

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusu pada Bayi Usia 0–6 Bulan di Klinik Wanasari Medika Karawang

Natalia^{1*)}; Rahayu Khairiah²

^{1*)} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

ARTICLE INFO

Kata Kunci:

Pijat
Menyusu

**) corresponding author*

Natalia

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email: nata241294@gmail.com

DOI: 10.30604/well.261422022

ABSTRACT

Latar Belakang: Durasi menyusui yang kurang optimal akan mengalami kekurangan gizi yang menyebabkan bayi kurus atau bahkan gizi buruk. Prevalensi status gizi berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U) pada balita dari data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, didapatkan persentase gizi buruk sebesar 3,4%, gizi kurang sebesar 14,4%. Pada tahun 2017 juga tidak berbeda jauh dari tahun 2016 dengan persentase gizi buruk pada balita di Indonesia adalah 3,8%, gizi kurang adalah 14%. Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, terdapat 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusui pada bayi usia 0-6 bulan. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan waktu dengan kelompok pembandingan. Data dikumpulkan menggunakan lembar *checklist*. Sampel penelitian yang digunakan adalah 50 orang. Teknik analisis data menggunakan uji *t independent sample*. Hasil: Hasil uji *t* menunjukkan nilai *t*-hitung 6,934 dengan nilai *p* (0,000) kurang dari 0,05, sehingga keputusan yang diambil adalah menerima H_a . Artinya pijat bayi berpengaruh terhadap durasi menyusui di Klinik Wanasari Medika Karawang. Rata-rata peningkatan durasi menyusui kelompok bayi yang tidak diberikan pijat 1,48 menit. Sedangkan kelompok bayi yang diberikan pijat memiliki rata-rata peningkatan sebesar 4,84 menit. Kesimpulan dan Saran: pijat bayi berpengaruh terhadap durasi menyusui di Klinik Wanasari Medika Karawang. Sosialisasi atau kampanye tentang pijat bayi perlu dilakukan oleh pihak klinik bersalin dalam rangka meningkatkan kualitas menyusui pada bayi mengingat adanya manfaat pijat dalam meningkatkan durasi menyusui pada bayi.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

Anak dengan rentang usia 0-6 bulan merupakan bayi. Dalam masa itu mempunyai pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Rahmania, 2015). Zat yang sempurna untuk pertumbuhan bayi dan dapat mempercepat perkembangan berat badan bayi merupakan Air Susu Ibu (ASI). Lama hisap bayi sesuai dengan pola menyusui (Purwani, 2012). Baiknya bayi menyusui pada payudara yang utama dalam waktu 10 menit, karena daya hisap yang ditimbulkan masih terlalu kuat, dan setelah itu pada payudara yang berikutnya karna hisapnya sudah melemah. 20-45 menit adalah waktu yang tepat untuk memberi ASI, produk ASI berpengaruh durasi saat menyusui dan tidak dapat memproduksi ASI saat diperlukan, untuk produksi ASI diperlukan stimulus agar dapat menyusui.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan zat yang sempurna untuk pertumbuhan bayi dan dapat mempercepat perkembangan berat badan bayi. Selain itu, ASI mengandung zat penolak/pencegah penyakit serta dapat memberikan kepuasan dan mendekatkan hati ibu dan bayi sebagai sarana menjalin hubungan kasih sayang. Air Susu Ibu adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang di sekresikan oleh kelenjar mammae ibu dan dapat berguna sebagai makanan bayi (Yuliarti, 2010).

Hasil laporan Global Media Analysis yang dilakukan oleh CARMA International untuk UNICEF. Menunjukkan bahwa isu kurang gizi (undernutrition) mendapat perhatian yang meningkat secara global. Isu menyusui mendapat perhatian yang lebih rendah dibandingkan isu kurang gizi (UNICEF, 2013). Perlu adanya upaya mendorong dalam peningkatan pemberian ASI. Menurut WHO (2017), setiap tahun sekitar 2,6 juta bayi tidak bertahan sampai satu bulan pertama mereka. Laporan UNICEF dirilis bersamaan dengan peluncuran kampanye global dengan motto Every Child Alive Lebih dari 80 persen kematian bayi yang baru lahir dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif selama paling sedikit 6 bulan.

Hasil laporan global media analysis yang disiarkan oleh CARMA Internasional dari informasi UNICEF (2016) dan The State of the World's Children edisi 2019 UNICEF (2019) ini (SOWC) mengkaji terkait masalah pada bayi dan anak dengan hasil bahwa cakupan isu kurang gizi (Undernutrition) mengalami peningkatan secara global, hal tersebut disebabkan oleh dua pertiga berisiko kekurangan gizi dan kelaparan tersembunyi karena kualitas asupan ASI yang buruk. Persentase menyusui pada bayi umur 0 bulan adalah 39,8%, menyusui eksklusif 5,1%, menyusui predominan dan parsial sebesar 55,1%. Persentase menyusui eksklusif semakin menurun dengan meningkatnya kelompok umur bayi. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019) durasi menyusui tertinggi banyak terjadi di usia bayi 1-6 jam setelah lahir dengan persentase 35,2% dan kurang dari 1 jam setelah lahir dengan persentase 34,5% sedangkan durasi menyusui terendah banyak terjadi di usia 7-23 jam setelah lahir dan bahkan berlanjut hingga 3 hari sebesar 3,7%, durasi menyusui kurang erat kaitannya dengan gizi kurang.

