

## EFEKTIVITAS *BABY MASSAGE* TERHADAP FREKUENSI DAN DURASI MENYUSU PADA BAYI USIA 0-6 BULAN

Ni Nyoman Ayuk Widiani<sup>1</sup>, Made Pradnyawati Chania<sup>2</sup>

<sup>1</sup>D3 Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

<sup>2</sup>Profesi Bidan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Korespondensi penulis: ayukwidiani070288@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar belakang:** ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan bayi serta makanan bayi paling sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya. Cakupan pencapaian ASI eksklusif memang meningkat setiap tahun namun masih berada dibawah target. Untuk meningkatkan pencapaian ASI eksklusif diperlukan stimulasi *baby massage*. Salah satu mekanisme dasar *baby massage* adalah aktivitas *nervus vagus* meningkatkan volume ASI, penyerapan makanan menjadi lebih baik sehingga bayi cepat lapar dan lebih sering menyusu pada ibunya.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas *baby massage* terhadap frekuensi dan durasi menyusu bayi usia 0-6 bulan. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden (15 bayi sebagai kelompok kontrol dan 15 bayi sebagai kelompok perlakuan) dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yaitu daftar tilik *baby massage*, formulir observasi frekuensi dan durasi menyusu bayi umur 0-6 bulan. Analisis data bivariat dengan menggunakan uji *Mann Whitney* dan uji *Independent T-Test*.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan bermakna frekuensi dan durasi menyusu pada bayi usia 0-6 bulan yang diberikan *baby massage* dan yang tidak diberikan *baby massage* ( $p$  value = 0,001 dan  $p$  value = 0,016).

**Simpulan:** Hal ini membuktikan *baby massage* sangat bermanfaat dalam membantu pencapaian ASI eksklusif jika dilakukan secara rutin.

**Kata kunci:** Baby Massage, Durasi Menyusu, Frekuensi Menyusu

### 1. PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi serta makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya. Pemberian ASI merupakan salah satu cara mengatasi penyebab kematian bayi dan kesakitan bayi, serta berguna dalam mengoptimalkan pertumbuhan bayi, perkembangan kecerdasan anak serta membantu dalam pengembangan mental anak (Quigley *et al.*, 2012). World Health Organization (WHO) menjelaskan Angka Kematian Bayi tahun 2019 secara internasional adalah 2,4 juta meninggal pada

bulan pertama kehidupan, WHO juga menjelaskan di negara – negara Afrika Sub – Sahara memiliki tingkat kematian neonatal tertinggi yaitu 27 untuk setiap 1.000 kelahiran hidup, disusul oleh negara Asia Tengah dan Asia Selatan dengan informasi kematian 24 untuk setiap 1.000 kelahiran hidup, dan Indonesia sendiri merupakan salah satu dari 10 negara dengan jumlah kematian pada BBL tertinggi (World Health Organization, 2020)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 tentang cakupan ASI eksklusif di dunia hanya sebesar 36%. Capaian tersebut masih dibawah target cakupan ASI eksklusif yang

ditetapkan oleh WHO yaitu sebesar 50%. Menurut data Riskesdas yang diambil dari tahun 2014 - 2018 cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 37,3%, 2015 sebesar 55,7%, tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yang signifikan yaitu sebesar 37,3%. Menurut data Riskesdas yang diambil dari tahun 2014 - 2018 cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 37,3%, 2015 sebesar 55,7%, tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yang signifikan yaitu sebesar 37,3% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali, cakupan pemberian ASI eksklusif di Bali pada tahun 2018-2020 yaitu pada tahun 2018 mencapai 69,9%, pada tahun 2019 mencapai 73,8% dan pada tahun 2020 mencapai 76,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Meskipun setiap tahun mengalami peningkatan tapi hasil ini masih lebih rendah dibandingkan dengan target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Selain itu situasi gizi balita di dunia saat ini sebanyak 155 juta balita pendek (*stunting*), 52 juta kurus (*wasting*) dan 41 juta balita gemuk (*overweight*), sedangkan di Indonesia 17,7% balita mengalami gizi buruk dan kurang, 30,8% balita sangat pendek dan 10,2% sangat kurus dan kurus, dan 8% balita gemuk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan yang erat dengan status gizi bayi. ASI sendiri dianggap sebagai satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan (Giri, Muliarta and Wahyuni, 2013). Bayi ASI eksklusif berpeluang mengalami pertumbuhan normal 1.62 kali lebih besar dibandingkan bayi ASI non eksklusif (nilai OR = 1.62) dan perkembangan sesuai umur 5.474 kali lebih besar dibandingkan bayi ASI non eksklusif (Fitri, Chundrayetti and Semiarty, 2014). Berat badan bayi dapat menurun salah satu penyebabnya dipengaruhi oleh faktor frekuensi pemberian ASI dan

