

ARTIKEL PENELITIAN

Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi

Bunga Tiara Carolin¹, Suprihatin², Clara Agustin³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Universitas Nasional Jakarta

Email: bungacarolinmbmd@gmail.com¹, suprihatin@unas.ac.id², agustin@unas.ac.id³

Abstrak

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap berat badan bayi pada umur 2-6 bulan pada kelompok perlakuan dan kontrol. Metode penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *non equivalent control design* yang terdiri dari 30 bayi yang berumur 2-6 bulan yang terdiri dari 15 sebagai kelompok intervensi dan 15 sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisa menggunakan *paired t-test* dan *Independen t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efek pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi. diperoleh *p value* (0,029) < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh berat badan bayi setelah dilakukan pemijatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu tentang pentingnya pijat bayi untuk meningkatkan berat badan bayi.

Kata Kunci : pijatan bayi, berat badan bayi, umur

Abstract

Massage is one of the oldest treatment methods in the world. Massage includes the art of health care and treatment that is able to relax joints that are too stiff and unite the body's organs with strong rubbing. This study aims to determine the effect of baby massage on weight gain among infants aged 2-6 months in the experimental and control groups. This type of research is a Quasi design experiment. The study design was a non-equivalent control design consisting of 30 infants aged 2-6 months consisting of 15 were in the intervention group and 15 were in the control group. Sampling technique using purposive sampling technique. Data were analyzed using paired t-test and Independen t-test . The results showed that there was an effect of infant massage with an increase in infant weight P value obtained 0.029 < 0.05. The Conclusions that there is an effect of baby massage after massaging. The results of this study are expected to increase knowledge in mothers about the importance of baby massage to increase baby weight.

Keywords : *infant massage, infant weight, age*

Pendahuluan

Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri sehingga jumlah waktu tidur, bangun, menangis akan bervariasi pada setiap bayi. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tubuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu yang cukup.¹ Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang yaitu pada usia 0-12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali. Masa pertumbuhan, dikatakan pertumbuhan yaitu kecerdasan anak. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi dan stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya.²

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seseorang individu yang masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan.³

Proses tumbuh kembang bayi dan balita sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan utamanya. Kebutuhan utama itu dikenal pula dengan istilah triple A, yakni : kebutuhan gizi (asuh), kebutuhan emosi dan kasih sayang (asih), dan kebutuhan stimulasi dini (asah).⁴ Stimulasi tumbuh kembang yang baik dapat diberikan oleh orang tua kepada anaknya mulai dari bayi. Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal.³

Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi.⁵ 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.⁶

Sejalan dengan teori yang mengatkan bahwa salah satu manfaat pijat bayi yaitu dapat menaikkan berat badan bayi dengan pijat dapat menimbulkan efek biokimia dan fisik yang positif.⁷ Karena, bayi mendapatkan pijatan pada bagian abdomen dimana pemijatan ini dapat memperlancar proses pencernaan bayi. Pijat bayi menyebabkan peningkatan aktivitas nervus vagus dan akan merangsang hormon pencernaan antara lain insulin dan gastrin. Insulin memegang peranan penting pada metabolisme, menyebabkan kenaikan metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, sintesa asam lemak, asam amino, sintesa protein. Jadi, insulin merupakan suatu hormon anabolic penting peningkatan insulin dan gastrin dapat merangsang fungsi pencernaan sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar.

Secara Nasional, prevalensi berat-kurang pada tahun 2018 adalah 17,7 persen, terdiri dari 3,9 persen gizi buruk dan 13,8 persen gizi kurang. Jika dibandingkan dengan angka prevalensi nasional tahun 2013 (19,6 %) dan tahun 2010 (17,9 %) terlihat meningkat. Perubahan terutama pada prevalensi gizi buruk yaitu dari 5,4 persen tahun 2007, 4,9 persen pada tahun 2010, dan 5,7 persen tahun 2013. Sedangkan prevalensi gizi kurang naik sebesar 0,9 persen dari 2007 dan 2015.⁸

Observasi awal yang dilakukan oleh penulis pada petugas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir bahwa disemua desa belum ada yang melakukan teknik pijat bayi secara spesifik yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan perawatan pada bayi. Berdasarkan data Puskesmas Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan bahwa bayi dengan berat badan lahir rendah pada tahun 2017-2018

mencapai 57 Bayi Dilihat dari uraian tentang masalah berat badan bayi yang tidak mengalami peningkatan, kurangnya pengetahuan ibu dan petugas kesehatan mengenai pentingnya stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi menggunakan pijat bayi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Bayi pada Bayi Umur 2-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2019”.

