



ARTIKEL RISETURL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>**LOVING TOUCH BABY MASSAGE TERHADAP PENINGKATAN FREKUENSI MENYUSUI, DURASI MENYUSUI, DAN KUALITAS TIDUR ANAK***Loving Touch Baby Massage Increasing Breastfeeding Frequency, Breastfeeding Duration, And Children's Sleep Quality*

Diani Octaviyanti Handajani^k, Suprpti, Rokani, Diah Ayu Rohmawati
Departemen Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
Email Penulis Korespondensi (^k) : dianiocta190@umg.ac.id

Abstrak

Dalam memberikan nutrisi yang terbaik pada anak dimasa pertumbuhan dan perkembangan, diperlukanya pemberian Air Susu Ibu (ASI), dimana ASI merupakan salah satu pondasi kesehatan, perkembangan dan untuk kelangsungan hidup anak, serta dapat menghindari anak dari penyakit dan gizi buruk yang merupakan penyebab umum kematian anak di bawah 5 tahun. Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen*, dengan pendekatan *One Group Pretest dan Post Test Design* yaitu untuk mengetahui efek yang akan timbul setelah dilakukan *loving touch baby massage* terhadap peningkatan frekuensi menyusui, durasi menyusui, dan kualitas tidur anak. Populasi dan sampel sebanyak 30 Bayi Dibawah Lima Tahun (Balita) di Desa Domas Kabupaten Gresik dengan teknik *total sampling*, dan data analisis menggunakan Uji T. Diperoleh hasil frekuensi menyusui sesudah dilakukan *loving touch baby massage* yaitu 60.0%, artinya 7 kali-10 kali lebih besar dibandingkan tidak dilakukan *loving touch baby massage*, durasi menyusui sesudah dilakukan *loving touch baby massage* yaitu 56.7%, artinya 5 kali - 9 kali lebih besar dibandingkan tidak dilakukan *loving touch baby massage*, dan untuk kualitas tidur anak yaitu 63.3%, artinya kualitas tidur anak 10-13 jam lebih besar daripada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*. Dapat disimpulkan adanya pengaruh *loving touch baby massage* terhadap frekuensi menyusui, durasi menyusui, dan kualitas tidur anak. Diharapkan pihak desa selalu mendukung ibu bayi untuk memberikan ASI kepada bayinya dengan memberikan *loving touch baby massage*.

Kata kunci: Baby Massage, Frekuensi Menyusui, Durasi Menyusui, Kualitas Tidur Anak**Abstract**

In providing the best nutrition to children during growth and development, breastfeeding is needed, where breastfeeding is one of the foundations of health, development and for the survival of children, and can prevent children from disease and malnutrition which are common causes of death for children under 5 years old. This study was a quasi-experimental, with One Group Pretest and Posttest Design, namely to determine the effects that will arise after loving touch baby massage is carried out on increasing breastfeeding frequency, breastfeeding duration, and children's sleep quality. The population and sample were 30 toddlers in Domas Village, Gresik Regency with total sampling technique, and data analysis using the T test. The results obtained from the frequency of breastfeeding after loving touch baby massage was 60.0%, meaning 7 times - 10 times greater than not done loving touch baby massage, the duration of breastfeeding after loving touch baby massage is 56.7%, meaning that it was 5 times - 9 times greater than not doing loving touch baby massage, and for children's sleep quality is 63.3%, meaning that the quality of children's sleep is 10 - 13 hours bigger than a baby who doesn't have a loving touch baby massage. It can be concluded that there was an effect of loving touch baby massage on the frequency of breastfeeding, duration of breastfeeding, and the quality of children's sleep. It is hoped that the village will always support the baby's mother

to give breast milk to her baby by giving a loving touch baby massage.

Keywords: *Baby Massage, Frequency of Breastfeeding, Duration of Breastfeeding, Children's Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Kesehatan seorang anak khususnya bayi serta balita merupakan aspek kebutuhan yang harus diperhatikan oleh orang tua dimana anak memiliki kualitas yang sangat penting bagi anggota keluarga dan bangsanya. Orang tua menginginkan dan mengharapkan anak mereka dapat tumbuh dan dapat berkembang secara ideal. Oleh karena itu makanan atau nutrisi yang terbaik diperlukan untuk anak-anak mereka, karena nutrisi yang tepat dapat menjamin kesehatan, meningkatkan pertumbuhan, dan perkembangan yang baik pada diri anak, sebaliknya apabila nutrisi yang tidak tepat dapat menyebabkan seorang anak dapat mengalami malnutrisi yang berakibat meningkatkan angka kejadian kecacatan dan kematian (1), apalagi di usia 0 -24 bulan kehidupan seorang anak merupakan masa periode emas dimana masa tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang ideal bagi anak (2).

