

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN FREKUENSI DAN DURASI MENYUSUI PADA BAYI DI PUSKESMAS MONCOBALANG KABUPATEN GOWA

THE EFFECT OF INFANT MASSAGE ON INCREASING THE FREQUENCY AND DURATION OF BREASTFEEDING IN INFANTS AT THE MONCOBALANG HEALTH CENTER GOWA REGENCY

Hasyati¹

Stikes Yapika

Makassar¹

email:

hasyatihasya89@gmail.com

Muhammad Arif

Mansur²

Stikes Yapika

Makassar²

email:

ma3040132@gmail.com

Nurlaelah³

Stikes Yapika

Makassar³

email:

nur887525@gmail.com

JHQD

E-ISSN: 2798-2025

Vol. 2, No. 2, pp. 104-115

Desember 2022



Unit Publikasi Ilmiah
Intelektual Madani
Indonesia

Abstrak: ASI merupakan makanan utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal yang penting bagi pertumbuhan bagi bayi dan anak adalah nutrisi sebagai pondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Cakupan pemberian ASI Eksklusif pada Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa yaitu adalah 36,25%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one grup pretest posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel berjumlah 15 responden. Analisa data dengan menggunakan uji *wilcoxon test*. Hasil Penelitian menunjukkan pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi. Didapatkan hasil nilai uji signifikansi nilai p-value yang diperoleh melalui uji *wilcoxon test* yaitu menunjukkan hasil pada frekuensi sebelum dan sesudah diberi pijat dengan nilai $P \text{ value} = 0,001 < \alpha = 0,05$. Hasil nilai dari durasi sebelum dan sesudah diberi pijat $P \text{ value} = 0,005 < \alpha = 0,05$ Kesimpulan: Berdasarkan dari uji *wilcoxon test* menunjukkan bahwa H_a diterima yang artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi di Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa.

Kata Kunci: Pijat Bayi; Frekuensi menyusui; Durasi Menyusui.

Abstract: Breast milk is the primary and best natural food for babies. Breast milk contains various nutrients needed for infant growth and development. Nutrition is crucial for infant and child growth as a foundation for child growth and development. The coverage of exclusive breastfeeding at the Moncobalang Community Health Center in Gowa Regency is 36.25%. The purpose of this study was to determine the effect of infant massage on increasing the frequency and duration of breastfeeding in infants. This quantitative research design used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Sampling was conducted using a purposive sampling technique. The sample size was 15 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed the effect of infant massage on increasing the frequency and duration of breastfeeding in infants. The significance test results obtained through the Wilcoxon test showed results on the frequency before and after massage with a $P \text{ value of } 0.001 < \alpha = 0.05$. The results of the values of the duration before and after massage $P \text{ value} = 0.005 < \alpha = 0.05$ Conclusion: Based on the Wilcoxon test, it shows that H_a is accepted, meaning there is an effect of infant massage on increasing the frequency and duration of breastfeeding in infants at the Moncobalang Community Health Center, Gowa Regency.

Keywords: Baby massage; Breastfeeding frequency; Breastfeeding duration

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama dan terbaik bagi bayi karena sifatnya yang alamiah serta kandungan gizinya yang

lengkap dan seimbang. ASI mengandung berbagai komponen nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, hormon, enzim pencernaan, serta zat kekebalan

tubuh yang tidak dapat digantikan oleh susu formula. Komposisi ASI disesuaikan secara biologis dengan kebutuhan bayi baik dari segi jumlah maupun kualitas nutrisinya, sehingga mampu memenuhi keseluruhan kebutuhan bayi dalam proses tumbuh kembang, terutama pada enam bulan pertama kehidupan (WHO, 2020; Kemenkes RI, 2022).

