

Pengaruh Pijat Dan Refleksur Pada Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Di PMB Permata Kerang Di Kabupaten Paser

Maslianti¹, Susanti Suhartati², M. Fajriannor³

¹ Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia

³ Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Email: ¹masliantiramadhy@gmail.com, ²suhartatusanti@gmail.com

Article History:

Received May 2nd, 2024

Revised Jul 19th, 2024

Accepted Aug 15th, 2024

Abstrak

Latar Belakang: Berat Badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain-lain. Berat badan digunakan sebagai indikator terbaik untuk mengetahui status gizi dan pertumbuhan bayi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat dan refleksur pada bayi terhadap peningkatan berat badan. **Metode:** Penelitian ini melalui Pre Quesi eksperimen dengan desain one group Pretest-Intervensi-Post test. **Hasil:** Berdasarkan Uji Normalitas Significance (Sig) sebelum pijat 0,115 dan sesudah pijat 0,668, data berat badan sebelum dan sesudah pijat berdistribusi Normal, sehingga bisa dilakukan uji Paired t test dengan Paired Samples test Significance (2-tailed) dengan hasil 0,000 kurang dari α jadi ada pengaruh peningkatan Berat Badan sebelum dan sesudah diberikan Pijat dan Uji Normalitas Significance (Sig) sebelum Refleksur 0,070 dan sesudah Refleksur 0,558, Data Berat Badan sebelum Refleksur dan sesudah Refleksur berdistribusi Normal, sehingga bisa dilakukan uji Paired t test dengan Paired Samples Test significance (2-tailed) dengan hasil 0,000 kurang dari α jadi ada pengaruh peningkatan berat badan sebelum dan sesudah diberikan Refleksur pada bayi. **Simpulan:** Penelitian ini terdapat dengan hasil 0,000 kurang dari α Hipotesis Alternatif (H_a) di terima ada pengaruh pijat dan Refleksur terhadap peningkatan Berat Badan.

Kata Kunci: Berat badan, Pijat, Refleksur

Abstract

Background: Weight is the result of an increase or decrease in all tissues in the body, including bones, muscles, fat, body fluids and others, Weight is used as the best indicator to determine the nutritional status and growth of the baby. **Objective:** Study aims to analyze the effect of Massage and Reflexology on infants on weight gain. **Method:** Pre Quesi experiments with one group Pretest-Intervention-Post test design. **Results:** Based on the Normality Significance (Sig) Test before massage 0.115 and after massage 0.668, weight data before and after massage is normally distributed, so that the Paired t test can be done with Paired Samples test Significance (2-tailed) with results of 0.000 less than α so there is an effect of increasing Body Weight before and after Massage and Normality Significance Test (Sig) before Reflexology 0.070 and after Reflex 0.558, Body weight data before Reflexion and after Reflexology is normally distributed, so that Paired t test can be done with Paired Samples Test significance (2-tailed) with results of 0.000 less than α so there is an effect of weight increase before and after Reflexion is given to infants. **Conclusion:** This research is found with the results of 0.000 Alternative Hypothetical less than α (H_a) accepted the effect of massage and reflexology on weight gain.

