

Literatur Review : Pengaruh Perawatan Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi

Fitri Isn¹, Ida Sofiyanti², Erny Septriana Silaban³, Meilina Novi Anita⁴, Widya Lestari⁵, Kinanti Asmara⁶, Hemi Supraptini⁷, Herning Wijayanti⁸, Juniati Pertiwi⁹

¹Universitas Ngudi Waluyo, fitrigrogot8@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, nanasilaaban@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, meilinanovianita@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, lestariwidya0809@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, asmarra5320@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, mieprapty32@gmail.com

⁸Universitas Ngudi Waluyo, herningwijayanti1987@gmail.com

⁹Universitas Ngudi Waluyo, juniatipertiwi36@gmail.com

Korespondensi Email: fitrigrogot8@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

Keywords: Baby
Massage, Weight, Baby
Sleep Quality

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

Abstract

Infancy is a stage where growth and development is very rapid, starting from when the baby is born until he is 1 year old. The developmental age starts from when the baby is born until he is 1 year old. Infancy is a golden period in achieving a child's growth and development which of course requires special attention. One of the factors that influence a baby's growth and development is sleep and rest. Sleeping soundly is very important for a baby's growth, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak. The aim of this literature review is to determine the effect of baby massage on increasing baby weight and sleep quality. The method used in preparing this research is Literature Review by analyzing a predetermined number of articles. This research consists of 24 articles which will be analyzed using article selection techniques using article criteria used in accordance with the research objectives. The results of the literature review from these 10 articles show that there is a significant influence between baby massage and increased baby weight and sleep quality. In conclusion, baby massage provides enormous benefits for the growth and development of babies, especially in terms of increasing the baby's weight and sleep quality. Baby massage therapy can be carried out by health workers or independently by the baby's mother who has previously received training on how to massage babies. Babies who are regularly given baby massage with a frequency of 2x a week at the age of 0 months - 12 months will have a higher immune system (babies don't get sick easily) and show faster motor development compared to babies who are not given baby massage.

Abstrak

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari bayi itu lahir hingga nanti berusia 1 tahun. Usia perkembangan dimulai dari bayi itu lahir sampai berusia 1 tahun. Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Tujuan dari literature review ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Metode yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini yaitu Literature Review dengan menganalisis sejumlah artikel yang telah ditentukan. Penelitian ini terdiri dari 24 artikel yang akan di analisis dengan teknik penyeleksian artikel dengan menggunakan kriteria artikel yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil literature review dari 10 artikel tersebut, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Kesimpulan, pijat bayi memberikan manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama dalam hal meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi. Terapi pijat bayi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun secara mandiri oleh ibu bayi yang sebelumnya telah mendapatkan pelatihan mengenai bagaimana melakukan pemijatan pada bayi. Bayi yang rutin diberikan pijat bayi dengan frekuensi 2x seminggu pada usia 0 bulan – 12 bulan akan memiliki sistem imunitas yang lebih tinggi (bayi tidak gampang sakit) dan menunjukkan sikap perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat bayi.

Pendahuluan

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari bayi itu lahir hingga nanti berusia 1 tahun. Usia perkembangan dimulai dari bayi itu lahir sampai berusia 1 tahun (Adriana, 2013). Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Muawanah et al., 2019).

Menurut World Healthy Organisation (WHO) secara global sekitar 20-40% bayi usia 0-2 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan. Prevalensi masalah perkembangan anak diberbagai negara maju dan berkembang di antaranya Amerika sebesar 12-16%, Argentina 22% dan Hongkong 23%. Beberapa penelitian yang telah di evaluasi berdampak kegagalan bahkan memperpendek usia hidup (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Berdasarkan hasil survey demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun (2017) menunjukkan jumlah bayi di Indonesia mencapai 14.261.868 jiwa diantaranya bayi

mengalami berat badan Bawah Garis Merah (BGM) presentase 3,5% (Kemenkes RI, 2018). Persentase balita usia 0-59 bulan di Indonesia pada tahun 2018 sangat kurus yaitu sebesar 3,5% dan kurus sebesar 6,7%. Kondisi ini cenderung mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan kondisi tahun 2017, dimana persentase balita sangat kurus sebesar 2,8% dan kurus sebesar 6,7% (Kemenkes RI, 2019).