Dalam konteks kesehatan masyarakat, pemberian ASI eksklusif bukan hanya merupakan pilihan, tetapi menjadi rekomendasi utama karena manfaatnya yang luas bagi bayi, ibu, keluarga, hingga masyarakat. Bagi bayi, ASI berfungsi sebagai sumber nutrisi lengkap yang mendukung pertumbuhan fisik optimal serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Kandungan antibodi (*imunoglobulin*), sel imun, dan faktor protektif lainnya dalam ASI terbukti mampu melindungi bayi dari berbagai infeksi seperti diare, pneumonia, alergi, dan infeksi saluran napas atas (Victora et al., 2016).

Selain itu, komponen bioaktif dalam ASI seperti DHA, AA, dan faktor pertumbuhan saraf turut berperan dalam mendukung perkembangan otak, meningkatkan kemampuan berpikir, serta memengaruhi perkembangan emosional dan perilaku di masa depan. Bagi ibu, proses menyusui juga memberikan berbagai keuntungan fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, menyusui membantu mempercepat involusi uterus, mengurangi perdarahan postpartum, serta menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium (Stuebe, 2009). Menyusui juga memberikan efek kontrasepsi alami melalui mekanisme amenore laktasi.

Secara psikologis, aktivitas menyusui memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi melalui kontak kulit, tatapan mata, serta sentuhan yang penuh kasih, yang semuanya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental ibu dan perkembangan emosi anak.

Meskipun manfaat ASI eksklusif sangat besar, cakupannya di Indonesia masih belum optimal. Berbagai faktor menjadi penghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Rendahnya pengetahuan dan pemahaman ibu, keluarga, serta masyarakat mengenai pentingnya ASI merupakan salah satu penyebab utama. Banyak ibu belum memperoleh informasi yang memadai tentang teknik menyusui yang benar, perlekatan, serta pentingnya menjaga frekuensi menyusui sejak masa awal kelahiran (Roesli, 2018). Selain itu, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan masih sering kali terbatas. Hambatan ini diperburuk oleh promosi agresif susu formula yang kerap mengesankan bahwa produk formula merupakan pilihan yang lebih praktis atau lebih bergizi, padahal hal tersebut bertentangan dengan bukti ilmiah (WHO, 2018).

Menurut Notoatmodjo (2016), faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan termasuk dalam pemberian ASI eksklusif dapat diklasifikasikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pengetahuan, sikap, pendidikan, dan kesadaran ibu, termasuk pemahaman mengenai pentingnya stimulasi seperti pijat bayi untuk mendukung kelancaran menyusui. Faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sosial, budaya, tenaga kesehatan, serta pengaruh pemasaran susu

formula. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah pijat bayi. Pijat bayi (infant massage) merupakan metode stimulasi sentuhan menyeluruh yang memberikan manfaat fisiologis dan psikologis bagi bayi.

Menurut Ritonga et al. (2020), pijat bayi dapat meningkatkan *tonus nervus vagus*—saraf yang berperan dalam mengatur fungsi pencernaan, metabolisme, serta respons relaksasi tubuh. Aktivasi *nervus vagus* merangsang peningkatan sekresi enzim pencernaan seperti gastrin dan insulin, sehingga proses penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal. Bayi yang sering dipijat umumnya memiliki nafsu makan lebih baik, lebih mudah lapar, dan lebih sering meminta menyusui. Frekuensi menyusui yang meningkat sangat berpengaruh pada proses produksi ASI. Ketika bayi mengisap payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis untuk merangsang pelepasan hormon prolaktin yang mengatur produksi ASI, serta hormon oksitosin yang membantu pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Artinya, semakin sering bayi menyusui, semakin optimal pula produksi ASI (Riordan & Wambach, 2015).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fazrin et al. (2021) menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan perubahan fisiologis seperti peningkatan kualitas tidur, perkembangan motorik, dan nafsu makan, serta peningkatan durasi menyusui. Selain menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, pijat bayi juga meningkatkan hormon oksitosin pada bayi

