

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Ritme Menyusui: Analisis Durasi dan Frekuensi Pemberian ASI

Umianita Risca Wulandari¹, Dian Kumalasari²

¹Program Studi D3 Kebidanan IIK Bhakti Wiyata Kediri, umi.anita@iik.ac.id, 085736404487

²Program Studi D3 Kebidanan IIK Bhakti Wiyata Kediri. dian.kumalasari@iik.ac.id, 082140144663

Abstrak

Air susu ibu adalah nutrisi ideal seimbang untuk kualitas tumbuh kembang bayi. sehingga setiap bayi harus mendapatkan ASI yang cukup. Kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh frekuensi dan durasi dalam menyusui. Salah satu hal untuk meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui adalah dengan pijat bayi. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui pada bayi usia 0–6 bulan. Desain yang digunakan eksperimental kuasi dengan pendekatan *pretest-posttest design*. Populasi yaitu bayi usia 0–6 bulan dan ibu yang memberikan ASI Eksklusif. Sampel sebanyak 30 orang yang dilakukan pengumpulan dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Sebelum pijat bayi dilakukan, frekuensi dan durasi menyusui dipantau selama 24 jam. Kemudian dilakukan pijat bayi selama 1 minggu dengan frekuensi maksimal 2 kali dalam sehari dengan lama pemijatan antara 15–20menit. Penelitian dilakukan selama 1 bulan pada bulan September 2024. Hasilnya dinalisis menggunakan uji T berpasangan (*paired sample t- test*). Hasil penelitian menunjukkan frekuensi menyusui frekuensi menyusui dengan rata-rata 7 menjadi 9 kali per hari, serta meningkatnya durasi menyusui dengan rata-rata 15 menit menjadi 19 menit setiap kali menyusui.. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan dalam frekuensi ($p_{value}=0,0001$) dan durasi menyusui ($p_{value}=0,0002$) sebelum dan setelah dilakukan pijatan bayi. Pijat bayi terbukti dapat meningkatkan kualitas menyusui, sentuhan pijat menyebabkan peredaran darah lancar dan bayi merasa nyaman. Rasa nyaman yang dialami bayi akan meningkatkan durasi dan frekuensi menyusui.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Ritme Menyusui.

Abstract

Breast milk is an ideal balanced nutrient for the quality of baby growth and development. so that every baby must get enough milk. The amount of breast milk can be affected by the frequency and duration of breastfeeding. One of the things to increase the frequency and duration of breastfeeding is to massage the baby. The purpose of the study was to determine the effect of infant massage on the frequency and duration of breastfeeding in infants aged 0–6 months. The design used is quasi-experimental with a pretest-posttest design approach. The population is infants aged 0–6 months and mothers who provide exclusive breastfeeding. A sample of 30 people was collected using purposive sampling. Data collection was carried out using observation sheets. Before the baby massage is performed, the frequency and duration of breastfeeding are monitored for 24 hours. Then the baby massage is carried out for 1 week with a maximum frequency of 2 times a day with a massage duration of between 15–20minutes. The research was conducted for 1 month in September 2024. The results were analyzed using a paired sample t-test. The results showed that the frequency of breastfeeding increased from an average of 7 to 9 times per day, as well as an increase in breastfeeding duration from an average of 15 minutes to 19 minutes each breastfeeding. Statistical analysis showed significant differences in the frequency ($p_{value}=0.0001$) and duration of breastfeeding ($p_{value}=0.0002$) before and after baby massage. Baby massage is proven to improve the quality of breastfeeding, the touch of massage causes blood circulation to run smoothly and the baby feels comfortable. The comfort experienced by the baby will increase the duration and frequency of feeding.

Keywords: Baby Massage, Breastfeeding Rhythm.

PENDAHULUAN

Orang tua harus memperhatikan kesehatan bayinya untuk mencapai tumbuh kembang yang

optimal. Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya nutrisi yang paling baik untuk bayi. Oleh karena itu orang tua harus dapat memastikan

Alamat Korespondensi Penulis:
Umianita Risca Wulandari
Email : umi.anita@iik.ac.id

Alamat: Jl. KH Wahid Hasyim No 65 Kediri Jawa Timur
64114

bahwa bayi mendapatkan cukup ASI yang cukup untuk menunjang kualitas tumbuh kembangnya [1].

