

THE EFFECTIVENESS OF COMBINING BABYSWIM AND INFANT MASSAGE ON SLEEP QUALITY AND BREASTFEEDING PATTERNS AT THE PMB WANTI

ABSTRACT

Background: Infancy is a golden period of growth and development that requires optimal sleep quality and breastfeeding patterns. Sleep disturbances can affect brain development, physical growth, and metabolic stability, while irregular breastfeeding patterns risk hindering the fulfillment of an infant's nutritional needs. One nonpharmacological intervention that can be implemented is the combination of baby swim and infant massage. Baby swim provides sensory and motor stimulation that enhances the infant's physical activity, metabolism, and appetite, while infant massage provides a relaxing effect that helps improve sleep quality. The combination of these two interventions is expected to be more effective in improving sleep quality and optimizing the infant's breastfeeding patterns. **Objective:** This study aims to analyze the effectiveness of a combination of baby swimming and infant massage on sleep quality and breastfeeding patterns in infants aged 3–12 months at the Wanti Maternal and Child Health Clinic. **Methods:** This study employed a quantitative method with an analytical survey design using a cross-sectional approach. The study population consisted of all infants aged 3–12 months, totaling 30 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the chi-square test to identify significant relationships between variables. **Results:** Based on the Chi-Square test, the effectiveness of the combination of baby swimming and infant massage on sleep quality yielded a p-value of 0.000, while the effectiveness of the combination of baby swimming and infant massage on breastfeeding patterns yielded a p-value of 0.000. These results indicate that the combination of baby swimming and infant massage is effective in improving sleep quality and breastfeeding patterns in infants aged 3–12 months.

Keywords: Baby swim; infant massage; sleep quality; breastfeeding patterns; infants aged 3–12 months.

EFEKTIVITAS KOMBINASI BABYSWIM DAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN POLA MENYUSUI DI PMB WANTI

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan kualitas tidur serta pola menyusui yang optimal. Gangguan tidur dapat memengaruhi perkembangan otak, pertumbuhan fisik, dan kestabilan metabolisme, sedangkan pola menyusui yang tidak teratur berisiko menghambat pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah kombinasi *baby swim* dan pijat bayi. *Baby swim* memberikan stimulasi sensorik dan motorik yang meningkatkan aktivitas fisik, metabolisme, serta nafsu makan bayi, sedangkan pijat bayi memberikan efek relaksasi yang membantu meningkatkan kualitas tidur. Kombinasi kedua intervensi tersebut diharapkan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki pola menyusui bayi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi *baby swim* dan pijat bayi terhadap kualitas tidur dan pola menyusui pada bayi usia 3–12 bulan di PMB Wanti. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 3–12 bulan yang berjumlah 30 responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan uji statistik chi-square untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan antar variabel. **Hasil:** Berdasarkan uji Chi-Square, efektivitas kombinasi *baby swim* dan pijat bayi terhadap kualitas tidur menunjukkan nilai $p = 0,000$, sedangkan efektivitas kombinasi *baby swim* dan pijat bayi terhadap pola menyusui menunjukkan nilai $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi *baby swim* dan pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur serta memperbaiki pola menyusui pada bayi usia 3–12 bulan.

Kata kunci: *Baby swim*; pijat bayi; kualitas tidur; pola menyusui; bayi usia 3–12 bulan.