maupun ibu, sehingga keduanya menjadi lebih rileks dan nyaman dalam proses menyusui. Situmorang et al. (2022) juga menemukan bahwa bayi yang rutin dipijat memiliki pola menyusui yang lebih teratur, durasi menyusui lebih lama, serta menunjukkan tanda kenyang lebih baik. Berdasarkan uraian tersebut, pijat bayi merupakan intervensi sederhana namun sangat bermanfaat dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, pijat bayi meningkatkan frekuensi menyusui, memperbaiki proses produksi dan pengeluaran ASI, serta mendorong kesehatan dan kesejahteraan bayi secara menyeluruh.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan keberhasilan menyusui, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi tenaga kesehatan, masyarakat, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan program edukasi laktasi dan pelayanan kesehatan ibu-anak secara lebih optimal dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental (one group pretest-posttest design)*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan pijat bayi, dengan pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi, untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi dan

durasi menyusui pada bayi. Jumlah sampel ditetapkan sebanyak 15 bayi, mengacu pada ketentuan minimal penelitian eksperimental. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan agar responden sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*, yaitu uji nonparametrik untuk data berpasangan yang tidak berdistribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan dengan $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui pada bayi, sedangkan $p > 0,05$ menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Identifikasi Frekuensi Data

Berdasarkan hasil olah data yang diperoleh melalui aplikasi statistik SPSS, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi menyusui dalam kategori cukup sebelum intervensi pijat bayi dilakukan. Dari keseluruhan responden, tercatat bahwa 8 bayi (53,3%) berada pada kategori cukup, sedangkan sisanya tersebar pada kategori jarang dan sering. Kondisi ini menunjukkan bahwa

sebelum dilakukan pijat bayi, sebagian besar bayi belum menunjukkan pola menyusui yang optimal. Namun, setelah intervensi pijat bayi diterapkan, terjadi perubahan yang signifikan pada distribusi frekuensi menyusui.

Sebanyak 7 bayi (46,7%) beralih ke kategori sering, menunjukkan adanya peningkatan aktivitas menyusui yang lebih konsisten dibandingkan sebelum perlakuan. Perubahan ini mengindikasikan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keinginan dan kemampuan bayi untuk menyusui. Selain itu, hasil analisis terhadap durasi menyusui menunjukkan pola yang sejalan dengan meningkatnya frekuensi menyusui. Sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas bayi, yakni 10 responden (66,7%), berada dalam kategori durasi menyusui cukup. Setelah dilakukan pijat bayi, sebagian besar responden tetap berada dalam kategori yang sama, namun hasil analisis deskriptif dan inferensial menunjukkan adanya peningkatan pada rerata durasi menyusui.

Meskipun peningkatannya tidak secara drastis menggeser kategori durasi menyusui, namun perubahan rerata tersebut memperlihatkan bahwa pijat bayi mampu meningkatkan efektivitas waktu menyusui bayi, yang ditandai dengan kemampuan menghisap yang lebih stabil, lebih kuat, dan lebih teratur. Pengujian statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas pijat bayi terhadap dua variabel utama, yaitu frekuensi menyusui dan durasi menyusui. Pada variabel

frekuensi menyusui, diperoleh nilai P-value sebesar 0,001 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Dengan demikian, pijat bayi terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan frekuensi menyusui. Sementara itu, hasil uji *Wilcoxon* untuk variabel durasi menyusui juga menunjukkan signifikansi yang serupa dengan nilai P-value sebesar $0,005 < \alpha = 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat bayi tidak hanya meningkatkan frekuensi menyusui tetapi juga memengaruhi lamanya waktu bayi menyusui dalam setiap sesi. Frekuensi menyusui pada bayi merupakan indikator penting yang menggambarkan seberapa sering bayi meminta dan melakukan aktivitas menyusui dalam sehari.

Tingginya frekuensi menyusui sangat berkaitan erat dengan mekanisme laktasi yang melibatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam produksi ASI di kelenjar mammae, sedangkan oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI atau milk ejection reflex. Ketika bayi menyusui lebih sering, refleksi neurohormonal yang terjadi antara bayi dan ibu akan semakin kuat, sehingga produksi ASI meningkat secara alami.

