

EVIDENCE-BASED CASE REPORT (EBCR) PIJAT BAYI UNTUK BAYI USIA 3-6 BULAN

BABY MASSAGE FOR BABIES AGE 3-6 MONTHS

Alvia Aghni Rifani^{1*}, Santi Sofianti²

^{1*} Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Bandung,
Email:alviaaghni@student.poltekkesbandung.ac.id

² Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Bandung,
Email:santisofiyanti@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

The prenatal period until toddlerhood is referred as the golden period because of the growth and development of brain cells. Early stimulation can affect the infants growth and development through various pathways. One of the early stimulation is through gentle touches such as baby massage and baby gym. A study shows that one third of children in developing countries do not achieve optimal growth and development. Based on 2016 Ministry of Health data, 27.7% of children under five were stunted thus can affect the cognitive and socio-emotional development of children. Research conducted in the Jakarta area shows that the prevalence of developmental delays in children aged 3-60 months were around 10%. Stimulation that the baby receives directly affects the brain development and increase in the baby's weight. Diego et al in 2005 showed infant massage effectively increase premature babies body weight with an average of 31-49% and was followed by an increase in head circumference and height.

This EBCR aims to determine the effect of massage on infants aged 3-6 months. The method used is Evidence Based Case Report using 3 databases, namely: Google Scholar, Garuda Portal and Pubmed with the year published 2019. The inclusion criteria used were full text articles, English / Indonesian, there are four journals that can be used in accordance with the objectives of the Evidence Based Case Report.

The results shows that stimulation in the form of baby massage and baby gym can improve the quality and quantity of baby sleeping periode, and build affection between mother and baby.

Keywords: *Infant massage, Infants aged 3-6 months, and sleep quality.*

ABSTRAK

Periode pranatal sampai dengan masa balita disebut sebagai masa keemasan karena terjadinya pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak. Rangsangan atau stimulasi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui berbagai jalur. Salah satu cara stimulasi dini adalah melalui sentuhan lembut seperti pijat bayi (*baby massage*) dan *baby gym*. Sebuah studi menunjukkan sepertiga dari anak-anak di negara berkembang tidak mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal. Berdasarkan data kementerian 2016, 27,7% balita mengalami stunting. Kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan kognitif serta sosioemosional anak. Penelitian yang dilakukan di wilayah Jakarta menunjukkan prevalensi terjadinya keterlambatan perkembangan pada anak usia 3-60 bulan sekitar 10%. Stimulasi yang diterima bayi secara langsung mempengaruhi perkembangan otak serta peningkatan berat badan bayi. Stimulasi secara dini dapat dilakukan melalui sentuhan seperti pijat bayi. Diego

dkk pada tahun 2005 menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan pada bayi premature terdapat peningkatan rata-rata 31-49% berat badan dan diikuti peningkatan lingkaran kepala serta tinggi badan. EBCR ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi pada usia bayi 3-6 bulan. Metode yang digunakan adalah *Evidence Based Case Report*. Sumber pencarian menggunakan 3 database yaitu: Google Scholar, Portal Garuda dan Pubmed dengan tahun terbit 2019. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel yang full text, Bahasa Inggris/Bahasa Indonesia, terdapat empat jurnal yang dapat digunakan sesuai dengan tujuan dari Evidence Based Case Report. Hasil dari EBCR ini menunjukkan stimulasi berupa pijat bayi dan *baby gym* dapat meningkatkan kualitas serta kuantitas tidur bayi serta membangun ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Kata kunci: Pijat Bayi, Bayi usia 3-6 bulan, dan kualitas tidur

PENDAHULUAN

Periode pranatal sampai dengan masa balita disebut sebagai masa keemasan karena terjadinya pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak. Periode ini terjadi sangat cepat dan tidak dapat terulang kembali. Masa ini juga merupakan masa yang kritis karena bayi sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya, membutuhkan nutrisi yang cukup, dan stimulasi yang baik untuk menunjang proses tumbuh kembangnya.

