

Baby Massage Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita

Sayuti¹, Qotimah², Rokhamah³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara, Malang

Email: sayutiakbidwhn@gmail.com

ABSTRACT

Baby massage is applying gentle pressure on the surface of the baby's skin to increase appetite and sleep quality. A preliminary study conducted at Ravanzha baby spa found that out of 15 mothers who had babies, seven had difficulty eating, and eight mothers complained that their children had difficulty sleeping, often woke up, and were fussy at night. This study aims to determine the effect of baby massage on increasing appetite and sleep quality. This type of research is a pre-experimental one-group pre-test-post-test design. The total population of 55 pairs of mothers and toddlers. The 30 mothers and toddlers were selected using a purposive sampling technique with the inclusion criteria of children under five and mothers willing to have children as respondents. The instrument used is the observation sheet. The analysis used a paired t-test. The results showed that there was a significant effect on baby massage the the increase of appetite which was indicated by the value of $T_{count} > T_{table}$ ($p = 0.000$). In addition, there was an increase in sleep quality with a $T_{count} = 17.381 > T_{table} = 1.699$. It can be concluded that there is a significant effect of giving a baby massage on increasing appetite and improving sleep quality. Recommendations for further study can measure weight gain for toddlers after being massaged and also perform frequent massages.

Keywords: Baby Massage, Toddlers, Sleep Quality, Appetite

ABSTRAK

Baby massage atau pijat bayi merupakan usapan halus yang dilakukan dipermukaan kulit bayi bermanfaat meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur pada bayi. Studi pendahuluan yang dilakukan di Ravanzha baby spa, didapatkan bahwa dari 15 ibu yang memiliki bayi terdapat tujuh bayi mengalami susah makan dan delapan ibu mengeluh anaknya sulit tidur, sering terbangun, rewel di malam hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan nafsu makan dan kualitas tidur. Jenis penelitian *pre-experimental one-group pre-test – post-test design*. Jumlah populasi sebanyak 55 pasangan ibu dan balita. 30 ibu dan balita dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi anak usia balita, ibu bersedia anak dijadikan responden. Instrumen yang di gunakan adalah lembar observasi. Analisa yang digunakan *paired t-test*. Hasil analisis data menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian *baby massage* terhadap peningkatan nafsu makan, hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($p = 0,000$). Selain itu terjadi peningkatan kualitas tidur dengan nilai $t_{hitung} = 17,381 > t_{tabel} = 1,699$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap peningkatan nafsu makan dan peningkatan kualitas tidur. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dapat mengukur kenaikan berat badan bagi balita setelah dilakukan pemijatan selain melakukan pemijatan dengan frekuensi lebih sering.

Kata Kunci: *Baby Massage*; kualitas tidur; nafsu makan.

PENDAHULUAN

Balita dapat diartikan sebagai seorang anak yang menginjak usia diatas 1 tahun atau juga

dikenal dengan anak usia dibawah 5 tahun (Septiari, 2012). Balita dapat dikenal sebagai kelompok anak yang berada dalam proses

pertumbuhan dan perkembangan unik (Ariyanti, 2016). Dalam Byars dkk (2012) penelitian yang dilakukan pada lima kota besar di Indonesia dengan subyek yang terdiri atas 198 anak laki-laki dan 187 anak perempuan (total 385 subyek ibu dan anak), dengan rata-rata usia anak 12 bulan (usia paling kecil 3 hari hingga paling besar 55 bulan) sebagian besar mengalami masalah tidur pada anak yang dikarenakan kurang terpenuhinya durasi tidur sesuai usia (kurang secara kuantitas) maupun gangguan dan fragmentasi dari tidur atau kualitas tidur yang buruk. Menurut Field Tiffany (2017) dijelaskan bahwa Bayi yang lahir cukup bulan jika dipijat 4-5 hari akan menurunkan risiko faktor penyebab ikterus, peningkatan defekasi dan penurunan kadar bilirubin, setelah 14 hari pijatan maka tidur akan lebih teratur dan kurang tidur REM, setelah 30 hari dipijat maka bayi baru lahir tidur lebih lama dan lebih sedikit bangun malam dan dalam studi lain mereka akan memiliki pertumbuhan yang lebih besar (berat dan panjang). Dalam Simanungkalit M.H (2019) hasil penelitiannya menyatakan bahwa sebelum dilakukan pemijatan pada anak usia di bawah lima tahun (balita), terdapat 15 balita (100%) yang mengalami sulit makan, dan setelah diberikan pemijatan pada balita menunjukkan bahwa 2 balita (13,3%) yang mengalami kesulitan makan serta 13 balita (86,7%) yang tidak mengalami kesulitan makan. Gangguan nafsu makan tersebut dapat diukur melalui