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 Sub – Sahara 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 (3). Hasil data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2017 menerangkan bahwa AKN adalah 15 untuk setiap 1.000 kelahiran hidup, sedangkan data AKB yaitu 24 untuk setiap 1.000 kelahiran hidup, dan AKABA 32 untuk setiap 1.000 kelahiran hidup. Meski demikian, angka tersebut mengalami penurunan pada tahun sebelumnya dan pemerintah mengharapkan angka tersebut akan selalu menurun pada tahun-tahun berikutnya (4). Angka Kematian Bayi di Provinsi Jawa Timur sebanyak 3.614 bayi dengan 2.957 kematian di dalamnya merupakan neonatal (5), dan Angka Kematian Anak sendiri dikaitkan dengan kekurangan gizi yaitu 45 % (6). Hal tersebut dapat dicegah dengan memberikan nutrisi yang baik dan tepat kepada bayi yaitu memberikan ASI secara eksklusif, karena setiap anak berhak atas gizi yang baik untuk mereka, dan dengan memberikan ASI eksklusif menunjukkan dapat mencegah kematian balita sebesar 11.6% (7).

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 (8). Program pemberian ASI segera setelah melahirkan dan dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu cara untuk menghindari hal tersebut (9). *World Health Organization* juga menyarankan pemberian Air Susu Ibu secara eksklusif mulai dari satu jam setelah kelahiran sampai bayi berumur 6 bulan dan kemudian makanan pelengkap bergizi selanjutnya kemudian harus diberikan pada anak sambil terus menyusui hingga anak berusia 2 tahun atau lebih, serta *World Health Organization* juga mendukung menyusui sebagai sumber terbaik dari makanan agar mencapai pertumbuhan, perkembangan serta kesehatan yang ideal pada anak (8), karena nyawa anak lebih dari 820.000 dapat diselamatkan setiap tahun pada anak di bawah usia 5 tahun (6). Air Susu Ibu merupakan makanan terbaik untuk bayi pada usia 6 bulan pertama kehidupannya, karena semua kebutuhan nutrisi / gizi seorang anak yaitu protein, karbohidrat, lemak, kemudian vitamin serta mineral sudah tercukupi dalam pemberian ASI, serta pemberian ASI dapat membantu bayi terhindar dari penyakit, dimana kematian anak dikarenakan penyakit seperti diare yaitu 3,94 kali dapat dicegah dengan pemberian ASI terlebih secara eksklusif (10), selain itu pemberian ASI dapat mempererat *bonding* (ikatan kasih sayang) antara seorang ibu dan anak, dan dapat menambahkan kecerdasan anak

(11).

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* menyatakan anak berusia 0-6 bulan sekitar 44 % masih diberi ASI eksklusif (6). 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 % (4). Hal tersebut dapat terjadi karena cenderung fluktuatif karena banyaknya faktor yang mempengaruhi dan perbedaan antar wilayah (12), dimana faktor - faktor yang mempengaruhi seorang anak dalam pemberian ASI adalah usia, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, serta pijat bayi (13–15).

Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang diberikan pada kulit dengan menggunakan tangan dan disebut dengan stimulasi *touch*, dengan memberikan terapi sentuhan menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan untuk anak (16). *Loving touch baby massage* adalah melakukan *massage* dengan cinta dan kasih sayang, dimana dilakukan oleh para orang tua, terutama dilakukan oleh ibu, karena ibu merupakan seseorang yang tepat untuk melakukan *loving touch baby massage* (17). Sentuhan yang diberikan *loving touch baby massage* sendiri dapat merangsang stimulasi berupa stimulasi verbal, stimulus visual, stimulus auditif. Stimulasi pada *baby massage* (pijat bayi) yang dilakukan dengan cara mengusap pada permukaan kulit bayi secara halus ini, bertujuan menghasilkan perubahan efek terhadap otot, sistem pernafasan, dan sistem saraf pada sirkulasi darah serta limpa (18). Menurut dalam 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, memperlambat hubungan batin antara seorang orang tua dengan anaknya (*Bonding*), serta dapat meningkatkan frekuensi menyusui, lamanya menyusui (19), dan meningkatkan kualitas tidur seorang anak (20).

