

---

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP FREKUENSI MENYUSUI  
PADA BAYI**

**Siti Qomariah<sup>(1)</sup>, Sara Herlina<sup>(2)</sup>, Wiwi Sartika<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>D III Kebidanan/Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab, Jl.Riau Ujung No 73, Pekanbaru

\*email: [siti.qomariah@univrab.ac.id](mailto:siti.qomariah@univrab.ac.id)

<sup>(2)</sup> D III Kebidanan/Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab, Jl.Riau Ujung No 73, Pekanbaru

email: [sara.herlina@univrab.ac.id](mailto:sara.herlina@univrab.ac.id)

<sup>(3)</sup> D III Kebidanan/Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab, Jl.Riau Ujung No 73, Pekanbaru

email: [wiwi.sartika@univrab.ac.id](mailto:wiwi.sartika@univrab.ac.id)

**ABSTRAK**

Kesehatan anak khususnya bayi dan balita merupakan aspek harus diperhatikan orang tua agar anak memiliki kualitas yang sangat penting bagi orang banyak. Masa bayi disebut juga dengan masa golden age sekaligus masa perkembangan untuk bayi usia 0-12 bulan . Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pijat bayi terhadap Frekuensi Menyusu pada bayi. Metode Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan penelitian *one group pretest and posttest*. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian antara umur 0-12 bulan sebanyak 26 sampel. Analisa data yang digunakan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon pretest- posttest*. diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Pijat Bayi terhadap Frekuensi Menyusu pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Baru. Di rekomendasikan kepada ibu yang memiliki bayi untuk dapat dilakukan pemijatan pada bayi sesering mungkin karena dengan sentuhan ibu dapat meningkatkan Frekuensi Menyusu bayi.

**Kata kunci:** Pijat, Bayi, Frekuensi, Menyusu

**ABSTRACT**

*Children's health, especially in infants and toddlers is an aspect of needs that must be prioritized by parents where children have qualities that are very important for family members and the nation. Infancy is also called the golden age as well as the developmental period for babies aged 0-12 months. This study aims to see the effect of baby massage on the frequency of breastfeeding in infants. This research method uses a pre-experimental design with a one group pretest and posttest research approach. The sampling technique used purposive sampling. There were 26 samples in the study between the ages of 0-12 months. Data analysis was used univariately and bivariately using the Wilcoxon pretest-posttest. obtained a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. it can be concluded that there is an influence between Baby Massage on the Frequency of Breastfeeding in infants in the Simpang Baru Health Center work area. It is recommended for mothers who have babies to be able to massage the baby as often as possible because the touch of the mother can increase the frequency of breastfeeding the baby.*

**Keywords:** *Massage, Babies, Frequency, Breastfeeding*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan anak khususnya bayi dan balita merupakan aspek yang harus diperhatikan orang tua agar anak memiliki kualitas yang sangat penting bagi orang banyak. Harapan para orang tua agar anak bisa tumbuh serta berkembang secara baik. Oleh karena itu makanan atau nutrisi yang terbaik diberikan untuk anak-anak mereka, karena nutrisi yang tepat dapat menjamin kesehatan, meningkatkan pertumbuhan, dan perkembangan yang baik pada diri anak (Mufida, Widyaningsih, & Maligan 2015). Masa bayi disebut juga dengan masa keemasan atau golden age sekaligus masa kritis perkembangan seorang bayi pada usia 0-12 bulan (Heriyanto n.d.). Dikatakan masa keemasan karena masa ini berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan memerlukan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016)

*World Health Organization (WHO)* menjelaskan Angka Kematian Bayi tahun 2019 secara internasional adalah 2,4 juta meninggal pada bulan pertama kehidupan, WHO juga menjelaskan di negara-negara Afrika memiliki tingkat kematian neonatal tertinggi yaitu 27 untuk setiap 1.000 kelahiran hidup, disusul oleh negara Asia Tengah dan Asia Selatan dengan informasi kematian 24 untuk setiap 1.000 kelahiran hidup, dan Indonesia sendiri merupakan salah satu dari 10 negara dengan jumlah kematian pada BBL tertinggi (WHO, 2020)

Menyusui adalah cara terbaik untuk memberikan nutrisi yang maksimal dalam pertumbuhan serta perkembangan bayi agar dapat tumbuh

dengan sehat. Menyusui memiliki pengaruh terhadap biologis ibu dan bayi (Rahayu, Santoso, & Yunitasar, 2015).