perilaku makan pada anak mulai dari yang ringan seperti tidak menghabiskan susu yang diberikan dalam botol, waktu minum ASI berkurang (dari 20 menit menjadi 10 menit), makan hanya sedikit atau memainkan makanan yang diberikan (mengeluarkan makanan, menyembur-nyemburkan makanan) serta menahan makanan di mulut terlalu lama, hingga gangguan yang lebih berat seperti bentuk penolakan pada saat jam makan (menutup rapat pada mulut saat disuapi makan, menepis suapan dari orang tua maupun tidak mau makan dan minum sama sekali) (Judarwanto, 2011). Dalam Fitriani L dan Nurhidayati N (2007) didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan dari 20 responden yang dipijat semakin sering dengan frekuensi yang teratur maka peningkatan nafsu makannya akan terus naik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Siahaan Revine E., (2022) didapatkan bahwa terdapat perubahan pada berat badan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan *baby massage* dengan peningkatan berat badan sebesar 1100 gram, melalui uji *Wilcoxon*, didapatkan hasil 0,001 yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Dalam Wieminaty F.A., (2021) menjelaskan bahwa *baby massage* adalah intervensi yang sangat efektif untuk meningkatkan berat badan hal ini dikarenakan dengan pijat bayi tersebut maka dapat menstimulasi nafsu makan bayi sehingga berat badan menjadi meningkat.

Dari sini terlihat bahwa dengan pemijatan dapat meningkatkan berat badan anak karena nafsu makan yang semakin meningkat. Pijat adalah salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan beberapa penelitian modern berpendapat bahwa *baby massage* yang dilakukan secara rutin dapat membantu tumbuh kembang fisik dan emosi dari seorang bayi serta untuk mempertahankan kesehatannya (Prananingrum dkk., 2017). Dalam Syauckani (2015) dijelaskan bahwa pengungkapan dari rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak melalui sentuhan kulit dapat melalui *baby massage*. *Baby massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang mampu merangsang perkembangan struktur serta fungsi dari kerja sel-sel otak (Riksani, 2014). *Touch* juga dapat meningkatkan aktivitas vagal, sehingga bias membantu pelepasan hormon insulin, gastrin serta cholecystokinin guna meningkatkan penyerapan saluran pencernaan pada saat anak dipijat (Prananingrum dkk., 2017). Pijatan atau sentuhan pada bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, membuat bayi merasa tenang, mengajari bayi sejak dini mengenali bagian tubuh hingga merangsang nafsu makan pada bayi (Julianti, 2018). Balita yang dipijat dalam waktu kurang lebih 15 menit akan merasa lebih *relax*, tidurnya akan lebih berkualitas, serta perkembangan dan pertumbuhannya lebih baik (Marta, 2014). *Baby massage*

bermanfaat guna memunculkan efek biokimia yang memberikan perubahan fisik yang mampu mengubah gelombang otak secara positif, meningkatkan sirkulasi darah serta pernapasan, meningkatkan pertumbuhan melalui stimulasi taktil, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tertidur lebih lelap, meningkatkan produksi ASI, membangun ikatan kasih sayang antara orang tua dan anak, meningkatkan produksi ASI serta mampu meningkatkan energi (Roesli, 2016). Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan dari bayi yakni beristirahat serta tidur. Hal ini dikarenakan pada saat tidur, pertumbuhan otak pada bayi mencapai puncaknya. Pada saat tidur, tubuh bayi akan memproduksi sebuah hormon pertumbuhan yang jumlahnya tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Tidur yang berkualitas merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, serta memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada saat orang tersebut terbangun. Jika seseorang memiliki waktu tidur yang berkualitas maka fisiologi dalam hal ini sel otak akan pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Khasanah, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Abdurrahman (2015) didapatkan bahwa bayi rata-rata membutuhkan waktu tidur sebanyak 16 jam. Kebanyakan anak memiliki pola tidur yang normal, tetapi 15-

