

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN DI KIKI MOMS AND BABY CARE 2 KARANGMONCOL

Siti Rokhani¹, Diah Andriani², Noor Azizah³

alimatuzahra784@gmail.com¹, skripsidiahandri@gmail.com², noorazizah@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Masa bayi adalah fase kritis pertumbuhan pesat yang sangat dipengaruhi oleh nutrisi dan stimulasi. Data menunjukkan adanya tantangan pada status gizi bayi di Kabupaten Pemalang, di mana banyak bayi mengalami hambatan kenaikan berat badan. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang merangsang nervus vagus untuk meningkatkan metabolisme dan penyerapan nutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol. Penelitian pra-eksperimental ini menggunakan desain one group pretest-posttest terhadap 30 responden bayi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil: Sebelum intervensi, 30% bayi memiliki berat badan kurang. Setelah intervensi rutin, jumlah bayi dengan kategori berat badan normal meningkat signifikan dari 60% menjadi 73,3%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi terhadap kenaikan berat badan. Pijat bayi efektif sebagai stimulasi non-farmakologis untuk mengoptimalkan berat badan bayi melalui peningkatan fungsi pencernaan dan kenyamanan tidur.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Berat Badan, Stimulasi, Masa Bayi.

ABSTRACT

Background: Infancy is a critical phase of rapid growth significantly influenced by nutrition and stimulation. Data indicates challenges in infant nutritional status in Pemalang Regency, where many infants experience stunted weight gain. Baby massage is a touch therapy that stimulates the vagus nerve to enhance metabolism and nutrient absorption. Objective: This study aims to analyze the effect of baby massage on infant weight gain at Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol. Methods: This pre-experimental study utilized a one-group pretest-posttest design involving 30 infant respondents. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results: Prior to the intervention, 30% of infants were in the underweight category. Following routine intervention, the number of infants in the normal weight category increased significantly from 60% to 73.3%. Statistical test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of baby massage on weight gain. Conclusion: Baby massage is an effective non-pharmacological stimulation to optimize infant weight by improving digestive function and sleep quality.

Keywords: Baby Massage, Body Weight, Stimulation, Infancy.

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas sekaligus fase kritis yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat. Keberhasilan fase ini sangat bergantung pada interaksi antara faktor genetik, lingkungan, nutrisi, dan pemberian stimulasi yang tepat (Kusnadi, 2018). Namun, data menunjukkan tantangan signifikan pada status gizi bayi; secara global, WHO mencatat 54% anak di bawah lima tahun mengalami gangguan perkembangan (Ratnaningsih et al., 2024). Sementara di Indonesia, angka kematian bayi masih dipengaruhi kuat oleh masalah gizi dan infeksi (Amiruddin, 2016). Di Jawa Tengah dan Kabupaten Pemalang, ribuan bayi dilaporkan mengalami hambatan kenaikan berat badan, di mana banyak di antaranya berada di bawah garis normal pada Kartu Menuju Sehat (Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang, 2019; Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020). Tanpa stimulasi yang cukup, bayi berisiko mengalami keterlambatan perkembangan yang berdampak pada kualitas hidupnya di masa depan.

Salah satu metode stimulasi yang efektif dan populer adalah pijat bayi, sebuah terapi sentuh yang merangsang nervus vagus untuk meningkatkan peristaltik usus dan mempercepat pengosongan lambung (Anggraini & Sari, 2020). Mekanisme ini secara langsung merangsang nafsu makan, melancarkan peredaran darah, serta meningkatkan metabolisme sel yang berkontribusi pada kenaikan berat badan (Amir, 2024). Selain aspek fisik, pijat bayi juga menurunkan hormon kortisol sehingga bayi lebih tenang dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Sayangnya, studi pendahuluan di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol menunjukkan bahwa sekitar 40% bayi tidak mengalami kenaikan berat badan yang ideal, dan mayoritas ibu belum memahami teknik pemijatan karena adanya kekhawatiran prosedur yang salah.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol. Penelitian ini memiliki keutamaan dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu mengenai manfaat stimulasi mandiri serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan bayi yang komprehensif (Azizah, 2017; Syauckani, 2015). Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berat badan bayi sebelum dan sesudah pemijatan, menganalisis pengaruh intervensi tersebut, serta meninjau karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan nutrisi. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan praktik pijat bayi dapat menjadi solusi preventif dalam mengatasi masalah berat badan kurang pada bayi di wilayah tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi-Eksperimental melalui rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Lokasi penelitian berada di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol yang dilaksanakan pada November 2025 hingga Januari 2026. Populasi penelitian mencakup 300 bayi, dengan sampel sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik Purposive Sampling berdasarkan kriteria inklusi, seperti bayi usia 1-12 bulan dengan berat lahir normal. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi, sedangkan variabel terikat adalah kenaikan berat badan bayi yang diukur menggunakan timbangan digital ketelitian 0,01 kg.