Orang tua wajib memperhatikan beberapa hal untuk memastikan kecukupan ASI seperti frekuensi menyusui, produksi BAK, kenaikan berat badan bayi, refleks pada bayi dan kondisi payudara ibu. Payudara ibu akan terasa lebih lembut jika ASI sudah dikeluarkan seluruhnya [2].

Pada hari ke 2 hingga ke 4 pasca melahirkan, Volume ASI yang diproduksi dalam bentuk kolostrum sebanyak 150–300 ml per harinya. Kolostrum mengandung protein, vitamin, mineral dan immunoglobulin dengan jumlah yang tinggi. Hari ke 8–20 ASI peralihan dengan kandungan lemak dan laktosa yang larut air. Setelah hari ke 21 merupakan ASI matur dengan volume sekitar 850 ml per hari. ASI ini mengandung air, karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi [2].

Menyusui memberikan manfaat besar untuk bayi dalam memenuhi kebutuhan nutrisi, meningkatkan daya tahan tubuh serta meningkatkan ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi. Akan tetapi seringkali proses menyusui memiliki hambatan yang cukup besar. Masalah fisik, kurangnya pengetahuan dan dukungan, tekanan sosial dan budaya, gangguan laktasi, ibu yang bekerja merupakan beberapa contoh hambatan yang sering dihadapi saat menyusui. Hambatan tersebut harus segera diberikan intervensi yang tepat agar proses menyusui berlangsung tanpa kendala [3].

Frekuensi saat menyusui harus diperhatikan. Sebaiknya bayi menyusui 8–12 kali per hari, paling baik menyusui tidak terjadwal (*on demand*). Untuk meningkatkan frekuensi menyusui dapat dilakukan melalui pijat bayi. Pijat bayi merupakan metode yang dapat merangsang fungsi saraf,

meningkatkan peredaran darah dan membantu bayi menjadi rileks. Selain itu pijatan yang diberikan juga mampu merangsang pencernaan bayi yang memicu rasa lapar dan peningkatan keinginan menyusu [4].

Kurangnya optimal ritme menyusu pada bayi disebabkan karena edukasi yang kurang, produksi air susu ibu yang rendah, bayi yang mengalami kesulitan menyusu karena kelainan anatomi, ibu dengan kondisi stress serta pemberian susu formula secara dini. Banyak ibu bayi yang tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang cara menyusu yang benar. Jika proses menyusui salah akan timbul ketidaknyamanan bahkan dapat berlanjut terjadi pembengkakan payudara. Hal ini tentu mengakibatkan proses menyusu tidak nyaman, tidak efektif dan tidak efisien sehingga ibu enggan untuk menyusui lebih lama [3]. Oleh karena itu diperlukan upaya yang tepat sehingga proses menyusui dapat optimal.

Durasi dan frekuensi menyusui yang tidak berkualitas dapat menyebabkan masalah pada ibu dan bayi. Bayi akan mengalami masalah pencernaan, kurang nutrisi, kurangnya imunitas bahkan berlanjut pada gangguan pertumbuhan. Ibu juga dapat mengalami masalah pada payudara seperti mastitis, produksi ASI menurun, masalah psikologis dan kualitas *bonding* berkurang [5].

Pijat bayi adalah bentuk stimulasi dengan cara sentuhan yang dapat untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional bayi. Pijat bayi juga dapat digunakan sebagai metode relaksasi serta meningkatkan kualitas *bonding* antara orang tua dan bayi [6]. Penelitian menunjukkan pijat bayi mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan durasi tidur malam pada bayi hingga mencapai 50%. Bayi yang mendapatkan pijat bayi dengan baik dapat mengurangi

ketegangan otot sehingga meningkatkan rasa nyaman saat menyusui [7].

