

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN DURASI MENYUSU PADA BAYI DI RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN HADLIRIN JEPARA

Noor Anisa Syukriah ¹⁾, Ika Trisanti ²⁾, Atun Wigati ³⁾

^{1,2,2} Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: 62024171094@std.umku.ac.id

ABSTRAK

Durasi menyusui yang adekuat pada bayi usia 0–7 hari berperan penting dalam pemenuhan asupan kolostrum, stimulasi produksi air susu ibu (ASI), serta mendukung pertumbuhan dan adaptasi awal bayi. Salah satu stimulasi yang diduga dapat meningkatkan durasi menyusui dan kualitas tidur bayi adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusui dan kualitas tidur bayi di Rumah Sakit Islam Sultan Hadlirin Jepara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan two group posttest only design. Pendekatan penelitian menggunakan cross sectional, di mana pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan satu kali pada waktu yang sama. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan pijat bayi dan kelompok kontrol tanpa pijat bayi. Analisis data diawali dengan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji homogenitas Levene. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis perbedaan antar kelompok dilakukan menggunakan uji Mann–Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Selain itu, pijat bayi juga berpengaruh signifikan terhadap durasi menyusui bayi dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dan durasi menyusui bayi. Pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mendukung keberhasilan menyusui dan kesejahteraan bayi baru lahir.

Kata kunci: pijat bayi, durasi menyusui, kualitas tidur bayi, bayi baru lahir, ASI

ABSTRACT

Adequate breastfeeding duration in infants aged 0–7 days plays an important role in ensuring colostrum intake, stimulating breast milk production, and supporting early growth and adaptation. One form of stimulation that is believed to improve breastfeeding duration and infant sleep quality is infant massage. This study aimed to analyze the effect of infant massage on breastfeeding duration and sleep quality among infants at Sultan Hadlirin Islamic Hospital, Jepara. This quantitative study employed a quasi-experimental design using a two-group posttest-only design. A cross-sectional approach was applied, in which the independent and dependent variables were measured once at the same time. The sample was divided into two groups: an intervention group that received infant massage and a control group that did not receive infant massage. Data analysis began with the Shapiro–Wilk normality test and Levene's homogeneity test. Since the data were not normally distributed, differences between groups were analyzed using the Mann–Whitney U test. The results showed that infant massage had a significant effect on infant sleep quality, with a p -value of 0.000 (<0.05). In addition, infant massage also had a significant effect on breastfeeding duration, with a p -value of 0.000 (<0.05). In conclusion, infant massage significantly improves both sleep quality and breastfeeding duration in infants. Infant massage can be recommended as a non-pharmacological intervention to support breastfeeding success and the well-being of newborns.

Keywords: infant massage, breastfeeding duration, infant sleep quality, newborn, breast milk

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas yang menentukan tumbuh kembang anak di masa depan. Kualitas tidur dan kecukupan menyusu merupakan dua faktor penting yang mempengaruhi kesehatan bayi. Tidur yang cukup berperan dalam pematangan otak, sekresi hormon pertumbuhan, serta konsolidasi memori. Bayi yang mengalami gangguan tidur dapat mengalami gangguan pertumbuhan, peningkatan risiko obesitas, gangguan perilaku, dan penurunan daya tahan tubuh. Bayi yang kurang tidur memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perkembangan kognitif, regulasi emosi yang buruk, dan gangguan metabolik di kemudian hari (Maiseptya Sari *et al.*, 2022).

Data global dari World Health Organization (WHO) mencatat bahwa sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur, dengan salah satu penyebab utamanya adalah pola asuh orang tua yang kurang tepat dalam membentuk kebiasaan tidur sehat sejak dini. Di Indonesia, prevalensi masalah tidur pada anak usia 0–36 bulan mencapai 31%, sementara sebagian besar orang tua beranggapan bahwa anak mereka tidak memiliki masalah tidur. Hal ini menunjukkan kesenjangan antara prevalensi gangguan tidur dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya kualitas tidur bayi (Retnosari, Irwanto and Herawati, 2021).