Prosedur penelitian meliputi tahap pre-test (penimbangan awal), pemberian intervensi pijat bayi, dan post-test (penimbangan akhir). Data dianalisis secara univariat untuk melihat karakteristik responden dan bivariat untuk menguji hipotesis. Pengujian statistik menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test (jika data tidak normal) atau Paired Sample T-Test (jika data normal) dengan taraf signifikansi 0,05 menggunakan perangkat lunak SPSS 26. Seluruh tahapan penelitian dilakukan dengan menjunjung tinggi etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* pada 30 responden bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol. Hasil penelitian disajikan dalam dua kategori utama: analisis univariat (karakteristik responden) dan analisis bivariat (pengaruh intervensi).

Analisis Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang

Usia	Frekuensi	Persentase(%)
< 4 bulan	6	20,0
4 – 6 bulan	6	20,0

7 – 9 bulan	8	26,7
> 9 bulan	10	33,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik responden berdasarkan usia bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia > 9 bulan, yaitu sebanyak 10 bayi (33,3%). Selanjutnya, bayi dengan usia 7–9 bulan berjumlah 8 bayi (26,7%).

Sementara itu, bayi yang berusia < 4 bulan dan 4–6 bulan masing-masing berjumlah 6 bayi (20,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi usia bayi responden cukup bervariasi, dengan proporsi terbesar berada pada kelompok usia di atas 9 bulan.

Variasi usia bayi dalam penelitian ini penting untuk diperhatikan karena penambahan usia bayi berkaitan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan, termasuk perubahan berat badan. Oleh karena itu, perbedaan usia bayi dapat memengaruhi respon terhadap intervensi pijat bayi yang diberikan selama penelitian.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 17 bayi (56,7%). Sementara itu, responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 13 bayi (43,3%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh bayi berjenis kelamin laki-laki. Perbedaan jenis kelamin perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi pola pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk kenaikan berat badan. Oleh karena itu, karakteristik jenis kelamin responden menjadi salah satu aspek penting dalam menggambarkan kondisi responden pada penelitian ini.

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Asupan Nutrisi di di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang

Asupan Nutrisi	Frekuensi	Persentase (%)
ASI	12	40,0
ASI + MPASI	18	60,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3.3 mengenai karakteristik responden berdasarkan asupan nutrisi di di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang, diketahui bahwa sebagian besar responden memperoleh asupan nutrisi berupa ASI dan MPASI, yaitu sebanyak 18 bayi (60%). Selanjutnya, responden yang memperoleh asupan nutrisi berupa ASI saja berjumlah 12 bayi (40%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas bayi dalam penelitian ini telah mendapatkan makanan pendamping ASI (MPASI), seiring dengan penambahan usia bayi. Asupan nutrisi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam proses pertumbuhan dan peningkatan berat badan bayi. Oleh karena itu, karakteristik asupan nutrisi responden perlu diperhatikan sebagai faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian mengenai kenaikan berat badan bayi setelah diberikan pijat bayi.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Distribusi terhadap 30 responden berdasarkan data sebelum Pemberian Pijat Bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang

BB Bayi	F	%	Mean	Median	Min	Max
Kurang (Dibawah -2 SD)	9	30	5.621	6.100	3.500	7.500
Normal (-2 SD sampai +2 SD)	18	60	8.732	9.080	6.580	9.523
Lebih (Diatas +2 SD)	3	10	7.652	7.450	7.000	8.506
Total	30	100				

Data *pretest* pada Tabel 4 menunjukkan variasi status gizi yang signifikan di antara 30 responden. Mayoritas bayi berada pada kategori normal sebanyak 18 responden (60,0%) dengan rata-rata 8.732 gram. Namun, terdapat 9 bayi (30,0%) yang masuk kategori berat badan kurang (di bawah -2 SD) dan 3 bayi (10,0%) dalam kategori lebih (di atas $+2$ SD). Penentuan status gizi ini sangat bergantung pada parameter usia; sebagai contoh, berat 7.500 gram pada bayi usia 10-12 bulan tetap dikategorikan "kurang" karena berada di bawah standar deviasi usianya (Kusnadi, 2018).

