

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN
DAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-12 BULAN: *LITERATUR REVIEW***



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

FATIMAH RAHMAN

NIM :1910333017

Pembimbing:

1. Yulizawati, SST., M.Keb
2. Dina Taufia, S.Tr.Keb., M.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2025

ABSTRACT

THE EFFECT OF INFANT MASSAGE ON WEIGHT GAIN AND SLEEP QUALITY IN INFANTS AGED 0–12 MONTHS: A LITERATURE REVIEW

By

Fatimah Rahman, Yulizawati, Dina Taufia, Hardisman, Laila, Henni Fitria

Infancy (0–12 months) represents the golden period of growth and development that determines the quality of life in later stages. However, many infants still experience nutritional problems and poor sleep quality. This study is a literature review using a scoping review approach to examine the effects of baby massage on weight gain and sleep quality in infants aged 0–12 months. The research method refers to the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) guidelines, which are used to systematically identify, select, and synthesize scientific evidence. Articles were collected from five main databases: ScienceDirect, PubMed, Directory of Open Access Journals (DOAJ), Portal Garuda, and Google Scholar. Inclusion criteria included research articles published between 2020–2025, available in full text, written in Indonesian or English, and discussing baby massage interventions for infants aged 0–12 months. Data were analyzed using a thematic analysis approach. The synthesis results show that baby massage has a significant effect on increasing infant weight and improving sleep quality. Baby massage interventions lasting 15–30 minutes, performed 2–3 times per week, stimulate the vagus nerve, enhance digestion and nutrient absorption, and increase the secretion of gastrin and insulin hormones, thereby contributing to weight gain ($p < 0.05$). In addition, baby massage stimulates the parasympathetic nervous system, increasing melatonin and serotonin levels while reducing cortisol levels, which positively affects infants' sleep patterns and quality ($p < 0.05$). In conclusion, baby massage is an effective, safe, and practical non-pharmacological intervention to support growth and sleep quality in infants aged 0–12 months. These findings reinforce the recommendation that baby massage should be integrated into child health services and family education programs at both primary care and community levels.

Keywords: Baby Massage, Infant Weight, Sleep Quality

ABSTRAK

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN DAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-12 BULAN: LITERATUR REVIEW

Oleh

Fatimah Rahman, Yulizawati, Dina Taufia, Hardisman, Laila, Henni Fitria

Masa bayi (0–12 bulan) merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan kualitas hidup selanjutnya. Namun, masih banyak bayi mengalami masalah gizi dan kualitas tidur rendah. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan menggunakan pendekatan scoping review untuk meninjau pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. Metode penelitian mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) yang digunakan untuk mengidentifikasi, menyeleksi, dan mensintesis bukti ilmiah secara sistematis. Pencarian artikel dilakukan melalui lima basis data utama, yaitu ScienceDirect, PubMed, Directory of Open Access Journals (DOAJ), Portal Garuda, dan Google Scholar. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian terbit antara tahun 2020–2025, tersedia dalam bentuk full text, menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris, serta membahas intervensi pijat bayi pada bayi usia 0–12 bulan. Analisis dilakukan dengan pendekatan analisis tematik. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa pijat bayi terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi. Intervensi pijat bayi dengan durasi 15–30 menit dan frekuensi 2–3 kali per minggu mampu merangsang nervus vagus, memperbaiki sistem pencernaan dan penyerapan nutrisi, serta meningkatkan sekresi hormon gastrin dan insulin, yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan ($p < 0,05$). Selain itu, pijat bayi juga menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan kadar melatonin dan serotonin serta menurunkan kadar kortisol, sehingga berdampak positif pada pola dan kualitas tidur bayi ($p < 0,05$). Kesimpulannya, pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung pertumbuhan dan kualitas tidur bayi usia 0–12 bulan. Temuan ini memperkuat rekomendasi agar pijat bayi dapat diintegrasikan dalam program pelayanan kesehatan anak dan pendidikan keluarga di tingkat primer maupun komunitas.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Berat Badan Bayi, Kualitas Tidur