Menurut penelitian yang dilakukan (21) menjelaskan dengan melakukan pijat bayi dapat meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui. Penelitian yang dilakukan Field dan Scafidi yang menunjukkan pada 20 bayi prematur yang dilakukan pemijatan selama 3 x 15 menit secara konsisten selama 10 menit mengalami peningkatan berat badan dimana 20 % - 47 % per harinya lebih banyak dibandingkan seorang bayi yang tidak dilakukan pemijatan (11).

METODE

Jenis penelitian ini merupakan *quasi eksperimen*, dimana pendekatan rancangan penelitian yaitu *One Group Pretest dan Post Test Design* untuk menganalisis pengaruh sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu *loving touch baby massage* terhadap frekuensi menyusui, durasi menyusui, dan kualitas tidur anak. Penelitian ini dilakukan pada Desa Domas Kabupaten Gresik dilakukan bulan Januari 2021. Populasi berjumlah 30 balita dan sampel pada penelitian ini adalah 30 balita ditentukan metode *total sampling* dimana *total sampel* sama dengan total populasi, dan jumlah dari populasi yang kurang dari 100 maka seluruh dalam populasi dijadikan *sampel* penelitian. Alat yang digunakan dalam pengumpulan informasi adalah praktik pijat bayi dan kuesioner. Informasi yang telah akan diolah serta dianalisis menggunakan dengan SPSS.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Menunjukkan bahwa terdapat 30 ibu bayi sebagian besar usia ibu < 35 tahun yaitu 22 ibu (73.3 %). Usia anak sebagian besar < 6 bulan sebesar 16 anak (53.3). Pendidikan terakhir ibu bayi yaitu sebagian besar berpendidikan < SMA sebanyak 17 ibu (56.7 %). Pekerjaan dari ibu bayi sebagian besar 16 ibu (53.3%) ibu tidak bekerja.

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	Persentase
Usia Ibu		
< 35 Tahun	22	73.3 %
≥ 35 Tahun	8	26.7 %
Usia Anak		
< 6 Bulan	16	53.3 %
≥ 6 Bulan	14	46.7 %
Pendidikan Terakhir Ibu		
< SMA	17	56.7 %
≥ SMA	13	43.3 %
Pekerjaan Ibu		
Tidak Bekerja	16	53.3 %
Bekerja	14	46.7 %

Analisis Univariat

Tabel 2. Menunjukkan bahwa dari 30 anak sebelum dilakukan *loving touch baby massage* didapatkan hasil bahwa sebagian besar frekuensi menyusui yaitu sebagian besar < 5 menit sebanyak 20 (66.7 %) balita. Durasi menyusui pada bayi sebelum dilakukan *loving touch baby massage* sebagian besar < 5 menit adalah 19 (63.3 %) bayi. Kualitas tidur seorang bayi sebelum dilakukan *loving touch baby massage* yaitu kualitas tidur < 12 Jam sebesar 21 (70.0 %) bayi.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Menyusui, Durasi Menyusui, Kualitas Tidur Anak Sebelum Dilakukan Loving Touch Baby Massage

Variabel	n	Persentase
Frekuensi Menyusui		
< 5 Menit	20	66.7 %
5 Menit	10	33.3 %
Durasi Menyusui		
< 5 Menit	19	63.3 %
5 Menit	11	36.7 %
Kualitas Tidur		
< 12 Jam	21	70.0 %
12 Jam	9	30.0 %

Tabel 3. Menunjukkan bahwa dari 30 bayi setelah dilakukan *loving touch baby massage* didapatkan hasil bahwa sebagian besar frekuensi menyusui yaitu ≥ 5 menit yaitu 18 (60.0 %) bayi. Durasi menyusui pada bayi setelah dilakukan *loving touch baby massage* sebagian besar ≥ 5 menit 17 (56.7 %) bayi. Kualitas tidur bayi setelah dilakukan *loving touch baby massage* yaitu kualitas tidur bayi sebagian besar 19 (63.3 %) bayi dengan kualitas tidur ≥ 12 Jam.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Menyusui, Durasi Menyusui, Kualitas Tidur Anak Setelah Dilakukan
Loving Touch Baby Massage

