

**LITERATURE REVIEW PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP  
PENINGKATAN BERAT BADAN**

**Seprut Setiani Harefa<sup>1</sup>**

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan*

*Email : [jurnalyakpermas@gmail.com](mailto:jurnalyakpermas@gmail.com)*

**Puji Indriyani<sup>2</sup>**

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan*

*Email : [jurnalyakpermas@gmail.com](mailto:jurnalyakpermas@gmail.com)*

**Eko Sari Ajiningtyas<sup>3</sup>**

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan*

*Email : [jurnalyakpermas@gmail.com](mailto:jurnalyakpermas@gmail.com)*

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Bayi adalah anak dengan usia 0-12 bulan. Peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertumbuhan bayi. Berat badan adalah ukuran antropometri yang terpenting dan sering digunakan pada bayi baru lahir (neonatus). Berat badan lahir digunakan untuk mendiagnosa bayi normal atau berat badan lahir rendah (BBLR). Dikatakan berat badan lahir rendah (BBLR) apabila berat bayi lahir dibawah 2500 gram atau dibawah 2,5 kg. Berdasarkan hasil *survey* demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) tahun (2017) menunjukkan jumlah bayi di Indonesia mencapai 14.261.868 jiwa diantaranya bayi mengalami berat badan Bawah Garis Merah (BGM) presentasi 3,5%. Provinsi Jawa Tengah status gizi pada balita antara buruk-kurang dengan rincian 4,1% balita mengalami gizi buruk dan 13,5% gizi kurang (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Sementara itu, di kabupaten Banyumas pada 2014 masih ditemukan 765 balita (0,8%) dengan status gizi kurang-buruk, atau yang sering disebut juga sebagai kondisi Bawah Garis Merah (BGM). **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan. **Metode:** metode pengumpuln data menggunakan analisa deskriptif dan studi literature. **Hasil:** Rerata berat badan bayi setelah satu bulan dilakukan observasi pada kelompok kontrol yaitu 400-508 gram. Rerata berat badan bayi setelah satu bulan dilakukan observasi pada kelompok intervensi yaitu 480-1325 gram. **Kesimpulan:** berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh untuk meningkatkan berat badan bayi.

Kata Kunci: Bayi, Berat Badan Pijat Bayi.

**ABSTRACT**

**Background :** Babies are children aged 0-12 months. Weight gain is one indicator of infant health that can be used as a benchmark for infant growth. Body weight is the most important anthropometric measure and is often used in newborns (neonates). Birth weight is used to diagnose normal or low birth weight (LBW) babies. It is said to be low birth weight (LBW) if the baby's weight is born below 2500 grams or under 2.5 kg. Based on the results of the Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS) in (2017), the number of infants in Indonesia reached 14,261,868, of which infants experienced a weight below the Red Line (BGM) with a presentation of 3.5%. In Central Java Province, the nutritional status of children under five is between poor and low, with details of 4.1% of children under five experiencing malnutrition and 13.5% of malnutrition (Ministry of Health, 2013). Meanwhile, in Banyumas district in 2014 there were still 765 children under five (0.8%) with less-poor nutritional status, or what is often referred to as the condition under the Red Line (BGM). **Objective:** To determine the effect of infant massage on weight gain. **Method:** data collection method using descriptive analysis and literature study. **Results:** The average baby weight after one month was observed in the control group, which was 400-508 grams. The average baby weight after one month was observed in the intervention group, which was 480-1325 grams. **Conclusion:** based on these data it can be concluded that baby massage has an effect on increasing baby's weight.

**Keywords:** Infants, Infant Massage Body Weight.

## PENDAHULUAN

Anak merupakan individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan dan pertumbuhan yang dimulai dari bayi hingga remaja (Adi et al., 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak adalah dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat: gram, pound, kilogram (Soetjningsih & Ranuh, 2014).

Peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertumbuhan bayi. Berat badan adalah ukuran antropometri yang terpenting dan sering digunakan pada bayi baru lahir (neonatus). Berat badan lahir digunakan untuk mendiagnosa bayi normal atau berat badan lahir rendah (BBLR). Dikatakan berat badan lahir rendah (BBLR) apabila berat bayi lahir dibawah 2500 gram atau dibawah 2,5 kg. Pada masa bayi/balita dapat dipergunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik atau status gizi (Puji, 2015).

Berdasarkan hasil *survey* demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) tahun (2017) menunjukkan jumlah bayi di Indonesia mencapai 14.261.868 jiwa diantaranya bayi mengalami berat badan Bawah Garis Merah (BGM) presentasi 3,5%. (Fitriyanti et al., 2019).