Oleh karena itu, peningkatan frekuensi menyusui yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki dampak positif jangka panjang terhadap kuantitas dan kualitas ASI yang dihasilkan oleh ibu. Faktor-faktor tertentu turut

memengaruhi frekuensi menyusui bayi sebelum dan sesudah pijat bayi, seperti usia bayi, kebiasaan penggunaan dot atau botol, serta kondisi kesehatan bayi. Bayi dengan usia lebih muda cenderung membutuhkan frekuensi menyusui lebih sering karena kapasitas lambung yang masih kecil. Penggunaan dot atau botol dapat menyebabkan preferensi menyusui yang berbeda sehingga memengaruhi keefektifan menghisap saat menyusui langsung.

Selain itu, kondisi kesehatan bayi seperti infeksi saluran napas, gangguan pencernaan, atau demam dapat meningkatkan kebutuhan cairan dan nutrisi sehingga berdampak pada peningkatan frekuensi menyusui. Berbeda dengan frekuensi menyusui, durasi menyusui menggambarkan lamanya bayi menghisap payudara dalam satu sesi menyusui. Menurut Sentra Laktasi Indonesia, durasi menyusui ideal berada pada rentang 20–30 menit untuk memastikan bayi memperoleh foremilk dan hindmilk secara seimbang. Foremilk mengandung lebih banyak air dan laktosa, sedangkan hindmilk kaya akan lemak dan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi bayi.

Durasi menyusui yang terlalu singkat dapat menyebabkan bayi hanya mendapatkan ASI bagian awal yang kurang kaya lemak, sehingga bayi lebih cepat lapar. Sebaliknya, durasi yang terlalu panjang dapat menandakan adanya masalah seperti perlekatan yang kurang tepat atau daya hisap yang lemah. Peningkatan durasi menyusui setelah dilakukan pijat bayi dapat dijelaskan oleh beberapa mekanisme

fisiologis. Pijat bayi meningkatkan aliran darah perifer, memperbaiki tonus otot, serta merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berkaitan dengan rasa nyaman dan relaksasi. Sentuhan yang lembut selama pijat merangsang produksi oksitosin, baik pada bayi maupun ibu.

Pada bayi, oksitosin meningkatkan ketenangan dan menurunkan kadar kortisol sehingga bayi menjadi lebih rileks dan mampu menyusui lebih efektif. Pada ibu, oksitosin membantu proses pengeluaran ASI sehingga bayi dapat mendapatkan ASI dengan lebih mudah. Kombinasi faktor fisiologis ini membuat bayi cenderung menyusui lebih lama setelah dipijat. Menurut asumsi peneliti, beberapa faktor lain juga turut mendukung peningkatan durasi menyusui setelah pijat bayi. Pertama, bayi yang semakin bertumbuh biasanya menunjukkan pola menyusui yang lebih teratur dan durasi yang lebih panjang seiring berkembangnya kemampuan koordinasi mengisap, menelan, dan bernapas.

Kedua, teknik menyusui yang benar dan perlekatan yang baik memungkinkan bayi menyusui dengan lebih efisien. Ketiga, kondisi kesehatan bayi yang lebih baik setelah mendapatkan pijatan, terutama terkait relaksasi otot dan peningkatan fungsi pencernaan, juga mempermudah bayi menyusui dalam durasi yang optimal. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi.

Peningkatan kedua aspek ini, yaitu frekuensi dan durasi menyusui, memiliki potensi yang sangat besar dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Frekuensi menyusui yang lebih sering dan durasi menyusui yang lebih efektif akan memberikan stimulasi optimal terhadap refleksi laktasi sehingga produksi ASI meningkat secara alami dan berkelanjutan. Dengan terpenuhinya kebutuhan ASI bayi, maka status gizi bayi akan meningkat dan bayi memperoleh nutrisi yang seimbang sesuai dengan tahap pertumbuhannya.