Beberapa bayi di Indonesia memiliki masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap sebagai masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Faktanya, masalah tidur dapat mengganggu tumbuh kembang bayi, menyebabkan rentannya fungsi imun, dan mengganggu pengaturan sistem endokrin (Permata, 2017).

Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Rusmil, 2016).

Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan lebih sering menyusu kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi. Selain itu bayi yang rutin dilakukan pemijatan juga akan terjadi peningkatan kualitas tidurnya, yaitu bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan, akibat dari adanya perubahan gelombang otak. Bayi juga akan lebih kuat sistem kekebalan tubuhnya, sehingga akan meminimalkan terjadinya sakit. Penelitian terkait manfaat pijat bayi adalah bahwa pijat bayi bisa meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat bayi tidur lelap (Cahyaningrum et al., 2014).

Pijat bayi yaitu pijatan perlahan, lembut ke seluruh bagian tubuh bayi mulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, kemudian punggung. Pijat bayi yaitu salah satu bentuk stimulasi taktil yang begitu penting dalam tumbuh kembang bayi baru lahir. Indera peraba merupakan indera yang paling berkembang saat lahir, melalui sentuhan belaian yang lembut ibu ke bayi dapat menguatkan jalinan kasih sayang di antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan cara yang sangat menyenangkan untuk menghilangkan kecemasan dan stres, terutama pada bayi. Pijatan lembut sangat membantu mengendurkan otot sehingga tidur bayi akan nyenyak dan tenang (Roesli, 2015).

Dari penjelasan diatas maka peneliti ingin melakukan literature review yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi.

Metode

Penelitian ini merupakan *literature review* atau tinjauan pustaka. *Literature review* berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian yang dicari dengan menggunakan google scholar dengan kata kunci "pijat bayi", "berat badan bayi". "tumbuh kembang" dan "kualitas tidur bayi". Kriteria sampel pada artikel yang ditinjau adalah bayi usia 0-1 tahun, variabel independen yang digunakan yaitu pijat bayi dan variabel dependen adalah berat badan dan kualitas tidur.

Jenis data yang digunakan adalah data primer. Data primer adalah data yang diambil dari jurnal-jurnal penelitian. Sumber data yang dimaksud berupa artikel original yang bersumber dari google scholar. Data dari berbagai literature dikumpulkan menjadi suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. *Literature review* ini menggunakan sumber tahun 2019-2023, semua sumber dapat diakses secara fulltext dalam format *peer reviewed journal* (pdf). Peneliti menemukan sebanyak 24 artikel yang kemudian akan di download dan akan di baca

abstraknya terlebih dahulu. Proses screening yang sesuai dengan tujuan menghasilkan 10 artikel yang akan ditelaah.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Marni	Penelitian yang digunakan metode penelitian kuantitatif, menggunakan <i>Quasi eksperiment</i> design dengan rancangan <i>Pretest – Posttest design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 2-12 bulan di kelurahan Giripurwo Kecamatan Wonogiri yang berjumlah 30 orang. Analisa Bivariat menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> .	Berdasarkan Uji Wilcoxon berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat diperoleh <i>p-value</i> sebesar 0,000 yang bermakna bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi.
2	Analisis pijat bayi terhadap penambahan berat badan bayi di klinik A pasar rebo Jakarta Timur Zahra E, Indrayati, dan Widowati	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional menggunakan pendekatan retrospektif, menggunakan data sekunder dari bulan Oktober sampai Desember 2021, Populasi yang digunakan yaitu seluruh bayi yang dilakukan pijat bayi di Klinik A Rahardjo dengan total sebanyak 120 bayi. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah bayi yang dilakukan pijat berusia 0 bulan sampai 6 bulan, bayi yang rutin dilakukan pijat bayi minimal 3 kali dalam seminggu, dengan jumlah	Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan antara pijat bayi dengan kenaikan berat badan bayi dengan $p = 0,001$ dan nilai OR = 11,0 (95% CI: 2,9– 41,5).
3	Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan	Penelitian ini menggunakan rancangan True eksperimental dengan pretest-posttest	Penelitian dengan kenaikan berat badan bayi pada kelompok tidak dilakukan sebanyak 570 gram,