Keywords: Massage, Reflexology, Weight Loss

1. PENDAHULUAN



Masa bayi merupakan masa periode emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang adalah nafsu makan yang baik dan imunitas tubuh yang baik (Yanti N, 2021). Angka kematian bayi adalah jumlah meninggalnya bayi yang berusia di bawah satu tahun, Angka ini kerap di gunakan sebagai acuan untuk menilai baik dan buruknya kondisi ekonomi, sosial, maupun lingkungan di suatu negara. Menurut *World Health Organization* (WHO) gizi buruk mengakibatkan 54% kematian bayi dan anak. Hasil sensus WHO menunjukkan bahwa 49% dari 10,4juta kematian balita di negara berkembang berkaitan dengan gizi buruk. Terakhir sekitar 50% balita Asia, 30% balita Afrika, 20% Amerika latin menderita gizi buruk (Depkes RI, 2017). Secara nasional, prevalensi berat-kurang pada tahun 2018 adalah 19,6%, terdiri dari 5,7% gizi buruk, 13,9% gizi kurang. Jika di bandingkan dengan angka prevalensi nasional tahun 2013 (18,4 %) dan tahun 2010 (17,9%) terlihat meningkat. Perubahan terutama pada prevalensi gizi buruk yaitu 5,4 % tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Angka Kematian Bayi (AKB) berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menyatakan Indonesia berdasarkan data yang di miliki pada tahun 2016 jumlah bayi yang meninggal di Indonesia 22.23 kasus per 1.000 kelahiran hidup dan mengalami peningkatan 34 per 1.000 kelahiran hidup 2018. Meningkatnya AKB dalam beberapa tahun terakhir dapat memberi gambaran adanya peningkatan kualitas hidup dan pelayanan kesehatan masyarakat, dari setengah kematian di sebabkan karena status gizi dan infeksi (Amiruddin R et al., 2014). Berdasarkan survey awal yang di lakukan peneliti, jumlah bayi yang datang ke PMB Permata Kerang di Kabupaten Paser berjumlah sebanyak 65 bayi, di mana 45 bayi (69%) bayi diantaranya mengalami kenaikan berat badan, karena bayi memiliki nafsu makan yang baik dan 4 bayi mendapatkan perawatan pijat dan 3 bayi mendapatkan perawatan refleksur dan 20 bayi (31%) tidak mengalami peningkatan berat badan yang seharusnya. Wawancara sederhana yang dilakukan peneliti terhadap 6 ibu yang berat badan bayinya tidak naik, 5 di antaranya menyatakan bahwa ibu tidak mengetahui tentang cara perawatan kesehatan bayi dengan stimulasi pertumbuhan bayi menggunakan terapi non farmakologi dengan menggunakan pijat dan refleksur pada bayi. Pijat bayi di yakini merupakan salah satu stimulus sentuhan (*touch*) yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, terapi pijat 30 menit perhari dapat mengurangi depresi dan kecemasan sehingga tercipta rasa nyaman, sehingga nafsu makan akan meningkat sehingga berat badan bayi akan bertambah, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress dan bertambahnya kadar serotonin (Permata A, 2017). Refleksur disebut juga dengan akupresur / refleksi adalah terapi pijat pada titik – titik tubuh (*acopoint*) tertentu yang mempunyai efek dalam merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami (Wahyuningsih HP, 2018).

Pijat bayi dan repleksur sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat dilakukan dengan penuh cinta kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa (Marni M, 2019). Melalui sentuhan *massage* terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi – fungsi tubuh dengan baik. Pijet pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubugh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan rasa nyaman pada bayi. Adanya rangsangan atau latihan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, nafsu makan meningkat, berat badan naik dan kualitas tidur meningkat, sehingga mampu mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Jonathan KS, 2018)

2. METODOLOGI PENELITIAN



2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Permata Kerang di Kabupaten Paser. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh bayi yang datang usia 0 dan 11 bulan dengan gangguan berat badan kurang, yaitu sejumlah 20 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 20 bayi dengan perbandingan 10 : 10 (10 Bayi dengan pijat bayi, 10 bayi dengan refleksur bayi). Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test*.

2.2 Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian pre quasi eksperimen, dengan pendekatan rancangan desain *one group pre test – pos test* (Sugiyono, 2022).

Tabel 1. Experiment Design

Group	Pre Test	Treatment	Post Test
Perlakuan Pijat	O1	X1	O2
Perlakuan Refleksur	O3	X2	O4

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Bayi Sebelum dilakukan Pijat

No	Koding Nama	Berat Badan Intervensi (gram)	Keterangan
1	A	6.100	Kurang
2	B	6.600	Kurang
3	C	6.200	Kurang
4	D	6.400	Kurang
5	E	6.300	Kurang
6	F	6.900	Kurang
7	G	7.000	Kurang
8	H	7.100	Kurang
9	I	6.100	Kurang
10	J	7.000	Kurang

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Bayi Sebelum dilakukan Refleksur

