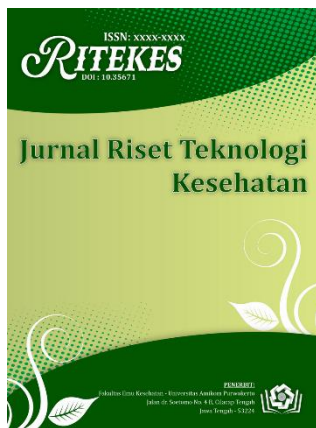


PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP FREKUENSI DAN DURASI MENYUSUI PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI POSYANDU MUKTI RAHAYU

Tri Endah Widi Lestari¹

¹* Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Amikom Purwokerto
Jl. Letjend Pol. Soemarto No.127, Watumas, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara,
Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53127, Indonesia

ARTICLE INFO



History:

Submit on 26/01/2026

Review on 29/01/2026

Accepted on 10/02/2026

Keyword:

Bayi 0-6 bulan;
Durasi Menyusui;
Frekuensi Menyusui
Pijat Bayi

ABSTRAK

Pemberian ASI pada bayi usia 0–6 bulan sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan durasi menyusui yang adekuat. Salah satu intervensi non farmakologis yang berpotensi meningkatkan kualitas menyusui adalah pijat bayi melalui stimulasi sistem saraf dan pencernaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui pada bayi usia 0–6 bulan di Posyandu Mukti Rahayu. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel terdiri dari 15 ibu dan bayi yang dipilih secara purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan selama satu minggu dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi 30–45 menit setiap sesi. Frekuensi dan durasi menyusui diukur menggunakan lembar observasi. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan bermakna pada frekuensi menyusui ($p=0,001$) dan durasi menyusui ($p=0,003$) setelah diberikan pijat bayi. Pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan pola menyusui melalui peningkatan kenyamanan dan kesiapan fisiologis bayi. pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai intervensi promotif untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI pada bayi usia dini di tingkat pelayanan kesehatan primer.

© 2026 Author

The copyright of this article belongs entirely to the author

*Corresponding Author:

Tri Endah Widi Lestari

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Amikom Purwokerto
Jl. Letjend Pol. Soemarto No.127, Watumas, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara,
Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53127, Indonesia

Email: tarilestari.ig23@gmail.com



PENDAHULUAN

Masa bayi usia 0–6 bulan merupakan periode emas (*golden period*) yang sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif menjadi faktor utama dalam pemenuhan kebutuhan gizi, imunitas, serta perkembangan *neuropsikologis* bayi. Gangguan pertumbuhan pada balita di Indonesia telah teridentifikasi sejak usia sangat dini, bahkan mulai tampak pada rentang usia 1–6 bulan. Kondisi ini menuntut adanya upaya preventif dan promotif yang bertujuan untuk menekan laju terjadinya gangguan pertumbuhan serta meningkatkan proporsi kenaikan berat badan bayi secara optimal. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, merekomendasikan agar bayi memperoleh ASI saja selama sedikitnya enam bulan pertama kehidupan[1].

Cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif di Indonesia pada tahun 2024 menunjukkan bahwa *sekitar 74,73 %* bayi berusia 0–5 bulan menerima ASI eksklusif, mencerminkan tren peningkatan praktik pemberian ASI di tingkat nasional [2]. Di tingkat provinsi, Jawa Tengah berhasil mencatat angka pemberian ASI eksklusif *sekitar 80,27 %*, Data ini menunjukkan bahwa Jawa Tengah telah berhasil melampaui target nasional 80 %, sekaligus mencerminkan efektivitas kebijakan kesehatan ibu dan anak, penyuluhan laktasi, serta dukungan fasilitas kesehatan di provinsi tersebut [3]. Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Banyumas belum mencapai target nasional walaupun cakupan meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yaitu dari 72,1 % pada tahun 2023 menjadi *sekitar 79,9 % pada tahun 2024*. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan intervensi program kesehatan masyarakat dan dukungan lintas sektor dalam mendukung pemberian ASI eksklusif di tingkat lokal. WHO juga menegaskan bahwa setiap bayi seharusnya mendapatkan ASI eksklusif yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian ASI hingga usia dua tahun. Meskipun kebijakan terkait ASI eksklusif telah menjadi program nasional yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan, capaian implementasinya di masyarakat masih belum optimal [4].