Studi yang dilakukan oleh Harvard T.H. Chan School of Public Health, Canada menunjukkan sepertiga dari anak-anak di negara berkembang tidak mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal. Hasil studi tersebut memperkirakan penyebab tertinggi rendahnya perkembangan kognitif serta sosioemosional anak yaitu stunting, kemiskinan, rural area serta rendahnya stimulasi.¹

Di Indonesia sendiri, stunting masih menjadi masalah yang belum terselesaikan. Berdasarkan data kementerian kesehatan 2016, 27,7% balita mengalami stunting. Kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan kognitif serta sosioemosional anak. Penelitian yang dilakukan di wilayah Jakarta menunjukkan prevalensi terjadinya keterlambatan perkembangan pada anak usia 3-60 bulan sekitar 10%.²

Insidensi keterlambatan perkembangan secara umum tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan 1-3% anak-anak di bawah usia 12 bulan mengalami keterlambatan perkembangan. Pada tahun 2017, Sekitar 35,4% anak-anak balita di Indonesia mengalami penyimpangan perkembangan seperti penyimpangan motorik kasar, motorik halus keterampilan, serta penyimpangan mental emosional.^{3,4}

Pada pertama kehidupan bayi, otak akan berkembang membentuk sinapsis. Stimulasi yang diterima bayi secara langsung mempengaruhi seberapa banyak sinapsis terbentuk. Stimulasi yang berulang dan konsisten memperkuat koneksi ini dan membuatnya permanen, sehingga bayi dapat mengalami perkembangan yang optimal. Stimulasi kulit yang memberikan efek nyaman dan meningkatkan perkembangan neurologi sehingga motorik perkembangannya lebih cepat.

Stimulasi secara dini dapat dilakukan melalui sentuhan seperti pijat bayi. Praktik pijat bayi telah banyak dilakukan diberbagai negara di dunia, termasuk di Indonesia. Pijat bayi secara tradisional telah dilakukan sejak dahulu. Pijat bayi dipercaya memiliki banyak manfaat, terutama pada dengan berat badan lahir rendah atau bayi yang melalui persalinan secara caesar.⁵

Secara tradisional, para pemijat menggunakan keragaman praktik, pendekatan, pengetahuan, dan kepercayaan yang menggabungkan obat-obatan tumbuhan, hewan, dan mineral sebagai bagian dari praktik mereka. Hal ini termasuk terapi spiritual, teknik, dan latihan, untuk menjaga kesehatan sebagai upaya kuratif atau preventif.⁶

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak.^{7,8}

Penelitian yang dilakukan oleh Diego dkk pada tahun 2005 menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan pada bayi premature terdapat peningkatan rata-rata 31-49% berat badan dan diikuti peningkatan lingkaran kepala serta tinggi badan. Penelitian ini juga menjelaskan mekanisme fisiologi yang menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan serta nafsu makan yaitu melalui peningkatan aktivitas vagal serta motilitas lambung.⁹

Selain meningkatkan berat badan, hasil studi lain menunjukkan pijat bayi dapat meningkatkan kecerdasan. Andrea Guzzetta, dkk mengukur aktivitas otak bayi prematur yang diberikan pijatan dengan menggunakan electroencephalography (EEG). Hasil penelitiannya menunjukkan pijat pada bayi prematur dapat mempengaruhi maturitas aktivitas elektrik pada otak bayi.¹⁰

Manfaat lain dari pijat bayi adalah dapat meningkatkan *bonding* antara ibu dan bayi. Hal ini terjadi jika pijat bayi dilakukan oleh orangtua

sendiri. Pijatan oleh orang tua akan menciptakan komunikasi antara orang tua dan bayi melalui sentuhan yang mengandung unsur kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan. Pijat pada bayi dapat melibatkan keluarga-keluarga terdekat untuk mendekatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Naluri seorang bayi dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian.¹¹

Tujuan penulisan Evidence Based Case Report ini adalah menerapkan pijat bayi sebagai stimulasi dini pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 3-6 bulan serta meningkatkan bonding antara ibu dan bayi.