30% anak mengalami masalah tidur pada fase bayi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rismawati dkk., (2019) menjelaskan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap bayi yang berkualitas pada usia 6-12 bulan. Menurut Paldi Aswari (2015) dalam penelitiannya di jelaskan bahwa dari 31 bayi yang memiliki usia 6 bulan sampai dengan 12 bulan pada Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Bengkayang, melalui uji *wilcoxon* diketahui bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan di Ravanzha Baby Spa, didapatkan bahwa 15 ibu yang memiliki bayi mengeluh permasalahan anaknya dimana 8 ibu mengeluh anaknya sulit tidur di malam hari, sering terbangun dan rewel dan 7 ibu mengatakan anaknya mengalami susah makan, dan saat akan tidak di habiskan. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui efektifitas pemberian *baby massage* terhadap peningkatan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita di Ravanzha Baby Spa desa Banjararum Kecamatan Singosari

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian eksperimen *one group pre test - post test design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok perbandingan atau kelompok kontrol namun dilakukan

observasi pertama (Pre Test) sehingga peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan dan observasi akhir (post test). Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada Desember 2022 sampai Februari 2023. Populasi dalam penelitian adalah semua balita yang melakukan kunjungan ke Ravanza Baby Spa, Banjararum. Sampel dalam penelitian ini adalah Balita yang melakukan kunjungan ke Ravanzha Baby spa sebanyak 30 balita. Cara pengambilan sampel tehnik purposive sampling Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya maka ditentukan kriteria inklusi yaitu anak balita serta ibu yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah anak diatas usia 5 tahun dan ibu yang tidak bersedia anaknya di jadikan responden. Pemberian Baby massage (X), pemberian pemijatan ini di lakukan 3 hari sekali dengan lama pemijatan 4 minggu. Variabel dependent adalah kejadian peningkatan nafsu makan (Y1) dan kualitas tidur (Y2). Nafsu makan di ukur dengan perilaku makan yang terdiri dari menyisakan susu, Mengeluarkan atau menyembur nyemburkan makanan, makan berlama lama, menutup mulut saat makan atau menepis makanan dan penggunaan vitamin. Variabel kualitas tidur di ukur dengan menggunkan lama tidur, apakah terbangun lebih dari 3 kali, durasi terbangunnya lebih dari 1 jam, serta

selama tidur apakah bayi terlihat selalu menangis, rewel hingga sulit tidur kembali. Sebelum dilakukan pemberian baby massage dilakukan pengukuran dahulu kepada responden (pre) dan setelah dilakukan baby massage dilakukan pengukuran kembali (post), jarak pre dan

post ini selama 4 minggu, dengan yang memberi intervensi adalah peneliti dan tim, dimana pemijatan dilakukan sebanyak 3x seminggu selama 4 minggu. Kemudian data di analisa menggunakan SPSS dengan uji ttest (Paired t-test).

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	(%)
Umur (Tahun)		
Usia 1	4	13.3
Usia 2	8	26.7
Usia3	4	13.3
Usia 4	9	30.0
Usia 5	5	16.7
Jumlah	30	100
Jenis Kelamin		
Laki laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 30 responden dan yang paling banyak umur 4 tahun yaitu berjumlah 9 responden dengan prosentase (30.0%) dan umur 1 dan 3 tahun sama yaitu berjumlah 4 responden dengan prosentase (13.3%). Jenis kelamin

dari 30 responden terlihat bahwa yang paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 17 responden dengan presentase 56,7%, sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang dengan persentase sebesar 43.3%

Tabel 2 Nilai rata-rata Nafsu makan (Y1), dan Kualitas Tidur (Y2)

Variabel	Nilai				
	N	Terendah	Tertinggi	Rata-rata	SD
Nafsu Makan sebelum	30	6	12	9.63	1.033

