 months in Afdeling III Village, Bukit Kec. Birem Bayeun Kab. East Aceh as many as 15 people. Sampling using the total population technique. The instrument used to measure sleep time and frequency of breastfeeding was using a checklist sheet. Data were analyzed using dependent sample t-test. **Results:** the mean value for X1 (Sleep Time Before Infant Massage) = 10.53 hours (11 hours) and for X2 (Sleep Time After Infant Massage) = 12.07 hours (12 hours), as well as the variant for S21 = 0.274 and the variant for S22 = 0.316, and the average value for X1 (Frequency of Breastfeeding Before Infant Massage) = 8.13 times / day (8 times / day) and for X2 (Frequency of Breastfeeding After Infant Massage) = 9.40 times / day (9 times / day), and the variant for S21 = 0.413 and the variant for S22 = 0.335. **Conclusion:** There are differences in sleep time before and after baby massage and there are differences in the frequency of breastfeeding before and after baby massage

## Pendahuluan

Tidur merupakan siklus teratur dimana seseorang secara relatif tidak sadar dan dapat terbangun oleh rangsangan atau stimulus. Fisiologi tidur merupakan kegiatan serebral yang bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak sehingga seseorang dapat tidur dan bangun (Yuni & Andriyani, 2019). Beberapa ilmuwan meyakini bahwa otak memanfaatkan waktu tidur untuk memperkuat atau memangkas koneksi antar sel di otak sehingga ingatan semakin kukuh (Dorling, 2016). Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur. Fenomena yang terjadi dalam kajian akhir-akhir ini menyatakan bahwa kurang dari 20 % dari kelompok bayi berusia 9 bulan yang dapat tidur tanpa terbangun sedikitnya satu kali diantara tengah malam dan jam 5 pagi. (Nurfajrina, 2015).

Waktu tidur yang cukup sangat penting bagi anak. Otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Hal ini karena saat itu tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika terjaga (Nazwa, 2016). Kurangnya tidur akan mengakibatkan perubahan kadar hormon yang bertugas mengatur rasa lapar, mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan metabolisme gula sehingga meningkatnya resiko terhadap diabetes. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi diantaranya adalah melakukan pijatan pada bayi secara lembut dengan minyak bayi setelah mandi (Qorry, 2016) Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil (Nuri, 2006)

Penelitian di *Touch Research Instituts* Amerika (Utami, 2010) dari penelitian pada sekelompok anak yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak. Pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2 x 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibanding sebelum

dipijat. Anak-anak yang mendapatkan sentuhan penuh cinta kasih sejak usia dini mempunyai ketrampilan bahasa dan membaca, maupun IQ yang lebih kuat. Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di *Rainbow Babies and Children's Hospital* di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education* dari *University of Warwick*, meneliti 9 macam gerakan *massage* yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah 6 bulan. Dari hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur *serotonin*, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur.

Pijat bayi disebut juga *stimulasi touch* atau terapi sentuh. Disebut terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi antara ibu dan buah hatinya. Pijat bayi ini juga merupakan salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orang tua dengan anak. Melalui sentuhan pada kulit berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak (Riksani, 2012) Pijat bayi memiliki banyak manfaat, bukan hanya membuat bayi tidur lebih nyenyak tetapi dapat juga meningkatkan produksi ASI dimana dengan meningkatnya produksi ASI, nutrisi dan proses menyusui juga berlangsung lebih baik daripada bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi. Bayi akan merasakan kenyamanan dan tubuhnya terasa rileks segera setelah pemijatan selesai dilakukan. Dengan pijatan yang tepat, bayi dapat beristirahat dengan efektif yang membuatnya mempunyai energi yang cukup untuk beraktifitas setelah bangun dari tidurnya. Bayi akan beraktifitas dengan optimal yang akan menyebabkan cepat lapar dan nafsu makannya meningkat. Bayi yang nafsu makannya baik tentu memerlukan asupan nutrisi. Dimana semakin seorang bayi menghisap ASI, maka ASI pun akan diproduksi lebih banyak. Hasil pemantauan di Indonesia presentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia 6 bulan adalah sebesar 29,5% (Indo KKR, 2016). Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu (Wikipedia)

---

\* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: [windaagustina@helvetia.ac.id](mailto:windaagustina@helvetia.ac.id)  
[luphly\\_nda@hotmail.com](mailto:luphly_nda@hotmail.com)

Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan menggunakan tangan yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, system pernafasan serta sirkulasi darah dan limpha. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer (Santi E, 2012)