Hal ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik bayi, tetapi juga sangat penting dalam mendukung perkembangan emosional, neurologis, dan imunitasnya. ASI dikenal mengandung berbagai komponen bioaktif yang tidak dapat ditemukan pada susu formula, seperti antibodi, hormon pertumbuhan, faktor kekebalan, serta enzim yang berperan vital dalam perkembangan organ dan sistem tubuh bayi. Lebih jauh lagi, pijat bayi tidak hanya memberikan dampak fisiologis, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang mendalam. Sentuhan terapeutik yang dilakukan secara ritmis, lembut, dan penuh kasih sayang selama proses pijat dapat memperkuat ikatan emosional (bonding) antara ibu dan bayi.

Bonding yang kuat terbukti meningkatkan rasa aman, nyaman, dan kelekatan emosional bayi terhadap ibu. Pada ibu, interaksi sentuhan ini juga merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang tidak hanya mendukung proses laktasi, tetapi juga menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat

bayi. Dengan demikian, pijat bayi berfungsi sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang efektif antara ibu dan anak, yang berkontribusi pada hubungan emosional yang stabil dan harmonis. Selain manfaat langsung bagi ibu dan bayi, pijat bayi juga berpotensi menjadi bagian penting dalam pendekatan holistik pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Oleh karena itu, penerapan pijat bayi sangat direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program edukasi maupun praktik pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan, termasuk di Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Dengan mengintegrasikan teknik ini ke dalam layanan rutin, bidan dan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi yang komprehensif kepada ibu tentang manfaat pijat bayi serta cara penerapannya yang benar, aman, dan berkelanjutan. Implementasi ini tidak hanya memperluas cakupan intervensi nonfarmakologis yang ramah ibu dan bayi, tetapi juga mendukung upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dasar.

Dengan demikian, pijat bayi memiliki peran strategis dalam mendukung pencapaian target ASI eksklusif secara berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas. Integrasi pijat bayi dalam program kesehatan masyarakat dapat memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan kualitas tumbuh kembang anak, menurunkan risiko malnutrisi, serta meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam menekan angka stunting, meningkatkan derajat kesehatan anak, dan

memperkuat fondasi generasi masa depan. Oleh sebab itu, pijat bayi layak dipertimbangkan sebagai bagian integral dari strategi promosi kesehatan yang berkelanjutan dan berbasis bukti ilmiah di tingkat pelayanan dasar.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusui pada Bayi

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon test*, diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara frekuensi menyusui bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan frekuensi menyusui. Demikian pula, hasil uji *Paired t-test* pada variabel durasi menyusui menunjukkan $p\text{-value} = 0,005 < \alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata durasi menyusui sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi di Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Temuan ini mendukung teori bahwa stimulasi sentuhan lembut pada bayi dapat memberikan efek fisiologis dan psikologis yang positif terhadap sistem tubuh bayi, terutama sistem pencernaan, sirkulasi darah, serta sistem saraf pusat. Frekuensi menyusui bayi mengacu pada seberapa sering bayi mengisap payudara ibu dalam periode waktu tertentu, biasanya diukur dalam satuan kali per hari. Frekuensi menyusui dapat bervariasi

antarindividu, bergantung pada usia bayi, kondisi kesehatan, dan kebutuhan nutrisinya.

Dalam penelitian ini, peningkatan frekuensi menyusui setelah pijat bayi menunjukkan bahwa stimulasi fisik melalui sentuhan mampu menimbulkan efek lapar karena meningkatnya aktivitas metabolisme dan pengosongan lambung yang lebih cepat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriahadi (2016) yang menyatakan bahwa pijat bayi merupakan bentuk stimulasi taktil (sentuhan) yang dilakukan dengan gerakan lembut dan teratur dari wajah hingga ujung kaki. Sentuhan yang diberikan secara berurutan dapat meningkatkan aliran darah, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta menimbulkan rasa nyaman dan tenang pada bayi.