Menyusui memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi, peningkatan sistem imun, serta pembentukan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Namun, dalam praktiknya, proses menyusui kerap menghadapi berbagai kendala. Hambatan tersebut meliputi faktor fisik, keterbatasan pengetahuan dan dukungan, tekanan sosial dan budaya, gangguan laktasi, serta kondisi ibu yang harus kembali bekerja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan berkelanjutan agar proses menyusui dapat berlangsung secara optimal tanpa hambatan berarti. Frekuensi dan durasi menyusui yang adekuat berperan penting dalam menjamin kecukupan asupan ASI, mempertahankan produksi ASI, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Frekuensi menyusui idealnya berkisar antara 8–12 kali per hari dan dianjurkan dilakukan berdasarkan kebutuhan bayi (*on demand*). Namun, dalam prakteknya, masih dijumpai berbagai kendala yang mempengaruhi keberhasilan menyusui, seperti bayi yang mudah rewel, pola tidur yang tidak teratur, serta refleks hisap yang kurang optimal [5].

Peningkatan kualitas menyusui, yang mencakup durasi dan frekuensi pemberian ASI, sangat dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan bayi selama proses menyusui. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan frekuensi menyusui adalah melalui pijat bayi. Pijat bayi berperan dalam menstimulasi fungsi saraf, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu bayi berada dalam kondisi lebih rileks. Selain itu, rangsangan pijatan dapat meningkatkan aktivitas sistem pencernaan yang memicu rasa lapar sehingga mendorong peningkatan keinginan bayi untuk menyusui. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi sentuhan yang dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus, memperbaiki fungsi pencernaan, serta meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada bayi. Kondisi ini dapat

mendorong bayi menjadi lebih tenang, meningkatkan kesiapan untuk menyusui, serta memperpanjang durasi dan meningkatkan frekuensi menyusui [6].

Kualitas menyusui yang rendah, baik dari sisi durasi maupun frekuensi, dapat menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan bayi. Pada bayi, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pencernaan, kekurangan asupan nutrisi, penurunan imunitas, hingga berujung pada gangguan pertumbuhan. Sejalan pada penelitian Bulan (2025) mengungkapkan bahwa stimulasi fisik berupa pijat bayi usia 1-6 bulan dapat memberikan pengaruh terhadap pola menyusui. Bayi yang menerima pijatan secara teratur dilaporkan mengalami peningkatan frekuensi menyusui hingga sekitar 65,7% dengan p value $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa stimulasi sentuhan mampu memperbaiki pola menyusui secara bermakna [7]. Penelitian Kartinazahri tahun 2023 menyebutkan studi eksperimen di beberapa fasilitas kesehatan menyimpulkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan baik frekuensi maupun durasi menyusui, yang berarti pijat bayi berpotensi menjadi strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif di tingkat layanan primer [8].

Di Posyandu Mukti Rahayu, cakupan pemberian ASI eksklusif dan keberlanjutan praktik menyusui masih menghadapi tantangan yang berkaitan dengan pola menyusui bayi dan kesiapan ibu dalam melakukan perawatan stimulatif secara mandiri di rumah. Minimnya pemahaman mengenai manfaat pijat bayi terhadap perilaku menyusui menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi optimalisasi praktik menyusui. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mengkaji secara spesifik efektivitas pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui pada bayi usia 0-6 bulan sebagai dasar penguatan intervensi berbasis komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain experimental (*one group pretest posttest design*). Populasi yaitu ibu yang memiliki bayi usia 0 sampai dengan 6 bulan yang memberikan asi eksklusif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan kriteria sampel inklusi dan eksklusi sesuai dengan sasaran responden penelitian ini. Kriteria inklusi yaitu bayi yang memiliki berat badan lahir >2500 gram, aterm, asi eksklusif, bayi sehat jasmani dan rohani. Kriteria eksklusi bayi sakit, berat kurang 2500 gram, tidak asi eksklusif. Batasan penentuan sampel penelitian ini ditentukan dari kriteria inklusi dan eksklusi sehingga sampel yang ditetapkan menjadi responden sebanyak 15 responden.