KASUS

Tanggal 4 Juli 2021 jam 09.00 WIB An. A usia 3 bulan akan dilakukan pijat bayi. Riwayat persalinan lalu, An. A lahir pada 1 April 2021 di PMB dengan BB: 3100 dan TB: 50 cm. Ibu mengatakan An. A tidur 14-16 jam/hari. Hasil pemeriksaan objektif dalam batas normal. Setelah dilakukan pemeriksaan, anak diberikan penatalaksanaan sesuai dengan kebutuhan salah satunya pijat bayi.

RUMUSAN MASALAH

P: Bayi

I: Pijat Bayi

C: -

O: Stimulasi pertumbuhan dan perkembangan, *bonding attachment* serta kualitas tidur

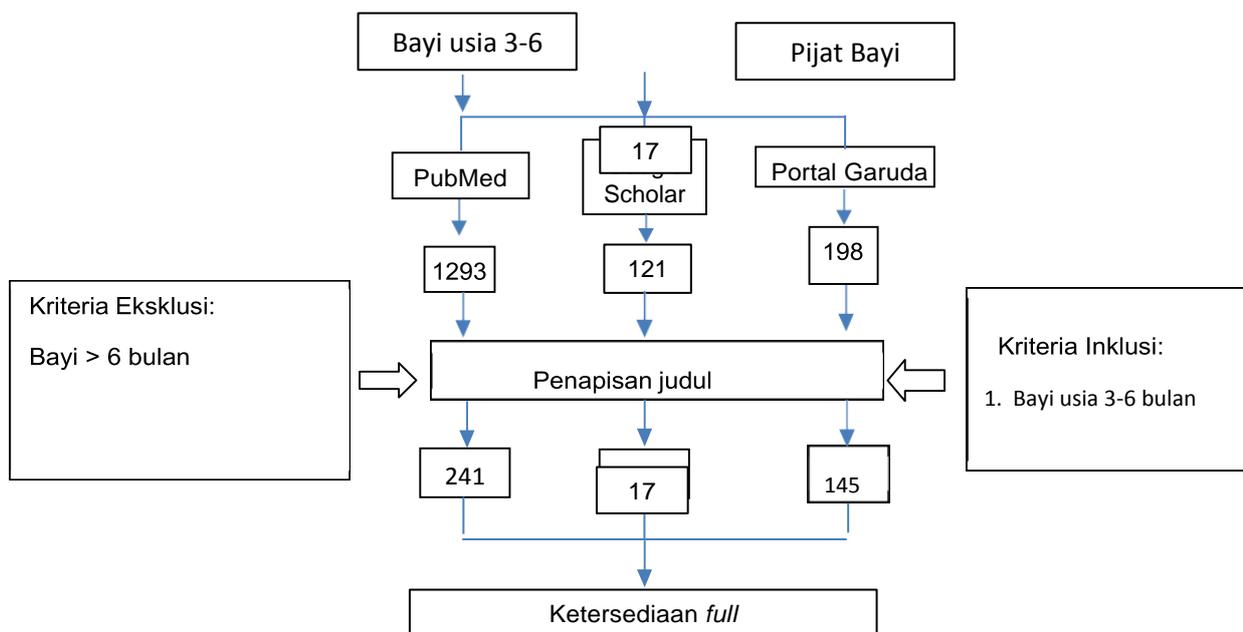
Keyword yang digunakan : pijat bayi 3-6 bulan, *infant massage and sleep quality*

Masalah : Efektivitas terapi deep dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan plasenta previa.

METODE

Strategi penelusuran bukti dilakukan dengan kata kunci Pijat Bayi, Bayi usia 3-6 bulan, dan kualitas tidur. Beberapa sumber tempat pencarian yang digunakan ialah Google Scholar,

Pubmed dan Portal Garuda. Artikel yang akan di gunakan sudah di seleksi melalui tahap kriteria inklusi dan eksklusi, seleksi judul, dan jumlah naskah lengkap artikel yang diperoleh.
12



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (*importancy*) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau *level of evidence*, yang digambarkan dalam sebuah tabel, sehingga pada tabel tersebut akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan *the best evidence*.