Durasi menyusui yang kurang optimal akan mengalami kekurangan gizi yang menyebabkan bayi kurus atau bahkan gizi buruk. Prevalensi status gizi berdasarkan indeksberat badan menurut umur (BB/U) pada balita dari data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, didapatkan persentase gizi buruk sebesar 3,4%, gizi kurang sebesar 14,4%. Pada tahun 2017 juga tidak berbeda jauh dari tahun 2016 dengan persentase gizi buruk pada balita di Indonesia adalah 3,8%, gizi kurang adalah 14%. Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, terdapat 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang.

Menurut Riskesdas (2013), proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7–23 jam setelah kelahirannya itu sebesar 3,7%. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan praktik bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan rendahnya cakupan ASI pada bayi salah satunya adalah singkatnya durasi menyusui dikarenakan faktor bayi seperti bayi merasa tidak nyaman, rewel, menangis serta tidak kuatnya hisapan bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan durasi menyusui adalah melalui stimulasi pemberian pijat bayi. Yang berkaitan dengan refleks isap bayi menjadi kuat dan merangsang ujung-ujung syaraf bayi adalah fungsi dari pijat bayi (Mandariwati, 2013). Pijat bayi melalui sentuhan yang diberikan lewat kulit bayi sebagai upaya untuk memberi rangsangan yang bermakna kasih sayang. Salah satu manfaat dari pijat bayi adalah merangsang ujung-ujung syaraf bayi yang berhubungan, dengan reflek isap bayi menjadi kuat. Jika reflek isap bayi kuat pada putting

susu dan syaraf-syaraf pada *glandula pituitaria posterior* untuk mengeluarkan *oksitosin* dari *pituitaria posterior*.

Dengan diberikan pijat bayi aktivitas Nervus Vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang akan menyebabkan peningkatan enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga menyebabkan penyerapan makanan menjadi lebih baik dan meningkatkan berat badan bayi. Aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI, penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusu pada ibunya sehingga ASI akan lebih banyak diproduksi (Kelly, 2008 dalam Fitriahadi, 2016).

Penelitian yang lainnya, dibuktikan oleh Field (2002) dalam Fitriahadi (2016), bahwa bayi yang mendapatkan sentuhan dan rangsangan lainnya dalam empat bulan pertama kehidupan akan menunjukkan sikap tersenyum dan bersuara serta tidak rewel. Ini berarti sentuhan ibu kepada bayi akan menentukan sikap positif bagi bayi mereka, maka dari itu, pijat bayi hendaklah dilakukan oleh orangtuanya sendiri. Sentuhan dan pandangan kasih orangtua kepada bayinya akan memberikan jalinan kasih sayang yang kuat di antara keduanya. Sentuhan orangtua merupakan dasar komunikasi untuk memupuk cinta kasihan tara orangtua dan anaknya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusu bayi.

Di negara-negara maju, telah banyak dilakukan penelitian ilmiah yang mengungkap manfaat pijat bayi. Ibu-ibu di negara-negara maju mulai merasakan manfaat besar dari pijat bayi sehingga hal itu dianggap penting dalam merawat bayi, di samping ASI eksklusif dan imunisasi.

Pijat bayi menyebabkan bayi menjadi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif sehingga ketika bayi terbangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas. Bayi menjadi cepat lapar saat beraktivitas dengan optimal, sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus (sistem saraf otak yang bekerja untuk daerah leher kebawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan, sehingga bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar. Penelitian Falikhah dan Hidayat menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusu bayi usia 0-6 bulan.

Massage adalah terapi sentuh tertua dan yang paling populer yang dikenal manusia. Massage meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membinaikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bonding*), meningkatkan produksi ASI. Selain ada manfaat, pijat bayi juga memiliki dampak dan komplikasi bila dilakukan dengan tidak benar akibat kesalahan pemijat seperti trauma atau lebam pada kulit dan otot, rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, pembengkakan, bayi semakin rewel. Tetapi selama pijat bayi dilakukan dengan benar dan lembut, maka pijat bayi aman dilakukan, bahkan bermanfaat. Salah satu manfaat pijat bayi adalah meningkatkan produksi ASI, apabila produksi ASI tercukupi maka durasi menyusu juga pasti meningkat karena adanya kecukupan ASI. Hasil penelitian Nasution (2018) menunjukkan bahwa bayi yang diberikan sentuhan pijat bayi memiliki durasi menyusu yang lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak diberikan pijat bayi. Selanjutnya penelitian Simanungkalit (2019) menunjukkan bahwa durasi menyusu pada bayi mengalami peningkatan setelah dilakukan pemijatan dibandingkan sebelum pemijatan.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada Bulan April 2022, 3 dari 5 ibu menyusu yang diwawancarai tidak melakukan pijat karena ketidaktahuan mereka terhadap

manfaat dari pijat bayi terhadap durasi menyusui. Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian dilakukan untuk mengkaji efek atau pengaruh pijat bayi terhadap durasi menyusui pada bayi.