Instrumen pengukuran pijat bayi menggunakan daftar tilik sedangkan pengukuran frekuensi dan durasi menggunakan lembar observasi. Variabel frekuensi menyusui dihitung seberapa banyak (kali) bayi menyusui dalam waktu 24 jam dan variabel durasi menyusui diukur seberapa lama waktu yang dibutuhkan (dalam menit) sekali proses menyusui. Uji bivariat menggunakan uji wilcoxon. Teknik perlakuan yaitu sebelum diberikan pemijatan dilakukan pengukuran lembar observasi pre test untuk pengukuran variabel frekuensi dan durasi, kemudian dilakukan pijat bayi selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu dengan lama pemijatan 30 sampai 45 menit. Teknik pemijatan di mulai dari kaki kanan dilanjutkan kaki kiri dengan gerakan yaitu dimulai dari paha ke arah pergelangan kaki dengan gerakan memerah (*milking*), dilanjutkan pijatan pada telapak kaki. Pijat tangan dimulai dari bahu ke arah pergelangan tangan dengan gerakan memerah, dilanjutkan pijatan telapak tangan. Pijat dada: dilakukan dari tengah dada ke arah luar dengan gerakan lembut dengan gerakan *butterfly*. Pijat perut dilakukan dengan gerakan searah jarum jam mengikuti arah kerja usus untuk membantu pencernaan dengan gerakan I L U dan seperti mengayuh atas ke bawah. Pijat punggung bayi diposisikan tengkurap, pijatan dilakukan dari leher ke arah bokong secara perlahan dengan gerakan *efflurage*, *circle*, dan mencubit. Pijat wajah dilakukan dengan tekanan sangat ringan pada dahi, pipi, dan sekitar rahang. Selama pelaksanaan pijat, peneliti mengamati respons bayi. Pijat dihentikan apabila bayi

menunjukkan tanda tidak nyaman seperti menangis berlebihan, muntah, atau tampak kelelahan. Setelah pijat, bayi dikembalikan pada kondisi nyaman dan diberikan waktu istirahat.

HASIL & PEMBAHASAN

Berikut hasil analisis data pemberian pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Menyusui Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Bayi

	PRE TEST		POST TEST	
	Jumlah (N)	Presentase (%)	Jumlah (N)	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0%	9	60%
Baik	15	100	6	40%
Kurang Baik	0	0%	0	0%

Tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi menyusui mengalami peningkatan signifikan sebanyak 60%, sebelum diberikan pijat sebanyak 100% kategori baik dengan frekuensi menyusui selama 24 jam sebanyak 8 sampai 12 kali. Kemudian setelah diberikan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 60% dengan kategori baik sekali yaitu dengan frekuensi menyusui sebanyak lebih dari 12 kali selama 24 jam. Sejalan dengan Wulandhari (2023) pijat bayi membantu meningkatkan frekuensi menyusui sebanyak 24 responden (75%) dengan kategori baik dengan memberikan Asi sebanyak 8-12 kali dalam 24 jam [5].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi menyusui dalam kategori baik sekali dan baik (normal) dan sesuai dengan rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), yang menyatakan bahwa frekuensi menyusui yang optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah normalnya 8-12 kali dalam 24 jam. Sejalan dengan hal tersebut, *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian ASI sesuai permintaan bayi tanpa penjadwalan tertentu (*on demand feeding*). Frekuensi menyusui yang tinggi berperan dalam menstimulasi hipotalamus untuk meningkatkan sekresi hormon prolaktin, yang penting dalam mempertahankan produksi ASI, sehingga dianjurkan menyusui setidaknya minimal delapan kali per hari [9].

