

Pengaruh Baby Massage terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi

The Influence of Baby Massage on Improvement Weight in Babies

Siti Haryani¹, Joyo Minardo², Ana Puji Astuti³

¹Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia, haryanish01@gmail.com

²Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia, bopojoyominardo75@gmail.com

³Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia, anatha256@gmail.com

Email Korespondensi: haryanish01@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-09-08

Accepted, 2024-03-14

Published, 2024-03-25

Keywords: Baby Massage, Body Weight, Baby

Kata Kunci: Baby Massage, Berat Badan, Bayi

Abstract

The first five years are a golden time for children starting from infancy from birth. Infancy is a golden period as well as a critical period of a person's development. Baby massage or often called baby massage, is a comfortable touch of communication between mother and baby. Massage is a touch therapy that has long been known to people, but is still rarely used by parents of toddlers.. The positive impact that can arise from baby massage is an increase in the baby's weight if done regularly. Apart from that, baby massage can also increase the body's immunity and improve the quality of the baby's sleep. From the results of interviews in the preliminary study with several mothers who had babies, the majority of mothers said they rarely massaged their babies, baby massage was only done once in a while if the child was not feeling well, and even then the person who did the massage was the dukun. The baby's mother said that her baby's weight increased very little, in fact there were 3 children whose weight did not increase. The aim of this research was to determine the effect of baby massage on increasing body weight. This research method uses an experimental design with a Pretest - Posttest design. The total sample was 15 respondents who were babies aged 0-12 months. The instrument uses SOP (Standard Operating Procedure) for baby massage and weight observation sheets. The intervention was given for 12 days. Bivariate test using t-test. The results of the study showed that there was an effect of baby massage on body weight with a p-value of 0.000. Based on this, it is necessary to carry out ongoing baby massage and weight monitoring through posyandu activities every month.

Abstrak

Kesehatan anak dimulai sejak periode kehamilan sampai dengan usia remaja. Lima tahun pertama merupakan waktu keemasan bagi anak yang dimulai dari bayi sejak lahir. Pijat bayi atau sering disebut baby massage, merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat merupakan terapi sentuhan yang sudah lama dikenal orang, namun masih jarang diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak balita. Dampak positif yang dapat ditimbulkan dari pijat bayi adalah adanya peningkatan berat badan bayi apabila dilakukan secara rutin. Selain itu pijat bayi juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur bayi. Dari hasil wawancara pada studi pendahuluan dengan beberapa ibu yang mempunyai bayi, sebagian besar ibu mengatakan jarang memijat bayinya, pijat bayi dilakukan hanya sekali-kali kalau anak kurang enak badan, itupun yang melakukan pijat adalah dukun bayi. Ibu bayi mengatakan berat badan bayinya sedikit sekali peningkatannya, bahkan terdapat 3 anak yang berat badannya tidak mengalami kenaikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh baby massage terhadap peningkatan berat badan. Metode penelitian ini menggunakan eksperiment design dengan rancangan Pretest – Posttest design. Jumlah sampel 15 responden yang merupakan bayi usia 0-12 bulan. Instrumen menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) pijat bayi dan lembar observasi berat badan. Pemberian intervensi diberikan selama 12 hari. Uji bivariat menggunakan t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap berat badan dengan p-value 0,000. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk pijat bayi dan pemantauan berat badan melalui kegiatan posyandu setiap bulan.

Pendahuluan

Kesehatan anak dimulai sejak periode kehamilan sampai dengan usia remaja. Lima tahun pertama merupakan waktu keemasan bagi anak yang dimulai dari bayi sejak lahir. Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk tingkat kecerdasan anak. Untuk mencapai proses tumbuh kembang yang optimal dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal antara lain usia, jenis kelamin dan keturunan. Dan faktor eksternal misalnya lingkungan, status sosial ekonomi, dan nutrisi. Lingkungan merupakan faktor yang penting karena dengan lingkungan yang baik, bisa mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Lingkungan yang nyaman, bisa diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak balita, dengan cara melakukan pijat bayi. Pijat bayi atau sering disebut stimulus touch, merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat merupakan terapi sentuhan yang sudah lama dikenal orang, namun masih jarang diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak balita. Pijat bayi merupakan

pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang berdampak sangat luar biasa (Maharani, 2009). Sentuhan merupakan ekspresi dari kasih sayang orang tua terhadap anaknya. Dengan sentuhan tersebut, orang tua dan anak akan sama – sama merasa nyaman, karena hubungan kedekatan secara emosional. Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan lebih sering menyusui kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi. Selain itu bayi yang rutin dilakukan pemijatan juga akan terjadi peningkatan kualitas tidurnya, yaitu bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan, akibat dari adanya perubahan gelombang otak. Bayi juga akan lebih kuat sistem kekebalan tubuhnya, sehingga akan meminimalkan terjadinya sakit. Penelitian terkait manfaat pijat bayi adalah bahwa pijat bayi bisa meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat bayi tidur lelap (Cahyaningrum & Sulistiyani, 2014). Banyaknya manfaat yang dihasilkan oleh sentuhan tersebut, maka saat ini banyak dilakukan penelitian tentang pijat bayi, karena ternyata manfaat dari pijat bayi tersebut sangatlah besar, baik perkembangan secara fisik maupun secara emosional. Pertumbuhan dan perkembangan bayi bisa dilihat dengan pengukuran antropometri, khususnya pengukuran berat badan. Berat badan bisa digunakan untuk mendiagnosis bayi baru lahir normal atau BBLR. Bayi dengan berat badan lahir rendah apabila berat bayi lahir < 2500 gram. Pada masa bayi dan balita, untuk melihat pertumbuhan fisik maupun status gizi bayi yaitu dengan melihat kenaikan berat badan tiap waktu. Dari hasil wawancara pada studi pendahuluan dengan beberapa ibu di Posyandu Flamboyan, Candirejo, Ungaran Barat yang mempunyai bayi, sebagian besar ibu mengatakan jarang memijat bayinya, pijat bayi dilakukan hanya sekali-kali kalau anak kurang enak badan, itupun yang melakukan pijat adalah dukun bayi. Ibu bayi mengatakan berat badan bayinya sedikit sekali peningkatannya, bahkan terdapat 3 anak yang berat badannya tidak mengalami kenaikan. Lokasi penelitian di Lingkungan Siroto Kelurahan Candirejo Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan *eksperiment design* dengan rancangan *Pretest – Posttest design*. Jumlah sampel 15 responden yang merupakan bayi usia 0-12 bulan. Instrumen menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) pijat bayi dan lembar observasi berat badan. Pijat bayi menggunakan tehnik pijat bayi *loving baby massage*. Pijat bayi dilakukan oleh peneliti selama 12 hari minimal 1 kali di waktu pagi /sore hari. Sebelum dilakukan pemijatan yang pertama dilakukan pengukuran berat badan dan setelah hari ke12 dilakukan pengukuran kembali. Hasil dicatat pada lembar observasi. Uji bivariat menggunakan *t-test*

