

OPTIMALISASI PERTUMBUHAN BAYI MELALUI PIJAT BAYI

Alfadefi Khalifatunnisak¹

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, S1 Kebidanan
alfadefi.khalifatunnisak@iik.ac.id

Erna Rahmawati²

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, S1 Keperawatan
erna.rahmawati@iik.ac.id

Anggraini Dyah Setiyarini³

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, D3 Kebidanan
anggraini.dyah@iik.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertumbuhan bayi. Pijat bayi memang dipercaya dapat menjaga kesehatan dan mampu merangsang dan mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Beberapa penelitian mengatakan pijat bayi bisa merangsang nervus vagus, dimana saraf ini meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi. Disisi lain pijat juga melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat. **Tujuan Penelitian:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan bayi yang dinilai dari adanya peningkatan berat badan bayi pada bayi umur 3-8 bulan di desa Wates kecamatan Pagu kabupaten Kediri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen design dengan rancangan Pretest–Posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-8 bulan di desa Wates kecamatan Pagu Kabupaten Kediri yang berjumlah 64 bayi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling yaitu total sampling. Analisa Bivariat untuk membuktikan pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah treatment menggunakan Uji Wilcoxon. **Hasil penelitian:** umur responden terbanyak yaitu 4 bulan (28%), jenis kelamin responden terbanyak dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 39 responden (28%), sebagian besar 40% bayi pernah dipijat dengan intensitas dua bulan sekali, sebagian besar 81% bayi yang dilakukan pijat mengalami kenaikan berat badan. Uji Wilcoxon Test diperoleh nilai $p=0,000$. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan (berat badan) bayi usia 3-8 bulan di desa Wates Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri pada tahun 2022
Kata kunci: pijat bayi, pertumbuhan, bayi

ABSTRACT

Background: Weight gain is an indicator of baby's health that can be used as a benchmark for baby's growth. Baby massage is believed to be able to maintain health and is able to stimulate and optimize the growth and development of babies. Massage is one of the oldest healing methods in the world. Several studies say that baby massage can stimulate the vagus nerve, where this nerve increases intestinal peristalsis so that gastric emptying increases so that it will stimulate the baby's appetite. On the other hand, massage also improves blood circulation and increases cell metabolism, from this series the baby's weight will increase. **Research Objectives:** The aim of this study was to determine the effect of infant massage on infant growth as assessed by the increase in infant weight in infants aged 3-8 months in Wates village, Pagu district, Kediri district. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest design. The population in this study were infants aged 3-8 months in Wates village, Pagu district, Kediri regency, totaling 64 babies. The sampling technique in this study was non-probability sampling, namely

total sampling. Bivariate analysis to prove the effect of infant massage on infant weight gain before and after treatment used the Wilcoxon Test. The results of the study: the age of the most respondents was 4 months (28%), the sex of the most respondents in this study was female, namely 39 respondents (28%), most 40% of babies had massages with an intensity of once every two months, most 81% Babies who are massaged gain weight. The Wilcoxon Test obtained a value of $p = 0.000$. Conclusion: There is an effect of baby massage on the growth (weight) of babies aged 3-8 months in Wates Village, Pagu District, Kediri Regency in 2022

Keywords: baby massage, growth, baby

Pendahuluan

Masalah pertumbuhan dan perkembangan masih menjadi permasalahan kesehatan anak pada saat ini. Menurut WHO tahun 2013 mencatat bahwa setiap tahun lebih dari 200 juta anak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Data nasional Menurut Kemenkes RI bahwa pada tahun 2018, sebesar 11,5 % anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan sedangkan dari data Risesdas tahun 2019 menunjukkan total indeks perkembangan anak di Indonesia mencakup 88,3%. Peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertumbuhan bayi. Pijat bayi memang dipercaya dapat menjaga kesehatan dan mampu merangsang dan mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan disalon dan spa saja, tapi juga diberbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Safitri, 2021). Dampak positif yang ditimbulkan dari pijat bayi umumnya bayi yang mendapat pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Melalui sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot, peredaran darah dapat

meningkat makin lancar, ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki otomatis dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya (Simanihuruk, 2017). Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan, karena dalam pijat bayi terapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak (Dewi et all, 2017) Beberapa penelitian mengatakan pijat bayi bisa merangsang *nervus vagus*, dimana saraf ini meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi. Disisi lain pijat juga melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat. Roesli mengutip penelitian Field dan Scafidi yaitu pada bayi prematur yang dilakukan pemijatan 3x10 menit selama 10 hari, kenaikan berat badannya tiap hari 20%-47% dan pada bayi cukup bulan usia 1-6 bulan dipijat 15 menit, dua kali seminggu selama enam minggu, kenaikan berat badannya lebih baik daripada yang tidak dipijat. Mengutip pula penelitian yang dilakukan Safitri 2021 bayi pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan berat badan sebesar 17,32% dan kelompok kontrol meningkat sebesar 13,48%. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