KAJIAN TEORITIS

Proses Menyusui Bayi

Menyusui merupakan suatu proses alamiah manusia dalam mempertahankan dan melanjutkan kelangsungan hidup keturunannya. Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu (Sutanto, 2018).

Refleks yang penting dalam mekanisme isapan bayi dalam proses menyusui terbagi menjadi tiga menurut Marliandiani (2015) yaitu:

a. Refleks menangkap (*rooting reflex*)

Timbul saat bayi baru lahir, pipi disentuh, dan bayi akan menoleh ke arah sentuhan. Bibir bayi dirangsang dengan puting susu, maka bayi akan membuka mulut dan berusaha menangkap puting susu.

b. Refleks menghisap (*sucking reflex*)

Refleks ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting. Agar puting mencapai palatum, maka sebagian besar areola harus masuk ke dalam mulut bayi. Dengan demikian, sinus laktiferus yang berada di bawah areola tertekan antara gusi, lidah, dan palatum sehingga ASI keluar.

c. Refleks menelan (*swallowing reflex*)

Refleks ini timbul apabila mulut bayi terisi oleh ASI, maka bayi akan menelannya.

Durasi suatu sesi menyusui sangat bervariasi, karena waktu transfer susu berbeda-beda pada setiap pasangan ibu bayi. Waktu rata-rata awal menyusui adalah 30 – 40 menit atau sekitar 15 – 20 menit per payudara. Ketika bayi tumbuh dan berkembang mereka akan lebih efisien dalam menyusui sehingga durasi akan berkurang (Bobak et al., 2005).

Untuk melepas prolaktin stimulus isapan bayi mengirim pesan ke hipotalamus yang merangsang hipofisis anterior. Hormon laktogenik berkaitan dengan adanya refleks prolaktin. Jumlah prolaktin disekresikan dan jumlah ASI yang diproduksi berkaitan dengan besarnya stimulus hisapan yang merupakan frekuensi, intensitas lama bayi mengisap penting untuk memulai dan mempertahankan sekresi ASI, hormon meningkatkan produksi ASI dikerjakan oleh sel-sel alveolar (kelenjar mammae) (Purwani, 2012). Ketika payudara mulai terasa kosong dan bayi merasakan yang saat menyusui, pengurangan resiko terjadinya infeksi di payudara yang disebabkan oleh bendungan ASI merupakan durasi menyusui normal. Hal ini menunjukkan adanya masalah pada perlekatan antara bayi dan puting susu ibu. Ketika kegiatan menyusui berlangsung terlalu lama dan terlalu pendek. 20–30 menit merupakan durasi yang paling baik saat menyusui (Widaryanti, 2019).

Semakin bayi menyusui, pengeluaran ASI akan bertambah. Bayi yang lahir prematur biasanya ada hal yang berbeda dalam frekuensi menyusui. Studi mengatakan produksi ASI bayi kurang optimal dengan pemompaan ASI yang dilakukan karena bayi prematur belum mampu menyusui langsung. Pada bayi cukup bulan, frekuensi menyusui 10 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan karena produksi ASI yang cukup. Dengan demikian, untuk menyusui bayi setidaknya 8 kali sehari pada bulan pertama setelah melahirkan akan menjamin produksi dan pengeluarannya. Frekuensi menyusui berkaitan tentang stimulus hormon kelenjar payudara, yakni hormon prolaktin dan oksitosin (Riksani, 2012).

Setidaknya menyusui bayi terjadwal, bayi menentukan sendiri kebutuhannya, hingga tindakan menyusui bayi terlaksana saat bayi membutuhkan. Ibu menyusui bayi menangis tidak karena sebab lain (kepanasan/kedinginan atau sekedar ingin didekap dan kencing) atau ibu telah menyusui bayinya. ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam dan bayi sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5–7 menit. Mulanya Bayi tidak mendapatkan pola tersebut setelah 1-2 minggu setelahnya. Menyusui terjadwal berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat pengaruh pada rangsangan ASI selanjutnya. Menyusui sesuai kebutuhan dan tanpa jadwal akan mencegah timbulnya masalah menyusui. Bila sering disusukan pada malam hari memicu produksi ASI maka dari itu Ibu pekerja dianjurkan lebih sering menyusui saat malam hari (Rahayu, YP, dkk, 2012).

Pijat Bayi

Pijat bayi dilakukan tidak seperti pijat untuk orang dewasa, tetapi lebih banyak menekankan pada sentuhan, karena itu pijat bayi biasa disebut dengan stimulus *touch*. Lapisan tubuh manusia yang paling peka adalah kulit. Selain berfungsi sebagai pelindung tubuh, kulit juga berfungsi sebagai indra perasase lain lidah. Kulit manusia dapat merasakan tekanan suhu udara dan sentuhan-sentuhan yang mengenainya secara langsung karena itu, sensasi sentuhan/raba adalah indra yang aktif berfungsi sejak dini, karena bayi telah merasakannya sejak masa janin, yaitu ketika dikelilingi dan belai oleh cairan hangat ketuban. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim keotak dan keseluruh tubuh. Beberapa dengan teknik pijatan yang lain, pijatan pada bayi ini tidak sekedar memberi efek rileks dan membantu memperlancar peredaran darah pada si kecil, tapi juga menjadi salah satu cara untuk memberi stimulus pada perkembangan seluruh indra bayi, meningkatkan berat badan dan meningkatkan pertumbuhan (Prasetyono, 2017).