Selain tidur, durasi menyusu juga memegang peranan penting dalam pertumbuhan bayi. WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan karena ASI mengandung nutrisi optimal, antibodi, serta berperan dalam pembentukan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Durasi menyusu yang memadai pada setiap sesi sangat penting agar bayi memperoleh hindmilk yang kaya lemak, yang berpengaruh terhadap kenaikan berat badan dan rasa kenyang lebih lama (Khamenehpour *et al.*, 2025).

Cakupan pemberian ASI eksklusif merupakan indikator penting untuk menilai praktik laktasi pada populasi bayi. Menurut Peraturan Bupati Jepara No. 22 Tahun 2023, tercatat bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Jepara pada tahun 2022 sebesar 76,4%. Angka ini menunjukkan capaian yang relatif baik dibanding target nasional, namun masih membuka ruang perbaikan agar target kesehatan ibu-anak terpenuhi (Pemerintah Kabupaten Jepara, 2022).

Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara juga memuat program dan kegiatan terkait peningkatan layanan laktasi dalam dokumen kinerja dan rencana strategisnya, seperti kegiatan edukasi ASI eksklusif, pelatihan PMBA (Pemberian Makanan Bayi dan Anak), serta upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif sebagai bagian dari Renstra Dinkes 2023–2026 (Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara, 2023).

Bayi baru lahir sering mengalami rewel dikarenakan masih dalam masa adaptasi terhadap lingkungan luar rahim. Faktor seperti perut kembung, lapar, kenyamanan (popok, suhu ruangan), serta rangsangan berlebih (suara atau cahaya) sangat mempengaruhi. Pada saat bayi rewel sering terjadi penolakan ketika disusui. Sehingga bayi mungkin tidak mendapatkan makanan yang cukup tiap sesi menyusu. Ketidakmampuan bayi untuk mengekspresikan kebutuhan secara verbal membuat tangisan menjadi satu-satunya cara komunikasi (Vilar-Compte *et al.*, 2022).

Pijat bayi merupakan praktik sentuhan terapeutik tradisional. Berbagai studi dan ulasan sistematis menunjukkan bahwa pijat bayi dapat memperbaiki beberapa aspek kesejahteraan bayi, antara lain: mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, meningkatkan durasi tidur berkelanjutan, serta dapat mempengaruhi asupan atau durasi menyusu melalui efek relaksasi dan pengaturan fisiologis. Bukti meta-analitik dan ulasan menempatkan pijat bayi sebagai intervensi berpotensi memperbaiki kualitas tidur, meskipun ukuran efek dan konsistensi hasil bervariasi antar studi (Mrljak *et al.*, 2022).

Secara fisiologis, efek pijat diyakini dimediasi oleh aktivasi reseptor tekanan pada kulit yang meningkatkan aktivitas vagal (parasimpatis) dan memodulasi respons neuroendokrin (misalnya peningkatan melatonin, penurunan kortisol, dan pelepasan oksitosin). Peningkatan tonus vagal juga dikaitkan dengan peningkatan motilitas gastrik dan pengaturan pencernaan, yang berpotensi mempermudah proses menyusu dan pencernaan sehingga mendukung kenaikan berat badan dan durasi menyusu (Fauzia, Budiastuti and Adriani, 2022).

Durasi menyusu yang baik bagi bayi usia 0–7 hari sangat penting untuk memastikan kecukupan asupan kolostrum, merangsang produksi ASI, serta mendukung pertumbuhan awal bayi. Pada minggu pertama kehidupan, bayi idealnya menyusu 8–12 kali dalam 24 jam, dengan lama menyusu setiap sesi

rata-rata 20–30 menit (10–15 menit di setiap payudara) atau hingga bayi menunjukkan tanda kenyang seperti melepas payudara sendiri dan tampak rileks. WHO dan UNICEF merekomendasikan menyusui sesuai permintaan bayi (on demand), baik siang maupun malam, tanpa pembatasan waktu yang kaku, terutama pada hari-hari pertama untuk membantu proses laktasi dan mencegah dehidrasi (WHO, 2023).

