

---

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN  
PADA BAYI USIA < 6 BULAN TAHUN 2022**

**Dwi Reza Wahyuni<sup>1</sup>, Restu Khoiriah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Politeknik Tiara Bunda

email: [dwiejakwahyuni@gmail.com](mailto:dwiejakwahyuni@gmail.com)

---

**Keywords:**

**ABSTRACT**

*Baby Massage,  
Body Weight,  
Infant*

*Infant massage is a direct contact touch therapy with the body that can provide a sense of security and comfort for babies. The purpose of the study to determine the effect of infant massage on weight gain in infants < 6 months in PMB E. This study uses a quasi-experimental approach with a pre-post-test design approach. To see the effect before and after the intervention given by the researcher. Based on the results of the study, it showed that there was an effect between giving baby massage before and after the baby's weight < 6 months in PMB E. This is evidenced from the results of the analysis which shows that the p-value <0.005. there is an effect of infant massage on the weight gain of infants < 6 months in*

---

**PENDAHULUAN**

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Pijat bayi sangat penting bagi kesehatan bayi jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Riksani, 2018). Menurut *World Health Organisation* (WHO) 2017, secara global sekitar 20-40% bayi usia 0-2 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan. Prevalensi masalah perkembangan anak diberbagai negara maju dan berkembang di antaranya Amerika sebesar 12-16%, Argentina 22% dan Hongkong 23%. Sentuhan pijatan juga dapat membantu dalam mempererat sebuah hubungan antara bayi dengan pemijat. apabila dilakukan oleh orangtua sendiriterutama ibu, membawa dampak kesehatan yang lebih besar bagi bayi, Sehingga peran orangtua sangat dibutuhkan dalam memberikan pijatan pada bayi. Agar

menciptakan komunikasi antara orangtua dan bayi melalui sentuhan pijatan yang mengandung unsur kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan (Roesli, 2019). Pijat pada bayi dapat melibatkan keluarga-keluarga terdekat untuk mendekatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Naluri seorang bayi dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian (Suranto, 2017).

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 sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seorang 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 (Adriana, 2017).

Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Adriana, 2017). Pemerintah dalam hal ini telah memberikan perhatian terhadap bayi melalui peran Bidan sendiri yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan yaitu pijat bayi (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

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 di salon dan spa saja, tetapi juga di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Syaukani, 2018). Para ahli di fakultas Kedokteran Universitas Miami sejak tahun 1986 meneliti tentang manfaat pijat bayi dan terbukti perkembangan berat badan bayi premature yang dipijat juga mengalami kenaikan berat badan 20-40% dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat (Kartini, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh andini, dkk pada tahun 2019 tentang pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan neonatus menunjukkan terdapat peningkatan perkembangan motorik yang signifikan setelah dilakukan pijat bayi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat bayi dapat mengoptimalkan perkembangan neonatus.

Ditinjau dari data dan informasi kesehatan Dinas Kesehatan Jawa Barat (2020), angka kelahiran hidup berjumlah 868.555 bayi, melihat tingginya angka kelahiran hidup pada bayi penting sekali memberi stimulus pada masa *golden age*

sehingga tidak terjadi keterlambatan perkembangan. Berdasarkan data Kota Bekasi Angka Kelahiran Hidup Bayi sebesar 22.102 dan Angka Kematian bayi 60 dengan ratio 3,16%. Bayi dengan masalah BBLR di Jawa Barat yaitu 8,3% (2018), balita dengan gizi kurang 18% (2019), balita dengan kategori kurus 7,6% (2019), balita dengan stunting (pendek) 36,21%. Hal tersebut disebabkan karena asupan dan perawatan selama masa bayi kurang diperhatikan sehingga menyebabkan masalah tersebut terjadi. (Risksedes, 2018). Hasil studi pendahuluan di PMB E pada tanggal 01 Juni 2022 terdapat 15 responden yang memiliki bayi diantaranya 9 tidak mengetahui manfaat dari pijat bayi. 11 ibu menganggap pijat bayi hanya sebagai asesoris dalam perawatan yang tidak begitu diperlukan untuk peningkatan berat badan bayi. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi < 6 bulan di PMB E. Berdasarkan dari data dan paparan latar belakang diatas, tujuan dari penelitian ini menganalisis manfaat pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia < 6 bulan. Sehingga penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pengetahuan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan berat badan bayi. Lingkup penelitian ini hanya pada bayi yang usia < 6 bulan di BPM R, sedangkan hipotesa penelitian yaitu terdapat hubungan pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi usia < 6 bulan.

## METODE

Metode penelitian termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan quasi eksperimen. Populasi dan sampel yang diambil dalam penelitian yaitu seluruh bayi usia 0-6 bulan yang terdata di PMB R sebanyak 30 bayi dengan teknik pengambilan sampling menggunakan total sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument kuesioner yang berisi mengenai pernyataan bahwa berat badan bayi tidak meningkat secara drastis setelah lahir sehingga membutuhkan terapi pijat bayi yang memiliki manfaat meningkatkan berat badan dan membuat bayi merasakan kenyamanan. Untuk mengolah data memakai cara dengan analisis secara univariat dan analisis secara bivariat

menggunakan uji statistik korelasi spearman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Analisis Univariat*

Hasil dari analisis secara univariat tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi usia < 6 bulan di PMB E.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi di PMB E**

Intervensi	N	Min	Max	Std.Deviation	Mean
Sebelum	15	4,2	8,0	1,4933	6,487
Sesudah	15	5,1	8,7	1,4229	7,220

Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa berat badan bayi sebelum intervensi rata-rata 6,4 kg sedangkan setelah intervensi rata-rata menjadi 7,2 kg.