Peningkatan frekuensi menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pemberian pijat bayi. Pijat bayi berperan dalam meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada bayi melalui stimulasi sistem saraf otonom. Aktivasi sistem tersebut mendorong kondisi fisiologis yang lebih stabil dan nyaman, sehingga bayi cenderung lebih sering menyusu. Selain itu, stimulasi terhadap saraf vagus berkontribusi pada peningkatan sekresi enzim pencernaan, termasuk gastrin dan insulin, yang berperan dalam memperbaiki proses penyerapan nutrisi. Kondisi ini mendukung efektivitas asupan ASI serta memperkuat respons menyusu pada bayi. Frekuensi menyusui yang kurang dapat meningkatkan risiko terjadinya bendungan ASI sesuai dengan hasil penelitian Yulianto (2022) bahwa keterlambatan menyusui dan kurangnya frekuensi menyusui dapat menyebabkan timbulnya gejala bendungan Asi [10]. Sejalan dengan penelitian Khasanah (2020) frekuensi menyusui normal 8 -12 kali selama 24 jam dapat meningkatkan volume Asi dengan rata-rata volume ASI adalah 1242 ml/24 jam dengan p value 0,000<0,005 [11].

Tabel 2. Distribusi Durasi menyusui Sebelum dan Sesudah diberikan pijat bayi

	PRE TEST		POST TEST	
	Jumlah (N)	Presentase (%)	Jumlah (N)	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0%	1	6,7%
Baik	13	86,7%	14	93,3%
Tidak Baik	2	13,3%	0	0%

Tabel 2. Menunjukkan bahwa ada peningkatan pada durasi menyusui sebelum dan sesudah dengan kenaikan sebanyak 13,3%. Durasi menyusui sebelum diberikan pijat ditemukan 2 responden (13,3%) dengan kategori tidak baik dengan durasi menyusui kurang dari 10 menit pada kedua payudara dan kategori baik pada 13 responden (86,7%). Setelah diberikan pijat ada perubahan menjadi 93,3% (kategori baik) dengan durasi menyusui sekitar 10 sampai 30 menit dan 6,7% (kategori baik sekali) dengan durasi menyusui sekitar lebih 30 menit pada kedua payudara selama sesi menyusui. Sejalan dengan wulandhari (2023) pijat bayi pada bayi usia 0-12 bulan dapat meningkatkan waktu durasi menyusui bayi sebanyak 26 responden (81,3%) dengan kategori baik yang melakukan pemberian ASI selama 10-30 menit pada sesi menyusui [5].

Durasi menyusui merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecukupan asupan ASI, karena waktu menyusui yang terlalu singkat maupun terlalu lama dapat berdampak kurang optimal bagi ibu dan bayi. Menyusui dengan durasi kurang dari 5 menit berisiko menyebabkan bayi tidak memperoleh komponen nutrisi secara lengkap. Hal ini disebabkan karena kandungan lemak dalam ASI, yang berperan signifikan dalam mendukung pertumbuhan bayi terutama peningkatan berat badan, tidak keluar pada menit-menit awal proses menyusui, melainkan dilepaskan setelah bayi menyusui lebih dari 5 menit. Oleh karena itu, durasi menyusui yang adekuat diperlukan agar bayi memperoleh kandungan gizi ASI secara optimal [12].

Tabel 3. Pengaruh Pijat bayi terhadap frekuensi dan durasi menyusui

	Pijat Bayi			
	f	Mean Pre	Mean Post	P value
Frekuensi	15	10,53	13,80	0,001
Durasi	15	14,87	19,00	0,003

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan rata-rata frekuensi menyusui sebelum diberikan pijat bayi adalah 10,53 atau 11 kali selama 24 jam, ada peningkatan setelah diberikan pijat bayi pada responden menjadi 13,80 atau 14 kali sehingga rerata frekuensi menyusui mengalami kenaikan 3 kali selama 24 jam dengan nilai p value $0,001 < 0,005$. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi yang diberikan selama 30-45 menit dengan frekuensi terapi 2 kali seminggu dapat meningkatkan frekuensi menyusui bayi usia 0 sampai 6 bulan. Penelitian ini sejalan dengan Temuan Widiani (2023) pijat bayi memberikan pengaruh pada peningkatan frekuensi menyusui pada kelompok perlakuan sebelum yaitu 7,3kali/hari menjadi 13,6 kali/hari dengan peningkatan 6,3 kali/hari [13]. Didukung dengan Penelitian lain dari Farida (2018) peningkatan frekuensi menyusui meningkat dengan rerata kenaikan 2 kali/hari sebanyak 36,7%, 33,3% rerata kenaikan 1x/hari, 13,3% meningkat sebanyak 3 kali/hari, 6,7% rerata kenaikan 4 kali/hari [14].