Durasi menyusui yang kurang memadai dapat memberikan berbagai dampak negatif bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Bayi yang disusui dalam waktu singkat berisiko lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan, menurunnya ketahanan hidup, dan peningkatan angka kematian, terutama bila menyusui eksklusif tidak tercapai. Durasi menyusui yang pendek juga meningkatkan risiko infeksi seperti diare dan pneumonia karena asupan antibodi dan nutrisi protektif dari ASI menjadi tidak optimal. Selain itu, durasi menyusui yang singkat dapat berdampak pada perkembangan kognitif. Dari sisi pertumbuhan, durasi menyusui yang tidak cukup dapat membatasi asupan energi dan lemak, khususnya hindmilk yang penting untuk kenaikan berat badan bayi. Dampak jangka panjang juga terlihat pada status gizi, di mana bayi yang menyusui dalam durasi pendek memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas atau ketidakseimbangan gizi di kemudian hari (Zheng *et al.*, 2024).

Studi pendahuluan di RSI Sultan Hadlirin Jepara yang dilakukan pada bulan september, rata-rata jumlah persalinan normal di RSI Sultan Hadlirin Jepara mencapai 25 kasus. Pada persalinan normal dilakukan rawat gabung antara ibu dan bayi. Dari laporan bidan jaga dan orangtua bayi melaporkan adanya bayi baru lahir yang rewel, menangis terus menerus sehingga harus dibawa keluar ruangan untuk ditenangkan. Dan saat rewel bayi tidak mau menyusui. Pola tidur yang belum teratur, atau kesulitan menyusui, terutama pada 48 jam pertama pasca kelahiran. Oleh sebab itu akan dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Dan Durasi Menyusui Pada Bayi Di Rumah Sakit Islam Sultan Hadlirin Jepara”.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan Two group Posttest only design. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. jumlah sampel Adalah 38 terdiri dari 19 untuk kelompok intervensi dan 19 untuk kelompok yang tidak diberikan intervensi, Kriteria inklusi : Bayi usia (0-3 hari) yang lahir di RSI Sultan hadlirin Jepara, Lahir cukup bulan (≥ 37 minggu) dan berat lahir ≥ 2500 g, Kondisi klinis stabil (tidak ada gangguan pernapasan serius, infeksi, atau kelainan kongenital yang menghambat menyusui), Ibu bersedia menyusui langsung dan menyetujui partisipasi (informed consent ditandatangani). Kriteria eksklusi : Bayi dengan komplikasi medis berat atau terapi yang mempengaruhi pola tidur/menyusui dan Ibu tidak dapat menyusui atau menolak ikut penelitian. Untuk menguji perbedaan durasi menyusui antara kelompok intervensi (pijat bayi) dan kelompok kontrol, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas (Shapiro–Wilk) dan homogenitas varians (Levene). Karena data tidak berdistribusi normal, digunakan uji nonparametrik Mann–Whitney U.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bayi		
Jenis Kelamin	Jumlah	persentase
Laki-laki	17	44,7
Perempuan	21	55,3
Total	38	100.0

Dari Tabel di atas dapat dipresentasikan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 21 bayi (55,3 %) dan terkecil adalah laki-laki sebanyak 17 bayi (44,7%).

Tabel 2

Karakteristik ibu responden berdasarkan umur		
Umur	Jumlah	persentase

< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	32	84,2
> 35 tahun	6	15,8
Total	38	100.0

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas umur responden adalah umur 20-35 tahun sebanyak 32 orang (84,2 %) dan tidak ada yang berusia < 20 tahun (0%).

Tabel 3

Karakteristik ibu responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Jumlah	persentase
SMP	4	10,5
SMA	26	68,4
Diploma /Sarjana	8	21,1
Total	38	100.0

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan terbanyak SMA 26 responden (68,4%) dan terkecil adalah lulusan SMP sebanyak 4 responden (10,5%).

Tabel 4

Karakteristik ibu responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	persentase
Karyawan	11	28,9
Wiraswasta	18	47,4
Ibu Rumah Tangga	9	23,7
ASN	0	0
Total	38	100.0

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan terbanyak SMA 26 responden (68,4%) dan terkecil adalah lulusan SMP sebanyak 4 responden (10,5%).

2. Hasil Analisis univariat

Tabel 5

Kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Jumlah	prosentase
Baik	3	7,9
Kurang	16	92,1
Total	19	100.0

Berdasarkan tabel diatas kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi mayoritas dalam kategori kurang sebanyak 16 responden (92,1 %) dan 3 responden (7,9%) dalam kategori baik.