Perbandingan kualitas tidur bayi antara bayi yang dilakukan pijat (*baby massage*) dan bayi yang tidak dilakukan pijat (*Baby Massage*) menyatakan bahwa kualitas tidur pada bayi yang dilakukan pijat lebih baik daripada bayi yang tidak dilakukan pijat. Hal tersebut dibuktikan dari durasi tidur bayi yang lebih lama dan jarang mengalami gangguan tidur (Noviyanti, 2017). Penelitian lain menyatakan ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan kualitas tidur dan menyusui dengan kategori korelasi sedang sampai sangat kuat (Royahanaty, dkk 2018)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, dari 4 ibu yang memiliki bayi 3-12 bulan, 1 orang ibu sering memijat bayinya ala kadarnya dan 3 lagi tidak pernah memijat bayinya. 1 ibu yang memijat bayi ala kadarnya memiliki waktu tidur yang lebih baik setengah jam saja dari yang tidak dipijat oleh ibunya. Sementara 3 bayi yang tidak dipijat sering terbangun di malam hari.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan waktu tidur dan frekuensi menyusui pada bayi usia 3-12 bulan yang mendapatkan pijat bayi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan waktu tidur dan frekuensi menyusui pada bayi usia 3-12 bulan yang mendapatkan pijat bayi di Desa Afdeling II Bukit Kec. Birem Bayeun Ka. Aceh Timur.

## Metode Penelitian

Rancangan penelitian menggunakan metode *pre eksperimental design* dengan desain *pretest-posttest design*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja yang keseluruhannya diberikan perlakuan yakni sebanyak 15 ibu yang memiliki bayi 3-12 bulan yang akan diberikan kuesioner terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (pijat bayi) selama 3 kali dalam seminggu, kemudian setelah perlakuan maka akan dibagikan kuesioner lagi untuk melihat perbandingan antara hasil sebelum dan setelah dilakukannya pijat bayi.

Pengambilan data penelitian bekerjasama dengan 1 orang bidan desa yang bekerja di lokasi penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Dependent Sample T-Test* dengan tingkat kemaknaan 95% (0,05).

## Hasil dan Pembahasan

Pijat bayi adalah serangkaian bentuk sentuhan yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi, pijat bayi ini juga dilakukan secara lemah lembut agar bayi merasakan bentuk kasih sayang melalui sentuhan. Banyak manfaat pijat bayi salah satu diantaranya meningkatkan waktu tidur atau durasi tidur bayi dan juga meningkatkan frekuensi menyusui bayi. Penelitian yang telah dilakukan akan menunjukkan pemberian intervensi (pijat bayi) yang dikaitkan dengan waktu tidur sebelum dilakukannya pijat bayi dan sesudah, serta frekuensi menyusui sebelum dilakukannya pijat bayi dan sesudah.

### 1. Distribusi Waktu Tidur

Responden dalam penelitian ini berjumlah 15 bayi yang sudah diberikan perlakuan pijat bayi, mayoritas mengalami peningkatan waktu tidur sebanyak 13 responden (87%). Hasil ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distibrusi Waktu Tidur

Nama Responden	Waktu Tidur Sebelum Pijat Bayi (Jam)	Waktu Tidur Sesudah Pijat Bayi (Jam)
By. B	10	12
By. H	11	13
By. A	10	13
By. RY	9	11
By. N	11	13
By. DP	12	14
By. AF	10	12
By. R	11	12
By. J	9	11
By. EN	12	13
By. A	12	14
By. QD	10	11
By. FF	11	11
By. S	9	10
By. D	11	11

Sumber : Data Primer, 2020

### 2. Distribusi Frekuensi Menyusui

Responden dalam penelitian ini berjumlah 15 bayi yang sudah diberikan perlakuan pijat bayi, mayoritas mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 11 responden (73,3%). Hasil ini dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Menyusu

Nama Responden	Frekuensi Menyusu Sebelum Pijat Bayi (Jam)	Frekuensi Menyusu Sesudah Pijat Bayi (Jam)
By. B	10	10
By. H	9	10
By. A	10	10
By. RY	5	7
By. N	9	11
By. DP	7	9
By. AF	9	11
By. R	7	10
By. J	6	8
By. EN	9	11
By. A	10	10
By. QD	8	9
By. FF	9	9
By. S	6	7
By. D	8	9