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Lutfia Uli Na'mah, Kusumastuti (2019) Efektifitas Baby Massage dan Baby Gym terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)	Desain: <i>Quasy Experimental Design</i>	IIb	Sampel: 30 bayi yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok control Analisis: menggunakan uji <i>Mann Whitney dan Wilcoxon</i>	Uji <i>Mann-Whitney</i> menunjukkan bahwa ada perbedaan perkembangan bayi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan	Baby massage dan baby gym evektif dilakukan terhadap perkembangan bayi usia 3-6 bulan Hasil yang lebih optimal akan didapatkan jika

<p>Vol XII, No 1¹³ Index: Portal Garuda</p>				<p>kontrol dengan nilai $p=0.049$. Tes <i>Wilcoxon</i> menunjukkan rata-rata perkembangan sebelum dan sesudah massage dan gym dengan nilai $p= 0.025$</p>	<p>pemijatan dilakukan sejak bayi lahir secara teratur setiap hari hingga bayi berusia 6-7 bulan. senam bayi dapat dilakukan setelah bayi berumur 3 bulan, otot leher sudah kuat, dalam keadaan sehat dan tanpa kelainan bawaan</p>
<p>Sri Wahyuni, Sari Ari Lestari, Wa Ode Aisa Zoahiraa, Sitti Masriwatii a, Lee Siew Hoonb (2019) <i>Influence of baby massage on sleep quantity in baby of 3--6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesi. Journal Elsevier Enfermeria Clinica</i> Index : Pubmed¹⁴</p>	<p>Desain: <i>Quasi-experimental</i></p>	<p>Ilb</p>	<p>Sampel: 13 responden Instrument: Metode GRADE Analisis: T-Test</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji statistic hasil yang diperoleh $t \text{ value} > t \text{ tabel} = 3,742 > 1,356$ mana $t \text{ tabel}$ untuk $df 12$ dengan signifikan $0,003 < 0,20$</p>	<p>Setelah dipijat 3x/minggu ibu mengatakan bayi tidur > 9 jam pada malam hari, bayi bangun 3x dan tidak lebih dari 1 jam, bayi tidak rewel sebelum pergi untuk tidur, dan ketika dia bangun di pagi hari bayinya terlihat bugar dan ceria dibandingkan tidak melakukan pemijatan</p> <p>Pijat bayi memberikan manfaat bayi tidur lebih nyenyak agar saat bangun tidur konsentrasi bayi meningkat dan juga dapat membangun ikatan kasih sayang antara orang tua dan anak.</p>

<p>M. Thahir, Aco Tong. 2019. <i>The Influence of Baby Gymnastic and Baby Massage on Baby Motor Development Aged 3-6 Months in Posyandu Kapasa. International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)</i>. Vol 48 (3). 161-167.¹⁵</p> <p>Index: Google Scholar</p>	<p>Quasy experiment using pretest-post test</p>	<p>IIb</p>	<p>Sampel: 40 bayi berusia 3-6 bulan, dibagi menjadi 2 kelompok kontrol dan perlakuan.</p> <p>Intervensi dilakukan selama 8 minggu dengan 24 kali perlakuan</p> <p>Instrumen: pengukuran perkembangan bayi menggunakan format penilaian DDST</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan: terdapat perbedaan perkembangan motorik yang bermakna pada bayi usia 3-6 bulan antara yang diberikan intervensi pijat bayi dan <i>baby gym</i> dengan kontrol, diff val=0.55 (p=0,001<0.05),</p>	<p>Pijat bayi dan baby gym evektif dilakukan terhadap perkembangan bayi usia 3-6 bulan. Pemberian stimulasi baby gym sebanyak 6 kali lebih efektif meningkatkan kemampuan motorik dibandingkan dengan 3 kali perlakuan</p>
<p>Ainurrizma Tri Hartanti, Harsono Salimo, Vitri Widyarningsih. 2019. Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. <i>Indonesian Journal of Medicine</i>, 4(2): 165-175¹⁶</p> <p>Index: Google Scholar</p>	<p>RCT</p>	<p>Ib</p>	<p>Sample: 120 orang ibu dan bayinya yang dikelompokan menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Analisis menggunakan: Mann-Whitney</p> <p>Instrumen: <i>Maternal Attachment Inventory (MAI) check-list</i> dan <i>Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ)</i></p>	<p>Hasil: pijat bayi dapat meningkatkan bonding attachment antara ibu dan bayi (p<0.001; d= 3.56).</p> <p>Pijat bayi meningkatkan durasi tidur bayi (p<0.001; d= 2.79).</p> <p>Pijat bayi secara efektif dapat menurunkan durasi terjaga pada bayi (p= 0.001; d= -0.80).</p>	<p>Pijat bayi yang dilakukan selama 15 menit setiap hari dapat meningkatkan ikatan orang tua dan bayi durasi tidur dan menurunkan durasi terjaga.</p>