Metode

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir dengan desain penelitiannya eksperimen, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan terhadap subjek atau objek penelitian dengan pendekatan *quasi eksperimental* (karena peneliti tidak bisa mengendalikan model penelitian sepenuhnya) dengan desain penelitian *pre and post test control group design*.⁹

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 2-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Jejawi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 bayi, dimana 15 sebagai kelompok intervensi dan 15 sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, dengan cara dipilih dari populasi berdasarkan pertimbangan tertentu. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat mendeskripsikan setiap variabel dengan menampilkan persentase masing-masing variabel. Uji homogenitas telah dilakukan dan hasilnya homogeny. Uji normalitas dalam penelitian ini juga menggunakan skewness dan kurtosis dan hasilnya data berdistribusi normal. Uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik yaitu *Paired T-Test* dan *Independen T-Test*.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Kelompok Eksperimen (N=15)

Kelompok eksperimen	N	SD	Min	Max
Pre-test	15	1143	4600	7700
Post-test	15	1240	4950	8700

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden jumlah berat badan rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 5829 gram dengan Std.Deviation 1143 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 7700 gram dan terendah 4600 gram. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan Berat badan rata-rata 6598 gram dengan Std.Deviation 1240 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 8700 gram dan terendah 4950 gram.

Tabel 2. Rata-Rata Kenaikan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Kelompok Kontrol (N=15)

Kelompok Kontrol	N	SD	Min	Max
Pre-test	15	1158	4310	7800
Post-test	15	1226	4310	7800

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden jumlah berat badan rata-rata untuk kelompok kontrol sebelum adalah 5544 gram dengan Std.Deviation 1158 gram.dengan jumlah berat badan tertinggi 7800 gram dan terendah 4300 gram dan untuk kelompok kontrol sesudah didapatkan Berat badan rata-rata 5603 gram dengan Std.Deviation 1126 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 7800 gram dan terendah 4310 gram.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Berat Badan Bayi Pre-Test Dan Post-Test Pada Kelompok Perlakuan (N=15)

Kelompok Eksperimen	N	SD	t-test	p-value
Pre-test	15	1143	2,300	0,029
Post-test	15	1240		

Tabel 3 untuk menunjukan bahwa nilai pre-test rata-rata sebesar 5829 gram. Sedangkan untuk nilai post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 6589 gram dengan jumlah sampel 15 responden. Karena nilai rata-rata Pre-test 5829 < Post-test 6598. Maka dapat disimpulkan ada peningkatan berat badan bayi yang signifikan pada kelompok perlakuan dengan selisih Mean sebesar 769.

Tabel 4. Berat Badan Bayi Pre-Test Dan Post-Test Pada Kelompok Kontrol (N=15)

Kelompok Kontrol	N	SD	t-test	p-value
Pre-test	15	1158	-0,679	0,503
Post-test	15	1126		

Tabel 4 menunjukan bahwa hasil nilai pre-test rata-rata sebesar 5544 gram. Sedangkan untuk nilai post-test diperoleh nilai

rata-rata sebesar 5603 gram dengan jumlah sampel 15 responden. Karena nilai rata-rata Pre-test 5544 < Post-test 5603. Maka dapat disimpulkan ada peningkatan berat badan bayi pada kelompok kontrol dengan selisih mean 59.

Tabel 5. Perbedaan peningkatan berat badan bayi Kelompok Post-test Perlakuan dan Kontrol (N=15)

Kelompok Pijat	N	SD	p-value
Post-test eksperimen	15	6598	0,029
Post-test kontrol	15	5603	

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari jumlah sampel 15 responden pada post-test kelompok kontrol nilai rata-rata berat badan bayi yaitu 5603 gram dengan standar deviasi 1126, sedangkan untuk kelompok perlakuan post-test nilai rata-rata berat badan bayi yaitu 6598 gram dengan standar deviasi 1240. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,029 < 0,05$ berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata kenaikan berat badan bayi dengan pijatan.

Berdasarkan hasil di atas bahwa ada perbedaan pada kelompok kontrol dan perlakuan di dapatkan hasil *independent samples test* nilai Sig (2-Tailed) adalah sebesar $0,029 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan atau pengaruh rata-rata antara hasil kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di wilayah kerja puskesmas jejawi kecamatan jejawi kabupaten ogan komering ilir didapatkan nilai kelompok eksperimen rata-rata berat badan sebelum diberikan perlakuan adalah 5829 gram dengan Std.Deviation 1143 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 7700 gram dan terendah 4600 gram. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan Berat badan rata-rata 6598 gram dengan Std.Deviation 1240 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 8700 gram dan terendah 4950 gram.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Subarto yang menunjukkan rata – rata

perubahan berat badan pada bayi usia 6 – 12 bulan setiap minggu pada kelompok perlakuan yaitu 101 gram, artinya terjadi penambahan 2 - 4 kali lipat dari berat badan bayi yang tidak dipijat.^{10,16} Bayi usia 6–12 bulan terjadi penambahan setiap minggu sekitar 25– 40 gram dan pada akhir bulan ke-12 akan terjadi penambahan tiga kali lipat berat badan lahir.¹¹ Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sunarsih berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden kelompok eksperimen berat badan sebelum pemijatan menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai berat badan antara 4010- 5000 gram dengan jumlah 6 bayi yaitu dengan persentase 40%.¹²