Variasi data dengan rata-rata total 7.691,47 gram ini mengindikasikan bahwa pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh kombinasi nutrisi dan stimulasi di rumah (Anggraini & Sari, 2020). Belum optimalnya berat badan pada sebagian responden diduga berkaitan dengan ketidaktahuan orang tua mengenai teknik stimulasi yang tepat. Oleh karena itu, data *pretest* ini menjadi landasan penting untuk membuktikan peran pijat bayi sebagai stimulasi taktil dalam meningkatkan metabolisme dan nafsu makan guna mencapai status gizi yang lebih baik (Amir, 2024; Notoatmodjo, 2018).

Tabel 5. Distribusi terhadap 30 responden berdasarkan Berat Badan Bayi Sesudah Pemberian Pijat Bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang

BB Bayi	F	%	Mean	Median	Min	Max
Kurang (Dibawah -2 SD)	5	16,7	5.951	6.409	3.814	7.697
Normal (-2 SD sampai +2 SD)	22	73,3	8.408	9.191	4.772	9.676
Lebih (Diatas +2 SD)	3	10,0	7.855	7.659	7.289	8.617
Total	30	100				

Berdasarkan Tabel 5, hasil *posttest* menunjukkan adanya perbaikan distribusi status gizi yang signifikan setelah pemberian intervensi pijat bayi. Jumlah responden pada kategori berat badan normal (-2 SD sampai $+2$ SD) meningkat pesat dari 18 bayi menjadi 23 bayi (76,7%) dengan rata-rata berat badan mencapai 8.058,09 gram. Sebaliknya, responden pada kategori berat badan kurang (di bawah -2 SD) mengalami penurunan menjadi 4 bayi (13,3%), sementara kategori berat badan lebih (di atas $+2$ SD) tetap konsisten sebanyak 3 bayi (10,0%). Secara keseluruhan, rata-rata berat badan total responden meningkat menjadi 7.766,20 gram.

Peningkatan ini membuktikan bahwa stimulasi pijat efektif dalam memperbaiki metabolisme dan penyerapan nutrisi bayi (Anggraini & Sari, 2020). Penurunan jumlah bayi pada kategori "kurang" menunjukkan bahwa pijat bayi membantu responden mengejar ambang batas pertumbuhan minimal sesuai kurva usianya. Sementara itu, pada kategori "lebih", pijat bayi berperan dalam menjaga stabilitas pertumbuhan agar tetap optimal tanpa memicu obesitas. Temuan ini menegaskan bahwa pijat bayi merupakan stimulus yang mendukung bayi mencapai berat badan ideal secara proporsional berdasarkan parameter usia dan jenis kelamin (Amir, 2024; Kusnadi, 2018).

Tabel 6. Tabulasi Silang Pretest Dan Postest Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang

	BB Bayi	F	%	Mean	Median	Min	Max
Pretest	Kurang (Dibawah -2	9	30	5.621	6.100	3.500	7.500

	SD)						
	Normal (-2 SD sampai +2 SD)	18	60	8.732	9.080	6.580	9.523
	Lebih (Diatas +2 SD)	3	10	7.652	7.450	7.000	8.506
	Total	30	100				
Posttest	Kurang (Dibawah -2 SD)	5	16,7	5.951	6.409	3.814	7.697
	Normal (-2 SD sampai +2 SD)	22	73,3	8.408	9.191	4.772	9.676
	Lebih (Diatas +2 SD)	3	10,0	7.855	7.659	7.289	8.617
	Total	30	100				
Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test							
		Uji Statistik		Nilai			
		Z		-4.782			
		p-value (Asymp. Sig. 2-tailed)		0.000			
		α		0.05			