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Novy Ramini Harahap	with control group design. Subjek penelitian yaitu sebanyak 40 orang dengan kelompok intervensi 20 reseponden dan kelompok kontrol 20 responden. Pemijatan dilakukan 2 kali/minggu selama 10-15 menit selama 4 minggu yang dinilai dengan lembar checklist. Pengujian statistik menggunakan uji <i>Paired T-Test</i>	kelompok dilakukan sebanyak 1250 gram. Hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan
4	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi Wiwi Sartika, Sara Herlina, Siti Qomariah	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>preeksperimental</i> dengan pendekatan penelitian <i>one group pre test and post test design</i> . Pada tahap pelaksanaan bayi dinilai pertumbuhannya kemudian diberikan pijat. Setelah 4x perlakuan dalam waktu 3 minggu dinilai kembali pertumbuhan bayi. Teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil analisa bivariat diperoleh nilai <i>p</i> -value sebesar 0,025 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pijat bayi terhadap pertumbuhan Bayi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Baru.
5	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Zada Care Desi Ernita Amru, Sri Dewi Haryati, Hazen Aziz	Jenis Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>Pre Experimental Designs</i> dengan rancangan one grup pretest-posttest. Dimana dilakukan pengukuran sebelum dan setelah tindakan (pijat bayi) untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pijat bayi. Analisa bivariat menggunakan uji T	Hasil menunjukkan rata-rata berat badan pertama (pre-test) 5180,88 dan kedua (post-test) 5535,29. Hasil uji T diperoleh $p = 0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi. Berdasarkan uji statistic ada pengaruh pijat bayi sebelum dan setelah dilakukan pemijatan Terhadap peningkatan berat badan bayi di Klinik Zada Care Kota Batam
6	Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik Kusuma Husada Hidayat	Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan retrospektif. Teknik pengambilan sampel	Hasil penelitian bayi yang melakukan pijat bayi rutin berat badan yang meningkat sebanyak 21 dengan prosentase 65,6 %

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Piscolia Dynamurti Wintoro, Astri Wahyuningsih	diambil secara <i>total sampling</i> . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi untuk melihat riwayat pijat bayi dan berat badan dengan melihat data simpus Klinik Kusuma Husada Bayat Klaten bulan Februari 2021. Data dianalisis dengan uji Chi-square	sedangkan bayi yang tidak rutin melakukan pijat bayi berat badannya tidak meningkat sebanyak 9 bayi dengan prosentase 28,1 % dan hasil analisis bivariat diperoleh p value 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga pijat bayi efektif dalam penambahan berat badan bayi di Klinik Kusuma Husada Bayat Klaten.
7	Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu Nurseha & Lintang	Penelitian ini merupakan penelitian <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>non equivalen control group design</i> . Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>consecutive sampling</i> . Kelompok perlakuan melakukan pemijatan pada bayinya rutin setiap 3 hari selama 1 bulan dengan waktu minimal 15 menit. Pada kelompok control tidak dilakukan pemijatan hanya penimbangan. Analisis data dengan menggunakan uji <i>dependen sampel t-tes</i> .	Rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok perlakuan dengan p value 0,000 dan pada kelompok kontrol dengan p value 0,062. Rata-rata waktu tidur bayi dengan p value 0,000 dan pada kelompok kontrol dengan p value 0,130. Hal ini berarti pijat bayi efektif untuk meningkatkan rata-rata berat badan bayi dan rata-rata waktu tidur bayi
8	Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar Sulistyowati & Cahyaningtyas	Jenis penelitian ini adalah analitik observasional, desain yang digunakan kohort dengan pendekatan prospektif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara ibu bayi dan observasi kondisi bayi ketika bangun tidur setelah di pijat. Analisis data menggunakan uji t	Hasil penelitian didapatkan nilai t hitung $> t$ tabel (5,657 $> 2,131$) dan nilai p-value 0,000 $< 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 3–12 bulan di Desa Matesih. Bayi yang diberikan pemijatan mempunyai rata-rata kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		dengan <i>independent t-test</i>	
9	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1 – 4 Bulan Aco Tang	Metode yang digunakan adalah <i>pre experiment and posttest design</i> . Data diambil sebelum pemberian pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 6 kali selama 2 minggu. Analisis data menggunakan uji <i>wilxocon</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi ($p=0,003$). Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur bagi bayi.
10	Pemberdayaan Ibu Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi Anna Waris Nainggolan, Lusiatun, Lisa Putri Damanik, Juliana Munthe, Magdalena Barus, Khairiyah	Metode kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pelatihan Tentang Teknik Pijat Bayi Yang Benar Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi. Sampel pengabdian adalah 15 orang. Diberikan intervensi pada ibu yang sudah melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang dilaksanakan dua kali seminggu selama satu bulan. Data dianalisis menggunakan uji <i>independent sampel t-test</i>	Berdasarkan hasil evaluasi kualitas tidur bayi pada bayi yang sudah dilakukan pijat bayi selama sebulan dengan uji independent sample t test didapatkan hasil untuk nilai $p = 0,002$ artinya $p < 0,05$, menyatakan terdapat Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Pembahasan