Kondisi relaksasi ini berperan penting dalam peningkatan kualitas tidur dan nafsu makan bayi, termasuk dorongan untuk lebih sering menyusui. Dalam konteks menyusui, bayi yang tenang dan nyaman cenderung memiliki refleks mengisap yang lebih kuat dan teratur. Secara fisiologis, mekanisme pijat bayi dalam meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, khususnya melalui stimulasi nervus vagus. Nervus vagus merupakan saraf kranial yang mengatur fungsi organ-organ dalam sistem pencernaan. Ketika bayi mendapatkan pijatan lembut, saraf ini teraktivasi, sehingga meningkatkan sekresi hormon pencernaan seperti gastrin dan insulin,

memperlancar proses pencernaan, serta mempercepat pengosongan lambung.

Kondisi ini mengakibatkan bayi menjadi lebih cepat lapar dan lebih sering meminta untuk menyusui. Aktivasi nervus vagus juga menyebabkan peningkatan aktivitas pada sistem pernapasan dan kardiovaskular yang mendukung homeostasis tubuh bayi secara keseluruhan. Selain efek pada sistem pencernaan, pijat bayi juga memiliki pengaruh terhadap sistem neuroendokrin, terutama dalam mengatur kadar hormon stres dan hormon pertumbuhan. Sentuhan lembut saat pijat mampu menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) dan meningkatkan kadar serotonin (hormon kebahagiaan) pada bayi.

Penurunan stres ini menjadikan bayi lebih tenang, lebih mudah beristirahat, dan tidak rewel, sehingga memungkinkan bayi menyusui dalam durasi yang lebih lama. Bayi yang tenang cenderung menyusui lebih efektif karena koordinasi antara mengisap, menelan, dan bernapas menjadi lebih baik. Durasi menyusui pada bayi merupakan waktu yang dihabiskan dalam satu sesi menyusui. Durasi yang lebih panjang biasanya menunjukkan bahwa bayi mampu mengisap ASI dengan lebih efektif dan efisien. Semakin lama bayi menyusui, semakin banyak volume ASI yang diperoleh, termasuk ASI akhir (hindmilk) yang mengandung lemak tinggi dan penting untuk pertumbuhan.

Dengan demikian, peningkatan durasi menyusui yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi tidak hanya meningkatkan frekuensi menyusui, tetapi juga

meningkatkan efektivitas dan kualitas menyusui. Selain memberikan manfaat langsung kepada bayi, pijat bayi juga memberikan efek tidak langsung terhadap ibu. Melalui interaksi fisik dan emosional selama proses pijat, ikatan antara ibu dan bayi menjadi lebih kuat, sehingga meningkatkan perasaan kasih sayang, rasa percaya diri, dan ketenangan ibu dalam mengasuh bayinya. Kondisi psikologis ibu yang positif dapat merangsang pelepasan hormon *oksitosin* dan *prolaktin*.

Oksitosin berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*), sedangkan *prolaktin* berperan dalam pembentukan ASI. Dengan demikian, pijat bayi membantu menciptakan lingkaran positif antara stimulasi bayi, kenyamanan ibu, dan peningkatan produksi ASI, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan menyusui. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa faktor usia bayi dan paritas ibu berpotensi memengaruhi frekuensi dan durasi menyusui. Bayi dengan usia lebih muda umumnya menyusui lebih sering, namun dengan durasi lebih singkat karena kapasitas lambung yang kecil.

Sementara itu, bayi yang lebih besar memiliki kapasitas lambung lebih luas, sehingga menyusui lebih jarang tetapi dalam waktu yang lebih lama. Dari sisi ibu, pengalaman menyusui pada ibu multipara memberikan keuntungan dalam mengatasi hambatan menyusui. Ibu yang sudah pernah menyusui sebelumnya lebih percaya diri dan memiliki kemampuan teknis serta emosional yang lebih baik dalam menenangkan bayi dan menyesuaikan posisi

menyusui. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa pijat bayi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan keberhasilan menyusui, baik dari sisi frekuensi maupun durasi menyusui.