Salah satu aktivitas yang menunjang kesehatan bayi adalah menyusui. Akan tetapi untuk mendapatkan dampak yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan mental bayi diperlukan durasi dan frekuensi yang tepat. WHO telah merekomendasikan bahwa semua bayi wajib diberikan ASI Eksklusif yang dilanjutkan sampai usia 2 tahun. Meskipun program ASI eksklusif telah direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan, fakta di lapangan masih belum maksimal. Namun hanya sekitar 40% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di 6 bulan pertama kehidupannya [8].

Dalam rangka meningkatkan kualitas menyusui yaitu dikaitkan dengan durasi dan frekuensinya, diperlukan kenyamanan bayi saat menyusui. Penelitian menyebutkan bahwa stimulasi fisik dalam bentuk pijat bayi dapat berpengaruh terhadap pola menyusui. Bayi yang dipijat teratur menunjukkan peningkatan frekuensi menyusui sebesar 25%. Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan sentuhan berupa pijat dapat memperbaiki pola menyusui [9].

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan antara pijat bayi dengan kualitas menyusui masih terbatas dan kurang mendalam. Sehingga penelitian untuk mengkaji pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui dalam mendukung program keberhasilan menyusui. Waktu yang terlalu singkat dalam menyusui mengakibatkan bayi tidak dapat mendapatkan komponen gizi yang penting secara maksimal, yang tentunya menentukan pertumbuhan bayi selanjutnya [10].

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain eksperimental kuasi dengan pendekatan *pretest-posttest design*. Metode ini memungkinkan peneliti membandingkan perubahan yang terjadi pada bayi setelah mendapatkan pijat bayi dan dampaknya terhadap durasi dan frekuensi menyusui.

Populasi yang digunakan bayi 0–6 bulan dan ibu yang memberikan ASI Eksklusif. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 bayi. Sebelum pijat bayi dilakukan, frekuensi dan durasi menyusui dipantau selama 24 jam. Kemudian dilakukan pijat bayi selama 1 minggu dengan frekuensi maksimal 2 kali dalam sehari dengan lama pemijatan antara 15–20menit. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat bayi, sedangkan variabel dependen adalah frekuensi dan durasi menyusui. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi dan kuesioner. Lembar observasi digunakan untuk melihat frekuensi dan durasi menyusui yang dilakukan oleh ibu. Sedangkan kuesioner digunakan untuk mengidentifikasi perlakuan pijat bayi dan karakteristik bayi. Hasilnya diuji menggunakan uji T berpasangan (*paired sample t- test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil data umum distribusi frekuensi responden pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Menyusui pada Bayi

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	30	7,00	1,15
<i>Posttest</i>	30	9,00	1,43

Tabel 1. menunjukkan 30 sampel yang diteliti rerata frekuensi menyusui sebelum pijat bayi adalah 7,00 sesi tiap hari dengan standar deviasi 1,15. Artinya sebagian besar bayi mempunyai

frekuensi menyusui sebanyak 7 kali per hari. Setelah pemijatan rutin rerata frekuensi menyusui menjadi 9,00 sesi tiap hari dengan standar deviasi 1,43. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi menyusui bayi lebih besar setelah dilakukan pijat bayi.

Peningkatan frekuensi menyusui disebabkan beberapa faktor salah satunya pijat bayi. Pijat bayi dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi pada bayi. Sistem saraf otonom bayi akan terangsang sehingga membuat bayi merasa lebih nyaman. Rasa nyaman pada bayi mengakibatkan bayi akan lebih sering minum ASI. Peningkatan saraf vagus menyebabkan peningkatan penyerapan enzim gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik [9].

Pijat bayi sebaiknya dilakukan pada waktu yang tepat yaitu pada pagi dan sore hari dan 15 menit menjelang bayi tidur. Pijat hendaknya dilakukan dengan sentuhan kasih sayang, perhatian dan suara yang lembut dan membuat bayi nyaman. Gerakan yang lembut memicu sel otak bayi untuk menghasilkan hormon endorfin [10].