Variabel	n	Persentase
Frekuensi Menyusui		
< 5 Menit	12	40.0 %
5 Menit	18	60.0 %
Durasi Menyusui		
< 5 Menit	13	43.3 %
5 Menit	17	56.7 %
Kualitas Tidur		
< 12 Jam	11	36.7 %
12 Jam	19	63.3 %

Analisis Bivariat

Tabel 4. Menunjukkan bahwa dari 30 bayi dengan hasil analisis statistik *Uji Paired Sample T-Test* menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi menyusui, durasi menyusui, dan kualitas tidur anak. *Loving touch baby massage* yang diberikan memiliki frekuensi menyusui 7 kali - 10 kali / hari lebih besar dari pada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*. Pada *Loving touch baby massage* yang diberikan memiliki durasi menyusui 5 kali - 9 kali / hari lebih besar dibandingkan pada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*. Kualitas tidur anak setelah diberikan *loving touch baby massage* yaitu 10 – 13 jam lebih besar dibandingkan pada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*.

Tabel 4.
Analisis dengan Statistik Uji Paired Sample T-Test

Variable	Mean	Sig. (2-tailed)
Frekuensi Menyusui_Sebelum Dilakukan <i>Loving Touch Baby Massage</i>	7.10	
Frekuensi Menyusui_Setelah Dilakukan <i>Loving Touch Baby Massage</i>	10.63	
Durasi Menyusui_Sebelum Dilakukan <i>Loving Touch Baby Massage</i>	5.97	
Durasi Menyusui_Setelah Dilakukan <i>Loving Touch Baby Massage</i>	9.70	.000
Kualitas Tidur_Sebelum Dilakukan <i>Loving Touch Baby Massage</i>	10.90	
Kualitas Tidur_Setelah Dilakukan <i>Loving Touch Baby Massage</i>	13.00	

PEMBAHASAN

Loving Touch Baby Massage dengan Frekuensi Menyusui

Loving touch baby massage merupakan pijat yang dilakukan kepada bayi dengan cinta dan kasih sayang, dimana dilakukan para orang tua, terutama dilakukan oleh seorang ibu, karena ibu merupakan seseorang yang tepat untuk melakukan *loving touch baby massage* (17), dengan sentuhan yang diberikan dapat merangsang beberapa stimulus yang menghasilkan perubahan sistem pernafasan, efek terhadap otot, dan sistem saraf pada sirkulasi darah serta limpa (18). Berdasarkan hasil penelitian dari data tabel 2 dijelaskan frekuensi menyusui sebelum dilakukan *loving touch baby massage* yaitu < 5 menit sebanyak 12 (40.0 %) bayi dan \geq 5 menit yaitu 18 (60.0 %) bayi, dan

berdasarkan tabel 3 sesudah dilakukan dilakukan *loving touch baby massage* yaitu < 5 menit sebanyak 12 (40.0 %) bayi dan ≥ 5 menit yaitu 18 (60.0 %) bayi. Disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap peningkatan frekuensi menyusui setelah dilakukan *loving touch baby massage*. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Happy bahwa pijat bayi mempunyai pengaruh terhadap frekuensi menyusui (21). Hasil analisis menunjukkan nilai sig. < 0.05 yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka adanya pengaruh *loving touch baby massage* terhadap peningkatan frekuensi menyusui setelah dilakukan *loving touch baby massage*, yaitu memiliki 7 kali – 10 kali / hari lebih besar dibandingkan pada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*. Hal ini sependapat dengan penelitian Purwani yang mengatakan bahwa bayi sebagian besar mendapatkan frekuensi menyusui yaitu dalam kategori baik sebesar (75,0%) dimana frekuensi menyusui ≤ 8 kali - 12 kali / hari setelah bayi dipijat (22). Frekuensi pemberian ASI yang baik akan meningkatkan berat badan pada bayi, selain itu dapat mencegah kemungkinan masalah yang terjadi yaitu gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, dan frekuensi menyusui dapat mempengaruhi terhadap perkembangan fisik dan emosional pada bayi (23).