jumlah ASI yang diperoleh, termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung didalam ASI (Maryunani, 2016).

Dengan demikian salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan adalah *baby massage*. *Baby massage* merupakan terapi sentuhan yang diberikan pada kulit dengan menggunakan tangan dan disebut dengan stimulasi *touch*, dengan memberikan terapi sentuhan menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan untuk anak (Roesli, 2013). *Baby massage* 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 beraktifitas 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 ke bawah 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 (Simanungkalit, 2019). Salah satu mekanisme dasar *baby massage* adalah aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI yaitu penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas Nervus Vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI (Junita *et al.*, 2022).

Selain itu *baby massage* mudah dipelajari dan membutuhkan alat yang murah yaitu minyak untuk pijat seperti *baby oil* atau *virgin coconut oil* (VCO). *Baby massage* memiliki banyak manfaat antara lain menurunkan kadar hormone stress, peningkatan kadar zat daya tahan tubuh (imunologi), memperbaiki sirkulasi darah, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, meningkatkan nafsu makan, mengubah gelombang otak yang dapat

membuat bayi tidur lelap, meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel, meningkatkan berat badan dan mengeratkan ikatan batin antara bayi dan orangtua, serta meningkatkan volume ASI (Roesli, 2013).

Berdasarkan survey awal di Puskesmas I Denpasar Selatan pada kunjungan saat imunisasi dari 10 orang ibu bayi 60% mengatakan ASInya sedikit, 50% mengatakan bayinya malas menyusu. Bayi yang malas menyusu akan mempengaruhi produksi ASI. Hal tersebut yang mendasari peneliti tertarik melakukan penelitian tentang efektivitas *baby massage* terhadap frekuensi dan durasi menyusu pada bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi-Experimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi yang berusia 0-6 bulan yang ada di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang bayi dengan 15 bayi sebagai kelompok kontrol dan 15 bayi sebagai kelompok perlakuan. Sampel dipilih yaitu bayi sehat umur 0 - 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif dan bayi yang lahir aterm. *Baby massage* dilaksanakan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Instrumen untuk *baby massage* menggunakan daftar tilik sedangkan frekuensi dan durasi menyusu menggunakan lembar observasi. Untuk variabel frekuensi menyusui dihitung berapa kali bayi menyusui dalam 1 hari. Sedangkan untuk variabel durasi menyusu diukur berapa lama waktu yang dibutuhkan (dalam menit) sekali proses menyusui. Uji bivariat menggunakan uji *Man Whitney* dan Uji *Independent t-test*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Efektivitas *Baby Massage* Terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 0-6 Bulan

No	Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		Frek (f)	Persen (%)	Frek (f)	Persen (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>				
	Laki-Laki	8	53,3	6	40
	Perempuan	7	46,7	9	60
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
2	<b>Usia</b>				
	1 bulan	3	20	4	26,7
	2 bulan	7	46,8	5	33,3
	3 bulan	2	13,4	2	13,4
	4 bulan	1	6,6	2	13,4
	5 bulan	1	6,6	1	6,6
	6 bulan	1	6,6	1	6,6
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1 didapatkan, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu dari 15 responden dalam kelompok perlakuan sebagian besar yaitu delapan orang bayi (53,3%) berjenis kelamin laki-laki dan hampir setengahnya yaitu tujuh orang bayi (46,7%) berjenis kelamin perempuan. Sedangkan pada kelompok kontrol hampir setengahnya yaitu enam orang bayi (40%)