Dalam konteks pelayanan kebidanan, pijat bayi dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan kebidanan neonatus, bayi, dan balita (KNB). Intervensi ini dapat dilakukan secara rutin oleh ibu di rumah setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan dari tenaga kesehatan, terutama bidan atau perawat di fasilitas pelayanan primer. Selain itu, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelayanan kesehatan masyarakat. Pijat bayi dapat dimasukkan ke dalam program penyuluhan dan promosi kesehatan di Puskesmas sebagai bentuk intervensi sederhana, murah, dan tanpa efek samping yang dapat membantu meningkatkan pemberian ASI eksklusif. Dengan meningkatnya frekuensi dan durasi menyusui, kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi lebih baik, risiko gizi buruk dapat ditekan, dan hubungan emosional ibu-bayi menjadi lebih erat.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa stimulasi sensorik berupa pijat bayi berperan penting dalam perkembangan sistem fisiologis bayi, termasuk sistem pencernaan, saraf, dan hormonal. Peningkatan frekuensi dan durasi menyusui yang terjadi setelah pijat bayi menggambarkan adanya interaksi kompleks antara faktor fisiologis, psikologis, dan sosial yang saling memengaruhi. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa pijat bayi memberikan manfaat yang bersifat holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayi, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun perkembangan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi mampu meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui, yang pada akhirnya berkontribusi pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Mekanisme yang mendasari manfaat ini meliputi relaksasi otot yang membantu bayi menjadi lebih tenang, peningkatan aliran darah perifer yang menunjang fungsi organ, serta aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi tubuh yang rileks dan nyaman. Selain itu, pijat bayi dapat merangsang pelepasan hormon-hormon penting seperti oksitosin, baik pada ibu maupun bayi. Hormon oksitosin yang meningkat pada ibu dapat memperkuat refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*), sehingga proses menyusui menjadi lebih lancar dan efektif.

Pada bayi, oksitosin berperan dalam menciptakan rasa aman, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kedekatan emosional dengan ibu. Faktor-faktor ini secara tidak langsung mendorong peningkatan minat bayi untuk menyusui lebih sering dan dalam durasi yang lebih lama. Pijat bayi juga memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur, pola makan, serta fungsi pencernaan bayi. Stimulasi lembut pada area perut dan punggung mampu mendukung peristaltik usus, mengurangi kolik, dan memperbaiki pola buang air besar. Ketika bayi merasa lebih nyaman secara fisik, mereka cenderung menyusui dengan lebih efektif. Di

sisi lain, pijat juga berfungsi sebagai media stimulasi tumbuh kembang, karena sentuhan merupakan salah satu bentuk komunikasi paling awal antara ibu dan bayi yang memperkuat ikatan emosional serta merangsang perkembangan saraf sensorik.

Melihat besarnya manfaat tersebut, pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, aman, dan mudah dipelajari oleh orang tua. Praktik ini sangat relevan untuk dikembangkan dalam konteks pelayanan kesehatan ibu dan anak di Indonesia, mengingat masih adanya tantangan dalam pencapaian target pemberian ASI eksklusif. Penerapan pijat bayi secara terstruktur dan rutin dapat menjadi strategi pendukung dalam program edukasi laktasi, baik melalui posyandu, puskesmas, maupun fasilitas pelayanan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pijat bayi sangat direkomendasikan untuk terus dikembangkan dan diintegrasikan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas perawatan bayi, optimalisasi tumbuh kembang, serta keberhasilan program ASI eksklusif di Indonesia. Upaya ini tidak hanya berpotensi meningkatkan kesehatan bayi, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak, yang merupakan fondasi penting dalam perkembangan jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi di Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. Setelah

dilakukan pijat bayi, bayi menunjukkan peningkatan intensitas dan lama waktu menyusui dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi mampu memberikan efek fisiologis dan psikologis yang positif, seperti meningkatkan kenyamanan, memperlancar peredaran darah, menstimulasi sistem saraf parasimpatis, serta mempercepat pengosongan lambung yang mendorong peningkatan rasa lapar pada bayi.