Loving Touch Baby Massage yang diberikan melalui sentuhan akan menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan (16), dimana selain berpengaruh terhadap frekuensi menyusui (21), bayi akan merasa nyaman, tenang saat menyusui, karena menimbulkan kedekatan antara ibu dan bayi (*bonding*), kemudian pijat bayi juga dapat memberikan efek nyata bagi perkembangan psikologis dan tumbuh kembangnya (24). Menurut penelitian Cynthia tahun 2000 yang dikutip oleh Roesli bahwa ASI akan memproduksi lebih banyak bila ibu mampu melakukan *loving touch babay massage* dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan *loving touch baby massage* (25). *Loving touch baby massage* yang diberikan kepada bayi harapannya akan meningkatkan berat badan bayi dan semakin bertambahnya dengan pemberian nutrisi pada bayi yang diterima, sehingga *loving touch baby massage* 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 menyusui lebih banyak (23).

Loving Touch Baby Massage dengan Durasi Menyusui

Terapi sentuhan yang dilakukan pada seorang bayi melalui pijatan dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan (16), karena dapat mempengaruhi terhadap frekuensi menyusui serta durasi menyusui (26), sehingga bayi akan merasa nyaman dan tenang saat menyusui. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian tentang *loving touch baby massage* terhadap durasi menyusui yang didapatkan, sebelum dilakukan *loving touch baby* sebagian besar durasi menyusui < 5 menit adalah 19 (63.3 %) bayi dan durasi menyusui ≥ 5 menit 11 (36.7 %) bayi. Setelah dilakukan *loving touch baby* sebagian besar durasi menyusui < 5 menit adalah 13 (43,3 %) bayi dan durasi menyusui ≥ 5 menit 17 (56.7 %) bayi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peningkatan terhadap durasi menyusui setelah dilakukan *loving touch baby massage*. Hasil analisis statistik *Uji Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai sig.< 0.05 yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada pengaruh *loving touch baby massage* terhadap durasi menyusui yang artinya setelah dilakukan *loving touch baby massage* durasi menyusui memiliki 5 kali - 9 kali / hari lebih besar dibandingkan pada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nikmah bahwa pijat bayi mempengaruhi durasi menyusui, *loving touch baby massage* yang dilakukan dapat meningkatkan nafsu makan dan menjadikan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan nyaman, selain itu *loving touch baby massage* akan mempengaruhi penyerapan makanan karena kerja nervus vagus sehingga dapat mengakibatkan meningkatkan penyerapan makanan menjadi lebih baik dari protein retensi gastrin dan insulin (11).

Lamanya menyusui sendiri berkaitan dengan adanya refleksi prolaktin dimana merupakan hormon laktogenik yang penting dalam memulai serta menjaga sekresi dari Air Susu Ibu, kemudian dengan stimulus dari isapan yang dilakukan oleh bayi akan mengirimkan pesan ke hipotalamus sehingga dapat merangsang hipofisis anterior yang akan melepas prolaktin, sehingga meningkatkan produksi ASI oleh sel – sel alveolar kelenjar mamaria. Air Susu Ibu yang diproduksi berkaitan dengan jumlah prolaktin yang disekresikan sehingga berkaitan dengan besarnya dari stimulus isapan, yaitu frekuensi menyusui, kemudian intensitas dan lama bayi menghisap (27). Ibu yang memberikan Air Susu Ibu dengan durasi menyusui yang baik dapat membantu ibu mengurangi resiko infeksi yang terjadi pada payudara yaitu mastitis disebabkan oleh bendungan ASI (28).

Loving Touch Baby Massage dengan Kualitas Tidur Anak

Tidur merupakan prioritas utama seorang bayi, dimana saat bayi tidur terjadi repair neuro-brain dan terdapat hormone pertumbuhan yang diproduksi yaitu $\leq 75\%$ (29). Pada saat tidur dimana otak bayi akan tumbuh 3 kali lipat dari keadaan saat lahir yaitu 80 % dari otak orang dewasa dimana ditahun pertama kehidupannya, dan terjadi pada satu kali seumur hidup, maka dari itu kebutuhan tidurnya harus benar-bnhar harus terpenuhi agar tidak berpengaruh pada perkembangannya, sehingga kualitas dan kuantitas tidur bayi harus diperhatikan (30). Hasil dari penelitian *loving touch baby massage* terhadap kualitas tidur anak didapatkan hasil, sebelum dilakukan *loving touch baby massage* sebagian besar kualitas tidur anak < 12 Jam yaitu 21 (70.0 %) bayi dan 9 (30.0 %) bayi kualitas tidur ≥ 12 Jam. Setelah dilakukan *loving touch baby massage* kualitas tidur anak sebagian besar < 12 Jam sebesar 11 (36.7 %) bayi dan 19 (63.3 %) bayi kualitas tidur ≥ 12 Jam. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat ada pengaruh yang lebih besar terhadap kualitas tidur seorang anak setelah dilakukan *loving touch baby massage*. Selain itu hasil analisis statistik menunjukkan nilai sig. < 0.05 yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat pengaruh *loving touch baby massage* terhadap kualitas tidur seorang anak yang artinya kualitas tidur anak memiliki 10 – 13 jam lebih besar dibandingkan pada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh laowe bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi yang berusia 6 - 12 di puskesmas kassi-kassi Makassar (20).