Pijat bayi dengan menggunakan *mastic gum oil* juga mampu merangsang peredaran darah dan sistem pencernaan, sehingga dapat mengurangi rasa tidak nyaman pada gastrointestinal bayi. Hal tersebut membuat bayi merasa nyaman dan siap untuk sering menyusui. Penyakit refluks gastrointestinal masih menjadi gangguan pencernaan yang paling umum terjadi pada neonatus dan bayi. Penggunaan terapi komplementer seperti pijat bayi digunakan sebagai alternatif utama yang efektif mengurangi refluks pada bayi [11].

Bayi yang mendapatkan pijat bayi menunjukkan penurunan rasa cemas dan kolik. Kecemasan dan kolik yang berlangsung sering

dapat mengurangi keinginan bayi untuk menyusui. Sehingga dengan pijat bayi dapat mengurangi kolik dan bayi merasa lebih nyaman dan sering menyusui [12].

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Menyusui pada Bayi

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	30	15,00	3,18
<i>Posttest</i>	30	19,00	3,82

Tabel 2. menunjukkan 30 sampel yang diteliti rerata durasi menyusui sebelum dilakukan pijat adalah 15 menit tiap kali menyusui dengan standar deviasi 3,18. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi mempunyai durasi menyusui sekitar 15 menit tiap kali menyusui. Setelah dilakukan pijat bayi durasi menyusui meningkat menjadi 19 menit tiap kali menyusui.

Namun perlu diperhatikan saat melakukan pijatan harus dilakukan dengan lembut dan pastikan tangan pemijat dalam keadaan bersih dan

Penyerapan makanan pada bayi yang dilakukan pijat lebih baik. Karena kadar enzim meningkat. Sehingga penyerapan gastrin dan insulinpun mengalami peningkatan. Pijat menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan lebih baik. Peningkatan durasi menyusui pada kelompok bayi yang tidak diberi pijatan sebesar 1,48 menit, sedangkan pada kelompok bayi yang diberi pijatan mengalami peningkatan durasi menyusui sebesar 4,84 menit. Berdasarkan penelitian tersebut, pijat bayi perlu dilakukan oleh klinik bersalin guna meningkatkan kualitas pemberian ASI pada bayi [13].

Penelitian yang dilakukan Dewi (2016) menyebutkan, setelah dipijat durasi menyusui bayi

meningkat, dari sebelumnya durasi <15 menit menjadi lebih dari 15 menit dan diikuti dengan peningkatan produksi ASI [14].

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Durasi dan Frekuensi Menyusui pada Bayi Usia 0–6 Bulan (*t-Test*)

Varia bel	Pre test (Mean ±SD)	Post test (Mean ±SD)	t- hitung	df	<i>p</i> value
Frekuensi	7,00 ±1,15	9.00 ±1,43	5,32	29	0,0001
Durasi	15,00 ±3,18	19.00 ±3,82	4,12	29	0,0002

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik t- test didapatkan hasil bahwa *p*value pada variabel frekuensi menyusui adalah $0,0001 < 0,05$, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam frekuensi menyusui sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi. Sedangkan *p*value pada variabel durasi menyusui adalah $0,0002 < 0,05$; sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan pada durasi menyusui sebelum dilakukan pemijatan dan setelah dilakukan pemijatan.

Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan Kusvitasari yang menyebutkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi menyusu pada bayi usia 3 bulan. Penelitian dilakukan dengan menggunakan 22 sampel dengan metode *one group pretest-posttest design* dan dilakukan analisa dengan uji *Mc Nemar*. Hasil yang didapatkan *p*value sebesar 0,002 [15].

Pijat bayi akan mempengaruhi aktivitas saraf otak yang berkaitan dengan mekanisme penyerapan makanan pada bayi. Bayi akan akan cepat lapar karena efek pijat bayi juga meningkatkan gerakan peristaltik pada saluran pencernaan. Gerakan peristaltik ini yang menyebabkan bayi merasa cepat lapar dan

keinginan menyusu meningkat. Reflek letdown bekerja dengan sangat baik. Hal inilah yang menyebabkan produksi ASI makin meningkat [16].