Sumber : Data Primer, 2020

### 3. Uji Bivariat

#### a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data yang akan dianalisis. Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa pada variabel nilai sig. waktu tidur sebelum pijat bayi adalah 0,064, nilai sig. waktu tidur sesudah pijat bayi adalah 0,155, nilai sig. frekuensi menyusu sebelum pijat bayi adalah 0,097 dan nilai sig. frekuensi menyusu sesudah pijat bayi adalah 0,069. Semua nilai sig. tersebut  $> 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Waktu Tidur Sebelum Pijat Bayi	.889	15	.064
Waktu Tidur Sesudah Pijat Bayi	.914	15	.155
Frekuensi Menyusu Sebelum Pjat Bayi	.901	15	.097
Frekuensi Menyusu Sesudah Pjat Bayi	0,891	15	.069

Sumber : Data Primer, 2020

#### b) Paired Samples Statistics (Waktu Tidur)

Paired Sample Statistics (Waktu Tidur) dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk X1 (Waktu Tidur Sebelum Pijat Bayi) = 10.53 jam (11 jam) dan untuk X2 (Waktu Tidur Sesudah Pijat Bayi) = 12.07 jam (12 jam), serta varian untuk S21 = 0,274 dan varian untuk S22 = 0,316. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Paired Samples Statistics (Waktu Tidur)

Variabel	Nilai Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Waktu Tidur Sebelum Pijat Bayi	10.53	1.060	.274
Waktu Tidur Sesudah Pijat Bayi	12.07	1.223	.316

Sumber : Data Primer, 2020

#### c) Paired Samples Statistics (Frekuensi Menyusu)

Paired Sample Statistics (Frekuensi Menyusu) dapat diketahui bahwa n1 dan n2 adalah responden yang sama sebanyak 15 responden, nilai rata-rata untuk X1 (Frekuensi Menyusu Sebelum Pijat Bayi) = 8.13 kali/hari (8 kali/hari) dan untuk X2 (Frekuensi Menyusu Sesudah Pijat Bayi) = 9.40 kali/hari (9 kali/hari), serta varian untuk S21 = 0,413 dan varian untuk S22 = 0,335. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5.** Paired Samples Statistics (Frekuensi Menyusu)

Variabel	Nilai Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Frekuensi Menyusu Sebelum Pijat Bayi	8.13	1.598	.413
Frekuensi Menyusu Sesudah Pijat Bayi	9.40	1.298	.335

Sumber : Data Primer, 2020

#### d) Hasil Uji Paired Sample T Test (Waktu Tidur)

Paired Sample T Test untuk waktu tidur bayi dapat diketahui bahwa nilai 0,000, dimana jika nilai probabilitas (Sig)  $< 0,005$  maka terdapat perbedaan waktu tidur sebelum pijat bayi dan sesudah pijat bayi pada bayi 3-12 bulan. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6.** Hasil Uji Paired Sample T Test (Waktu Tidur)

Variabel	Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper			
Waktu Tidur Sebelum - Sesudah Pijat Bayi	-1.533	-1.995	-1.072	-7.122	14	.000

Sumber : Data Primer, 2020

### e) Hasil Uji *Paired Sample T Test* (Frekuensi Menyusu)

*Paired Sample T Test* untuk frekuensi menyusu dapat diketahui bahwa nilai 0,000, dimana jika nilai probabilitas (*Sig*) < 0,005 maka terdapat perbedaan frekuensi menyusu sebelum pijat bayi dan sesudah pijat bayi pada bayi 3-12 bulan. Hasil ini dapat dilihat pada [tabel 7](#).

**Tabel 7.** Hasil Uji *Paired Sample T Test* (Frekuensi Menyusu)

Variabel	Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper			
		Frekuensi Menyusu Sebelum - Sesudah Pijat Bayi	-1.267			

Sumber : Data Primer, 2020

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata untuk X1 (Waktu Tidur Sebelum Pijat Bayi) = 10.53 jam (11 jam) dan untuk X2 (Waktu Tidur Sesudah Pijat Bayi) = 12.07 jam (12 jam). Nilai probabilitas (*Sig*) < 0,005 maka terdapat perbedaan waktu tidur sebelum pijat bayi dan sesudah pijat bayi pada bayi 3-12 bulan.

Waktu tidur yang cukup sangat penting bagi anak. Disebabkan saat tidur, otak merangsang memori dan pengetahuan baru. Otot, kulit, sistem jantung dan pembuluh darah, metabolisme tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Hal ini karena saat itu tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika terjaga ([Nazwa, 2015](#))

Kurangnya tidur akan mengakibatkan perubahan kadar hormon yang bertugas mengatur rasa lapar. Selain itu, kurangnya tidur juga mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan metabolisme gula sehingga meningkatnya resiko terhadap diabetes. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi diantaranya adalah melakukan pijatan pada bayi secara lembut dengan minyak bayi setelah mandi ([Qorry, 2015](#))

Penelitian di *Touch Research Instituts* Amerika (Utami, 2010) dari penelitian pada sekelompok anak yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak. Pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2 x 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibanding sebelum

dipijat, perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang betha serta tetha sehingga bayi akan tertidur lebih lelap. Serta juga menemukan bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada, selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Anak-anak yang mendapatkan sentuhan penuh cinta kasih sejak usia dini mempunyai ketrampilan bahasa dan membaca, maupun IQ yang lebih kuat.

Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di *Rainbow Babies and Children's Hospital* di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari *Warwick Medical School* dan *Institute of Education dari University of Warwick*, meneliti 9 macam gerakan *massage* yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah 6 bulan. Dari hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur *serotonin*, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur.

Ada banyak fungsi dari pijat bayi, salah satunya adalah meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur lelap. Peredaran tubuh akan menjadi lancar. Darah pada tubuh manusia akan mengalir ke seluruh bagian tubuh, tidak terkecuali pada bagian otaknya. Salah satu zat penting yang diangkut oleh darah adalah oksigen. Fungsi otak akan semakin optimal ketika asupan oksigen mencukupi kebutuhan oksigen otak. Jika kebutuhan tersebut terpenuhi, akan membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi menjadi lebih baik. ([Riksani, 2012](#))

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isy Royhanaty, Gretta Oktavia Maharani Putri dan Hernika Sary (2018) menyatakan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan kualitas tidur dan menyusu dengan kategori korelasi sedang sampai sangat kuat.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ita [Noviyanti SR \(2017\)](#) dengan judul Perbandingan Kualitas Tidur Bayi Antara Bayi Yang Dilakukan Pijat (*Baby Massage*) dan Bayi Yang Tidak Dilakukan Pijat (*Baby Massage*) menyatakan bahwa kualitas tidur pada bayi yang dilakukan pijat lebih baik daripada bayi yang tidak dilakukan pijat. Hal tersebut dibuktikan dari durasi tidur bayi yang lebih lama dan jarang mengalami gangguan tidur.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa pijat bayi yang dilakukan kepada bayi 3 – 12 bulan sangat membantu dalam meningkatkan waktu tidur bayi. Karena dengan pijatan yang lembut bayi sangat merasakan rasa nyaman dan juga pijatan melancarkan peredaran darah bayi sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak. Jika melihat data penelitian antara sebelum dan sesudah, ada juga yang waktu tidurnya tidak berubah walaupun dilakukan pijat bayi pada bayi tersebut, hal itu dapat dikarenakan faktor usia bayi, karena semakin tua usia bayi maka waktu tidurnya juga akan semakin berkurang dan bayi lebih banyak mengeksplor untuk melakukan hal-hal yang baru dipelajarinya. Selanjutnya juga, di usia bayi 3 – 12 bulan tersebut bayi sangat aktif dikarenakan pada masa tersebut bayi mulai belajar untuk mengangkat kepala, tengkurap, merangkak dan berjalan sehingga banyak tenaga bayi yang terkuras. Pijat bayi dapat dijadikan alternatif agar bayi dapat tidur nyenyak setelah beraktifitas untuk mengembangkan perkembangan motorik halus maupun motorik kasarnya.

Ada perbedaan nilai rata-rata untuk X1 (Frekuensi Menyusu Sebelum Pijat Bayi) = 8.13 kali/hari (8 kali/hari) dan untuk X2 (Frekuensi Menyusu Sesudah Pijat Bayi) = 9.40 kali/hari (9 kali/hari). Nilai probabilitas (Sig) < 0,005 maka terdapat perbedaan frekuensi menyusu sebelum pijat bayi dan sesudah pijat bayi pada bayi 3-12 bulan.

Pijat bayi memiliki banyak manfaat, bukan hanya membuat bayi tidur lebih nyenyak tetapi dapat juga meningkatkan produksi ASI dimana dengan meningkatnya produksi ASI, nutrisi dan proses menyusu juga berlangsung lebih baik daripada bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi. Bayi akan merasakan kenyamanan dan tubuhnya terasa rileks segera setelah pemijatan selesai dilakukan. Dengan pijatan yang tepat, bayi dapat beristirahat dengan efektif yang membuatnya mempunyai energi yang cukup untuk beraktifitas setelah bangun dari tidurnya. Bayi akan beraktifitas dengan optimal yang akan menyebabkan cepat lapar dan nafsu makannya meningkat. Bayi yang nafsu makannya baik tentu memerlukan asupan nutrisi. Dimana semakin seorang bayi menghisap ASI, maka ASI pun akan diproduksi lebih banyak (Riksani, 2012)