Tujuan dilakukan literatur review ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Dilihat secara keseluruhan 10 artikel menunjukkan bahwa pijat bayi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penambahan berat badan dan peningkatan kualitas tidur bayi. Terapi pijat bayi dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun secara mandiri oleh ibu bayi yang sebelumnya telah mendapatkan pelatihan mengenai bagaimana melakukan pemijatan pada bayi.

Terapi pijat bayi adalah salah satu terapi non farmakologis yang dilakukan dengan gerakan usapan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba yang sangat penting dilakukan untuk perkembangan bayi (Minarti et al., 2012). Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia (Kusmini, 2014).

Para ahli berpendapat, pemijatan bayi dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan. Lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih

besar. Apalagi jika dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan (Syaukani, 2015).

Menurut teori Adriana (2013) Pijat bayi sudah beberapa waktu ini digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitas nya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalan tubuhnya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih sehat. Dengan memberikan pijatan pada tubuh si bayi nantinya membuat tubuh bayi mengalami penurunan hormon cortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, memijatnya secara teratur juga memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan saraf dan kulit dan memproduksi hormon-hormon berpengaruh dalam menaikkan berat badan.

Pijat bayi yang dilakukan secara kontinue dapat mempengaruhi peningkatan berat badan pada bayi. Pada dasarnya bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Hasilnya, bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI (Husaidah et al., 2020). Dari 10 jurnal yang direview didapatkan 2 jurnal menggunakan pendekatan retrospektif menggunakan data sekunder dan 5 jurnal menggunakan pendekatan prosepktif dengan melakukan eksperimens langsung. Dari 5 jurnal prosepktif 3 jurnal tidak menggunakan kelompok kontrol dan 2 jurnal menggunakan kelompok kontrol. Responden dilakukan pemijatan bayi 2-3x seminggu dalam kurun waktu 3-4 minggu kemudian dilakukan pengukuran berat badan. Dari 7 jurnal tersebut menunjukkan bahwa bayi yang dilakukan pemijatan secara rutin mengalami peningkatan berat badan yang signifikan. Pijat bayi meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi.

Menurut Akib dan Merina (2020) Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat positif meliputi meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Pada saat pemijatan, tubuh mengeluarkan Melatonin yang mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.

Kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu istirahat sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, latihan fisik, nutrisi dan penyakit. Jika dilakukan pijat bayi maka kualitas tidur bayi akan meningkat dan dapat berpengaruh dengan perkembangan bayi (Muawanah et al., 2019). Dari 10 jurnal yang direview didapatkan 4 jurnal menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dengan peningkatan kualitas tidur bayi. Pelaksanaan intervensi terapi pijat bayi dapat dilakukan selama 15 menit dalam sekali intervensi dengan frekuensi pemberian minimal sebanyak 2x/minggu dalam 1 minggu dengan responden antara usia 0 bulan sampai 12 bulan.

Adapun kelemahan dari artikel yang direview adalah semua artikel tidak menjelaskan kapan waktu sebaiknya bayi dipijat. Menentukan waktu terbaik kapan bayi dipijat sudah menjadi aturan dalam tahap melakukan terapi pijat agar terapi yang diberikan bisa lebih bermanfaat. Memilih waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi juga merupakan bagian dari prosedur pemijatan. Tidak semua bayi siap untuk dipijat oleh karena itu bayi tidak boleh dipijat pada saat bayi sedang tidur, bayi sedang sakit dan bayi sedang kenyang. Pijatlah bayi saat bayi sedang santai atau saat bermain (Irmawati, 2015).