No	Koding Nama	Berat Badan Intervensi (gram)	Keterangan
----	-------------	-------------------------------	------------

1	K	6.100	Kurang
2	L	6.100	Kurang
3	M	6.300	Kurang
4	N	6.200	Kurang
5	O	6.300	Kurang
6	P	6.400	Kurang
7	Q	6.700	Kurang
8	R	7.200	Kurang
9	S	7.300	Kurang
10	T	7.200	Kurang

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Bayi Sesudah dilakukan Pijat

No	Koding Nama	Berat Badan Intervensi (gram)	Keterangan
1	A	7.100	Naik
2	B	7.500	Naik
3	C	7.000	Naik
4	D	7.200	Naik
5	E	7.200	Naik
6	F	7.600	Naik
7	G	8.100	Naik
8	H	7.700	Naik
9	I	6.900	Naik
10	J	7.800	Naik

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berat Badan Pada Bayi Sesudah dilakukan Refleksur

No	Koding Nama	Berat Badan Intervensi (gram)	Keterangan
1	K	6.800	Naik
2	L	7.200	Naik
3	M	7.100	Naik
4	N	7.200	Naik
5	O	7.300	Naik
6	P	7.400	Naik
7	Q	7.600	Naik
8	R	7.900	Naik
9	S	8.200	Naik
10	T	8.100	Naik

Sumber: Data Primer, 2023

3.2 Hasil Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples Test Pijat Bayi



	Paired Difirence					T	Df	Sig (2-tailed)
	Mean	Std Deviasi	Std error Mean	95% Confidence interval of the Differencce				
				Lower	Upper			
Pair 1 Berat badan sebelum Pijat – Berat badan sesudah pijat	-.8400	-.1430	.0452	-.9423	-.7377	-18.578	9	.000

Berdasarkan Tabel 6 dapatkan bahwa dari 10 bayi yang sebelumnya berat badan kurang setelah mendapat intervensi pijat bayi 100 % mengalami peningkatan berat badan dengan uji normalitas, *Paired Samples Test Significance2 Tailed* .000, HO di tolak arti nya terdapat pengaruh pijat terhadap peningkatan berat badan pada bayi di PMB Permata Kerang di Kabupaten Paser.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Samples Test Refleksur Bayi

	Paired Difirence					T	Df	Sig (2-tailed)
	Mean	Std Deviasi	Std error Mean	95% Confidence interval of the Differencce				
				Lower	Upper			
Pair 1 Berat badan sebelum refleksure – Berat badan sesudah Reflesure	-.9900	-.1792	.0567	-1.1182	-.8618	-18.578	9	.000

Berdasarkan Tabel 7 di dapatkan bahwa dari 10 bayi yang sebelumnya berat badan kurang setelah mendapat intervensi pijat bayi 100% mengalami peningkatan berat badan dengan *uji normalitas paired samples test* dengan Significance 2 Tailed ,000, HO di tolak arti nya terdapat pengaruh pijat terhadap peningkatan berat badan pada bayi di PMB Permata Kerang di Kabupaten Paser

3.3 Pembahasan

Berat badan bayi sebelum penelitian berada dalam kondisi ada yang kurang bersih, kurang segar, terlihat lusuh dan lemas, kurang nafsu makan, kurang tidur, gelisah. Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa responden berat badan kurang yaitu 100%, hal ini menunjukkan pertumbuhan bayi mengalami gangguan, berat badan yang kurang berpengaruh pada pertumbuhan fisik dan perkembangan bayi, bayi dengan berat badan yang cukup akan terlihat bugar dan tidak gampang rewel. Bayi di katakan mengalami gangguan salah satunya adalah berat badan yang kurang, kurus, tidak sehat, tidak semangat. Kesulitan proses adaptasi akan menyebabkan bayi mengalami penurunan berat badan, keterlambatan perkembangan, perilaku tidak teratur bahkan bisa sampai meninggal dunia (Sulung N & Gayatri ACD, 2015).