Alfadefi Khalifatunnisak dkk : Optimalisasi Pertumbuhan Bayi Melalui Pijat Bayi

pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan bayi yang dinilai dari adanya peningkatan berat badan bayi pada bayi umur 3-8 bulan di desa Wates kecamatan Pagu kabupaten Kediri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperiment design* dengan rancangan *Pretest-Posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 3-8 bulan di desa Wates kecamatan Pagu Kabupaten Kediri yang berjumlah 64 bayi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling yaitu total sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat bayi, dan variabel terikatnya adalah berat badan bayi. Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar identitas responden, lembar observasi (kuesioner). Data dianalisa dengan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat adalah jenis kelamin bayi, usia bayi. Penyajian masing-masing variabel menggunakan tabel dan diinterpretasikan berdasarkan hasil yang diperoleh. Analisa Bivariat untuk membuktikan pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah treatment menggunakan Uji Wilcoxon.

Hasil

Karakteristik Responden (Analisis Bivariat):

Karakteristik responden berdasarkan umur, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik	Jumlah	Persentase
3 bulan	6	9 %
4 bulan	18	28 %
5 bulan	12	19 %
6 bulan	15	23 %
7 bulan	5	8 %
8 bulan	8	13 %
	64	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui umur responden terbanyak yaitu 4 bulan (28%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel distribusi berikut:

Karakteristik	Banyaknya	Persentase
Laki-laki	25	40 %
perempuan	39	60 %
	64	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 responden terbanyak dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 39 responden (28%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Melakukan Pijat Bayi

Karakteristik	Banyaknya	Persentase
Tidak pernah	15	23 %
Pernah sekali	17	26 %
Pernah, 2 bulan sekali	26	40 %
Pernah, rutin tiap bulan	6	11%
	64	100 %

Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Melakukan Pijat Bayi Berdasarkan gambar 4.3. diketahui bahwa sebagian besar 40 % bayi pernah dipijat dengan intensitas dua bulan sekali.

Analisis Multivariat

Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan berat badan:

Karakteristik	Banyaknya	Persentase
Naik	52	81 %
Tetap	8	13 %
Turun	4	16%
	64	100 %

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan berat badan Berdasarkan Tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar 81% bayi yang dilakukan pijat mengalami kenaikan berat badan.

Tabulasi silang pengaruh pemijatan bayi dan kenaikan berat badan

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
BB sebelum pijat - BB sesudah pijat	-354.412	258.013	44.249	-444.437	-264.387	-8.010	33	.000

Tabel 4.5 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemijatan

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat. Hasil uji Wilcoxon test diperoleh nilai p value=0,000, secara statistik nilai $p=0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Pembahasan

Dari hasil analisis didapat rata-rata berat badan responden mengalami peningkatan berat badan sesudah dipijat dengan rata-rata 5535,29 gr. Perbedaan rata-rata berat badan sebelum dan sesudah dipijat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berat badan sebesar 354,41 gr. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan. Data diperoleh dari tabel 4.4 yang menunjukkan bahwa dari 64 responden yang diberikan pijat bayi terdapat 52 responden yang mengalami peningkatan berat badan (31%).

Secara rinci peningkatan berat badan bayi ditunjukkan pada tabel 4.4. berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan paired t test didapatkan $p=0,000$. Karena $p=0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh

pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Peningkatan berat badan bayi tentunya sangat dipengaruhi oleh pemberian pijat bayi yang diberikan secara kontinyu. Pada dasarnya bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik hasilnya bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI (Cahyaningrum, 2014). Pemijatan juga meningkatkan penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkatkan yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Elvira, 2017).

Dari tabel 4.4 yang menunjukkan bahwa dari 34 responden yang diberikan pijat bayi terdapat 30 responden yang mengalami peningkatan berat badan dan responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 4 responden. Dari 30 bayi yang mengalami peningkatan berat badan diketahui rata-rata bayi yang mengalami kenaikan berat badan paling banyak mendapatkan asupan nutrisi berupa ASI+PASI.