Berdasarkan beberapa literatur review diatas menunjukkan bahwa pijat bayi mempunyai pengaruh yang positif terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Hal ini menunjukkan begitu besar manfaat pijat bayi dalam mendukung tumbang kembang bayi yang diawali dengan peningkatan berat badan dan kualitas tidur yang baik.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review dari 10 artikel tersebut, menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama dalam hal peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Terapi pijat bayi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun secara mandiri oleh ibu bayi yang sebelumnya telah mendapatkan pelatihan mengenai bagaimana melakukan pemijatan pada bayi. Bayi yang rutin diberikan pijat bayi dengan frekuensi 2x seminggu pada usia 0 bulan – 12 bulan akan memiliki sistem imunitas yang lebih tinggi (bayi tidak gampang sakit) dan menunjukkan sikap perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat bayi. Oleh karena itu, perlu adanya penerapan stimulasi bayi menggunakan pijat bayi agar pertumbuhan dan perkembangan bayi lebih optimal guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang unggul yang tercipta dan terasah pada 1000 hari pertama kehidupannya.

Saran

Dengan adanya penelitian ini kiranya dapat memberi edukasi tentang pijat bayi dan para ibu bisa selanjutnya menerapkan pijat bayi kepada bayinya di kehidupan sehari-hari. Untuk fisioterapi dan tenaga kesehatan lainnya pun diharapkan mampu mengembangkan ilmu dan praktek pijat bayi sehingga program terapi anak lebih inovatif dan memberi pengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan referensi dan meneliti lebih lanjut terkait intervensi terapi pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi dengan memperhatikan frekuensi dan durasi dalam pemberian intervensi. Selain ini juga diharapkan hasil ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam pembuatan karya tulis lainnya terkait terapi pijat bayi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman yang sudah membantu dalam proses penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Akib, H., & Merina, N. D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Di Desa Bedadung Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 6(1), 462-468.
- Amru, D. E., Haryati, S. D., & Aziz, H. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Zada Care. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 61-68.
<https://jurnal.itscience.org/index.php/healthcaring/article/download/1342/930>.
- Cahyaningrum, Sulistyorini. E. (2014). Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan Indonesi*, 5(2).
<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/viewFile/94/91>.
- D. Adriana. (2013). *Tumbuh kembang & terapi bermain pada anak*. Jakarta: Salemba Medika
- Harahap, N. R. (2019). Pijat bayi meningkatkan berat badan bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99-107. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/download/226/121>
- Husaidah, S., Amru, D. E., & Sumarni, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Batua Makassar 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(1), 130-139.
<https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/download/162/60>
- Irmawati. (2015). *Bayi dan Balita Sehat. 1st ed.* Jakarta : Service TM

- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). “*Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar.*” *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Kusmini. (2014). *Mom Massage. Edited by Maulina Fildzah Khairani.* Semarang: IHCA.
- Marni, M. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12-18. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/download/240/178>.
- Muawanah, S., Zaimsyah, F. R., & Relida, N. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0–6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 125-131. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jpm/article/download/720/494>.
- Nainggolan, A. W., Lusiatur, L., Damanik, L. P., Munthe, J., Barus, M., & Khairiyah, K. (2022). Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10. <https://prosiding-pkmcsr.org/index.php/pkmcsr/article/download/1619/1010>.
- Nurseha, N., & Lintang, S. S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29-34. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/download/2314/1818>
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap peningkatan lama Tidur malam pada Bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-45. <http://jka.universitalirsyad.ac.id/index.php/jka/article/download/80/70>
- Roesli, Utami. (2015). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi.* Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Rusmil, Kusnandi. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak.* Jakarta: Depkes RI.
- Sartika, W., Herlina, S., & Qomariah, S. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 225-229. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/download/2213/612>.
- Syaukani, A. (2015) *Petunjuk Praktis Pijat Seban & Yoga Sehat Untuk Bayi. I. Edited by Adhon MK.* Yogyakarta: Araska
- Zahra, E. D., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). Analisis Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik A Pasar Rebo Jakarta Timur. *Jurnal Kesehata Karya Husada*, 10(2), 131-136. <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkhh/article/download/563/364/>