Tabel 6

Kualitas tidur bayi yang dilakukan pijat bayi

Kualitas Tidur	Jumlah	prosentase
Baik	19	100
Kurang	0	0
Total	19	100

Dari tabel diatas dapat diketahui kualitas tidur bayi yang dilakukan pijat bayi sebanyak 19 responden (100 %) dalam kategori Baik.

Tabel 7

Durasi Menyusu bayi yang tidak dilakukan pijat bayi		
Durasi Menyusu	Jumlah	prosentase
Optimal	7	36,8
Kurang	12	63,1
Total	19	100,0

Berdasarkan tabel diatas durasi menyusu yang tidak dilakukan pijat bayi sebanyak 12 responden (63,1%) dalam kategori kurang dan 7 responden (36,8%) berkategori baik.

Tabel 8

Durasi Menyusu bayi yang dilakukan pijat bayi		
Durasi Menyusu	Jumlah	prosentase
Optimal	19	100
Kurang	0	0
Total	19	100.0

Berdasarkan tabel diatas durasi menyusu yang dilakukan pijat bayi sebanyak 19 responden (100 %) dalam kategori baik.

3. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 9

Uji Normalitas		
Kelompok	Shapiro Wilk	
	Statistik	Sig
Kualitas tidur	0.445	0,000
Durasi Menyusu	0.616	0,000

Peneliti menggunakan uji normalitas dengan metode *Shapiro Wilk* dikarenakan jumlah sampel kecil atau < 50 . Berdasarkan uji normalitas diperoleh hasil nilai signifikansi 0,000 dimana nilai sig $<$ dari 0,05, yang berarti data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya peneliti dapat menggunakan *uji Mann Whitney U* untuk melakukan uji pengaruh dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 10.

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi					
Kualitas tidur bayi	Yang tidak dipijat	%	yang dipijat	%	p
Baik	3	7,9	19	100	,000
Kurang	16	92,1	0	0	
Total	19	100	19	100	

Berdasarkan uji *Mann Whitney U* $p:0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi di RSI Sultan Hadlirin Jepara.

Tabel 11.

Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi					
Durasi Menyusu	Yang tidak dipijat	%	Yang dipijat	%	p
Optimal	7	18,4	19	100	0,000

Kurang	12	81,6	0	0
Total	19	100	19	100

Berdasarkan uji *Mann Whitney U* $p:0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap durasi menyusu bayi di RSI Sultan Hadlirin Jepara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Lisa Andriyanti (2024) yang dilakukan pada bayi usia 0–3 bulan dimana hasilnya menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi yaitu 66,7% memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang. Namun, setelah dilakukan intervensi pijat bayi, seluruh bayi (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur ke dalam kategori baik. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian pijat bayi. Temuan ini menegaskan bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 0–3 bulan, terutama pada masa awal kehidupan ketika bayi masih berada dalam fase adaptasi terhadap lingkungan luar (Andriyanti *et al.*, 2024).

Penelitian lain dilakukan oleh Ni Made Egar Adhiestiani (2025) tentang “Efektivitas baby massage terhadap peningkatan kualitas tidur bayi”. Berdasarkan uji Mann Whitney U Test, diperoleh nilai $p = 0,02$ ($< 0,05$), Baby massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Dalam pembahasannya peneliti menerangkan bahwa Baby massage yang dilakukan sekali seminggu selama sebulan bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan. Baby massage dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi dengan mengubah gelombang otak, menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta. Hal ini akan membuat bayi tertidur lebih tenang dan fokus (Made *et al.*, 2025).