Penelitian ini menunjukkan peningkatan frekuensi menyusui setelah intervensi pijat bayi membuktikan bahwa stimulasi taktil melalui sentuhan dapat memicu peningkatan rasa lapar akibat meningkatnya aktivitas metabolisme serta percepatan pengosongan lambung.

Kondisi relaksasi yang dihasilkan dari pijat bayi berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan nafsu makan, termasuk mendorong bayi untuk lebih sering menyusui. Bayi yang berada dalam kondisi tenang dan nyaman cenderung memiliki refleks menghisap yang lebih kuat dan terkoordinasi, sehingga proses menyusui berlangsung lebih efektif. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menurut Andriani (2025) pijat bayi secara efektif dapat meningkatkan frekuensi menyusui, durasi menyusui pada kelompok intervensi kenaikan 1,9 menit, kualitas tidur dan durasi tidur bayi usia 3-6 bulan dengan memberikan pijat bayi, *baby gym* dan *baby swim* sebanyak 2 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 30-40 menit setiap sesi. Pijat bayi berperan dalam meningkatkan aktivitas nervus vagus yang berkontribusi terhadap perbaikan fungsi pencernaan dan penyerapan nutrisi. Peningkatan tonus nervus vagus setelah pemijatan dapat merangsang sekresi hormon pencernaan, seperti gastrin dan insulin, yang berfungsi dalam optimalisasi proses metabolisme dan absorpsi makanan. Kondisi ini mendukung peningkatan berat badan bayi serta mempercepat timbulnya rasa lapar, sehingga bayi cenderung lebih sering menyusui. Peningkatan frekuensi menyusui selanjutnya akan memberikan stimulasi yang lebih kuat terhadap produksi ASI, sehingga volume ASI yang tersedia bagi bayi juga meningkat [15].

Bayi yang mendapatkan intervensi pijat bayi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan kejadian kolik. Kondisi kecemasan dan kolik yang terjadi secara berulang dapat menurunkan kenyamanan bayi dan berdampak pada berkurangnya keinginan untuk menyusui. Oleh karena itu, pijat bayi berperan dalam mengurangi keluhan kolik serta meningkatkan rasa nyaman, yang selanjutnya mendorong bayi untuk lebih sering menyusui. Selain itu, bayi yang menerima pijat menunjukkan proses penyerapan nutrisi yang lebih optimal. Hal ini berkaitan dengan peningkatan aktivitas enzim pencernaan, khususnya gastrin dan insulin, yang berperan dalam regulasi fungsi saluran cerna dan metabolisme nutrien. Peningkatan sekresi hormon dan enzim tersebut berkontribusi terhadap perbaikan proses pencernaan dan penyerapan makanan, sehingga mendukung peningkatan nafsu makan serta frekuensi menyusui pada bayi [16].

Hasil penelitian ini menunjukkan rerata durasi menyusui responden mengalami kenaikan sebanyak 4 menit pada sebelum diberikan pijat durasi menyusui yaitu 14,87 atau 15 menit menjadi 19 menit, dengan p value $0,003 < 0,005$ yang membuktikan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap lama durasi menyusui setelah pemijatan bayi selama 30-45 menit dengan frekuensi 2 kali seminggu. Penelitian ini sejalan dengan Wulandari (2024) yang melaporkan bahwa peningkatan durasi menyusui pada kelompok bayi yang mendapatkan pijat terjadi peningkatan durasi menyusui yang lebih besar, yaitu sebesar 4 menit. Durasi menyusui sebelum yaitu 15 menit menjadi 19 menit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan durasi menyusui. Penelitian ini didukung dengan penelitian lain Widiani (2023) memberikan pijat bayi sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 20 menit, memberikan perubahan pada durasi dan frekuensi sebelum dan sesudah. Kenaikan waktu durasi menyusui yaitu 6,8 menit pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol kenaikan sebesar 2,4 menit [13]. Penelitian lain Situmorang (2022) memberikan pijatan selama 20 menit sebanyak 2 kali seminggu pagi dan sore pada bayi usia 0-6 bulan menunjukkan peningkatan durasi menyusui dengan rerata sebelum 7,2 menit dan setelah menjadi 11,2 menit [17].