Qomariyah et al (2023) melakukan penelitian dengan sampel 26 orang bayi usia 0-12 bulan yang dilakukan pemijatan. Selanjutnya dilakukan analisa menggunakan *Wilcoxon* dengan hasil $p_{value}=0,000 (p_{value}<0.05)$ berarti terdapat hubungan antara pijat bayi dengan frekuensi menyusui pada bayi. Pijat yang diberikan pada bayi dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki pencernaan. Selain itu bayi merasa lebih rileks dan secara emosional siap mendapatkan ASI [17]. Meningkatnya ikatan emosional antara ibu dan bayi inilah yang mendorong ibu lebih bertanggungjawab terhadap kebutuhan menyusui dan frekuensi menyusu meningkat [18].

Pijat bayi yang dilakukan dengan sentuhan lembut dan urut menyebabkan peredaran darah lancar dan bayi merasa nyaman. Bayi memiliki kulit yang sensitive dan menjadi media utama untuk menerima rangsangan dari luar. Sentuhan ini yang menimbulkan ketenangan pada bayi. Rasa nyaman yang dialami bayi akan meningkatkan kualitas tidur dan menyusu lebih lama. Sentuhan merupakan inti dari terapi pijat yang dirancang khusus untuk memberikan kenyamanan dan bermanfaat untuk Kesehatan bayi [19].

Gerakan lembut yang digunakan saat melakukan pijatan dilakukan dengan menggunakan gerakan tangan yang lambat, konsisten dan hindari menggunakan tekanan yang terlalu keras. Perhatikan juga respon bayi saat dipijat. Hentikan jika bayi merasa tidak nyaman dan menangis. Lakukan pemijatan dengan memperhatikan kebutuhan bukan dengan

memaksakan gerakan sesuai keinginan pemijat [20].

Meningkatkan kualitas tidur disebabkan dampak dari pijat yang mampu merangsang saraf parasimpatis, sehingga mengurangi produksi hormon penyebab stres (kortisol) dan meningkatkan hormon relaksasi yaitu serotonin dan oksitosin [21].

Pijat bayi dapat berpengaruh terhadap penyerapan makanan pada usus bayi. Hal ini dipengaruhi peningkatan tonus otot pada nervus vagus sehingga enzim yang meningkatkan fungsi pencernaan dan penyerapan makanan bekerja dengan baik. Dampak lain dari aktivitas tersebut adalah peningkatan volume ASI karena produksi ASI juga meningkat [22].

Sistem pencernaan pada bayi belum sempurna dan mempunyai permeabilitas yang tinggi serta sangat memungkinkan immunoglobulin dari ASI masuk dan membangun sistem kekebalan tubuh. ASI juga membantu membentuk bakteri usus normal untuk membantu pencernaan. Bayi dapat mengalami alergi terhadap laktosa dan protein sapi. Oleh karena itu, ASI yang paling aman dan dipastikan setiap bayi mendapatkan ASI dengan kualitas dan kuantitas yang maksimal [23].

SIMPULAN DAN SARAN

Pijat bayi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi dan durasi menyusui. Pijat bayi meningkatkan frekuensi menyusui dengan rata-rata 7 menjadi 9 kali per hari, serta meningkatkan durasi menyusui dengan rata-rata 15 menit menjadi 19 menit setiap kali menyusui.

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan bahwa pijat bayi merupakan cara yang efektif dalam mendukung keberhasilan program menyusui. Mengingat dampak positif banyak

didapatkan dari pijat bayi yang dilakukan secara rutin dan dengan teknik yang benar. Pijat bayi meningkatkan refleks hisap bayi, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur bayi, dan merangsang pencernaan.

Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menyempurnakan penelitian yang sudah ada, terkait penerapan pijat bayi dengan menggunakan sampel yang besar dan dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu perlu mangkaitkan pijat bayi dengan faktor lain seperti perkembangan bayi, sosial emosial maupun perkembangan status kesehatan anak.