Salah satu cara membantu anak menjaga kualitas tidur adalah dengan melakukan *loving touch baby massage* sehingga anak menjadi rileks sehingga dapat beristirahat dengan baik sehingga anak pada keesokan harinya akan terbangun membawa energi yang cukup baik untuk beraktivitas sehingga menyusui akan semakin meningkat (21), dengan meningkatnya menyusui maka penyerapan dari makanan akan menjadi lebih baik dimana peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas nervus vagus yang menyebabkan bayi cepat lapar sehingga bayi akan lebih sering menyusui pada ibunya dan Air Susu Ibu akan lebih banyak diproduksi dan diterima oleh anak (28). Kualitas tidur bayi yang baik merupakan faktor yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yang baik pada anak (31), karena dimana anak dengan pertumbuhan yang normal dan aktif biasanya mempunyai waktu yang cukup untuk tidur (32), kualitas tidur juga merupakan salah satu bentuk adaptasi pada bayi terhadap lingkungannya dilihat dari aspek kuantitas serta kualitas dengan cara tidurnya, lamanya tidur, dan kenyamanan maupun pola tidurnya (33). Kualitas dan kuantitas tidur seorang anak yang tidak adekuat dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi serta mental, oleh karena itu diperlukan *baby massage* untuk mencegah hal tersebut.

Pijat bayi merupakan perawatan / terapi sentuhan yang diberikan pada permukaan kulit dengan menggunakan tangan dengan cara mengusap pada permukaan kulit bayi secara halus (24), dengan terapi sentuhan yang dilakukan pada pijat bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan (16), dengan stimulasi yang diberikan melalui pijat bayi dapat merangsang perkembangan struktur serta fungsi dari kerja sel-sel otak dalam pikiran pada anak (24), semakin tinggi frekuensi sentuhan semakin dekat pula kedekatan ibu dan anak (*bonding*), yang terjalin

diantaranya. Menurut Soedjatmiko, pemijatan yang dilakukan pada bayi bermanfaat untuk membantu sistem kekebalan tubuh seorang anak, dengan membantu melatih relaksasi, sehingga membuat tidur lebih lelap, dan dapat membantu pengaturan sistem pencernaan serta pernafasan (20), selain itu pemijatan yang dilakukan secara konsisten yang sesuai dengan tata cara atau pedoman dari teknik pemijatan, bayi akan banyak menerima manfaat yaitu dapat menurunkan ketegangan serta dapat mengurangi hormon stress pada seorang bayi (34)

KESIMPULAN

Ada pengaruh *loving touch baby massage* terhadap peningkatan frekuensi menyusui, durasi menyusui, dan kualitas tidur anak