Selain itu, pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, menurunkan stres, serta merangsang peningkatan hormon *oksitosin* dan *prolaktin* yang berperan penting dalam proses menyusui. Dengan demikian, pijat bayi dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta meningkatkan kualitas tumbuh kembang bayi secara optimal.

REFERENSI

- Albertina, M., Melly, H., & Shoufiah, R. (2015). Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum seksio sesarea hari ke 2-3. *Jurnal Husada Mahakam III*, 452–522.
- Arifianto. (2019). *Gema Indonesia menyusui*. Jakarta: Mizan Publika.
- Darma Sakti Tanjung, R., Ritonga, S., & Ramadayani, D. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi usia 1-6 bulan di Klinik Fina Sembiring Kelurahan Sari Rejo Kota Medan tahun 2022. *Gentle Birth*, 5, 78–84.
- Fazrin, I., Anggraeni, S., Saputro, H., & Nurwijayanti, Agustina, E. (2021). Edukasi gizi, tumbuh kembang, pijat anak menggunakan metode demonstrasi audiovisual pada kader masa pandemi COVID-19 (1st ed.). Kediri: Strada Press.
- Fitriyanti, Y. E., Arsyard, G., & Sumiaty. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1, 144–150.
- Fitriahadi, E. (2016). Pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui bayi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik penelitian bidang pendidikan, psikologi dan sosial* (1st ed.). Yogyakarta: Parama Publishing.
- Hasnani. (2020). Literatur review: Pengaruh edukasi teknik menyusui terhadap perlekatan bayi pada ibu post partum. *Poltekkes Kemenkes Kendari*.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil kesehatan Indonesia*.
- Lestari, A. N. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusui pada bayi di BPM Vitri Suzanti, BPM Choirul Mala Husin dan BPM Fauziah Hatta Kota Palembang tahun 2018. *Poltekkes Kemenkes Palembang*.
- Nasution, I. F. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusui bayi 0-30 hari di Klinik Pratama Niar Medan Amplas tahun 2018. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riordan, J., & Wambach, K. (2015). *Breastfeeding and human lactation*.
- Ritonga, E., et al. (2020). Infant massage and vagus nerve activity in improving feeding behavior.
- Rasdiana, Ramba, Y., Halimah, A., Erawan, T., Fajriah, S. N., & Suharto. (2022). Pengaruh massage bayi terhadap peningkatan frekuensi menyusui dan berat

badan bayi pada usia 1-6 bulan. *Media Fisioterapi Kesehatan Makassar*, 14, 26–31.

Rinata, E., Rusdyati, T., & Sari, P. A. (2016). Teknik menyusui posisi, perlekatan dan keefektifan menghisap: Studi pada ibu menyusui di RSUD Sidoarjo. Dalam *Rakernas Aipkema 2016: Temu ilmiah hasil penelitian dan pengabdian masyarakat* (hlm. 128-139). Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.

Siswanti, D. (2019). Pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap berat badan bayi di Klinik Hj. Dewi Sesmera Kota Medan tahun 2019. *Institut Kesehatan Helvetia Medan*.

Suhartik, Kusumawati, E. (2022). Hubungan pijat bayi dengan frekuensi menyusui pada bayi usia 1-6 bulan. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi dan Ilmu Kesehatan*, 10, 13–20.

Stuebe, A. (2009). The risks of not breastfeeding for mothers and infants.

Situmorang, R., et al. (2022). Infant massage improves feeding patterns and growth indicators.

Victora, C. G., et al. (2016). Breastfeeding in the 21st century. *The Lancet*.