Pijat bayi merupakan salah satu teknik perawatan bayi yang sangat khusus, biasanya untuk merawat bayi yang sakit perut, sembelit, atau kembung karena banyak minum, yang membuat bayi menangis terus menerus karena merasa badannya tidak enak. Titik tekan pengobatan (acupressure) pada bayi berbeda dengan orang dewasa yang membuat pemijatan itu begitu efektif, Jalinan ikatan batin antara ibu dan bayi sangatlah penting mengingat semakin erat suatu jalinan terwujud semakin tinggi pula pemahaman para ibu akan kebutuhan bayinya, sehingga kesempatan bayi untuk tumbuh dengan lebih baik menjadi lebih besar pula (Prasetyono, 2017).

Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), meningkatkan produksi ASI. Selain ada manfaat, pijat bayi juga memiliki dampak dan komplikasi bila dilakukan dengan tidak benar akibat kesalahan pemijat seperti trauma atau lebam pada kulit dan otot, rasa sakit pada bayi sehingga bayi menjadi rewel, cedera otot dan tulang, pembengkakan, bayi semakin rewel. Tetapi selama pijat bayi dilakukan dengan benar dan lembut, maka pijat bayi aman dilakukan, bahkan bermanfaat (Roesli, 2001).

Pijat bayi dapat dimulai segera setelah lahir, kapan saja sesuai keinginan orang tua (Roesli, 2001 dalam Prasetyono, 2017). Hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Tangan bersih dan hangat.
2. Hindari goresan pada kulit bayi akibat kuku dan perhiasan.
3. Ruang hangat dan tidak pengap.
4. Bayi sudah selesai makan atau bayi sedang tidak lapar.
5. Menyediakan waktu khusus yang tidak diganggu oleh hal lain. Minimum 15 menit untuk melakukan seluruh tahapan pemijatan.

6. Duduklah dengan posisi nyaman dan tenang.
7. Baringkan bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih.
8. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak atau babyoil/lotion.
9. Minta izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan bayi sambil mengajak bicara.
10. Gunakan minyak ketika memijat untuk menghindari luka akibat gesekan yang dapat terjadi karena kontak dengan kulit. Minyak yang cocok adalah minyak zaitun, minyak telon, atau babyoil. Jangan menggunakan minyak aroma terapi karena terlalu keras untuk kulit bayi. Stimulasi pijat bayi mulai diperkenalkan oleh Dr. Tiffany Field dari *Touch Research Institute*, Miami, Florida, AS, pada tahun 1995. Saat menyampaikan persentasinya dalam Kongres Internasional Dokter Spesialis Anak di Hongkong pada menyatakan bahwa pijat bayi harus dibedakan dengan pijatan untuk orang dewasa yang lebih banyak memberi tenaga yang besar untuk penekanan, pijatan yang diberikam kepada si kecil lebih seperti usapan-usapan atau sentuhan-sentuhan, karena itu pijat bayi ini disebut juga dengan stimulus *touch* dan dapat dilakukan setiap hari selama 15-20 menit selama sebulan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak. Selain itu bayi-bayi yang dipijat selama 5 hari saja, daya tahan tubuhnya akan mengalami peningkatan sebesar 40 persen dibanding bayi-bayi yang tidak dipijat (Prasetyono,2017).

Sensasi sentuh atau raba adalah indera yang aktif berfungsi sejak dini, karena ujung-ujung saraf yang terdapat pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhan-sentuhan. Dan selanjutnya mengirimkan pesan-pesan keotak melalui jaringan saraf yang berada di tulang belakang. Pijat atau sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh (Roesli, 2001 dalam Prasetyono, 2017).

Banyak dari orang tua yang merasa ragu untuk memijatkan bayinya. Keraguan ini cukup beralasan karena di samping masih terlalu kecil, juga tulang bayi belum cukup kuat untuk dilakukan pemijatan. Keraguan ini hendaknya bias di tepis karena pijat bayi sangatlah berbeda dengan pijat orang dewasa. Menurut para ahli di bidang tumbuh kembang anak, pijat bayi dapat dilakukan melalui usapan halus tanpa tekanan, dan dapat dimulai setelah bayi lahir sekalipun (Suririnah, 2009). Jadi, memijat bayi dapat di mulai kapan saja sesuai keinginan (Prasetyono, 2017). Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan setiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Sebaiknya pemijatan dilakukan pagi hari sebelum mandi, atau bisa juga malam hari sebelum bayi tidur, karena aktivitas bayi sepanjang hari yang cukup melelahkan tentunya bayi juga perlu relaksasi agar otot-ototnya menjadi kendur kembali, sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan tenang. Tindakan pijat dikurangi seiring dengan bertambahnya usia bayi. Sejak usia enam bulan pijat dua hari sekali sudah memadai (Prasetyono, 2017).