berjenis kelamin laki-laki dan sebagian besar yaitu sembilan orang bayi (60%) berjenis kelamin perempuan. Dilihat dari karakteristik usia didapatkan dari 15 responden pada kelompok perlakuan yaitu sebagian kecil yaitu tiga orang bayi (20%) berusia satu bulan, hampir setengahnya yaitu tujuh orang bayi (46,8%) berusia dua bulan, sebagian kecil yaitu dua orang bayi (13,4%) berusia

tiga bulan, sebagian kecil yaitu satu orang bayi (6,6%) berusia empat bulan, sebagian kecil yaitu satu orang bayi (6,6%) berusia lima bulan dan sebagian kecil yaitu satu orang bayi (6,6%) berusia enam bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan dari 15 orang bayi hampir setengahnya yaitu empat orang bayi (26,7%)

berusia satu bulan, hampir setengahnya yaitu lima orang bayi (33,3%) berusia dua bulan, sebagian kecil yaitu dua orang bayi (13,4%) berusia tiga bulan, sebagian kecil yaitu dua orang bayi (13,4%) berusia empat bulan, sebagian kecil yaitu satu orang bayi (6,6%) berusia lima bulan dan sebagian kecil yaitu satu orang bayi (6,6%) berusia enam bulan.

**Tabel 2** Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Frekuensi Menyusu pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok	Frek (f)	Mean Pre	Mean Post	Nilai p
1	Perlakuan	15	7,3	13,6	0,001
2	Kontrol	15	7,6	8,8	
Total		30			

Dari tabel 2 didapatkan rata-rata frekuensi menyusu pada kelompok perlakuan saat pretest sebesar 7,3 kali/hari setelah diberikan *baby massage* didapatkan rata-rata frekuensi menyusu meningkat menjadi 13,6 kali/hari. Ada peningkatan rata – rata frekuensi menyusu pada kelompok perlakuan sebesar 6,3 kali. Rata-rata frekuensi menyusu pada kelompok kontrol saat pretest sebesar 7,6 kali/hari setelah dan saat dilakukan posttest rata-rata frekuensi menyusu meningkat menjadi 8,8 kali/hari. Ada peningkatan rata – rata frekuensi menyusu pada kelompok kontrol sebesar 1,2 kali. Dari uji bivariat *Mann Whitney* didapatkan nilai p sebesar 0,001 (<0,05) yang berarti terdapat perbedaan bermakna terkait frekuensi menyusu antara kelompok perlakuan yang diberikan *baby massage* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *baby massage*.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Farida, Mardianti and Komalasari, 2018) yang menyatakan bahwa ada pengaruh *baby massage* dengan frekuensi menyusu (nilai p = 0,000). Hasil penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian (Simanungkalit, 2019) dimana rata-rata frekuensi menyusu pada bayi sebelum *massage* adalah 7.3 kali/hari dan rata-rata frekuensi menyusu setelah *masaage* adalah 11.6 kali/hari. Setelah dilakukan uji bivariat nilai p = 0,000 (<0,05), berarti ada pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan frekuensi menyusu. Penelitian (Gede Yenny Apriani and Firsia Sastra Putri, 2019) menunjukkan adanya

perbedaan rata-rata frekuensi menyusu sebelum dan setelah *baby massage* dimana awalnya rata-rata 6,4 kali/hari meningkat menjadi 11,13 kali/hari setelah dilakukan *baby massage* (nilai p=0,000). Penelitian (Sakti Tanjung, Ritonga and Ramadayani, 2022) menunjukkan adanya peningkatan rata-rata frekuensi menyusu pada bayi sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* (nilai p 0,029). Penelitian (Agustina and Harahap, 2021) menunjukkan rata-rata frekuensi menyusu sebelum *massage* adalah 8,13 kali/hari dan setelah dilakukan *massage* rata-ratanya mengalami peningkatan menjadi 9,40 kali/hari (nilai p=0,000). Hal ini sependapat dengan penelitian Purwani yang mengatakan bahwa bayi sebagian besar mendapatkan frekuensi menyusu yaitu dalam kategori baik sebesar (75,0%) dimana frekuensi menyusu < 8 kali - 12 kali / hari setelah bayi dipijat (Purwani and Afi Darti, 2012)