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat ini, dapat dikatakan bahwa untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak pada masa bayi selain pemberian nutrisi yang baik perlunya rangsangan atau stimulasi sehingga dapat mengalami perubahan dalam kebiasaan makan menjadi lebih sering dan menyebabkan perubahan berat badan akan semakin cepat. Intervensi berupa pemijatan pada tubuh bayi merupakan sarana pemenuhan kebutuhan stimulasi ketika bayi dalam merangsang semua kerja sistem sensorik dan motoriknya.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis perbedaan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi pada kelompok post-test eksperimen dan kontrol didapatkan *p-value* untuk kelompok perlakuan $0,029 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 6598 gram, sedangkan untuk kelompok kontrol nilai post-test didapatkan *p-value* $0,503 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 5603 gram. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna yang dilihat dari *t* hitung pada kelompok perlakuan adalah 2,300 dan kelompok kontrol -0,679, dimana didapat *t* hitung pada kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan *t* hitung pada kelompok kontrol yang berarti pengaruh pijat bayi tinggi terhadap peningkatan berat badan.

Berdasarkan hasil diatas bahwa ada perbedaan pada kelompok kontrol dan perlakuan di dapatkan hasil *independent samples test* nilai Sig (2-Tailed) adalah sebesar $0,029 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil kelompok kontrol dan kelompok yang artinya ada perbedaan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi umur 2-6 Bulan di Wilayah

Kerja Puskesmas Jejawi Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan.

Hasil penelitian Palupi didapatkan ada pengaruh *baby massage* terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 4-12 bulan di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta tahun 2017 dan terdapat perbedaan pertumbuhan berat badan bayi yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan *baby massage*.¹³ Penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan didapatkan Susila dari 31 responden banyak yang berat badannya naik 21 bayi (67,7%), dan berat badannya tetap 10 bayi (32,3%).¹⁴ Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa bayi adalah dengan memenuhi kebutuhan dasar dalam tumbuh kembang seperti yang telah disebutkan diatas, serta pentingnya untuk melakukan stimulasi tumbuh kembang yang lebih awal pada bayi, salah satu contoh stimulasi adalah dengan melakukan pijat bayi. karena pijat bayi dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang peningkatan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal. Banyak cara mengatasi masalah ini, salah satu cara yang dengan menggunakan pijat bayi. Cara ini diharapkan mampu menaikkan berat badan bayi.

Penelitian yang dilakukan Yuliana, Suharto, dan Handayani (2013) kepada bayi usia 3-5 bulan didapatkan peningkatan berat badan bayi dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stres pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat.¹⁵

Berdasarkan asumsi peneliti pijat bayi dapat merangsang saraf nervus vagus, nama lain dari saraf nevus vagus adalah pneumagastrik yang bertanggung jawab untuk menginervasi perut dan paru-paru dan meningkatkan fungsi sensorik dan motorik lambung sehingga membuat pengosongan lambung lebih cepat dan membuat bayi jadi cepat lapar sehingga frekuensi konsumsi ASI meningkat yang dapat diartikan penyerapan nutrisinya lebih baik untuk meningkatkan berat badan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi umur 2-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Jejawi Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi dengan berat badan bayi.

Daftar Pustaka

1. Cahyaningrum C, Sulistyorini E. Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di rb suko asih sukoharjo tahun 2013. *J Kebidanan Indones J Indones Midwifery*. 2014;5(2).
2. Depkes RI. Manajemen Laktasi Buku Paduan Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2009.
3. Adriana D. Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak, Edisi Revisi. Salemba Med Jakarta. 2013;
4. Jayatmi I, Herliana I. Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh Makan terhadap Perkembangan Balita. *J Ilm Kebidanan Indones*. 2018;8(01):1-7.
5. Gultom DY. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan. *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2015;1(1):28-34.
6. Syauckani A. Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi. Yogyakarta: Araska. 2015;
7. Roesli U. Pedoman Pijat Bayi Bayi. Jakarta Pustaka Pembang Swadaya Nusant. 2013;
8. RISKESDAS KRIHU. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan. 2018;
9. Sugiyono MPP. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D (cetakan ke-23). Bandung Alf. 2016;
10. Subarto CB, Isnaeni Y, Utami FS. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondomanan Yogyakarta. 2017;
11. Hidayat AA. Ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan. Salemba Med Jakarta. 2008;
12. Sunarsih T. Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 0-3 bulan di bps saraswati sleman yogyakarta tahun 2010. Tersedia <http://e-journal.respati.ac.id/node/35>. 2010;
13. Palupi E, Pratiwi YE. Perbandingan Pertumbuhan Perkembangan Bayi Usia 4-12 Bulan antara yang Dilakukan Baby Massage dan Baby Spa di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta Tahun 2017. *J Kesehat*. 2018;6(1):18-33.

14. Susila I. Pengaruh Teknik Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-7 Bulan di BPS Ny. Aida Hartatik Desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. *J Midpro*. 2018;9(2):10.
15. Irvana TS, Hasanah O, Woferst R. Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan Berat badan bayi. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau*. 2014;1(2):1-9.
16. Aprilliani, Amelia, and Fitria Lestari. "Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) Berhubungan dengan Kejadian Pneumonia Neonatal." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 10.01 (2020): 1-4.