Provinsi Jawa Tengah status gizi pada balita antara buruk-kurang dengan rincian 4,1% balita mengalami gizi buruk dan 13,5% gizi kurang (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Sementara itu, di kabupaten Banyumas pada 2014 masih ditemukan 765 balita (0,8%) dengan status gizi kurang-buruk, atau yang sering disebut juga sebagai

kondisi Bawah Garis Merah (BGM). (Dinkes Banyumas, 2014).

Balita gizi buruk atau malnutrisi adalah kondisi ketika anak tidak menerima nutrien, mineral serta kalori yang cukup untuk membantu perkembangan organ vital. Gizi buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan anak. Ada beberapa faktor penyebab balita mengalami gizi buruk diantaranya yaitu kurangnya asupan makanan yang dapat memicu kekurangan nutrien yang sangat penting hingga berujung pada gizi buruk. Selain itu, makan secara tidak teratur juga bisa menyebabkan masalah pencernaan dan malnutrisi, serta kurangnya ASI juga beresiko menyebabkan gizi buruk pada bayi karena air susu ibu mengandung nutrien yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi.

Berdasarkan masalah diatas, maka perlu ada upaya untuk meningkatkan berat badan bayi, salah satunya dengan pijat bayi. Pemijatan pada bayi menurut (Kalsum, 2014), akan merangsang nervus vagus. Saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus, sehingga pengosongan lambung lebih cepat, dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi untuk makan lebih lahap dalam jumlah yang cukup. Selain itu juga dapat memacu enzim pencernaan makanan secara maksimal. Disisi lain, pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan *literature review* tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, waktu penelitian 18 November 2020 - 10 Februari 2021, sumber data penelitian

yaitu data sekunder berupa literatur-literatur relevan seperti jurnal dan buku, metode pengumpulan data yaitu dokumentasi dan *study literature*, metode analisis data menggunakan metode analisis deskriptif, prosedur penelitian *organize, synthesise, identity*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**  
**Persamaan Dan Perbedaan Dari**  
**Kedua Jurnal**

Jurnal	Persamaan	Perbedaan
Judul jurnal	Jurnal 1 dan 2 membahas tentang pengaruh pemijatan terhadap peningkatan berat badan bayi.	1. Jurnal 1 Peningkatan berat badan bayi melalui pemijatan. Jurnal 2 Pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 1-3 bulan
Tujuan	Pengaruh pijat terhadap peningkatan berat badan bayi.	2. Jurnal 1 diterbitkan tahun 2014 oleh jurnal keperawatan Indonesia, Volume 17, No. 1, Maret 2014. <i>Pissn 1410-4490, Eissn 2354-9203</i> .
Penulis	Kedua jurnal menggunakan metode eksperimental .	Jurnal 2 diterbitkan tahun 2017 oleh jurnal keperawatan volume 3, No. 1, Januari 2017. Ditulis oleh Wahyu Tri Astuti, Evy Tri Susanti, dan Maya Permata
Lokasi penelitian	Dari uraian di atas menunjukkan bahwa pemijatan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Hal ini dikarenakan dengan pemijatan dapat merangsang peningkatan masukan makanan	
Poin yang Diteliti		
Responden		
Metodologi Penelitian		
Hasil penelitian		
Kesimpulan		
Teori yang dipakai		

yang dapat meningkatkan berat badan bayi.	Sari.
Secara teori dijelaskan bahwa sebagian besar sistem saraf adalah sistem otonom, salah satu diantaranya adalah persarafan pada sistem cerna. Suplai saraf parasimpatis dihantarkan dari abdomen melalui saraf vagus.	3. Jurnal 1 Puskesmas Tunikamasea ng. Kecamatan Bontoa, Kabupaten Moras, Sulawesi Selatan. Jurnal 2 Desa Pagiren wilayah Puskesmas Secang.
Saraf vagus adalah saraf ke-10 yang mengatur fungsi organ tubuh termasuk di bagian dada dan perut. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang lambung mengeluarkan hormon gastrin. Hormon gastrin akan merangsang pengeluaran insulin, asam khidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, mukus, peningkatan	4. Jurnal 1 Melibatkan 30 orang bayi beserta bayinya, yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi selama 1 bulan. Pemijatan dilakukan 2-3 kali seminggu selama kurang lebih 10-20 menit selama 1 bulan. Jurnal 2 Bayi usia 1-3 bulan yang diberi ASI sebanyak 12 responden (6 mendapat perlakuan dan 6 kontrol), dipijat 2x 15 menit (pagi dan sore) dilakukan selama 28 hari. 5. Jurnal 1 Sesuai hasil