Perlu juga dilakukan penelitian terkait pijat bayi dengan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Penelitian dapat dilakukan dengan melihat frekuensi, durasi menyusui dan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan. Sehingga mendapatkan data yang dapat mendukung pentingnya frekuensi pijat bayi dalam membantu mempertahankan pemberian ASI hingga usia 6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adinda, F. Peran ASI bagi Tumbuh Kembang Anak. World Breastfeeding Week. Jakarta. 2016.
2. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan. 2014.
3. Qomariah, S., Herlina, & Sartika, W. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Frekuensi Menyusu Pada Bayi. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. 2023; 12(1): 1–6.
4. Budiarti, T., & Yunadi, FD. *Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi (R. A. A. Nugroho Ed.)*. Insan Cendekia Mandiri. 2020.

5. Wulandhari, Y., & Syamlingga, A. (2023). The Effect Of Baby Massage On The Frequency And Long Of Breastfeeding Babies. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2023; 9(4): 643–649.
6. Field, T. Newborn Massage Therapy. *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*. 2017; 1(2).
7. Korompis, MD., Tomboka, SGJ., Tendean, S. C. Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0–6 Months in Winenet Poskesdes I', *Ejurnal. Poltekkes Manado*. 2019; 97–101.
8. Prasetyo, DS. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru. 2017.
9. Arofah, S., Rukmaini and Rifiana, AJ. The Effect Of Baby Massage On The Duration Of Breastfeeding Among 0 To 7 Day Old Infants At The Dwi Ananda Clinic Cikarang Bekasi Regency In 2020. *Journal of Global Research in Public Health*. 5(2):78–83.
10. Fitriahadi, E. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi." *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, vol. 10, no. 2, Sep. 2016; 10(2):69–72.
11. Kenari, HM., Akhavan, M., Sadeghian, M., Gobadi, A., Nakhaiae, S., Rampisheh, Z And Khalessi, N. Efficacy of abdominal massage with mastic gum oil on gastroesophageal reflux disease symptoms of infant: a randomized controlled trial. *Integrative Medicine Research* 9.2020.
12. Noviana, AR., Puspitasari, AI. Pengaruh Teknik Pijat I Love You terhadap Penurunan Konstipasi pada Bayi Usia 6–12 Bulan di PMB Ani Bayu, S.Tr.Keb Karawang. *Malhayati Nursing Journal*. 2024; 6(4):1555–1565.
13. Wulandhari, Y., Syamlingga, A. The Effect of Baby Massage on The Frequency And Long of Breastfeeding Babies. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2023; 9(4): 643–649.
14. Dewi. *Pijat dan Asupan Gizi Tepat untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 2016.
15. Kusvitasari, H., Mahmudah., Kabuhung, El., Yulianan, F. The Influence Of Baby Massage On Breastfeeding Frequency In Three Months Old Babies In PMB M: *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. 2023; 5(1):203–212.
16. Simanungkalit, H. M. (2019). Pijat Bayi terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusu pada Bayi. *Media Informasi*, 2019. 15(1), 16–20.
17. Qomariya, S., Herlina, S., Sarwika, W. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi Menyusui pada Bayi. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2023; 12(1):1–6.
18. Astutik RY. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media. 2015.
19. Fitriahadi, E. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*. 2016; 10(2): 69–73.
20. Al Qahtani, AM., Ahmed, HM. The Effect of Educational Program for New Mothers about Infant Abdominal Massage and Foot Reflexology for Decreasing Colic at Najran City. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 2021; 44(1):63–78.
21. Akib, H., Merina, ND. (Pengaruh pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi di Desa Bedadung Kecamatan Sumpersari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 2019; 6(1):462–468.

22. Aziz, H., Husaidah, S. Pengaruh Baby Massage terhadap Durasi Menyusui pada Bayi Usia 3–30 Hari di Puskesmas Bulang Kota Batam. *AHMAR Metastasis Jealth Journal*. 2021.1(2), 59–66.
- Wang, S., Wei, Y., Liu, L., Li, Z. Association Between Breastmilk Microbiota and Food Allergy in Infants. *Frontiers in cellular and infection microbiology*, 2022; 11, 770913.