*Baby massage* adalah metode teknik dalam asuhan kebidanan neonatus, bayi dan balita dengan melakukan *massage* secara lembut dan berurutan sejak dari wajah sampai ujung kaki, dimana dengan melakukan pemijatan bayi seluruh otot bayi akan relaks, peredaran darah akan menjadi lancar dan tidur bayi akan nyenyak. Frekuensi pemberian ASI yang baik akan meningkatkan berat badan pada bayi, selain itu dapat mencegah kemungkinan masalah yang terjadi yaitu gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, dan frekuensi

menyusui dapat mempengaruhi terhadap perkembangan fisik dan emosional pada bayi. Frekuensi menyusui pada bayi akan sangat mempengaruhi fisik dan emosional bayi yang mana dengan frekuensi menyusui akan meningkatkan kondisi yang tenang kepada bayi dan berat bayi akan bertambah. *Baby massage* akan merangsang peningkatan aktivitas nervus *vagus* yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada sistem pencernaan. Sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan frekuensi menyusui bayi akan semakin sering yang pada akhirnya produksi ASI akan lebih banyak (Fitriahadi, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan (Admin, Nurbaity and Dedeh Sumiati, 2021) yang menyatakan *baby massage* menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Frekuensi menyusui pada bayi akan sangat mempengaruhi fisik dan emosional bayi yang mana dengan frekuensi menyusui akan meningkatkan kondisi yang tenang kepada bayi dan berat bayi akan bertambah.

**Tabel 3** Perbandingan Rata-Rata Durasi Menyusui pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok	Frek (f)	Mean Pre	Mean Post	Nilai p
1	Perlakuan	15	12,5	19,3	0,016
2	Kontrol	15	17,6	20	
Total		30			

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan rata-rata durasi menyusui pada kelompok perlakuan saat pretest sebesar 12,5 menit setelah diberikan *baby massage* didapatkan rata-rata durasi menyusui meningkat menjadi 19,3 menit. Ada peningkatan rata – rata durasi menyusui pada kelompok perlakuan sebesar 6,8 menit. Rata-rata durasi menyusui pada kelompok kontrol saat pretest sebesar 17,6 menit setelah dan saat dilakukan posttest rata-rata durasi menyusui meningkat menjadi 20 menit. Ada peningkatan rata – rata durasi menyusui pada kelompok kontrol sebesar 2,4 menit. Setelah dilakukan analisis dengan uji *independent t-test* didapatkan nilai p sebesar 0,016 (<0,05) yang berarti terdapat perbedaan bermakna terkait durasi menyusui antara kelompok perlakuan yang diberikan *baby massage* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *baby massage*.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Simanungkalit, 2019) yang menunjukkan adanya pengaruh *baby massage* terhadap durasi menyusui (nilai p = 0,002). Hasil penelitian yang sama menurut (Fitriahadi, 2016), hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa pengaruh *baby massage* terhadap frekuensi dan durasi menyusui pada bayi didapatkan hasil p value 0,03 (<0,05).

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian (Sutiyah, 2018) yang menunjukkan sebelum dilakukan *pijat bayi* sebagian besar responden mengalami durasi menyusui yang pendek (70%) dan setelah dilakukan *pijat bayi* 53,3% mengalami durasi menyusui yang panjang (nilai p = 0,000). Penelitian (Nasution, 2018) menunjukkan pada kelompok yang mendapat perlakuan *baby massage* terjadi peningkatan durasi menyusui dari rata-rata 5,40 menit menjadi 7,36 menit dengan nilai p < 0,01 yang artinya ada pengaruh *baby massage* terhadap durasi menyusui. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Situmorang, Sri Artina Dewi and Kristina, 2022) yang mendapatkan rata-rata durasi menyusui bayi sebelum dilakukan pijat sebesar 7,2 menit dan setelah dilakukan pijat 11,2 menit, sehingga dapat dilihat bahwa kualitas menyusui bayi lebih baik pada kelompok setelah dilakukan intervensi. Pijat bayi yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 2 kali seminggu pada pagi dan sore hari dengan lama pemijatan maksimal 20 menit. Intervensi ini dilakukan selama 4 minggu.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Handajani *et al.*, 2022) tentang *loving touch baby massage* terhadap durasi