Nafsu Makan Sesudah	30	12	15	13.37	.765
Kualitas tidur sebelum	30	4	6	5.47	.681

Berdasarkan dari tabel 2 didapatkan bahwa variabel nafsu makan (Y1) sebelum di lakukan pemberian baby massage memiliki nilai terendah 6 dan memiliki nilai tertinggi 12 dengan nilai rata-rata 9,93. Yang artinya lebih banyak responden yang menyisakan susu, menyemburkan makanan, menutup mulut saat makan , makan dalam waktu yang lama serta menggunakan vitamin penambah nafsu makan. Variabel nafsu makan (Y1) setelah di lakukan pemberian baby massage memiliki nilai terendah 12 dan nilai tertinggi 13.37 dengan rata-rata 13.37 yang artinya lebih banyak responden yang tidak menyisakan susu, tidak menyemburkan makanan, tidak menutup mulut saat makan , makan dalam tidak berlama lama saat makan serta tidak menggunakan vitamin penambah nafsu makan, hal ini dilihat dari nilai yang

semakin tinggi. Dilihat dari kualitas tidur balita, diketahui bahwa variabel kualitas tidur (Y2) sebelum di lakukan pemberian baby massage memiliki nilai terendah sebesar 4 dan memiliki nilai tertinggi sebesar 6 dengan nilai rata-rata 5.47, dari sini terlihat bahwa tidur malam hari kurang dari 9 jam, total tidur kurang dari 14 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan selama tidur bayi terlihat menangis, rewel hingga sulit tidur kembali. Variabel kualitas tidur (Y2) sesudah dilakukan pemberian baby massage memiliki nilai terendah sebesar 7 dan memiliki nilai tertinggi sebesar 8 dengan nilai rata-rata 7.57, dari sini terlihat bahwa setelah dilakukan pemijatan tidur malam hari lebih dari dari 9 jam, total tidur lebih dari 14 jam. , tidak terbangun lebih dari 3 kali dan selama tidur bayi tidak terlihat rewel, tidak menangis.

Tabel 3 Nilai Analisis uji ttest (paired t-tes) variable nafsu makan (Y1) dan daya tahan tubuh (Y2)sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Perlakuan Baby Massage	Df	ttest	ttabel	Sig 2 tailed
Nafsu Makan sebelum Nafsu Makan Sesudah	- 29	26.052	1,699	.000
Kualitas tidur sebelum Kualitas tidur sesudah	- 29	17.381	1,699	.000

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui signifikansi yang bernilai $<$ dari 0,05. Untuk variabel peningkatan nafsu makan nilai $t_{hitung} = 26.052 > t_{tabel} = 1,699$ dan nilai signifikansi 2-tailed $0.000 < \alpha$ 0,05 yang artinya ada pengaruh Baby Massage terhadap peningkatan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita di Ravanzha Baby spa Desa Banjararum Kecamatan singosari, hal ini ditunjukkan dengan nilai t_{hitung} yang lebih besar dan nilai signifikansi yang bernilai $<$ dari 0,05. Untuk variabel kualitas tidur ditunjukkan oleh nilai $t_{hitung} = 17.382 > t_{tabel} = 1,699$ dan nilai signifikansi 2-tailed $0.000 < \alpha$ 0,05 yang artinya ada pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur pada balita di Ravanzha Baby spa Desa Banjararum Kecamatan Singosari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa ttest diketahui bahwa terdapat pengaruh Baby Massage terhadap peningkatan nafsu makan serta kualitas tidur pada balita di Ravanzha Baby spa Desa Banjararum Kecamatan singosari. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Prananingrum dkk., (2017) yang menjelaskan bahwa pijatan dapat memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan, seperti meningkatkan *tonus nervus vauis*, serta meningkatkan produksi enzim penyerapan (gastrin serta insulin) yang berguna membantu penyerapan di

saluran pencernaan lebih baik, penyerapan yang lebih baik pada saluran cerna inilah yang mampu membantu pertumbuhan bayi lebih. Hasil dari penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanungkalit M.H (2019) yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan *massage* pada balita, yaitu terdapat 15 balita (100%) yang susah makan, namun setelah dilakukan *massage*, didapatkan hasil ada 2 balita dengan prosentase sebesar 13,3% yang sulit makan serta 13 balita dengan prosentase 86,7% yang tidak lagi mengalami sulit makan. Dilihat dari nilai uji statistik Wilcoxon didapatkan p-Value 0,000 yang artinya bahwa *massage berpengaruh* terhadap peningkatan nafsu makan balita usia 1 tahun. Dalam Julianti, (2018) dijelaskan bahwa pijatan atau sentuhan yang diberikan pada bayi dapat memberikan manfaat antara lain meningkatkan kualitas tidur bayi, membuat bayi merasa tenang, mengajari bayi sejak dini mengenai bagian tubuh serta dapat merangsang nafsu makan bayi baik. Dengan melakukan *massage* pada bayi ini maka akan merangsang aktivitas *nervus vagus*, di mana saraf ini merupakan saraf otak ke10 yang dapat menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin yang berdampak pada penyerapan makanan akan lebih baik serta meningkatkan persialtik usus dan pengosongan lambung 16 meningkat hingga dapat merangsang nafsu