Pemijatan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa keahlian khusus. Namun, harus di ingat bahwa yang dipijat adalah seorang bayi yang tulangnya belum cukup kuat untuk dilakukan penekanan seperti dalam pijat orang dewasa. Sebelum memijat, pastikan tangan anda bersih dan hangat. Periksa kuku dan perhiasan untuk menghindari goresan pada kulit bayi (Prasetyono, 2017). Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman, paling lama pemijatan secara lengkap dapat di lakukan sekitar 15 menit. Setelah selesai, segaralah bayidimandikan agar tubuhnya merasa segar dan bersih dari lumuran baby oil (Prasetyono, 2017).

Pemijatan bisa dilakukan oleh siapapun, baik ayah, ibu, nenek, atau anggota keluarga lain. Penelitian di Australia membuktikan, bayi yang di pijat ayahnya berat badannya cenderung naik dan

hubungan dengan ayah makin baik. Bahkan bayi yang di pijat sejak usia 4 minggu, ketika mencapai usia 12 minggu, akan lebih responsif (Prasetyono, 2017).

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi Menyusui

Dengan diberikan pijat bayi aktivitas nervusvagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervusvagus yang akan menyebabkan peningkatan enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga menyebabkan penyerapan makanan menjadi lebih baik dan meningkatkan berat badan bayi. Aktivitas nervusvagus meningkatkan volume ASI, penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervusvagus menyebabkan bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusui pada ibunya sehingga ASI akan lebih banyak diproduksi (Sari &Syahda, 2020).

Pijat mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus pada saluran cerna. Berdasarkan hasil penelitian Field dan Schanberg (1986), pijat juga memberi dampak pemacuan saraf nervusvagus (sarafotak ke-10) yang berhubungan dengan sistem perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih lama serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi (Setia wandari, 2019).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi-eksperimental, dengan rancangan waktu dengan kelompok pembanding (*control timeseries design*). Pada desain ini ada kelompok pembanding (kontrol). Penelitian ini dilakukan di Klinik Wanasari Medika Jl. Jati, dusun baregbeg, RT 006/003, Desa Wanasari, Kecamatan Karawang Barat, Kabupaten Karawang dan klinik tersebut percaya dan sudah MOU dengan institusi pendidikan Politeknik kesehatan Kemenkes RI. Penelitian ini dilaksanakan bulan April 2022.

Populasi pada penelitian ini adalah semuabayi yang lahir di Klinik Wanasari Medika pada bulan Desember 2021 hingga Maret 2022. Berdasarkan data yang diperoleh dari survei awal jumlah pasien yang akan bersalin dari bulan juli berjumlah 50 orang. Sampel pada penelitian ini adalah semua bayi yang lahir di klinik bersalin Wanasari Medika pada Desember 2021 hingga Maret 2022, sebanyak 50 bayi yang diperoleh dari survey awal. Teknik yang digunakan adalah total sampling. Untuk mengurangi bias, peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

1. Bayi yang mendapat ASI
2. Orang tua bayi bersedia menjadi responden

Pada penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

1. Bayi yang mengalami kelainan bawaan/cacat organ
2. Bayi dalam keadaan sakit

Alat atau instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian adalah lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan berupa lembar *checklist* yang berisikan tentang karakteristik bayi, ibu serta durasi menyusui. Durasi menyusui dinyatakan dalam satuan menit.

Data hasil penelitian dianalisis melalui analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat menggunakan distribusi frekwensi dan statistik deskriptif. Distribusi frekwensi bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik bayi seperti jenis kelamin bayi, usia bayi, usia orang ibu, pendidikan orang ibu, pekerjaan orang ibu dan paritas. Statistik deskriptif bertujuan untuk mengetahui rata-rata durasi menyusui bayi usia 0-6 bulan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel perlakuan atau intervensi atau independen terhadap suatu variabel respon atau variabel dependen. Analisis bivariat dilakukan melalui uji perbandingan rata-rata statistik parametrik melalui teknik uji *t independent sample* jika data terdistribusi normal. Jika data tidak terdistribusi normal maka dilakukan uji perbandingan rata-rata statistik non-parametrik melalui uji *U-Mann Whitney*. Uji *t independent sample* bertujuan untuk membandingkan rata-rata *gain* (perubahan) durasi menyusui antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen (Santoso, 2020). Uji *t independent sample* ataupun uji *U-Mann Whitney* dilakukan dengan bantuan *software SPSS 20 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Distribusi jumlah dan persentase bayi berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1.
Jumlah Bayi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kontrol		Perlakuan	
	n	%	n	%
Laki-laki	29	58%	27	54%
Perempuan	21	42%	23	46%
Total	50	100%	50	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa bayi berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan bayi berjenis kelamin perempuan baik untuk kelompok kontrol maupun untuk kelompok perlakuan. Dimana pada kelompok kontrol, jumlah bayi laki-laki adalah sebanyak 29 orang (58%) dan bayi perempuan sebanyak 21 orang (42%). Pada kelompok eksperimen, jumlah bayi laki-laki adalah 27 orang (54%) dan bayi perempuan sebanyak 23 orang (46%).