Durasi menyusui menggambarkan lamanya waktu yang dihabiskan bayi dalam satu kali sesi menyusui. Durasi yang lebih panjang umumnya menunjukkan efektivitas proses mengisap dan transfer ASI yang lebih optimal. Semakin lama bayi menyusui, semakin besar volume ASI yang diperoleh, termasuk ASI akhir (*hindmilk*) yang memiliki kandungan lemak lebih tinggi dan berperan penting dalam menunjang pertumbuhan bayi. Selain itu, seiring bertambahnya usia dan kapasitas lambung, bayi cenderung menyusui dengan frekuensi yang lebih jarang namun dalam durasi yang lebih lama. Durasi menyusui pada setiap payudara umumnya berkisar antara 10-15 menit pada bayi usia 1-12 bulan. Praktik menyusui

dianjurkan dilakukan sesuai kebutuhan bayi (*on demand*) tanpa penjadwalan tertentu, mengingat kandungan protein dalam ASI relatif rendah sehingga bayi cenderung menyusui lebih sering, yakni sekitar setiap 1,5–2 jam [17]. Pengosongan lambung bayi terjadi dalam waktu kurang lebih dua jam, sehingga frekuensi menyusui yang dianjurkan berada pada kisaran 8–12 kali dalam 24 jam. Bayi yang sehat mampu mengosongkan satu payudara dalam waktu sekitar 5–7 menit. Pada setiap sesi menyusui, disarankan agar kedua payudara digunakan secara bergantian hingga terasa cukup kosong, guna mempertahankan stimulasi produksi ASI [18].

Durasi menyusui pada setiap bayi bervariasi sesuai dengan kekuatan dan pola hisap. Umumnya, bayi dianjurkan menyusui sekitar 10 menit pada payudara pertama saat daya isap masih kuat, kemudian dilanjutkan pada payudara kedua dengan durasi yang lebih lama. Pada periode neonatal, total durasi menyusui dalam satu sesi dapat berlangsung antara 20 hingga 45 menit. Lama waktu menyusui juga mempengaruhi refleksi ejeksi ASI, karena ketika bayi tidak menyusui secara efektif, rangsangan terhadap produksi ASI menjadi berkurang. Secara hormonal, durasi dan frekuensi menyusui berkaitan erat dengan sekresi prolaktin, yaitu hormon laktogenik yang berperan penting dalam inisiasi dan pemeliharaan produksi ASI. Rangsangan isapan bayi akan diteruskan ke hipotalamus dan memicu hipofisis anterior untuk melepaskan prolaktin, yang kemudian merangsang sel alveoli pada kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Jumlah ASI yang dihasilkan dipengaruhi oleh intensitas, frekuensi, dan lamanya isapan bayi selama proses menyusui [18].

Pola menyusui bayi belum terbentuk secara teratur dan baru berkembang setelah satu hingga dua minggu. Praktik menyusui terjadwal tidak dianjurkan karena frekuensi dan kekuatan isapan bayi sangat menentukan rangsangan produksi ASI selanjutnya. Menyusui berdasarkan kebutuhan bayi (*on demand*) lebih efektif dalam mencegah gangguan laktasi dan mempertahankan produksi ASI. Pada ibu bekerja, menyusui pada malam hari dianjurkan karena stimulasi hisapan pada waktu tersebut berperan penting dalam mempertahankan sekresi ASI. Pijat bayi merupakan metode stimulasi yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif sekaligus meningkatkan status kesehatan bayi. Oleh karena itu, intervensi pijat bayi layak direkomendasikan sebagai bagian dari strategi perawatan dan dukungan terhadap ibu dalam rangka menjamin pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal melalui praktik menyusui yang adekuat [19].