HASIL

Dari ke 4 artikel yang diperoleh melalui mesin pencarian PubMed, Google Scholar serta Portal Garuda terdapat 3 penelitian quasy experiment serta 1 penelitian RCT mengenai pijat bayi yang dilakukan pada usia 3-6 bulan, seperti yang tampak pada tabel 1.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, semuanya menunjukkan pijat bayi dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan yang dilihat melalui peningkatan berat badan, kualitas tidur serta *bonding attachment* antara orang tua dan bayi.

Dari ke empat penelitian tersebut dapat dikatakan valid karena menggunakan sampel serta metode analisis yang sesuai.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perkembangan Otak serta Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi

Pijat bayi memberikan manfaat yang positif terhadap bayi prematur, bari dengan berat badan rendah maupun bayi aterm melalui berbagai mekanisme. Pijat bayi membantu bayi merasa lebih tenang karena gerakan pijat bayi dapat membantu mengurangi tingkat hormon kortisol yang dikenal sebagai hormon stres pada tubuh, serta mendorong produksi hormon yang membuat bayi merasa nyaman. Rasa nyaman yang dirasakan saat diberikan pijatan oleh orang tua akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan serotonin serta okitosin. Serotonin (5-HT) dan okitosin (OXT) merupakan dua neuromodulator yang terlibat dalam perilaku dan sosialisasi manusia serta pada kondisi ketika mengalami stress, depresi dan autisme.¹⁷

Okitosin merupakan neuropeptida yang disintesis di paraventricular serta <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.893>

supraoptikal nukelus pada hipotalamus yang diprojeksikan pada kelenjar pituitari posterior. Sistem oksitosinergik penting dalam pembentukan memori sosial dan spasial, perilaku serta regulasi emosi sedangkan sistem dopaminergik terlibat dalam pembelajaran penguatan stimulus-hadiah, dan dalam pengambilan keputusan. Studi lain menunjukkan okitosin diduga kuat mempengaruhi perkembangan perhatian sosial pada bayi dan anak.^{18,19}

Oksitosin diduga kuat berperan dalam *boding attachment* antara ibu dan bayi. Hasil studi yang dilakukan pada ibu yang mengabaikan anaknya menunjukkan adanya penurunan berkurangnya aktivasi sistem dopamin mesocorticolimbic sebagai respons terhadap isyarat wajah bayi, serta penurunan respons oksitosin perifer terhadap kontak ibu.²⁰

Selain melalui jalur neuroendokrin, stimulasi otak dengan pijat bayi diduga sebagai hasil rangasangan pada sistem vagal. Studi ini dilakukan oleh Diego dkk. Hasil studinya menunjukkan pijat bayi meningkat aktivitas vagal sehingga merangsang aktivitas saraf parasimpatis. Baseline aktivitas vagal pada bayi prematur dan bayi cukup bulan berkorelasi positif dengan usia, sejajar dengan maturitas normal pada sistem saraf otonom. Rendahnya baseline aktivitas vagal pada bayi prematur berkaitan dengan lebih rendahnya perkembangan syaraf.^{9,21,22}

Peningkatan aktivitas otak bayi terukur dari penelitian yang dilakukan oleh Gezetta et al, dengan mengukur aktivitas elektronik bayi menggunakan EEG. Hasilnya menunjukkan peningkatan aktivitas elektronik pada otak bayi prematur yang diberikan pijat bayi sehingga maturitasnya sama dengan bayi yang aterm.¹⁰