Distribusi jumlah dan persentase bayi berdasarkan kategori usia disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2 menunjukkan bahwa bayi dengan kelompok usia ≥ 3 -6 bulan lebih banyak dibandingkan bayi dengan kelompok usia < 3 bulan baik untuk kelompok kontrol maupun untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi kelompok usia < 3 bulan adalah sebanyak 13 orang (26%) untuk kelompok kontrol dan 11 orang (22%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi kelompok usia ≥ 3 -6 bulan adalah sebanyak 37 orang (74%) untuk kelompok kontrol dan 39 orang (78%) untuk kelompok eksperimen.

Tabel 2.
Jumlah Bayi Berdasarkan Kategori Usia

Usia Bayi	Kontrol		Perlakuan	
	n	%	n	%
< 3 bulan	13	26%	11	22%
≥ 3 -6 bulan	37	74%	39	78%
Total	50	100%	50	100%

Distribusi jumlah dan persentase bayi berdasarkan urutan kelahiran disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.
Jumlah Bayi Berdasarkan Urutan Kelahiran

Anak Ke-	Kontrol		Perlakuan	
	n	%	n	%
1	14	28%	12	24%
2	23	46%	26	52%
3	10	20%	9	18%
4	3	6%	3	6%
Total	50	100%	50	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi adalah anak ke-2 atau lebih banyak dibandingkan bayi anak ke-1, ke-3 maupun dibandingkan anak ke-4. Dimana bayi anak ke-2 adalah sebanyak 23 orang (46%) untuk kelompok kontrol dan 26 orang (52%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi anak ke-1 adalah sebanyak 14 orang (28%) untuk kelompok kontrol dan 12 orang (24%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi anak ke-3 adalah sebanyak 10 orang (20%) untuk kelompok kontrol dan 9 orang (18%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi anak ke-4 adalah masing-masing sebanyak 3 orang (6%) untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 4.
Jumlah Bayi Berdasarkan Kategori Usia Ibu

Usia Ibu	Kontrol		Perlakuan	
	n	%	n	%
<25 tahun	8	16%	9	18%
25-30 tahun	27	54%	29	58%
>30 tahun	15	30%	12	24%
Total	50	100%	50	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa bayi kelompok kontrol lebih banyak yang memiliki ibu dengan kelompok usia 25-30 tahun dibandingkan dengan bayi yang memiliki ibu dengan kelompok usia <25 tahun maupun dengan bayi yang memiliki ibu dengan kelompok usia >30 tahun. Dimana jumlah bayi pada kelompok kontrol yang memiliki ibu dengan kelompok usia 25-30 tahun adalah sebanyak 27 orang (54%) untuk kelompok kontrol dan 29 orang (58%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi pada kelompok kontrol yang memiliki ibu dengan kelompok usia <25 tahun adalah sebanyak 8 orang (16%) untuk kelompok kontrol dan 9 orang (18%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi pada kelompok kontrol yang memiliki ibu dengan kelompok usia >30 tahun adalah sebanyak 15 orang (30%) untuk kelompok kontrol dan 12 orang (24%) untuk kelompok eksperimen.

Tabel 5.
Jumlah Bayi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu	Kontrol		Perlakuan	
	n	%	n	%
Dasar	8	16%	7	14%
Menengah	30	60%	28	56%
Tinggi	12	24%	15	30%

Total	50	100%	50	100%
-------	----	------	----	------

Tabel 5 menunjukkan bahwa bayi yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan menengah atau SMA/ sederajat lebih banyak dibandingkan dengan bayi yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan dasar (SD/ sederajat hingga SMP/ sederajat) maupun dengan bayi yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan tinggi (perguruan tinggi). Jumlah bayi yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan menengah adalah sebanyak 30 orang (60%) untuk kelompok kontrol dan 28 orang (56%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan dasar adalah sebanyak 8 orang (16%) untuk kelompok kontrol dan 7 orang (14%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan tinggi adalah sebanyak 12 orang (24%) untuk kelompok kontrol dan 15 orang (30%) untuk kelompok eksperimen.

Tabel 6.
Jumlah Bayi Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu

Status Pekerjaan Ibu	Kontrol		Perlakuan	
	n	%	n	%
Bekerja	24	48%	23	46
Tidak Bekerja	26	52%	27	54
Total	50	100%	50	100

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa jumlah bayi yang memiliki ibu yang bekerja lebih banyak daripada bayi yang memiliki ibu yang bekerja baik untuk kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Jumlah bayi yang memiliki ibu yang tidak bekerja adalah sebanyak 26 orang (52%) untuk kelompok kontrol dan 27 orang (54%) untuk kelompok eksperimen. Jumlah bayi yang memiliki ibu yang bekerja adalah sebanyak 24 orang (48%) untuk kelompok kontrol dan 23 orang (46%) untuk kelompok eksperimen.