Hasil penelitian memberikan pijat bayi dengan durasi 30-45 menit dengan frekuensi 2 kali seminggu menunjukkan bahwa selain dapat meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui bayi juga terlihat lebih tenang, rileks, nyaman selama proses menyusui dan membantu bayi tidur nyenyak. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya terkait pijat bayi menurut Lestari (2025) memberikan pijat bayi pada usia 3-12 bulan secara rutin sekitar 4 kali sebulan selama 45 menit dapat meningkatkan kualitas tidur, bayi terlihat lebih rileks dan tenang dengan p value $0,000 < 0,05$ [20]. Penelitian lain menurut Wardani (2025) pijat bayi yang diberikan oleh ibu secara rutin 3 kali seminggu selama 4 minggu dapat meningkatkan *bounding attachment* antara ibu dan bayi serta dapat meningkatkan frekuensi dan durasi menyusui. Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, pijat bayi memiliki tingkat aplikabilitas yang tinggi karena bersifat non farmakologis, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diajarkan kepada ibu melalui edukasi sederhana oleh tenaga kesehatan. Bayi yang memperoleh stimulasi sentuhan secara adekuat pada bulan-bulan awal kehidupan cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih positif, seperti lebih sering tersenyum, bersuara, dan tidak mudah rewel. Sentuhan langsung dari orang tua, khususnya ibu, memperkuat ikatan emosional dan menjadi dasar komunikasi awal yang penting dalam membangun hubungan kasih sayang antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, pijat bayi dianjurkan dilakukan oleh orang tua secara langsung sebagai bagian dari pengasuhan sehari-hari [21].

Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, khususnya melalui stimulasi nervus

vagus. Nervus vagus merupakan saraf kranial yang berperan dalam pengaturan fungsi organ pencernaan. Stimulasi saraf ini meningkatkan sekresi hormon pencernaan, seperti gastrin dan insulin, yang berkontribusi terhadap kelancaran proses pencernaan dan percepatan pengosongan lambung. Kondisi tersebut menyebabkan bayi lebih cepat merasa lapar sehingga meningkatkan permintaan untuk menyusu [22]. Selain itu, aktivasi nervus vagus turut mendukung kestabilan fungsi pernapasan dan kardiovaskular, sehingga membantu mempertahankan homeostasis fisiologis bayi secara menyeluruh. Selain pengaruh terhadap sistem pencernaan, pijat bayi juga berdampak pada sistem neuroendokrin, khususnya dalam pengaturan hormon stres dan hormon pertumbuhan. Sentuhan lembut selama pemijatan dapat menurunkan kadar kortisol serta meningkatkan kadar serotonin, yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman dan stabilitas emosional pada bayi [12]. Penurunan tingkat stres ini membuat bayi lebih tenang, tidak mudah rewel, dan lebih mudah beristirahat, sehingga memungkinkan bayi menyusu dalam durasi yang lebih lama. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat bayi tidak hanya berdampak pada perilaku menyusu bayi, tetapi juga berpotensi meningkatkan respons fisiologis ibu dalam produksi ASI, sehingga mendukung keberhasilan proses menyusu secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusu pada bayi usia 0-6 bulan di Posyandu Mukti Rahayu. Rerata frekuensi menyusu meningkat secara bermakna setelah intervensi pijat bayi, demikian pula dengan rerata durasi menyusu yang menunjukkan peningkatan signifikan secara statistik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pijat bayi mampu menciptakan kondisi fisiologis dan psikologis yang lebih nyaman pada bayi, sehingga meningkatkan kesiapan bayi untuk menyusu lebih sering dan lebih lama. Stimulasi melalui pijat bayi diduga berperan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, khususnya nervus vagus, yang berkontribusi terhadap peningkatan fungsi pencernaan, rasa lapar, dan relaksasi bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam mendukung keberhasilan proses menyusu serta optimalisasi pemberian ASI pada bayi usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Amikom Purwokerto, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Kebidanan, atas dukungan akademik dan fasilitasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas setempat, pengelola Posyandu Mukti Rahayu, serta para kader posyandu yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama proses pengumpulan data. Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh ibu dan bayi yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini. Dukungan dan kerja sama dari seluruh pihak sangat berperan dalam kelancaran pelaksanaan penelitian serta pencapaian tujuan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Susanti And D. N. Sari, "The Effect Of Infant Massage And Breast Care On The Frequency And Breastfeeding Duration Of Baby At Puskesmas Siak Hulu Ii," Vol. 10, No. 1, Pp. 223-228, 2021.
- [2] K. Ri, *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. 2024.
- [3] D. Jateng, "Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2024," 2024.
- [4] D. K. Banyumas, *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas*. 2024.
- [5] Y. Wulandhari And A. R. Syamlingga, "The Effect Of Baby Massage On The Frequency