Mengingat akan pentingnya kualitas tidur dan menyusu bagi tumbuh kembang bayi, maka

kebutuhan tidur dan menyusu harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap tumbuh kembangnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menyusu bayi adalah dengan memberikan perawatan pijat bayi (Prasetoyono, 2014)

Pijat bayi juga berfungsi dalam penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas Nervus Vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Akibatnya, ASI akan lebih banyak diproduksi. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI. Peningkatan Produksi ASI dan penyerapan yang meningkat ini nantinya akan meningkatkan frekuensi menyusu pada bayi (Utami, 2010)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isy Royhanaty, Gretta Oktavia Maharani Putri dan Hernika Sary (2018) menyatakan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara frekuensi baby spa dengan kualitas tidur dan menyusu dengan kategori korelasi sedang sampai sangat kuat.

Penelitian ini menemukan bahwa pijat bayi sangat banyak manfaatnya diantaranya adalah meningkatkan frekuensi menyusu bayi dikarenakan penyerapan makanan menjadi lebih baik dikarenakan adanya peningkatan aktivitas nervus vagus sehingga bayi mudah lapar dan akhirnya menyusu pada ibunya. Seringkan bayi menyusu juga akan meningkatkan hormon oksitosin melalui hisapan sehingga dapat merangsang produktivitas ASI juga. Jika dilihat dari hasil frekuensi menyusu sebelum dan sesudah ada juga yang tidak mengalami perubahan frekuensi menyusunya, hal ini dapat disebabkan oleh adanya responden yang berusia > 6 bulan dimana bayi yang berusia > 6 bulan sudah mendapatkan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sehingga frekuensi menyusu tetap sama seperti sebelum dilakukannya pijat bayi.

## Simpulan

Terdapat perbedaan rata-rata waktu tidur dan frekuensi menyusu bayi sebelum dan sesudah dilakukannya pijat bayi selama 3 hari perlakuan (intervensi).

## Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan tenaga kesehatan khususnya bidan desa dan juga ibu yang memiliki bayi untuk melakukan pijat bayi untuk menguatkan ikatan kasih sayang untuk ibu dan bayinya, dan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti secara lebih kompleks seperti perlakuannya ditingkatkan, jangan lagi hanya mengenai pijat bayi, tetapi langsung mengenai Baby Spa sekaligus, serta mengambil variabel independen yang lebih bervariasi.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa dan Bidan Desa yang bertugas di Afdeling II Bukit Kec. Birem Bayeun Kab. Aceh Timur dan para partisipan yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Dorling, Kindersley. *Watch My Baby Grow* (Alih Bahasa). Emiria H, Medya R, editors. Jakarta Timur: Penerbit Erlangga; 2016.
- Indonesia, KKR. *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Standar Antropometri Penilai Status Gizi Anak*. 2016;40.
- Nazwa. *Rahasia Ibu Pintar, Panduan Merawat Bayi Pasca Persalinan Sampai 12 Bulan*. Yogyakarta: Katahati; 2015.
- Noviyanti, Sr Ita. *Perbandingan Kualitas Tidur Bayi Antara Bayi Yang Dilakukan Pijat (Baby Massage) Dan Bayi Yang Tidak Dilakukan Pijat (Baby Massage) (Studi di Mojo Baby Spa Kota Malang dan di Posyandu Bina Sejahtera 04 Desa Wonorejo Lawang)*. University of Muhammadiyah Malang; 2017.
- Nurfajrina, A. *Gambaran gangguan tidur dan hubungannya terhadap tinggi badan anak usia 9-12 Tahun: penelitian pendahuluan*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2015.
- Nuri Rini. *Gangguan Tidur Pada Anak Dibawah Usia Tiga Tahun di Lima Kota Besar Indonesia*. Volume 7 N. 2006.
- Prasetyono. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru; 2013.
- Qorry, 'Aina Abata. *Merawat Bayi Baru Lahir*. 1st ed. Sa'adah M, editor. Madiun: Yayasan PP AL-Furqon; 2015.
- Riksani, Ria. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. 1st ed. Hoesein MN, editor. Jakarta Timur: Dunia Sehat; 2012.
- Royhanaty, Isy, Putri GOM, Sary H. *Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusu*. In: *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. 2018.
- Santi E. *Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher; 2012.
- Utami, Roesli. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya; 2010.
- Wikipedia. *Menyusui*. Available from: <https://id.wikipedia.org/wiki/Menyusui>
- Yuni, Fitriana & Andriyani A. *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.