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepada desa domas, bidan dan kader atas izin yang diberikan untuk dapat melaksanakan penelitian, serta terima kasih kepada ibu bayi atas izin yang diberikan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mufida. Prinsip Dasar MP-ASI Untuk Bayi Usia 6-24 Bulan. J Pangan dan Agroindustri. 2015;3(4):1646–51.
2. Heryanto E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini. J Aisyah J Ilmu Kesehat. 2017;2(2):141–52.
3. World Health Organization. Newborns: Improving Survival And Well-Being. Mediacentre: World Health Organization. Geneva : World Health Organization; 2020.
4. Kementrian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
5. Dinkes Jawa Timur. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahu 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur; 2021.
6. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding Mediacentre : World Health Organization. Geneva : World Health Organization; 2021.
7. Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, De Onis M EM. Maternal and Child Nutrition 1 Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries. Lancet. 2013;382–427.
8. World Health Organization. World Breastfeeding Week. World Health Organization. Geneva : World Health Organization; 2017.
9. Diani Octaviyanti, Suprapti, Ria Muji, Endah Mulyani S. Effect To Loving Touch Baby Massage In Increasing The Frequency Of Breastfeeding. J UMGHEESHIC. 2021;1(1)..
10. Fikawati S, Syafiq A, Karima K. Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta: Rajawali Pers; 2015.
11. Ritonga NJ, Majidah HA, Sitorus R, Anuhgera DE, Hayati K, Purba ASG. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Menyusu. J Kebidanan Kestra. 2020;3(1).
12. Acharya P, Khanal V. The Effect of Mother's Educational Status on Early Initiation of Breastfeeding: Further Analysis of Three Consecutive Nepal Demographic and Health Surveys Global Health. BMC Public Health. 2015;15(1).
13. Aqidah Z. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang Memiliki Bayi Usia 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2019.
14. Handajani DO, Pamungkasari EP, Retno BU. Effectiveness of Health Promotion by Indonesian Breastfeeding Association in Increasing Exclusive Breastfeeding Practice in Surabaya City, East Java. J Heal Promot Behav. 2018;3(1):1–15.
15. Astuti SCD, Barus E br. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Menyusu Bayi. JIDAN J Ilmia Bidan. 2020;8(21).

16. Roesli U. Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). Jakarta: Trubus Agriwidya; 2013.
17. Sutarmi, Melyana NW KS. Mom Massage, Baby Massage and Spa. Semarang: IHCA Institute; 2014.
18. Subakti Y, Anggraini DR. Keajaiban Pijat Bayi dan Balita. Jakarta: PT Wahyu Media; 2018.
19. Y F, Mardianti, L K. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusu pada Bayi Usia 1-3 Bulan. *J Kebidanan*. 2018;7(1).
20. Sinaga A, Laowo N. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excell midwifery J*. 2019;3(1).
21. Aprilina HD, Rahmawati. Hubungan Faktor Budaya dan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Pemberian MP-ASI Dini. *J Heal Stud*. 2018;3(2):47–55.
22. Purwani D. Hubungan antara Frekuensi, Durasi Menyusui dengan Berat Badan Bayi di Poliklinik Bersalin Mariani Medan. *J Keperawatan Klin*. 2012;4(1).
23. Fitriahadi E. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi. *J Kesehat Masy*. 2016;10(2):69–73.
24. Riksani R. Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi. Jakarta: Dunia Sehat; 2012.
25. Roesli U. Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan. Yogyakarta: Niaga Swadaya; 2011.
26. Falikhah, Annisa and Hidayat A. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi Menyusu pada Bayi Usia 0 - 3 Bulan di BPS Dini Melani Condongcatur Sleman Yogyakarta. STIKES Aisyiyah Yogyakarta; 2015.
27. Alawiyah F. Hubungan Dukungan Suami dengan Kelengkapan Kunjungan Antenatal Care (ANC) pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta Tahun 2014. [Skripsi]. STIKes Aisyiyah Yogyakarta; 2014.
28. Lestari AN. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Menyusu pada Bayi di BPM Vitri Suzanti, BPM Choirul Mala Husin dan BPM Fauziah Hatta Kota Palembang Tahun 2018. [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Palembang; 2018.
29. Ifalahma D, Sulistiyanti A. Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadapiro Banjarsari Surakarta. *Infokes*. 2016;6(2):1–4.
30. F S, L S, N R. Pengaruh Pijat terhadap Durasi Tidur Bayi di Desa Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *J Heal Care Technol Med*. 2016;2(1).
31. Nugraheni RI, Ambarwati R, Marni. Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Terapi Pijat. *J Keperawatan GSH*. 2018;7(1):19–23.
32. Wong F., Indraningsih. Smart Punktur Pijat untuk Mencerdaskan Otak. Tangerang: Penerbit Plus; 2011.
33. Erlawati A, Oktaviani I, Yulawati Y. Hubungan Pijat Bayi dengan Lama Waktu Tidur pada Bayi. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2019;10(1):16–20.
34. Lisbet, Somantri B, Setianingsih. Pengaruh Terapi Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di Puskesmas. *J Keperawatan Aisyiah*. 2018;5(1):45–50.