- And Long Of Breastfeeding Babies,” Vol. 9, No. 4, Pp. 643–649, 2023.
- [6] Hasyati And M. Arif, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusui Pada Bayi Di Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa,” Vol. 2, No. 2, Pp. 104–115, 2022.
- [7] S. Bulan And S. Maryanti, “Hubungan Pijat Bayi Dengan Frekuensi Menyusu Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Puskesmas Lambai Kabupaten Kolaka Utara Usia Dini Antara Umur 1-6 Bulan Sehingga Diperlukan Upaya Untuk Mengurangi Kecepatan,” 2025.
- [8] Kartinazahri, Yusnaini, And M. Ampera, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Frekuensi Menyusui Di Klinik Bersalin Bungong Seulanga Kota Banda Aceh,” Vol. 7, Pp. 881–886, 2023.
- [9] V. Jump And L. A. Roggman, “Effects Of Infant Massage On Infant Attachment Security In A Randomized Controlled Trial,” *Infant Behav. Dev.*, Vol. 78, No. November 2024, P. 102004, 2025, Doi: 10.1016/J.Infbeh.2024.102004.
- [10] A. Yulianto, N. S. Safitri, Y. Septiasari, And S. A. Sari, “Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu,” *J. Wacana Kesehat.*, Vol. 7, No. 2, P. 68, 2022, Doi: 10.52822/Jwk.V7i2.416.
- [11] N. Khasanah And D. A. P, “Analisis Hubungan Durasi Dan Frekuensi Menyusu Terhadap terhadap Volume Asi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta,” Pp. 554–563, 2020.
- [12] E. Nurseptiana, P. S. Cane, U. Nurul, And H. Kutacane, “The Effect Of Infant Massage On Improvement Duration Of Breastfeeding In Babies Aged 0 – 3 Months Nurul Hasanah Hospital 2024,” 2024.
- [13] Ni N. A. Widiani And M. P. Chania, “Efektivitas Baby Massage Terhadap Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 0-6 Bulan,” Vol. 6, Pp. 60–66, 2023.
- [14] Farida, Mardianti, And K. L, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1 – 3 Bulan,” Vol. 7, No. 1, Pp. 61–68, 2018.
- [15] R. Andriani And I. A. Anggarini, “Efektivitas Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Frekuensi Menyusui Pada Bayi 3-6 Bulan,” Vol. 19, No. 8, Pp. 2143–2153, 2025.
- [16] T. E. . Lestari And Et.Al, “Pelatihan Pijat Bayi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Di Posyandu Desa Pegalongan Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja,” Vol. 1, No. 1, Pp. 38–44, 2025.
- [17] C. C. Situmorang, N. Nyoman, And S. Artina, “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan,” Vol. 7, No. 2, Pp. 94–100, 2022.
- [18] U. Aini, U. Bhakti, And A. Tangerang, “Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Di Kelurahan Ulak Karang Selatan Kota Padang Tahun 2025,” Vol. 8, No. 1, Pp. 519–525, 2025.
- [19] Khairani, S. Ritonga, And D. Ramadayani, “Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1-6 Kelurahan Sari Rejo Kota Medan Tahun 2020,” Pp. 86–92, 2020.
- [20] A. Maghfiroh, T. E. W. Lestari, And T. Fitriyani, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan,” *J. Ilm. Permas J. Ilm. Stikes Kendal*, Vol. 15, No. 3, Pp. 707–714, 2025.
- [21] L. K. Wardani And S. Z. Zulfa, “Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Bayi Baru Lahir Melalui Baby Massage Dalam Meningkatkan Frekuensi Menyusu Di Pmb Lika Kusuma Wardani, S.Keb,” Vol. 3, Pp. 275–281, 2025.
- [22] U. R. Wulandari, D. Kumalasari, D. Studi, K. Iik, And B. Wiyata, “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Ritme Menyusui : Analisis Durasi Dan Frekuensi Pemberian Asi Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan),” Vol. 15, No. 2, Pp. 202–209, 2024.