menyusui yang didapatkan, sebelum dilakukan *loving touch baby* sebagian besar durasi menyusui < 5 menit adalah 19 (63,3%) bayi dan durasi menyusui > 5 menit 11 (36,7%) bayi. Setelah dilakukan *loving touch baby* sebagian besar durasi menyusui < 5 menit adalah 13 (43,3 %) bayi dan durasi menyusui > 5 menit 17 (56.7 %) bayi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peningkatan terhadap durasi menyusui setelah dilakukan *loving touch baby massage*. Hasil analisis statistik *Uji Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai  $\text{sig.} < 0.05$  yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka ada pengaruh *loving touch baby massage* terhadap durasi menyusui yang artinya setelah dilakukan *loving touch baby massage* durasi menyusui memiliki 5 kali - 9 kali / hari lebih besar dibandingkan pada bayi yang tidak dilakukan *loving touch baby massage*.

Durasi menyusui yang lama akan mendapatkan gizi yang lengkap dari ASI karena mendapat ASI yang awal sampai ASI akhir dan dapat menerima asupan *foremilk* dan *hindmilk* secara seimbang. Banyaknya bayi yang mengalami T atau berat badannya tidak naik sebagian besar disebabkan oleh durasi yang singkat, karena ASI yang didapat hanya ASI awal dan tidak sampai ASI akhir sehingga bayi banyak yang tidak mendapat gizi yang optimal sehingga banyak yang berat badannya tidak naik, jika kondisi ini diteruskan maka akan berakibat buruk pada

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pemberian *baby massage* secara rutin selama 4 minggu berpengaruh secara signifikan terhadap frekuensi dan durasi menyusu bayi usia 0-6 bulan. Saran untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak dan jangka waktu penelitian yang lebih lama.

#### 5. REFERENSI

Admin, Nurbaity and Dedeh Sumiati (2021) 'Perbedaan Frekuensi Menyusu Pada Bayi Di Bpm Misni Herawati Palembang Tahun 2019', *Jurnal*

bayi dan beresiko mengalami gizi kurang dan gizi buruk. Lama menyusui tiap payudara adalah sekitar 10-15 menit untuk bayi usia 1-12 bulan. Ibu menyusui sebaiknya sesuai dengan keinginan bayi, tanpa di jadwal karena kadar protein ASI rendah sehingga bayi akan menyusu sering, biasanya antara 1,5-2 jam sekali dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Sehingga frekuensi menyusu kira-kira 8-12 kali/24 jam, Setiap kali menyusu kedua payudara harus digunakan dan usahakan sampai payudara terasa kosong agar produksi ASI tetap baik menurut Retnowati dalam (Situmorang, Sri Artina Dewi and Kristina, 2022)

Durasi menyusui berkaitan dengan adanya refleksi prolaktin yang merupakan hormone laktogenik yang penting untuk memulai dan mempertahankan sekresi ASI. Stimulus isapan bayi akan mengirim pesan ke hipotalamus yang merangsang hipofisis anterior untuk melepas prolaktin, suatu hormon yang meningkatkan produksi ASI. Bayi sebaiknya menyusu 10 menit pada payudara yang pertama, karena daya isap masih kuat. Dan 20 menit pada payudara yang lain karena daya hisap bayi mulai melemah. Selama periode baru lahir, waktu menyusui bayi 20 – 45 menit, durasi menyusu juga berpengaruh terhadap ejeksi ASI saat menyusui, ketika bayi dapat menyusu, stimulus untuk produksi ASI sangat diperlukan (Sutiyah, 2018).