Berdasarkan Tabel 6, tabulasi silang menunjukkan perbaikan status gizi responden yang signifikan setelah intervensi. Kategori berat badan kurang berkurang dari 9 bayi (30,0%) menjadi 5 bayi (16,7%), sementara kategori berat badan normal meningkat dari 18 bayi (60,0%) menjadi 22 bayi (73,3%). Perubahan ini mengindikasikan bahwa pijat bayi efektif menstimulasi peningkatan massa tubuh absolut responden hingga mencapai ambang batas normal sesuai parameter usia dan jenis kelamin (Kusnadi, 2018). Pada kategori berat badan lebih, jumlah responden tetap stabil (10,0%), menunjukkan bahwa pijat bayi membantu menjaga stabilitas pertumbuhan tanpa memicu obesitas abnormal (Amir, 2024). Analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai Z sebesar -4.782 dengan p-value 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini membuktikan secara empiris bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi di Kiki Moms and Baby Care 2 Karangmoncol. Stimulasi taktil ini terbukti meningkatkan metabolisme dan mengoptimalkan fungsi pencernaan melalui rangsangan *nervus vagus*, sehingga menjadi intervensi efektif untuk mendukung pertumbuhan bayi secara proporsional (Anggraini & Sari, 2020; Notoatmodjo, 2018).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum pemberian pijat bayi, sebagian besar responden (60%) memiliki berat badan normal, namun terdapat 30% bayi dalam kategori berat badan kurang. Temuan ini menggambarkan adanya variasi status gizi yang dipengaruhi oleh heterogenitas pola asuh dan asupan nutrisi di rumah. Menurut WHO (2022), indikator berat badan menurut umur (BB/U) merupakan refleksi langsung dari kecukupan nutrisi dan kesehatan bayi secara umum. Kondisi gizi kurang yang ditemukan pada 9 bayi responden menunjukkan bahwa asupan energi mereka belum mencukupi tuntutan fase pertumbuhan pesat.

Faktor utama yang mendasari variasi ini adalah kualitas pemberian ASI dan MPASI. Sebagaimana dijelaskan oleh Brown et al. (2021), nutrisi adekuat adalah fondasi berat badan optimal, namun pengetahuan ibu dalam praktik pemberian makan sangat menentukan hasil tersebut (Azizah, 2021). Selain aspek nutrisi, kurangnya stimulasi sentuhan dari lingkungan juga dapat menghambat metabolisme. Patel et al. (2024) menekankan bahwa bayi yang kurang mendapatkan stimulasi taktil cenderung memiliki respon saraf dan metabolisme yang lebih lambat, sehingga penyerapan nutrisi tidak berjalan maksimal meskipun asupan

makanan sudah terpenuhi.

Setelah diberikan intervensi pijat bayi secara rutin, terjadi perbaikan status gizi yang signifikan di mana proporsi bayi dengan berat badan normal meningkat menjadi 73,3% dan kategori berat badan kurang menyusut hingga 16,7%. Peningkatan ini membuktikan bahwa pijat bayi efektif sebagai stimulasi pertumbuhan yang mampu membantu bayi mengejar ambang batas normal sesuai kurva usianya. Menariknya, jumlah bayi dalam kategori "lebih" tetap stabil (10%), yang mengindikasikan bahwa pijat bayi bekerja secara adaptif untuk mencapai pertumbuhan ideal tanpa memicu obesitas (Kemenkes RI, 2024).

Secara fisiologis, keberhasilan ini didukung oleh peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Stimulasi sentuhan secara teratur memperbaiki proses pencernaan dan efisiensi penyerapan zat gizi di usus halus (Sari et al., 2021). Hasil ini memperkuat temuan Putri dan Handayani (2023) bahwa bayi yang dipijat secara rutin menunjukkan performa pertumbuhan fisik yang lebih stabil dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan stimulasi sentuhan tambahan.

Analisis bivariat melalui uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value 0,000, yang menegaskan adanya pengaruh signifikan pemberian pijat bayi terhadap kenaikan berat badan. Mekanisme utama fenomena ini terletak pada aktivasi saraf vagus. Stimulasi pada saraf ini meningkatkan sekresi hormon gastrin dan insulin yang mempercepat pengosongan lambung dan mengoptimalkan penyerapan nutrisi (Fatmawati et al., 2021).