Permasalahan saat ini walaupun banyak manfaat ASI eksklusif, Namun tingkat pemberian ASI sendiri sampai saat ini masih rendah serta cenderung belum mencapai target yang diinginkan. Data *World Health Organization (WHO)* menyatakan anak berusia 0-6 bulan sekitar 44 % masih diberi ASI eksklusif (WHO, 2021)

Cakupan data bayi secara nasional yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019 yaitu 67,74%, dan di Provinsi Jawa Timur cakupan pemberian ASI eksklusif adalah 69,81 % (Kemenkes RI, 2020). Hal tersebut dapat terjadi karena cenderung fluktuatif karena banyaknya faktor yang mempengaruhi dan perbedaan antar wilayah, dimana faktor-faktor yang mempengaruhi seorang anak dalam pemberian ASI adalah usia, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, serta pijat bayi (Astuti & Barus, 2021)

Pijat bayi merupakan sentuhan yang diberikan setelah bayi lahir, dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat menimbulkan perasaan nyaman pada bayi. Terapi sentuh, terutama pijat pada bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan (Roesli, 2013)

Pijat bayi akan merangsang peningkatan aktivitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada sistem pencernaan. Sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan frekuensi menyusui bayi akan semakin sering yang pada akhirnya produksi ASI akan lebih banyak (Pijat Bayi et al. 2016)

Salah satu manfaat dari pijat bayi adalah merangsang ujung – ujung syaraf

bayi yang berhubungan dengan reflek isap bayi menjadi kuat. Jika reflek isap bayi kuat pada putting susu dan syaraf – syaraf pada glandula pituitaria posterior untuk mengeluarkan oksitosin dari pituitaria posterior. Dengan rangsangan yang kuat, maka volume oksitosin yang dikeluarkan akan lebih banyak. Semakin banyak volume oksitosin yang dikeluarkan, maka kemampuan untuk merangsang pengeluaran ASI sangat kuat. Sehingga ASI yang keluar semakin banyak, diikuti dengan produksi yang terus menerus, maka kebutuhan bayi terpenuhi secara maksimal (Mandriwati, 2018)

Melalui tindakan pijat bayi aktivitas Nervus Vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi yang dipijat sehingga peningkatan tonus nervus vagus akan meningkatkan enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik yang akan membantu peningkatan berat badan bayi. Aktivitas Nervus Vagus secara otomatis juga akan meningkatkan volume ASI melalui penyerapan makanan yang baik pada tubuh bayi sehingga bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusu pada ibunya. Menyusui merupakan proses fisiologis untuk memberikan nutrisi pada bayi secara optimal IDAI (IDAI, 2010)

Pemberian ASI merupakan salah satu pondasi kesehatan, perkembangan dan terutama untuk kelangsungan hidup anak, serta menghindari anak dari infeksi seperti penyakit diare, pneumonia serta gizi buruk yang merupakan penyebab umum kematian normal seorang anak di bawah 5 tahun (WHO, 2017). Program pemberian ASI segera setelah melahirkan dan dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu cara untuk menghindari hal tersebut (Diani

Octaviyanti Handajani, Suprapti, Ria Muji Rahayu & Mulyani, 2021).

Rentang frekuensi menyusui yang optimal adalah antara 8-12 kali setiap hari. Tetapi sebaiknya menyusui bayi tanpa dijadwal, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya jika bayi menangis bukan karena sebab lain atau ibu sudah merasa ingin menyusui bayinya (Purwani, 2014)

Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan serta pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), meningkatkan produksi ASI. Selama pijat bayi dilakukan dengan baik dan benar, maka pijat bayi aman dilakukan, bahkan bermanfaat (Tang, 2018).