Penelitian yang sejalan lainnya dilakukan oleh Nila Karomatunnisa (2022) yang berjudul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Bpm Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus”. Hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Sample Test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p < 0,05$ yaitu 0.005 yang artinya terdapat Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di BPM Heni Kiswati Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Pada hasil Uji Independent Sample Test terdapat perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol yaitu $p = 0,019$, nilai tersebut kurang dari 0.05 maka dikatakan terdapat perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kontrol. Pijat bayi merupakan tindakan yang dilakukan pada bayi yang membantu meningkatkan kadar serotonin yang menghasilkan melatonin. Melatonin merupakan hormon utama yang dihasilkan oleh kelenjar pineal. Sekresinya distimulasi oleh gelap dan dihambat oleh cahaya, melatonin ini meningkat pada malam hari, produksi melatonin meningkat bila reseptor sel tubuh manusia menangkap pesan bahwa intensitas cahaya mulai berkurang. Pemijatan yang diberikan akan terjadi dilatasi pembuluh darah, dimana sirkulasi darah meningkat. Sirkulasi darah yang lancar akan membutuhkan O₂ yang lebih banyak dalam aliran darah, kebutuhan O₂ yang meningkat akan dikirim keseluruh tubuh dan otak sehingga sistem sirkulasi dan respirasi menjadi lebih baik. Proses ini akan meningkatkan kualitas tidur pada bayi (Karomatunnisa *et al.*, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi menyusu yang tidak dilakukan pijat bayi sebanyak 12 responden (63,1%) dalam kategori kurang. Durasi menyusu pada bayi baru lahir dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan antara kondisi bayi, ibu, serta lingkungan. Dari sisi bayi, faktor seperti usia gestasi, berat badan lahir, kematangan refleks hisap–telan–napas, dan kondisi kesehatan (misalnya bayi prematur atau mengalami ikterus) sangat menentukan kemampuan bayi menyusu secara efektif dan lama. Bayi dengan refleks mengisap yang belum optimal cenderung memiliki durasi menyusu lebih singkat atau sering terputus. Dari sisi ibu, durasi menyusu dipengaruhi oleh produksi ASI, kondisi payudara (puting datar atau lecet), hormon laktasi terutama prolaktin dan oksitosin, serta kondisi psikologis ibu. Ibu yang mengalami stres, kelelahan, atau kecemasan dapat mengalami hambatan pengeluaran ASI (let-down reflex) sehingga bayi membutuhkan waktu lebih lama atau justru menjadi cepat lelah saat menyusu. Selain itu, pengalaman menyusui dan teknik pelekatan (latch on) yang benar juga berperan penting dalam menentukan efektivitas dan lamanya menyusu (Arofah and Julia

Rifiana, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Irawati Indrianingrum (2020) tentang " Stimulasi pijat dapat meningkatkan berat badan bayi tahun 2020" didapatkan hasil (p value $0,000 < 0,05$) yang berarti ada pengaruh antara pijat dengan peningkatan berat badan bayi Di Klinik Norma Medika Mayong Tahun 2019. Pijat dengan frekuensi 2x/hari lebih efektif meningkatkan berat badan bayi, Hal ini disebabkan karena frekuensi pijat bayi yang lebih sering menimbulkan aktivitas nervus vagus lebih banyak meningkat sehingga mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. 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. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Indrianingrum and Puspitasari, 2021).

Faktor lingkungan dan perawatan turut mempengaruhi durasi menyusu, seperti frekuensi menyusui, praktik rawat gabung (rooming-in), adanya stimulasi sentuhan seperti pijat bayi, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Lingkungan yang tenang dan dukungan yang baik akan membantu bayi menyusu dengan lebih nyaman dan optimal. Dengan demikian, durasi menyusu bayi baru lahir merupakan hasil interaksi kompleks berbagai faktor biologis, psikologis, dan lingkungan (Aziz and Husaidah, 2021).

Berdasarkan asumsi peneliti, durasi menyusu yang kurang pada bayi dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan serta tidak dilakukannya pijat bayi, yang oleh sebagian orang tua masih dianggap wajar sebagai bagian dari proses adaptasi bayi baru lahir. Namun demikian, fase awal menyusu merupakan periode yang sangat penting karena akan memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif selanjutnya. Oleh sebab itu, intervensi sederhana seperti pijat bayi perlu diperkenalkan sejak dini sebagai bagian dari perawatan bayi untuk mendukung durasi menyusu yang optimal dan keberhasilan laktasi secara berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian didapatkan Kualitas tidur bayi yang tidak dilakukan pijat bayi sebanyak 16 responden (92,1 %) dalam kategori kurang dan 3 responden (7,9%) dalam kategori baik. Kualitas tidur bayi yang dilakukan pijat bayi sebanyak 19 responden (100 %) dalam kategori Baik. Durasi menyusu bayi yang tidak dilakukan pijat bayi sebanyak 12 responden (63,1%) dalam kategori kurang dan 7 responden (36,8%) berkategori baik. Durasi menyusu yang dilakukan pijat bayi sebanyak 19 responden (100 %) dalam kategori baik. Berdasarkan uji Mann Whitney U $p:0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi di RSI Sultan Hadlirin Jepara. Berdasarkan uji Mann Whitney U $p:0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusu bayi.