*Kesehatan dan Pembangunan*, 11(21), pp. 64–71. doi: 10.52047/jkp.v11i21.100.

Agustina, W. and Harahap, H. P. (2021) 'Perbandingan waktu tidur dan frekuensi menyusu pada bayi usia 3-12 bulan yang mendapatkan pijat bayi', *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 5(1), pp. 100–106. doi: 10.32536/jrki.v5i1.140.

Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2021) 'Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2020', *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*, pp. 2013–2015.

Farida, F., Mardianti, M. and Komalasari, K. (2018) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap

- Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1 – 3 Bulan’, *Jurnal Kebidanan*, 7, p. 61. doi: 10.26714/jk.7.1.2018.61-68.
- Fitri, D. I., Chundrayetti, E. and Semiarty, R. (2014) ‘Hubungan Pemberian ASI dengan Tumbuh Kembang Bayi Umur 6 Bulan di Puskesmas Nanggalo’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2). doi: 10.1111/ases.12406.
- Fitriahadi, E. (2016) ‘Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), pp. 69–73.
- Gede Yenny Apriani, D. and Firsia Sastra Putri, D. M. (2019) ‘Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Frekuensi Menyusu Neonatus Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi’, *Jurnal Medika Usada*, 2(2), pp. 54–59. doi: 10.54107/medikausada.v2i2.48.
- Giri, M. K. W., Muliarta, I. W. and Wahyuni, N. . D. S. (2013) ‘Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan di Kampung Kajanan Buleleng’, *Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(1).
- Handajani, D. O. *et al.* (2022) ‘Loving Touch Baby Massage Terhadap Peningkatan Frekuensi Menyusui, Durasi Menyusui, Dan Kualitas Tidur Anak’, *Jurnal Kesehatan Global*, 5(1), pp. 1–5.
- Junita, E. *et al.* (2022) ‘the Impact of Baby Massage on Baby Weight Gain in the Village of Rembah Hilir’, *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), pp. 684–689. doi: 10.35971/jjhsr.v4i3.12836.
- Kemendes RI (2018) ‘Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018’, *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) ‘Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf’, p. 674.
- Maryunani, A. (2016) *Management Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Nasution, I. F. (2018) *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusu Bayi 0-30 Hari di Klinik Pratama Niar Medan Amplas*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Purwani, T. and Afi Darti, N. (2012) ‘Hubungan Antara Frekuensi, Durasi Menyusui Dengan Berat Badan Bayi di Poliklinik Bersalin Mariani Medan’, *Keperawatan Klinis*, 4(1).
- Quigley, M. A. *et al.* (2012) ‘Breastfeeding is associated with improved child cognitive development: A population-based cohort study’, *Journal of Pediatrics*, 160(1), pp. 25–32. doi: 10.1016/j.jpeds.2011.06.035.
- Roesli, U. (2013) *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sakti Tanjung, R. D., Ritonga, S. and Ramadayani, D. (2022) ‘Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusu pada Bayi Usia 1-6 bulan di Klinik Fina Sembiring Kelurahan Sari Rejo Kota Medan’, 5(2).
- Simanungkalit, H. M. (2019) ‘Baby Massage on Improvement Frequency and Duration of Breastfeeding a Baby’, *Media informasi*, 15(1), pp. 16–20.
- Situmorang, C. C., Sri Artina Dewi, N. N. and Kristina (2022) ‘Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan’, *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), pp. 94–100. doi: 10.51544/jmkm.v7i2.3469.
- Sutiyah, S. (2018) ‘Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Di BPM Puskesmas Langsa Lama Tahun 2018’, *Jurnal EDUKES: Jurnal Penelitian Edukasi ...*, 2(1), pp. 57–63. Available at: <https://e-jurnal.stikesydb.ac.id/index.php/edukes/article/view/48%0Ahttps://e-jurnal.stikesydb.ac.id/index.php/edukes/article/download/48/44>.
- World Health Organization* (2020) ‘Newborns: Improving Survival And Well-Being’. Mediacentre.