Menurut beberapa penelitian, pijat bayi yang dilakukan secara konsisten dapat menghasilkan tumbuh kembang seorang anak baik secara fisik, secara emosi, dan dapat sebagai pertahanan kesehatan anak, serta dengan melakukan loving touch baby massage pada bayi dapat mempengaruhi terhadap peningkatan kenaikan berat badan anak, mempererat hubungan batin antara seorang orang tua dengan anaknya (Bonding), serta dapat meningkatkan frekuensi menyusui, lamanya menyusui (Farida, Mardianti, & Komalasari, 2018)

Tujuan Penelitian untuk mengidentifikasi Frekuensi menyusu bayi sebelum dan sesudah di pijat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan bayi usia 0-12 bulan frekuensi menyusu. Dari hasil observasi tersebut peneliti ingin melakukan upaya peningkatan frekuensi menyusu pada bayi dengan pijat bayi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian preeksperimental dengan pendekatan penelitian *one group pretest and posttest*. Untuk mengetahui pengaruh dari Pijat Bayi terhadap Pijat bayi sebelum diberi perlakuan (pre) dan setelah diberi perlakuan (post). Pada tahap pelaksanaan setiap bayi dinilai perkembangan kemudian diberikan pijat. Setelah 4 kali perlakuan dalam waktu 3 minggu dinilai kembali Frekuensi Menyusu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampelnya dengan kriteria tertentu (Sandu Siyoto & Sodik, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi yang berumur 0-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Baru pada bulan Desember 2022-Februari 2023 yaitu sebanyak 26 populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah bayi yang berumur 0-12 bulan sebanyak 26 sampel. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Baru. Dalam penelitian ini, data yang diperlukan adalah data primer, yaitu data yang diperoleh dengan cara kunjungan ke lokasi penelitian untuk melakukan wawancara langsung kepada responden dengan instrumen kuesioner untuk menilai Frekuensi Menyusu (Sugiyono, 2013). Data diolah dengan menggunakan bantuan komputer dengan SPSS versi 23. Dalam penelitian ini pengujian validitas hanya dilakukan terhadap 20 responden. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai r hitung (*Corrected Item-Total Correlation*) > rtabel sebesar 0,378, untuk  $df = 20 - 2 = 18$ ;  $\alpha = 0,05$  maka item/ pertanyaan tersebut valid dan sebaliknya. Tahap pertama dilakukan analisis univariat untuk melihat frekuensi dan presentase, selanjutnya analisis bivariat untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat

dengan menggunakan *Wilcoxon pretest-posttest*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1. Distriusi Frekuensi menyusu**

Kategori perkembangan	Sebelum Diberi Intervensi		Setelah Diberi Intervensi	
	f	%	f	%
	Sangat Baik	7	26,9	21
Baik	12	46,2	5	19,2
Kurang Baik	7	26,9		
Total	26	100,0	21	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa menyusu bayi sebelum dilakukan pijat sangat baik 7 orang (26,9%), baik 12 orang (46,2%), kurang baik 7 orang (26,9%). Setelah dilakukan massage menyusu bayi sangat baik 21 orang (80,8%), baik 5 orang.

### Analisa Bivariat

**Tabel 2. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Menyusu bayi**

	Mean	Std. Deviation	P-Value
Menyusu Sebelum di Pijat	2,00	0,748	0,000
Menyusu Sesudah di pijat	1,19	0,402	

Berdasarkan tabel 2 hasil pengujian hipotesis menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23 dengan Uji Wilcoxon antara variabel dependen dan variabel independen yaitu Pijat bayi terhadap Frekuensi menyusu dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) sebesar 0,05 diperoleh nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,014 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Pijat bayi terhadap Frekuensi

menyusu di wilayah kerja Puskesmas Simpang Baru.

Menurut penelitian Fitriahadi (2016) Pijat bayi adalah metode teknik dalam asuhan kebidanan neonatus, bayi dan balita dengan melakukan massage secara lembut dan secara berurutan dari wajah sampai ujung kaki, dimana dengan melakukan pemijatan bayi seluruh otot bayi akan relaks, peredaran darah akan menjadi lancar dan tidur bayi akan nyenyak. Selain itu dengan pijat bayi akan meningkatkan frekuensi dan durasi menyusu sehingga bayi akan merasa nyaman dan tenang saat menyusu (Pijat Bayi et al. 2016)

Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dehkordi et al terhadap 40 orang responden yang hasilnya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusu bayi dengan jumlah dengan lama pemijatan 4-8 minggu dengan nilai  $p= 0.001$  (Zargham-Boroujeni, Elsagh, & Mohammadizadeh, 2017).