Selain jalur pencernaan, pijat bayi berkontribusi pada kenaikan berat badan melalui perbaikan pola tidur. Bayi yang dipijat cenderung memiliki tidur yang lebih nyenyak dan lama, yang memicu pelepasan growth hormone (hormon pertumbuhan) secara maksimal selama fase tidur dalam (Herdianti & Susanti, 2023). Temuan ini didukung oleh penelitian terbaru Khairiyah et al. (2025) yang menunjukkan korelasi kuat antara teknik pijat sistematis dengan peningkatan massa tubuh bayi. Dengan demikian, pijat bayi merupakan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang bayi pada masa emasnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian pijat bayi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kenaikan berat badan bayi di Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol. Sebelum intervensi, kondisi berat badan responden masih bervariasi dengan proporsi kategori kurang yang cukup tinggi (30%), namun setelah dilakukan pijat bayi secara rutin, terjadi perbaikan status gizi yang ditandai dengan peningkatan jumlah bayi pada kategori berat badan normal menjadi 73,3%. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) secara statistik membuktikan efektivitas pijat bayi sebagai stimulasi non-farmakologis. Metode ini terbukti mampu mengoptimalkan pertumbuhan bayi melalui perbaikan sirkulasi darah, peningkatan metabolisme, dan optimalisasi penyerapan nutrisi melalui stimulasi saraf, sehingga menjadi solusi praktis dalam mendukung tumbuh kembang anak pada fase kritis (Amir, 2024; Khairiyah et al., 2025; Kusnadi, 2018).

Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Kudus baik dosen atau teman sejawat dan Kiki Moms And Baby Care 2 Karangmoncol Kabupaten Pemalang serta beberapa tenaga medis yang ikut andil dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. (2024). Manfaat stimulasi pijat terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kesehatan Press.
- Amiruddin. (2016). Masalah gizi dan infeksi pada bayi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Anggraini, D., & Sari, R. (2020). Stimulasi taktil dan hubungannya dengan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan Anak*, 12(2), 45-52.
- Azizah, N. (2017). Literasi kesehatan ibu mengenai manfaat stimulasi mandiri pada bayi. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
- Azizah, N. (2021). Pengetahuan ibu dan perilaku pemberian asupan nutrisi pada bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 112-120.
- Brown, et al. (2021). Nutrition in early life and its impact on infant growth. *Journal of Pediatric Nutrition*, 15(3), 45-58.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang. (2019). Laporan profil kesehatan Kabupaten Pemalang tahun 2019.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2020.
- Fatmawati, N., Zulfiana, & Pratiwi. (2021). Stimulasi pijat terhadap aktivasi saraf vagus dan kenaikan berat badan. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 20-29.
- Herdianti, & Susanti. (2023). Kualitas tidur, nafsu makan, dan pertumbuhan bayi setelah pemijatan. *Jurnal Tumbuh Kembang*, 7(4), 202-210.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman stimulasi tumbuh kembang anak. Kemenkes RI.
- Khairiyah, F. Y., Sunarsih, & Jati. (2025). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan di fasilitas kesehatan primer. *Jurnal Riset Kesehatan*, 14(1), 33-42.
- Kusnadi, T. (2018). Pertumbuhan dan perkembangan anak. Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
- Patel, et al. (2024). The role of tactile stimulation in infant neurodevelopment and metabolism. *Pediatric Research Journal*, 22(2), 88-95.
- Putri, & Handayani. (2023). Performa pertumbuhan fisik bayi dengan stimulasi pijat rutin. *Jurnal Keperawatan Anak*.
- Ratnaningsih, et al. (2024). Global challenges in child development and nutritional status. *Journal of Health Science*.
- Riksani, R. (2012). Cara mudah pijat bayi sendiri. Dunia Sehat.
- Sari, et al. (2021). Efektivitas pemijatan rutin pada proses metabolisme dan pencernaan bayi. *Journal of Nursing Care*, 10(2), 75-83.
- Syaukani, A. (2015). Petunjuk praktis pijat sehat untuk bayi. Araska.
- WHO. (2022). Child growth standards: Weight-for-age. World Health Organization.