makan bayi, selain itu juga diikuti oleh peningkatan *neurochemical beta* serta produksi *growth hormon* (Roesli, 2016). Dari sini terlihat bahwa pijatan mampu meningkatkan nafsu makan pada balita di karenakan pengosongan lambung lebih cepat dan peristaltik usus meningkat yang mengakibatkan nafsu makan menjadi meningkat. Dilihat dari kualitas tidur hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa baby massage mempengaruhi kualitas tidur pada balita. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi T., yaitu setelah dilakukan *massage*, kualitas tidur bayi terlihat meningkat, kualitas tidur bayi kurang menurun dari 11 bayi (31,4%) menjadi 2 bayi (5,7%). Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%) setelah dilakukan pijat bayi. Dilihat dari uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,000) kurang dari 0,05 yang artinya *massage* berpengaruh pada kualitas tidur bayi usia 1sampai dengan 6 bulan. Dalam penelitian yang di lakukan Yuni C., D. (2020) dijelaskan bahwa pada pengukuran kualitas tidur bayi pretest, terdapat 15 responden dengan prosentase 50% memiliki kualitas tidur yang kurang, 12 responden dengan prosentase 40% dengan kualitas tidur cukup dan sisanya 3 responden dengan prosentase 10%

memiliki kualitas tidur yang baik. Setelah di lakukan pijatan dan setelah itu dilakukan pengukuran dihasilkan kualitas tidur bayi posttest, sebanyak 30 responden dengan presentase 100% memiliki kualitas tidur yang baik, dengan p value sebesar 0,000 sehingga memiliki arti bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Dalam Goleman, Boyatzis, and Mckee, (2018) dijelaskan bahwa bayi disebut mengalami gangguan pada tidurnya jika mengalami permasalahan seperti pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali hingga lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu menangis, rewel hingga sulit tidur kembali. Menurut Nurmalasari, Agung, and Nahariani, (2016) bayi yang memiliki pola tidur yang berkualitas tanpa terbangun lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Lutfiani S., dkk. (2022) dijelaskan bahwa sentuhan lembut yang dilakukan saat *massage* pada bayi dapat mengurangi ketegangan pada otot-otot bayi dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada bayi. Selain itu, *massage* pada bayi dapat membuat durasi tidur lebih lama, hal ini disebabkan oleh pelepasan *oksitosin* dan *endorfin* pada saat *massage*. Hormon *endorfin* merupakan sebuah hormon yang memiliki fungsi meredakan nyeri serta menghilangkan rasa tidak nyaman. Sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat menurunkan kadar

stress pada otak, sehingga membuat bayi tenang dan nyaman serta meningkatkan pola tidur yang berkualitas. Keadaan tenang dan *relax* menyebabkan gelombang pada otak melambat, sehingga seseorang dapat beristirahat dan tertidur dengan lebih baik. Fenomena perubahan gelombang otak yang terjadi disebabkan oleh penurunan gelombang alpha hingga meningkatkan gelombang beta dan theta. Dimana, gelombang-gelombang otak tersebut sangat berpengaruh dalam proses tidur. Menurut Permata, (2017) *massage* yang diberikan kepada bayi akan memberikan efek terhadap peningkatan lama tidur malam hari pada bayi sesudah dilakukan pijatan dan akan meningkatkan konsentrasi bayi serta dapat membuat bayi tidur lebih lelap. Dari sini menunjukkan bahwa baby massage mampu meningkatkan kualitas tidur hal ini dikarenakan saat dilakukan pijatan otot bayi menjadi rileks dan tidak tegang, dan saat di pijat maka akan ada pengeluaran hormon endorfin dan oksitosin sehingga rasa nyeri berkurang dan menurunkan stress dalam otak sehingga kualitas tidur akan lebih baik.