Hal ini sependapat dengan penelitian Purwani yang mengatakan bahwa bayi sebagian besar mendapatkan frekuensi menyusu yaitu dalam kategori baik sebesar (75,0%) dimana frekuensi menyusu < 8 kali - 12 kali / hari setelah bayi dipijat (Purwani, 2014)

Menurut asumsi peneliti pijat bayi sangat bermanfaat dalam meningkatkan Frekuensi menyusu karena selain memberikan rasa nyaman, melalui proses pijat bayi sistem pencernaan bayi akan semakin lancar sehingga setelah dilakukan proses pemijatan biasanya bayi akan mudah lapar dan semakin sering menyusu.

Pijat bayi yang diberikan melalui sentuhan akan menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, dimana selain berpengaruh terhadap frekuensi menyusu, bayi akan merasa nyaman,

tenang saat menyusu, karena menimbulkan kedekatan antara ibu dan bayi (bonding), kemudian pijat bayi juga dapat memberikan efek nyata bagi perkembangan psikologis dan tumbuh kembangnya (Riksani, 2012)

Harapannya setelah bayi diberikan Pijat bayi adalah peningkatan berat badan bayi dan semakin bertambahnya dengan pemberian nutrisi pada bayi yang diterima, sehingga pijat bayi yang diberikan dapat meningkatkan aktivitas pada nervus vagus dimana akan meningkatkan sistem pencernaan, yang akan membuat seorang bayi lebih cepat lapar dan kemudian dapat meningkatkan produksi ASI yang dapat meningkatkan frekuensi dan durasi menyusu lebih banyak (Pijat Bayi et al. 2016)

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisa bivariat diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Pijat bayi terhadap Frekuensi menyusu di wilayah kerja Puskesmas Simpang Baru.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, Siti Choirul Dwi, and Emi Br Barus. 2021. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Menyusu Bayi." *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)* 8(1): 15–21.
- Diani Octaviyanti Handajani, Suprpti, Ria Muji Rahayu, Endah Mulyani, Sulastri. 2021. "Effect To Loving Touch Baby Massage In Increasing The Frequency Of Breastfeeding Diani." 1(1): 62–68.
- Farida, Farida, Mardianti Mardianti, and Komalasari Komalasari. 2018. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Dan

- Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1 – 3 Bulan.” *Jurnal Kebidanan* 7(1): 61.
- Heriyanto, Eko. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini.” IDAI. 2010. “Buku Ajar Hematologi - Onkologi Anak.”
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*.
- Mandriwati, Gusti Ayu. 2018. “Melakukan Pijat Bayi Mendukung Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Secara Eksklusif.” *Jurnal Skala Husada* 10(2): 200–205.
- Mufida, Lailina, Tri Dewanti Widyaningsih, and Jaya Mahar Maligan. 2015. “Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu ( MP-ASI ) Untuk Bayi 6 – 24 Bulan: Kajian Pustaka. Basic Principles of Complementary Feeding for Infant 6 - 24 Months : A Review.” *Jurnal Pangan dan Agroindustri* 3(4): 1646–51.
- Pijat Bayi, Pengaruh et al. 2016. “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Frekuensi Dan Durasi Menyusu Bayi.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10(2): 69–73.
- Purwani, Tati. 2014. “Hubungan Antara Frekuensi, Durasi Menyusui Dengan Berat Badan Bayi Di Poliklinik Bersalin Mariani Medan.” *jurnal keperawatan klinis* 4: 1.
- Rahayu, Dwi, Budi Santoso, and Esti Yunitasari. 2015. “Produksi Asi Ibu Dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation Dan Pijat Oksitosin.” *Ners* 10(1): 9–19.
- Riksani, Ria. 2012. “Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi.”
- Roesli, Utami. 2013. “Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan.”
- Sandu Siyoto dan Sodik, A. 2015. “Dasar Metodologi Penelitian.” (February).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tang, Aco. 2018. “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan.” *Global Health Science* 3(1): 12–16.
- WHO. 2017. “World Breastfeeding Week.” *World Health Organization. Geneva : World Health Organization*.
- . 2020. “Newborns: Improving Survival And Well-Being.” *Mediacentre: World Health Organization. Geneva : World Health Organization*.
- . 2021. “Infant and Young Child Feeding.” *Mediacentre : World Health Organization. Geneva : World Health Organization*.
- Zargham-Boroujeni, Ali, Azamolmolouk Elsagh, and Majid Mohammadzadeh. 2017. “The Effects of Massage and Breastfeeding on Response to Venipuncture Pain among Hospitalized Neonates.” *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 22(4): 308–12.