Indikasi status gizi yang baik adalah meningkatnya berat badan bayi. Status gizi yang baik dapat di capai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang adekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik. Dengan zat gizi yang adekuat dapat memperlancar proses pertumbuhan yang seimbang untuk pengangkutan oksigen dan nutrisi agar sel – sel dapat tumbuh untuk menjalankan fungsinya dengan normal. berdasarkan KBM (Kenaikan Berat Minimal) dalam Gram

yaitu : satu bulan (800 gr), usia 2 bulan (900 gr), usia 3 bulan (800 gr), usia 4 bulan (600 gr), usia 5 bulan (500 gr), usia 6 dan 7 bulan (400 gr), usia 8 bulan sampai 11 bulan (300 gr). Berat badan akan meningkat sebesar 3 kali berat lahir pada akhir tahun pertama (Irva dkk, 2016). Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain-lain. Berat badan di gunakan sebagai indikator terbaik untuk mengetahui status gizi dan pertumbuhan bayi. Berat Badan merupakan salah satu antropometri yang terpenting karena di gunakan untuk memeriksa kesehatan anak pada kelompok umur. Sebab pada anak yang menderita penyakit infeksi tertentu akan menghambat tumbuh kembangnya. Penyakit infeksi pada masa pertumbuhan bayi akan mengakibatkan penurunan nafsu makan sehingga mempengaruhi penambahan berat badan bayi itu sendiri (Nursalam, 2016)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berat badan baik yaitu 100 % menunjukkan kenaikan berat badan di atas kenaikan berat badan minimal, berat badan 10 orang bayi setelah di berikan intervensi pijat 10 bayi menunjukkan kenaikan berat badan di atas kenaikan berat badan minimal dan 10 bayi menunjukkan kenaikan berat badan di atas kenaikan berat badan minimal setelah di berikan refleksur, berat badan menjadi naik, di lihat dari hasil penimbangan berat badan terakhir berat badan bayi. Setelah dilakukan pemijatan pada bayi yang di berikan sebanyak 8 kali pijat dengan rentang waktu pemijatan 4 minggu penelitian, berat badan bayi mengalami kenaikan berat badan di kenaikan berat badan minimal (antara 300 – sd 400 gram), kenaikan berat badan bayi setelah dilakukan pemijatan antara 600 gram sd 1000 gram. Dan kenaikan berat badan bayi setelah di lakukan refleksur setelah diberikan refleksur 8 kali pada bayi dengan rentang waktu 4 mg penelitian, berat badan bayi mengalami kenaikan berat badan di atas kenaikan berat badan minimal (antara 300 sd 400 gram) kenaikan berat badan setelah di berikan refleksur antara 700 sd 1100 gram. Sentuhan lembut dari pemijatan dan refleksur pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot – otot pada bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Hormon endofrin adalah hormon Pereda rasa nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, dan peningkatan hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi menjadi tenang dan nyaman sehingga bayi kualitas tidur menjadi lebih baik, pola makan meningkat dan imunitas bayi menjadi baik sehingga bayi mengalami peningkatan berat badan setelah dilakukan pijat dan refleksur (Marni M, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat dan refleksur pada peningkatan berat badan bayi, dari 10 bayi dengan pijat sebelumnya 100 % berta kurang setelah mendapatkan intervensi berta badan bayi 100 % mengalami peningkatan berat badan dan kenaikan berat badan di atas kenaikan berat badan minimal, dan 10 bayi yang sebelumnya berat badan 100 % kurang setelah mendapatkan intervensi refleksur 100 % bayi mengalami peningkatan berat badan di atas kenaikan berat badan minimal, setelah mendapatkan intervensi pijat dan refleksur berat badan bayi mengalami peningkatan di atas kenaikan berat badan minimal pada bayi. Hal ini menunjukkan kenaikan yang signifikan sebelum dan sesudah di berikan pijat dan refleksur selain itu memberikan manfaat lain diantaranya setelah di berikan pijat dan refleksur bayi menjadi bugar saat bangun, tidak rewel, bayi menjadi tenang, kualitas tidur lebih baik, kualitas nafsu makan meningkat dan imunitas bayi menjadi lebih baik dan bayi lebih sehat sehingga membantu proses tumbuh kembang dan meningkatkan ikatan kasih sayang serta meningkatkan pengetahuan pada ibu ibu agar melakukan pijat atau refleksur pada bayi. Peningkatan berat badan bayi tentunya sangat di pengaruhi oleh pemberian pijat atau refleksur pada bayi yang di berikan secara kontiniu. Pada dasarnya bayi yang di lakukan pemijatan akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan meningkatkan serotine sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan akan lebih sering menyusu, sehingga meningkatkan produksi ASI, melancarkan peredaran darah, membuat rileks, kualitas tidur meningkat sehingga