KESIMPULAN

Baby massage memberikan pengaruh pada peningkatan nafsu makan dan kualitas tidur pada balita di Ravanzha Baby spa Desa Banjararum Kecamatan Singosari, hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung

yang lebih besar dan nilai signifikansi yang bernilai $<$ dari 0,05. Hasil penelitian ini dapat diimplikasikan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberikan pelayanan kepada balita dalam membantu pertumbuhan. Guna penelitian selanjutnya, dapat meneliti lebih lanjut tentang kenaikan berat badan bagi balita yang dilakukan pijatan dan melakukan pijatan dengan frekuensi yang lebih sering.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua ibu yang memiliki anak balita yang bersedia menjadi dalam kegiatan penelitian ini.

REFERENSI

- ABDURRAHMAN, S. M. (2015). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Skripsi*, 1(841411037).
- Arundito, B. W. (2008). *PENGARUH POLA PEMBERIAN MAKAN TERHADAP NAFSU MAKAN ANAK* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA).
- Ariyanti, T. (2016). Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak The Importance Of Childhood Education For Child

- Development. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1).
- Byars, K. C., Yolton, K., Rausch, J., Lanphear, B., & Beebe, D. W. (2012). Prevalence, patterns, and persistence of sleep problems in the first 3 years of life. *Pediatrics*, 129(2), e276-e284.
- Fitriani, L., Novita Nurhidayati, S. S. T., & Utomo, M. K. A. K. E. (2010). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia Ditas 6 Bulan di Ploklirik Fisioterapi Handicamp International Wedi Klaten Tahun 2007. *Jurnal Kebidanan*.
- LUH EMI RISKI, Y. U. N. I. A. S. T. R. I. (2021). *Literature Review Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi* (Doctoral dissertation, JURUSAN KEBIDANAN 2021).
- Rahman, I., Immanuel, I., Ardiansyah, M., & Tania, Y. (2022). Sosialisasi Tentang Pemberian Pijat Pada Bayi Dalam Mendukung Penambahan Berat Badan Bayi Di Puskesmas Anggrek Ciburial Barat Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 23-26.
- Judawanto, W. (2009). Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak. *Jakarta: Puspa Swara*.
- Aini, I. (2017). *PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP POLA TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI RS ROEMANI SEMARANG* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022, July). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 37-44).
- Dewi, R. S. (2022). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi DI PMB HJ. Nur Hasanah, SSTKecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah kebidanan*, 1(1), 1-7.
- Nurmalasari, D. I., & Nahariani, P. (2017). PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI DESA BANDUNG KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG: The Effect Of Baby's Massage With The Sleep Quality Of Baby As Old As E 3-6 Months At Bandung Village, Diwek Sub District, In Jombang District Year 2016. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 77-83.
- Paldi, A. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang. *ProNers*, 3(1).
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap peningkatan lama Tidur malam pada Bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-45.
- Alvionita, V. (2023). BAB 4 KEBIDANAN HOLISTIK PADA IBU HAMIL,

- BERSALIN DAN NIFAS. *PELAYANAN HOLISTIK DALAM PRAKTIK KEBIDANAN*, 31.
- Pratiwi, T., & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13.
- Safitri, M., Lathifah, N. S., & Iqmy, L. O. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan neonatus. *Midwifery Journal*, 1(2), 94-100.
- Riksani, R. (2012). Cara mudah dan aman pijat bayi. *Jakarta: Dunia Sebat*.
- Rismawati, dkk. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi Kassi Makassar. Buku Prosiding Seminar Nasional Sains, Teknologi, dan Sosial Humaniora Universitas Indonesia Timur.
- Septiari, B. B. (2012). Mencetak balita cerdas dan pola asuh orang tua. *Yogyakarta: Nuba Medika*, 163-174.
- Siahaan Revine E. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*. 4(1). 14-20.
- Syaukani. (2015) *Petunjuk Praktis Pijat Senam dan Yoga Sebat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Araska.
- Simanungkalit, H. M. (2019). Pengaruh Pijat Terhadap Tingkat Kesulitan Makan Balita Usia 1 Tahun. *Media Informasi*, 15(2), 96-100.
- Field, T. (2017). Newborn massage therapy. *International journal of pediatrics and neonatal health*, 1(2), 54-64.
- WIEMINATY, A. F. (2021). PIJAT BAYI SEBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI UNTUK MENINGKATKAN BERAT BADAN. *MEDICAL JURNAL OF AL-QODIRI*, 6(1), 51-57.
- Yuni C., D. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak*. 4(2) tahun 2020. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php>