Tabel 7.
Durasi Menyusu (Menit) Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	Tahap	Rata-rata	Min	Max
Kontrol	Pre	20.20	12	28
	Post	21.68	13	30
	Selisih	1.48	-3	6
Eksperimen	Pre	21.28	12	31
	Post	26.12	17	35
	Selisih	4.84	0	14

Rata-rata durasi menyusu untuk kelompok kontrol pada pretest adalah 20,20 menit per sekali menyusu dengan durasi paling pendek (min) 12 menit dan paling lama (max) 28 menit. Rata-rata durasi menyusu kelompok kontrol pada post test adalah 21,68 menit dengan durasi paling pendek 13 menit dan paling lama 30 menit. Rata-rata durasi menyusu untuk kelompok eksperimen pada pretest adalah 21,28 menit per sekali menyusu dengan durasi paling pendek 12 menit dan paling lama 31 menit. Pada posttest rata-rata durasi menyusu kelompok eksperimen adalah 26,12 dengan durasi paling pendek 17 menit dan paling lama 35 menit.

Hasil Uji Normalitas Data

Uji normalitas merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk uji perbandingan rata-rata melalui uji t . Data yang digunakan untuk uji normalitas adalah data selisih durasi menyusui menyusui pretest dan posttest baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen karena uji t menggunakan data tersebut. Uji normalitas dilakukan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai p (asym. sig.) lebih dari 0,05. Sebaliknya, data dinyatakan tidak memenuhi asumsi normalitas apabila nilai p (asym. sig.) kurang dari 0,05.

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai p lebih dari 0,05 baik untuk data peningkatan durasi menyusui (pretest-posttest) kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Karena itu dapat disimpulkan bahwa data kelompok tersebut memenuhi asumsi normalitas atau dinyatakan terdistribusi normal.

Hasil Analisis Bivariat

Hasil uji t menunjukkan nilai t -hitung 6,934 dengan nilai p (0,000) kurang dari 0,05, sehingga keputusan yang diambil adalah menerima H_a . Artinya pijat bayi berpengaruh terhadap durasi menyusui di Klinik Wanasari Medika Karawang. Dengan kata lain terdapat perbedaan rata-rata peningkatan durasi menyusui pretest-posttest pada kelompok bayi eksperimen yang dilakukan pijat bayi lebih tinggi dibandingkan peningkatan durasi menyusui pretest-posttest pada kelompok bayi kontrol yang tidak dilakukan pijat bayi. Dimana rata-rata peningkatan durasi menyusui kelompok bayi yang tidak diberikan pijat 1,48 menit. Sedangkan kelompok bayi yang diberikan pijat memiliki rata-rata peningkatan sebesar 4,84 menit.

PEMBAHASAN

Pada *pretest*, rata-rata durasi menyusui adalah 20,20 menit dalam satu kali menyusui untuk kelompok bayi kelompok kontrol dan 21,28 menit untuk kelompok eksperimen. Kemudian pada *posttest*, rata-rata durasi menyusui pada kelompok kontrol hanya mengalami kenaikan menjadi 21,68 menit dan menjadi 26,12 untuk kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan bahwa kenaikan durasi menyusui pada bayi yang dilakukan pijat lebih tinggi dibandingkan kenaikan durasi menyusui pada bayi yang tidak dilakukan pemijatan. Selain itu, rata-rata durasi menyusui pada kedua kelompok bayiter sebut berlangsung secara normal, atau tidak berlangsung singkat atau terlalu lama.

Menyusui yang berlangsung sangat lama atau lebih dari 30 menit atau sangat cepat (kurang dari 5 menit) mengindikasikan adanya masalah pada bayi. Namun, pada awal-awal kelahiran atau pada bayi BBLR, proses menyusui terkadang sangat lama dan dianggap wajar (Rimawati & Suwardianto, 2020). Durasi menyusui yang optimal atau berlangsung selama 20-30 menit maka akan menyebabkan semakin banyaknya produksi ASI dan pengeluarannya akan berjalan dengan lancar (Hanindita, 2018). Ejeksi ASI sangat di pengaruhi oleh durasi menyusui. Jika bayi tidak ingin menyusui, maka sangat diperlukan (Alhadar&Umaternate, 2018).

Durasi menyusui memiliki kaitan erat dengan refleksi prolaktin yang merupakan hormon laktogenik yang penting untuk memulai dan mempertahankan sekresi ASI. Stimulus yang muncul melalui proses isapan bayi akan mengirim pesan ke hipotalamus yang merangsang hipofisis anterior untuk melepas prolaktin. Hormon prolaktin ini mampu meningkatkan produksi ASI oleh sel-sel alveolar kelenjar mamaria. Jumlah prolaktin yang disekresikan dan jumlah ASI yang diproduksi berkaitan dengan besarnya stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lama bayi mengisap (Aspiani, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap durasi menyusui di Klinik Wanasari Medika Karawang. Hal tersebut dibuktikan melalui uji t yang menghasilkan nilai p

kurang dari 0,05. Dengan katalain, rata-rata kenaikan durasi menyusui pada kelompok bayi yang dilakukan pijat lebih tinggi dibandingkan kenaikan durasi menyusui pada kelompok bayi yang tidak dilakukan proses pijat. Dimana rata-rata kenaikan durasi menyusui (selisih *posttest-pretest*) pada kelompok bayi diberikan sentuhan pijat adalah 4,84 menit. Sedangkan rata-rata kenaikan durasi menyusui pada kelompok bayi yang tidak diberikan sentuhan pijat hanya 1,48 menit.