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Febrianti, dkk tahun 2019 menunjukkan adanya perbedaan perkembangan bayi usia 3 bulan yang diukur dengan menggunakan

KPSP antara yang diberikan perlakuan pijat bayi dengan yang tidak dilakukan pijat bayi.²³

Penelitian Wahyuni dengan memberikan perlakuan pijat bayi selama 3x/minggu berpengaruh terhadap durasi tidur yaitu 9 jam pada malam hari dan terjaga sebanyak 3 kali dengan waktu tidak lebih dari 1 jam, bayi tidak rewel sebelum tidur, dan ketika bangun di pagi hari bayinya terlihat bugar dan ceria dibandingkan pada bayi yang tidak diberikan pijatan.¹⁴

Studi RCT pada 60 orang bayi usia 3-6 bulan menunjukkan hal yang sama, terdapat peningkatan durasi tidur (effect size= 2.79, $p < 0.001$), penurunan periode terjaga pada bayi (effect size = -2.78; $p < 0.001$), serta penurunan durasi terjaga pada malam hari (effect size= -0.80; $p = 0.001$).¹⁶

Dari berbagai hasil studi diatas, dapat diduga pijat bayi membantu bayi untuk lebih siap menerima stimulasi dari lingkungannya dan mempelajari sesuatu dari stimulasi tersebut. Sensasi sentuhan yang dirasakan dari gerakan pijat bayi juga membantu menciptakan sel otak yang lebih padat dan komprehensif.

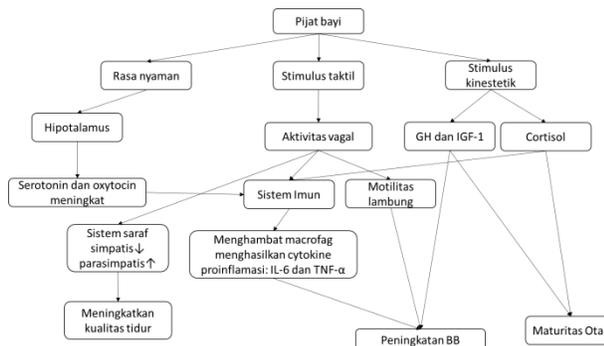
Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan

Penelitian efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan banyak dilakukan terutama pada bayi prematur serta bayi dengan berat badan lahir rendah.

Stimulus taktil dapat meningkatkan aktivitas vagal yang merupakan saraf terbesar dalam tubuh, berjalan melalui batang otak, leher, dada dan abdomen bagian bawah. Saraf vagus merupakan bagian dari sistem saraf parasimpatis, dan tugasnya adalah untuk mengontrol proses otonom.

Pada bayi, saraf vagus berhubungan dengan proses belajar menelan (susu atau makanan), mencerna makanan dengan baik (tanpa kolik, refluks atau sembelit), dan juga

untuk bahagia serta puas saat tidak makan.²¹



Gambar 1 Mekanisme kerja pijat bayi terhadap peningkatan berat badan serta maturitas otak^{9,17,24}

Pada penelitian Na'mah dan Kusumastuti 2019 pijat bayi bisa dilakukan segera setelah bayi lahir, sesuai keinginan orang tua. Jika pemijatan dilakukan lebih dini, bayi akan mendapatkan manfaat dan keuntungan yang lebih besar. Hasil yang lebih optimal akan didapatkan jika pemijatan dilakukan sejak bayi lahir secara teratur setiap hari hingga bayi berusia 6-7 bulan. senam bayi dapat dilakukan setelah bayi berumur 3 bulan, otot leher sudah kuat, dalam keadaan sehat dan tanpa kelainan bawaan.¹³

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andini (2014) tentang pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan neonatus dengan hasil adanya peningkatan perkembangan neonatus pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Di samping itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh S. Asri, D. Purnama, dan F. Hanafi (2011) bahwa bayi yang mengikuti senam bayi umumnya perkembangan motoriknya lebih cepat dari pada yang tidak pernah melakukan senam bayi.^{25,26}