Seprut Setiani Harefa : *Literatur Review*: Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan

	<p>aliran empedu hati dan merangsang motilitas lambung. Hormon gastrin juga memperlambatkan relaksasi reseptif lambung (relaksasi sementara) sehingga lambung dapat menambah volumenya dengan sangat mudah tanpa peningkatan tekanan. Pengeluaran insulin akan memperlambatkan untuk metabolisme glukosa. Sekresi asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, peningkatan aliran empedu hati akan memperlambatkan pencernaan. Saat makanan sampai pada duodenum maka akan merangsang pengeluaran cholecystokinin, hal ini akan merangsang motilitas usus. Sehingga dengan adanya</p>	<p>penelitian yang telah dilaksanakan di Kecamatan Bontoa, Kabupaten Moras Sulawesi Selatan didapatkan bahwa rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok intervensi (kelompok A) berkisar antara 508 gram perbulan; sedangkan pada kelompok kontrol (kelompok B) berkisar antara 400 gram perbulan.</p> <p>Jurnal 2 Berdasarkan hasil pengukuran kedua kelompok, diperoleh rerata berat badan bayi yang tidak dipijat adalah 508 gram, dan pada bayi yang dipijat selama 28 hari adalah 1325 gram.</p>		<p>peningkatan motilitas lambung dan usus akan memperlambatkan pencampuran, pendorongan makanan dan penyerapan nutrisi menjadi lebih baik (Guyton, 2012; Guyton &amp; Hall, 2006).</p>	
--	---	--	--	--	--

Hasil *literature review* ini ditemukan rata-rata peningkatan berat badan bayi pada kelompok intervensi (dilakukan pijatan) berkisar 580-1325 gram sedangkan rata-rata peningkatan berat badan bayi pada kelompok kontrol (tidak dilakukan pijatan) berkisar 400-508 gram. Pada jurnal 1 frekuensi pijat bayi dilakukan 2-3 kali seminggu dengan durasi 10-20 menit selama 1 bulan dan pada jurnal ke 2 frekuensi pijat bayi dilakukan 2 x 15 menit (pagi dan sore) dalam 4 minggu/28 hari.

Pemijatan/message pada bayi akan merangsang nervus vagus, untuk meningkatkan peristaltik usus dengan cara menstimulus pengosongan lambung, sehingga bayi cepat lapar, dan masukan makanan akan meningkat. Saraf ini juga merangsang peningkatan produksi enzim pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi meningkat. Nutrisi yang diserap akan ikut dalam peredaran darah yang juga meningkat oleh potensial aksi saraf simpatis. Selain itu, peningkatan distribusi mikro dan makro nutrient akan membantu peningkatan metabolisme organ dan sel, sehingga ada penyimpanan bawah kulit dan pembentukan sel baru. Keadaan ini yang dapat meningkatkan berat badan bayi. (Kalsum, 2014).

Selain itu kondisi stress (ketidaknyamanan) pada bayi juga dapat menyebabkan berat badan bayi menurun. Hal ini dikarenakan saat stress, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin kortisol. Adrenalin kortisol berfungsi untuk mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas berat. Namun hormon ini juga bisa meminimalisir nafsu makan. Respon tubuh pada stress yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pencernaan pada bayi. Akibatnya, saluran pencernaan melambat agar tubuh bisa berfokus untuk merespon pemicu stress. Kondisi seperti ini bisa mengakibatkan kondisi malnutrisi pada bayi (Made, 2011). Untuk itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan berat badan bayi salah satunya dengan pijat bayi.

Berdasarkan hasil data analisa di atas menunjukkan bahwa berat badan bayi pada jurnal 2 mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Hal ini dikarenakan frekuensi pemijatan pada jurnal 2 dilakukan lebih sering. Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan (Rosi, 2016) rata-rata peningkatan berat badan bayi pada kelompok kontrol (tidak dipijat) mengalami peningkatan sebesar 0.89 kg, pada kelompok intervensi (dilakukan pemijatan) 1x/hari mengalami peningkatan sebesar 1,08 kg, dan pada kelompok intervensi (dilakukan pemijatan) 2x/hari mengalami peningkatan sebesar 1,28 kg. Fakta riset menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata berat badan badan bayi paling besar dialami oleh kelompok bayi dengan intervensi pijat 2x/hari. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pijat bayi dengan durasi kurang lebih 10-20 menit yang diberikan 2x/hari lebih efektif meningkatkan berat badan bayi. Oleh karena itu pijat bayi perlu dilakukan sebagai prosedur asuhan keperawatan anak kurang gizi.