Saran

Disarankan Rumah sakit lebih memaksimalkan program pijat bayi yang dilaksanakan secara rutin serta memberikan pelatihan kepada bidan di RSI Sultan Hadlirin Jepara agar mempunyai sertifikat yang kompeten. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan dapat menggunakan metode lain dengan intervensi yang berbeda. Ibu bayi diharapkan melakukan pijat bayi secara rutin agar manfaat pijat bayi dapat dirasakan utamanya dalam mengoptimalkan durasi menyusu dan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyanti, L. *et al.* (2024) 'The Effect Of Baby Massage On The Sleep Quality Of Babies Aged 2-11 Months At Bantarangin Homecare Wonogiri', 1(1), pp. 33–38.
- Arofah, S. and Julia Rifiana, A. (2020) 'The Effect Of Baby Massage On The Duration Of Breastfeeding Among 0 To 7 Day Old Infants At The Dwi Ananda Clinic Cikarang Bekasi Regency In 2020', *Journal of Global Research in Public Health ISSN*, 5(2), p. 78.
- Aziz, H. and Husaidah, S. (2021) 'Pengaruh Baby Massage Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 3-30 Hari Di Puskesmas Bulang Kota Batam', *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), pp. 59–66.

- Available at: <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i2.10>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara (2023) 'Laporan Kinerja 2023 Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara', *Dinkes Kab. Jepara*, pp. 1–23.
- Fauzia, R.L., Budihastuti, U.R. and Adriani, R.B. (2022) 'Meta-Analysis the Effect of Baby Massage in Increasing Quality of Sleep and Infant Body Weight', *Journal of Maternal and Child Health*, 7(1), pp. 64–74. Available at: <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.01.07>.
- Indrianingrum, I. and Puspitasari, I. (2021) 'Stimulasi Pijat Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi Tahun 2020', *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 4(2), p. 21. Available at: <https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1010>.
- Karomatunnisa, N. *et al.* (2022) 'THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY IN BABIES AGED 6-12 MONTHS AT BPM HENI KISWATI , BULUNG KULON VILLAGE , JEKULO DISTRICT , KUDUS REGENCY of Nursing Universitas Muhammadiyah Kudus Indonesia Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi U', pp. 1143–1151.
- Khamenehpour, K. *et al.* (2025) 'Effective Factors Related to Sleep Disorder in Infants Under 12 Months Old', *Sleep Science*, 18(2), pp. e190–e196. Available at: <https://doi.org/10.1055/s-0044-1793927>.
- Made, N. *et al.* (2025) 'Efektivitas baby massage terhadap peningkatan kualitas tidur bayi', 19(3), pp. 473–477.
- Maiseptya Sari, R.M.S. *et al.* (2022) 'Pelaksanaan Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Menjelang Persalinan', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PUSTINGKIA*, 1(I), pp. 28–37. Available at: <https://doi.org/10.33088/jpustingkia.v1i1.187>.
- Mrljak, R. *et al.* (2022) 'Effects of Infant Massage: A Systematic Review', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>.
- Pemerintah Kabupaten Jepara (2022) 'Rencana Aksi Daerah Pangan dan Gizi Kab. Jepara Tahun 2023 - 2024', pp. 1–64.
- Retnosari, G.Y., Irwanto, I. and Herawati, L. (2021) 'Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), pp. 28–33. Available at: <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss1.art6>.
- Vilar-Compte, M. *et al.* (2022) 'Impact of baby behaviour on caregiver's infant feeding decisions during the first 6 months of life: A systematic review', *Maternal and Child Nutrition*, 18(S3), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1111/mcn.13345>.
- WHO (2023) *COVID-19 and Social Determinants of Health, COVID-19 and Social Determinants of Health*. Available at: <https://doi.org/10.56687/9781447364979>.
- Zheng, X. *et al.* (2024) 'Association between breastfeeding duration and neurodevelopment in Chinese children aged 2 to 3 years', *Infant Behavior and Development*, 77(September), p. 101991. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2024.101991>.