Pijat bayi merupakan jenis stimulasi yang membantu dalam perkembangan sel otak. Seorang anak yang mendapat arahan dan stimulus teratur akan berkembang lebih cepat daripada anak yang kurang dirangsang. Kuantitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan otak; oleh karena itu,

kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga.¹⁴

Penelitian (WHO) di *American Institute of Touch* Penelitian di antara 20 anak yang melakukan pijat untuk 2x15 menit dalam kurun waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibandingkan sebelum dipijat. Tim peneliti dari *Warwick Medical School* dan Institut dosen Pendidikan dari *University of Warwick* diperiksa 9 jenis gerakan pijat diterapkan pada 598 bayi dibawah usia 6 bulan. Dari hasil penelitian tersebut salah satunya menyebutkan bahwa pijat dapat mempengaruhi pelepasan hormon melatonin untuk tidur sebagai akibatnya bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur.

SIMPULAN

Dari beberapa artikel jurnal untuk *Evidence Based Case Report* (EBCR) dapat disimpulkan bahwa Stimulasi adalah hal yang harus dilakukan agar kecerdasan bayi berkembang secara optimal yang dapat diberikan melalui sentuhan-sentuhan lembut seperti pijat bayi (*baby massage*) dan *baby gym*. Berdasarkan data

Teknik pijat untuk bayi ini menggunakan teknik "*tigers in the tree*" yang bertujuan agar bayi tidur lebih nyenyak dan saat bangun tidur konsentrasi bayi meningkat dan membangun ikatan kasih sayang antara orang tua dan anak. Kondisi bayi saat dipijat harus dalam keadaan baik kondisi sehat. Pijat ini dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu dalam 10-20 menit menggunakan *baby oil*. Media yang digunakan adalah prosedur pijat bayi untuk menyebarkan kesadaran dan pengetahuan serta bayi tidur nyenyak. Jadi diharapkan ibu bayi akan lebih memperhatikan bayi terutama jika sulit tidur karena tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, yang sangat mempengaruhi perkembangan fisik juga mempengaruhi perkembangan dirinya bersikap nanti.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Pembimbing, Ketua Jurusan serta Dosen dan Civitas Akademika Poltekkes Kemenkes Bandung khususnya Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

DAFTAR RUJUKAN

1. McCoy DC, Peet ED, Ezzati M, et al. Early Childhood Developmental Status in Low- and Middle-Income Countries: National, Regional, and Global Prevalence Estimates Using Predictive Modeling. *PLOS Med*. 2016;13(6):e1002034.
2. Gunardi H, Nugraheni R, Yulman A, et al. Growth and developmental delay risk factors among under-five children in an inner-city slum area. *Paediatr Indones*. 2019;59(5 SE-Developmental Behavioral & Community Pediatrics). doi:10.14238/pi59.5.2019.276-83
3. UNICEF. *The State of Children in Indonesia: Trends, Opportunities and Challenges for Realizing Children's Rights*. Jakarta: UNICEF Indonesia; 2020.
4. RI PK. 1 dari 3 Balita Indonesia Derita Stunting. *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes RI*. April 2018.
5. Ni'matussholikhah E, Adriani Susetyo-Salim T. *Baby Massage in Indonesia: A Case Study of the Knowledge Acquisition, Transfer and Preservation*. Malaca; 2019.
6. Esa N, che lah S, Mahamad Hakimi S. Knowledge transfer and management among Malay traditional massage practitioners in the north of Malaysia. *SHS Web Conf*. 2018;45:5005. doi:10.1051/shsconf/20184505005
7. Manurung R. The Effect of Infant