Pijat bayi merupakan teknik perawatan kesehatan berupa terapi sentuh melalui teknik tertentu yang diberikan bayi. Bayi diberikan terapi pijat bertujuan untuk menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang mampu membuat bayi menjadi rileks sehingga bayi merasa nyaman secara fisik maupun psikologisnya. Pijat bayi akan meningkatkan tonus otot nervusvagus yang dapat meningkatkan produksi enzim penyerapan (*gastrindan insulin*) sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik (Juwita&Jayanti, 2019).

Aktivitas nervusvagus ini dalam meningkatkan volume ASI membuat bayi mampu menyerap makanan dengan lebih baik, bayi cepat lapar, dan lebih sering dan lebih lama dalam menyusui. Kondisit ersebut menyebabkan bayi lebih sehat sehingga sangat mempengaruhi perkembangan refleks bayi seperti refleks mencari dan menangkap puting, refleks menghisap, dan refleks menelan pada saat menyusui. Bayi dengan kemampuan ketiga refleks yang optimal akan mampu menyusui dengan lebih baik sesuai durasi yang diharapkan. Agar memperoleh hasil yang optimal dalam meningkatkan durasi menyusui, teknik pijat perlu dilakukan dilakukan pada saat bayi dalam keadaan sehat dan tidak sedang tidur. Sebelum dilakukan pemijatan tangan pemijat harus dibersihkan terlebih dahulu dan tidak ada benda di tangan pemijat yang bisa menyebabkan iritasi pada kulit bayi (Prasetyono, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata durasi menyusui pada *pretest* adalah 20,20 menit untuk kelompok bayi kelompok kontrol dan 21,28 menit untuk kelompok bayi eksperimen.
2. Rata-rata durasi menyusui pada *posttest* adalah 21,68 menit untuk kelompok bayi kontrol dan 26,12 untuk kelompok bayi eksperimen.
3. Pijat bayi berpengaruh terhadap durasi menyusui di Klinik Wanasari Medika Karawang, dimana hasil uji *t* menunjukkan nilai *p* kurang dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, F. &Uma ternate, I. 2017. Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6 (1): 7-12.
- Aspiani, Y. R. 2018. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: TIM.
- Astuti, S. C. &Barus, E. B. 2020. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Menyusui Bayi. *JIDAN (JurnalIlmiah Bidan)*, 8 (21): 15-21.
- Bobak.I., Lowdermilk. D., Jensen, M. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4thed). Alih Bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- Cahyaningrum & Sulistyorini, E. 2015. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5 (2): 79-90.

- Fitriahadi, E. 2016. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, 10(2): 92–97.
- Hanindita, M. 2018. *Mommyclo pedia: Tanya Jawab Tentang Nutrisi di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Indrayani, D. 2016. Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding dan Konsumsi Blustru Terhadap Optimalisasi Produksi Kolostrum pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit dr. Soebandi Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 6 (2): 218-227.
- Juwita, S. & Jayanti, N.D. 2019. *Pijat Bayi*. Purwodadi: CV SarnuUntung.
- Marliandiani, Y. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasution, I. F. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusu Bayi0-30 Hari di Klinik Pratama Niar Medan Amplas Tahun 2018. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan D–IV Kebidanan Medan.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyono, D.S. 2017. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta. Buku Biru.
- Purwani T. &Darti N.A. 2012. Hubungan antara Frekuensi, Durasi Menyusui dengan Berat Badan Bayi di Poliklinik Bersalin Mariani Medan. *J Keperawatan Klin*, 4 (1).
- Rahayu, YP, dkk. 2012. *Buku Ajar Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Mitra Wacan aMedika.
- Rahmania, H. 2015. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Berat Badan Bayi. *J Agromed Unila*, 2 (4): 446-450.
- Riksani, R. 2012. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Rimawati & Suwardianto, H. 2020. *Manajemen Laktasi dan Tatalaksana Tersedak pada Anak*, Kediri: Penerbit Chakra Brahmanda Lentera.
- Riyanto, A. 2017. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roesli, U. 2001. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Santoso, S. 2020. *Panduan Lengkap SPSS 26*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sari, V.P.U. &Syahda, S. 2020. Pengaruh Pijat Oketani TerhadapProduksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Doppler*, 4 (2): 117-123
- Setiawandari. 2019. *Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Simulangkit, H. M. 2019. Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusu Pada Bayi. *Media Informasi*, 15 (1): 16-20.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surinirah. 2009. *Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sutanto, A. V. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutiyah, Husna, N. & Munira. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Di BPM Puskesmas Langsa Lama Tahun 2018. *Jurnal Edukes*, 1 (2): 80-87.
- Widaryanti, R. 2019. *Pemberian Makan Bayi dan Anak*. Yogyakarta: Dee publish.

Yuliarti, N. 2010. *Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, Kelincahan Si Kecil*. Yogyakarta: CV Andi Offset.