#### **SIMPULAN**

Rerata berat badan bayi setelah satu bulan dilakukan observasi pada kelompok kontrol yaitu 400-508 gram.

Rerata berat badan bayi setelah satu bulan dilakukan observasi pada kelompok intervensi yaitu 480-1325 gram. Jadi berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pijat bayi berpengaruh untuk meningkatkan berat badan bayi.

#### **SARAN**

##### **A. Bagi Institusi Kesehatan**

Dalam pemberian asuhan keperawatan tingkatkan kemampuan SDM (perawat) untuk mengikuti pelatihan pijat bayi supaya bisa menerapkan pijat bayi dalam asuhan keperawatan pada bayi berat badan rendah.

##### **B. Bagi Tenaga Kesehatan**

Dalam melakukan tindakan keperawatan yaitu pijat bayi harus dilakukan secara teratur untuk mendapatkan hasil yang signifikan. Selain itu perawat juga bisa mengajarkan orang tua untuk dapat melakukannya secara mandiri.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

puji syukur atas kehadiran Alloh Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Politeknik Yakpermas Banyumas. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan karya tulis ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rahaju Ningtyas, S.Kp., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Ns. Puji Indriyani S.Pd.,M.Kep, dan Ns. Eko Sari Ajiningtyas,

- S.St.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
3. Orang tua penulis ibu Nurutia Gea yang selalu mendoakan penulis.
  4. Orang tua wali penulis Bapak Yonatan Adiguna Ang dan Ibu Sabrina Suhono Tedjo yang telah memberikan bantuan dukungan material, semangat dan moral.
  5. Tessa Nur Safitri, Gustian, Cantika, Anggit, Azzah, Anggit, Nova dan Bella yang telah memberikan dukungan motivasi untuk fokus menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
  6. Bapak dan Ibu dosen beserta staf karyawan Politeknik Yakpermas Banyumas terimakasih atas kerjasamanya.
  7. Teman-teman angkatan 2018 khususnya kelas 3B yang penulis cintai, kasihi semoga bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan baik pula.
  8. Serta semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang telah ikut membantu penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam penulisan karya tulis ilmiah ini jauh dari sempurna, penulis berharap hasilnya dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta, Araska.
- Dinas Kesehatan Banyumas. (2014). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2014*. Jawa Tengah, Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas.
- Cahyanto, B. E. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Solo, CV Al Qalam Media Lestari.
- Prasetyo,D.S. (2017). *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta, Buku Biru.
- Depkes. (2009). *Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Perkembangan pada Bayi usia 4-6 Bulan di Klinik Baby Spa Ananda Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang*.
- Dewi, N.L.S. (2018). *Modul Praktika Keperawatan Anak*. Jakarta, ALPVIKI.
- Fitriyanti, Y. E., Arsyad, G., & Sumiaty, S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 100. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.199>
- Kalsum, U. (2014). Peningkatan Berat Badan Bayi melalui Pemijatan. *Jurnal KeperawatanIndonesia*,17(1),25–29. <https://doi.org/10.7454/jki.v17i1.371>
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta, Balai Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Merita, M. (2019). Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun. *Jurnal Abdimas Kesehatan*

- (JAK), 1(2), 83.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.29>
- Puji, W. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan pada Balita Usia 0-2 Tahun di BPM Ny. N Banyuwangi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 243.
- Soetjiningsih dan R. (2014). Jakarta *Tumbuh kembang Anak (ke-2)*. EGC.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman*. Jakarta, PT Gramedia.
- Wydiastuti, D. (2010). *Panduan Perkembangan Anak 0-1 Tahun*. Jakarta, Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Rosi, K. S. (2016). Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Desa Karang Sari dan Purbadana. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (7)1,2016.41-52.
- Yanto, Ratri A. B., Mikhael D., Maria D. N., Handayani. (2019). *Engineerring Psikologi: Prinsip Dasar Rekayasa Kerja Berbasis Integrasi Fisik, Psikis, dan Teknik*. Yogyakarta, Universitas Katolik Indonesia Adma Jaya.
- Made Wardhana (2011) *Psikoneuroimunologi di Bidang Dermatologi*. Bali, FK Universitas Udayana.
- Adi M, Puji I, Rahaju N. (2020). *Tinjauan Literature: pengaruh terapi distraksi Audiovisual Pada Saat Prosedur Injeksi Pada Anak Usia Prasekolah Saat Hospitalisasi*. JIL. 5 NO. 2 (2020): *Jurnal Keperawatan dan kesehatan*: <https://doi.org/1052488/jnh.v5i2.124>