- Massage on The Quality of Sleep of Infants Aged 0–12 Months. *J Aisyah J Ilmu Kesehatan; Vol 5, No 2 December 2020* DO - 1030604/jika.v5i2594 . December 2020.
8. Gultom L, Sinaga R, Sianipar K. The Effects of Infant Massage on the Physical Development of Baby in Indonesian Rural Areas. *Glob J Health Sci.* 2019;11:142. doi:10.5539/gjhs.v11n10p142
 9. Diego MA, Field T, Hernandez-Reif M. Vagal activity, gastric motility, and weight gain in massaged preterm neonates. *J Pediatr.* 2005;147(1):50-55. doi:10.1016/j.jpeds.2005.02.023
 10. Guzzetta A, D'Acunto MG, Carotenuto M, et al. The effects of preterm infant massage on brain electrical activity. *Dev Med Child Neurol.* 2011;53 Suppl 4:46-51. doi:10.1111/j.1469-8749.2011.04065.x
 11. Roesli U. *Pedoman Pijat Bayi Prematur Dan Bayi Usia 0-3 Bulan.* Jakarta: Trubus Angriwidya; 2016.
 12. SR SE. Cakupan Suplementasi Kapsul Vitamin A Pada Ibu Masa Nifas dan Faktor-Faktor yang Memengaruhi di Indonesia Analisis Data Riskesdas 2010. *Bul Penelit Sist Kesehat.* 2012;15.
 13. Na'amah LU, Kusumastuti. Efektifitas Baby Massage dan Baby Gym terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan. *J Ilm Kesehat.* 2019;12(1).
 14. Wahyuni S, Lestari SA, Zoahira WOA, Masriwati S, Hoon LS. Influence of baby massage on sleep quantity in baby of 3–6 months age in Tirawuta health center, East Kolaka District, Indonesia. *Enfermería Clínica.* 2020;30:224-227. doi:https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.060
 15. Thahir M, Tang A. The Influence of Baby Gymnastic and Baby Massage on Baby Motor Development Aged 3-6 Months in Posyandu Kapasa. *Int J Sci Basic Appl Res.* 2019;49(3):161-167.
 16. Hartanti AT, Salimo H, Widyaningsih V. Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indones J Med.* 2019;4(2):165-175. doi:https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.10
 17. Tan XYJ, Choong SYX, Cheng LJ, Lau Y. Relaxation interventions for improving sleep outcomes in perinatal women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Midwifery.* 2021;103:103151. doi:https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103151
 18. Nishizato M, Fujisawa TX, Kosaka H, Tomoda A. Developmental changes in social attention and oxytocin levels in infants and children. *Sci Rep.* 2017;7(1):2540. doi:10.1038/s41598-017-02368-x
 19. Mottolese R, Redouté J, Costes N, Le Bars D, Sirigu A. Switching brain serotonin with oxytocin. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2014;111(23):8637-8642. doi:10.1073/pnas.1319810111
 20. Strathearn L. Maternal neglect: oxytocin, dopamine and the neurobiology of attachment. *J Neuroendocrinol.* 2011;23(11):1054-1065. doi:10.1111/j.1365-2826.2011.02228.x
 21. Field T, Diego M. Vagal activity, early growth and emotional development. *Infant Behav Dev.* 2008;31(3):361-373. doi:10.1016/j.infbeh.2007.12.008
 22. Diego MA, Field T, Hernandez-Reif M. Preterm infant weight gain is increased by massage therapy and exercise via different underlying mechanisms. *Early Hum Dev.* 2014;90(3):137-140. doi:10.1016/j.earlhumdev.2014.01.009
 23. Febriyanti SNU, Munjilah W, Maryaningtias NN, Adinatha,

- Hudhariani RN. The Effect of Baby Massage Toward the Development of Three Months Baby. In: *1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social Sciences (BIS-HESS 2019)*. Magelang: Atlantis Press; 2019:713-716.
doi:<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200529.149>
24. Trisna-Windiani I, Soetjningsih S, Astawa N, Rusmil K. The Effect of Massage Stimulation to Reduction of Tumor Necrotic Factor- α (TNF- α) And Interleukin-6 (Il-6) In Preterm, Low Birth Weight Appropriate with Gestational Age Infants. *Indones J Biomed Sci*. 2015;9.
doi:10.15562/ijbs.v9i2.15
25. Andini M-, Novayelinda R-, Utami GT. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perkembangan Neonatus. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau*. 2014;1(2):1-9.
26. Asri S, Purnama D, Hanafi F. Pengaruh Olah Raga Bayi untuk Perkembangan Motorik Kasar dan Motorik Halus di Kelurahan Mataram Timur Kecamatan Mataram Kodya Mataram. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2011;14(1). doi:10.22435/bpsk.v14i1 Jan.2268