### *Analisis Bivariat*

Hasil dari analisis bivariat dalam penelitian ini terdapat variabel berat badan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat bayi. Diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Analisis Berat Badan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi pada Bayi < 6 bulan**

Intervensi	N	Mean	Sum of Ranks	Z	P Value
Pre Test – Post Test	-	-	-	3,432	0,001
Negative Ranks	0	0	0	-	-
Positive Ranks	15	8,0	120	-	-
Ties	0	0	0	-	-

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi terdapat peningkatan berat badan bayi, hal tersebut sesuai dengan hasil p value yang menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah intervensi p value < 0,05 atau 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam peningkatan berat badan bayi < 6 bulan.

Dari hasil analisis didapat rata-rata berat badan responden sebelum dipijat adalah 6487 gr dan mengalami peningkatan berat badan sesudah dipijat dengan rata-rata 7220 gr. Perbedaan rata-rata berat badan sebelum dan sesudah dipijat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berat badan sebesar 733 gr.

Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan. Data diperoleh dari tabel 1.4 yang menunjukkan bahwa dari 15 responden yang diberikan pijat bayi seluruh responden mengalami peningkatan berat badan (100%).

Secara rinci peningkatan berat badan bayi ditunjukkan pada tabel 1.4. berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan p=0,001. Karena p=0,001 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di PMB E Tahun 2022.

Peningkatan berat badan bayi tentunya sangat dipengaruhi oleh pemberian pijat bayi yang diberikan secara kontiniu. 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 (Suranto, 2018). Pemijatan juga meningkatkan penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkatkan yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Aulia, 2015).

Dari 15 bayi yang mengalami peningkatan berat badan diketahui rata-rata bayi perempuan yang mengalami kenaikan berat badan paling banyak mendapatkan asupan nutrisi berupa ASI. Menurut Rini Sekartin, dokter spesialis anak dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 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 (Riksani, 2018). Berdasarkan pengamatan secara kualitatif, diketahui bahwa faktor-faktor perancu seperti asupan nutrisi yang didapatkan oleh responden penelitian ini juga memberi pengaruh yang cukup bermakna. Penelitian pijat bayi juga dilakukan di Jakarta Selatan menunjukkan, pijat bayi merupakan peluang yang berpengaruh terhadap peningkatan berat badan sebesar 2,68%. Kenaikan berat bayi berat lahir rendah yang diberikan perlakuan pijat selama 10 hari lebih

besar dibandingkan dengan bayi yang tidak dilakukan pijat (Kurniati et al., 2018).

Pijat bayi juga diteliti oleh Stikes Fort De Kock Bukit tinggi, rata-rata berat badan pada minggu pertama sebesar 5.716,67 gram dari ke 12 responden bayi usia 3-4 bulan kemudian dilakukan pijat bayi selama kurang lebih 15 menit sebanyak empat kali setiap minggu dalam waktu 1 bulan. Rata-rata berat badan bayi meningkat menjadi 6.366,67. Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan sebesar 650 gram (Trisnawati et al., 2019).

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan berat badan pada bayi diantaranya adalah pengetahuan ibu mengenai gizi, status kesehatan, psikologi bayi, serta faktor pribadi dan kesukaan belum dapat disingkirkan sebagai faktor perancu penelitian ini. 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 (Suranto, 2018). Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Kurniati et al., 2018).

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. Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram).

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

## KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan berat badan bayi bisa terjadi ketika dilakukan pemijatan pada bayi, 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.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, Politeknik Tiara Bunda khususnya tempat saya mengabdikan sebagai dosen, dan memberikan saya dukungan moril dan materiil dalam melakukan penelitian dan pengabdian

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D. (2017). *Tumbuh kembang & terapi bermain pada anak* (A. Susila, Ed.; Edisi 2). Salemba Medika.
- Aulia, S. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat Senam Yoga Sehat Untuk Bayi* (1). Pustaka Araska Media Utama.
- Kurniati, D., Indasari, E., Studi, P., Kebidanan, D.-I., Ilmu, F., Universitas, K., Jakarta, N., Nifas, R., Neonates, D., Cipulir, R. K., & Selatan, J. (2018). TERAPI PIJAT BAYI DI RUMAH SAKIT KARTINI CIPULIR JAKARTA SELATAN. *JAKHKJ*, 4(2).

- Riksani, R. (2018). *Cara mudah dan aman pijat bayi* (Cetakan 1, Vol. 1). Dunia Sehat.
- Roesli, Utami. (2019). *Pedoman Pijat Bayi* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Trubus Agriwidya
- Saidah, S., Lidia, B., & Fauziah, F. (2020). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KUANTITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI KELURAHAN SEMPAJA SELATAN SAMARINDA. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3(2), 22-26. Retrieved from <https://bemj.ejournal.id/BEMJ/article/view/32>
- Suranto, A. (2018). *Pijat Anak* (A. Indriani, Ed.; I). Penebar Swadaya Grup.
- Trisnawati, E., Jenie Magister Ilmu Keperawatan, I. M., Pascasarjana, P., Muhammadiyah Yogyakarta Jl Lingkar Selatan, U., & Yogyakarta, D. (2019). TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: A LITERATUR REVIEW. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 641–648. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- World Health Organization. 2017. *Reducing Stunting in Children: Equity Considerations for Achieving the Global Nutrition Targets 2025*. Geneva: WHO