terjadi peningkatan berat badan pada bayi. Dan pada bayi dengan intervensi refleksur, sehingga menghubungkan titik-titik meridian tubuh dengan organ, jaringan, tubuh dan panca indera, proses anabolic terjadi sehingga menurunkan gelombang alfa dan meningkatkan gelombang betha sehingga pengeluaran ketalokamin menimbulkan efek relaksasi pada bayi peningkatan kadar hormon serotine meningkatkan konsentrasi sehingga bayi menjadi rilek dan kualitas tidur juga meningkat dan nafsu makan jadi meningkat sehingga terjadi peningkatan berat badan (Saputra R, 2017)

Perbedaan signifikan dapat dilihat dari lembar observasi berat badan, di mana setelah di lakukan pijat dan refleksur, rata-rata minggu ke 2 bayi ditimbang dan mengalami kenaikan berat badan setelah pemijatan antara 100 s.d 400 gram, dan bayi setelah di refleksur mengalami peningkatan berat badan pada pada minggu ke 2 antara 500 s.d 800 gram, dan evaluasi penimbangan berat badan pada minggu ke 4 bayi yang di berikan pemijatan mengalami kenaikan berat badan atara 600 s.d 1000 gram dan bayi yang di berikan refleksur mengalami kenaikan berat badan antara 700 s.d 1100 gram, menurut hasil penelitian pijat bayi dan refleksur yang di berikan secara rutin memberikan dampak baik dalam meningkatkan berat badan bayi, selain itu pijat dan refleksur mudah dilakukan, murah dan tidak memerlukan waktu khusus untuk melakukannya dan berdampak dalam peningkatan berat badan sehingga dapat membantu pemerintah dalam mengatasi dan percepatan penurunan stunting.

4. KESIMPULAN

Berat badan bayi sebelum dilakukan pijat dan refleksur bayi di PMB Permata Kerang seluruhnya kurang 100%. Berat badan bayi sesudah dilakukan pijat dan refleksur di PMB Permata Kerang seluruhnya naik 100%. Ada pengaruh pijat dan refleksur terhadap peningkatan berat badan bayi di PMB Permata Kerang dengan nilai kenaikan dengan nilai P value 0,000.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin R, Hasmi, & Maftuhin T. (2014). *Determinan Kesehatan Ibu dan Anak*. Trans Info Media.
- Depkes RI. (2017). *Angka Kematian Bayi (AKB) atau Infant Mortality Rate*.
- Irva, Tri Sasmi.(2014). *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi*. Universitas Riau;Riau
- Jonathan KS. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2015* [Skripsi]. Universitas Pelita Harapan.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kemenkes RI.
- Marni M. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12–18.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.)*. Salemba Medika.



Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 7; Nomor 2; Tahun 2024; Halaman 465-472

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

- Permata A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam dan kenaikan Berat Badan. Pada Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, X(2), 37–45.
- Saputra R. (2017). *Fisiologi Pijat Bayi*. Trisakti Multimedia.
- Sulung N, & Gayatri ACD. (2015). Efektivitas Massage Baby Terhadap Peningkatan Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-4 Bulan di BPS bunda Kecamatan Mandiangin Koto Selayan Bukit Tinggi Tahun 2014. *Menara Ilmu*, IX(2), 1–6.
- Wahyuningsih HP. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI.
- Yanti N. (2021). Tinjauan Literatur: Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 83–91.