Pijatan pada bayi mampu merangsang motorik, membantu proses tidur, mengurangi rasa cemas dan keluhan. Terjadi peningkatan zat-zat makanan di saluran pencernaan dan mengembangkan mental anak, membuat suhu tubuh bisa lebih stabil serta mampu meningkatkan hormon gastrin dan insulin yang berperan dalam penyerapan makanan sehingga berat badan bayi naik lebih cepat (Harahap et al, 2019)

Berdasarkan pengamatan secara kualitatif, diketahui bahwa faktor-faktor perancu seperti asupan nutrisi yang

Alfadefi Khalifatunnisak dkk : Optimalisasi Pertumbuhan Bayi Melalui Pijat Bayi

didapatkan oleh responden penelitian ini juga memberi pengaruh yang cukup bermakna. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan berat badan pada bayi diantaranya adalah pengetahuan ibu mengenai gizi, status kesehatan, psikologi bayi. Status sosial ekonomi dan budaya pangan mempunyai tanggung jawab yang cukup besar terhadap status kesehatan bayi. Namun, secara khusus penelitian ini membuktikan bahwa pemberian pijat bayi dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan bayi dengan peningkatan berat badan bayi.

Bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Hasilnya, bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI (Caroline et al, 2020). Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Rahmi, 2012).

Aktifitas pemijatan akan meningkatkan aktifitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi meningkatkan glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres) penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta

yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram) (Elvira, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi yang telah saya lakukan, telah diketahui bahwa pijat bayi memberikan manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan bayi terutama peningkatan berat badan bayi. Selain itu, pijat bayi juga telah dibuktikan efektifitasnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi oleh beberapa peneliti dari berbagai universitas dan para ahli menyatakan bahwa bayi yang rutin diberikan pijat bayi akan memiliki sistem imunitas yang lebih tinggi (bayi tidak gampang sakit) dan menunjukkan sikap perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat bayi. Oleh karena itu, perlu adanya penerapan stimulasi bayi menggunakan pijat bayi agar pertumbuhan dan perkembangan bayi lebih optimal guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang unggul yang tercipta dan terasah pada 1000 hari pertama kehidupannya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian didapatkan data: umur responden terbanyak yaitu 4 bulan (28%), jenis kelamin responden terbanyak dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 39 responden (28%), sebagian besar 40% bayi pernah dipijat dengan intensitas dua bulan sekali, sebagian besar 81% bayi yang dilakukan pijat mengalami kenaikan berat badan. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Test diperoleh nilai p value = 0,000. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh pijat bayi

terhadap pertumbuhan (berat badan) bayi usia 3-8 bulan.

Daftar Pustaka:

Cahyaningrum, Sulistyorini. E. 2014. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan Indonesi*, 5(2).

Carolin, Bunga Tiara. Suprihatin. Agustin, Clara. 2020. Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia (Indonesian Midwifery Scientific Journal) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju* 11 (04)

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak ditingkat pelayanan kesehatan dasar. Jakarta: Departemen Kesehatan RI

Dewi, N.N., Soetjningsih & Prawirohartono, E.P. 2017. Effect of massage stimulation on weight gain in full term infants. *Paediatrica Indonesian*.

Elvira. M., Azizah. S. 2017. Pengaruh Pemberian Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Umur 0-6 Bulan di BPS Bunda Bukit Tinggi, *Jurnal Pembangunan Nagari* 2(1). *Jurnal Kebidanan* 4(4).

Harahap, Novy Ramini. 2019. Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima* 13 (2)

Hidayanti, Desi. 2018. Pengaruh Pijatbayi Terhadap Pertumbuhan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Kota Bandung.

Rahmi. Y. Wahyu. W. E. 2012. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan

Bayi Prematur di RSUP Dr M Djamil Padang. *Ers Jurnal Keperawatan* 8(2)

Safitri, Maya. Lathifah, Neneng Siti. Iqmy Ledi Oktavia. 2021. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Neonatus. *MJ (Midwifery Journal)* 1(2)

Simanihuruk, Ramatian. 2017. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 -12 Bulan di Desa Nifuboke Kecamatan Noemuti Tahun 2017. *Indonesian of Health Information Management Journal* 5 (2)