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil penelitian terdapat karakteristik responden berdasarkan usia seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan usia

Usia (bulan)	Jumlah	Persentase (%)
0-3 bulan	1	6,7
3,1-6 bulan	7	46,7
6,1-9 bulan	5	33,3
9,1-12 bulan	2	13,3
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa 7 atau 46,7% balita berusia 3,1-6 bulan

Sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	9	54,54
Perempuan	6	45,46
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa 9 atau 54,54 % bayi berjenis kelamin laki-laki.

Adapun hasil penelitian mengenai perbedaan berat badan bayi sebelum dan setelah dilakukan pijat bayi digambarkan pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Perbedaan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Responden	BB sebelum pijat (Kg)	BB sesudah pijat (Kg)
1	11,8	12,6
2	6,6	7,3
3	5,3	6,3
4	8,2	8,4
5	6,8	6,9
6	7,5	8,1
7	5,7	6,1
8	7,2	7,7
9	6,4	7,2
10	5,3	5,8
11	6,7	6,8
12	8,0	8,3
13	4,2	5,1
14	8,9	9,2
15	7,9	8,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa berat badan bayi sebelum dipijat paling rendah adalah 4,2 kilogram, sedangkan paling tinggi adalah 11,8 kilogram dan berat badan setelah dipijat paling rendah adalah 5,1 kilogram sedangkan paling tinggi adalah 12,6 kilogram. Rerata kenaikan adalah 0,49 kilogram.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan

Tabel 4. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair1 BB sebelum-BB setelah	-,48667	,30441	,07860	-,65524	-,31809	-6,192	14	,000

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa p-value 0,000 (<0,05), hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi.



Gambar 1 Pijat Bayi

Pembahasan

Karakteristik responden : karakteristik bayi berdasarkan jenis kelamin. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jenis kelamin responden lebih banyak berjenis kelamin laki-laki sebesar 54,54%. Masa pacu laki-laki cenderung mempunyai tumbuh kembang yang lebih baik (Widyastuti & Widayani, 2009)

Karakteristik bayi berdasarkan usia bayi. Pada penelitian ini, didapatkan hasil 46,7% berada pada usia 3,1-6 bulan. Menurut WHO usia 6 bulan pertama kehidupan sangat penting bagi bayi., karena usia ini bayi sangat memerlukan asupan gizi yang tinggi untuk memperoleh tumbuh kembang yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2021)

Peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah pijat. Berdasarkan tabel 4 mean berat badan sebelum 7,0933 sedangkan sesudah dilakukan pemijatan adalah 7,5800. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan mean berat badan pada responden. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Virgia yang menyatakan bahwa berdsarkan hasil penelitian yang diolah melalui uji Mann Whitney didapatkan p=value sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap perkembangan neonatus (Virgia, 2015). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa bayi yang melakukan pijat bayi sebanyak 24 (53.3 %), dan memiliki kualitas gizi baik sebanyak 19 (42.2%). Terdapat hubungan antara pijat bayi dengan kualitas gizi bayi usia dibawah dua tahun, dengan nilai p value adalah 0.001 (Muawanah, 2021)

Bayi yang dilakukan pemijatan rutin akan lebih cepat peningkatan berat badannya, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Dewi yang menyatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi lebih banyak dibanding tidak dipijat (Dewi et.al, 2011). Seorang anak dikatakan tumbuh apabila ia bertambah berat dan tinggi setiap harinya. Untuk mengetahui sejauh mana keadaan pertumbuhan anak dan apakah proses pertumbuhan tersebut berjalan normal atau tidak, maka diperlukan pemeriksaan dengan menggunakan parameter-parameter tertentu yang telah ditentukan. Berat badan (BB) merupakan parameter pertumbuhan yang paling sederhana, mudah diukur dan diulang. BB merupakan ukuran yang terpenting yang dipakai pada setiap pemeriksaan penilaian pertumbuhan fisik anak pada semua kelompok umur karena BB merupakan indikator yang tepat untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak saat pemeriksaan. Pada bayi sehat, kenaikan BB normal pada triwulan I adalah 700-900 gram/bulan, triwulan II sekitar 500-600 gram/bulan, triwulan 350-450 gram/bulan. (Sutini, 2018)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan nilai p-value 0,000 ($< 0,05$) yang artinya ada perbedaan berat badan sebelum dan sesudah pijat bayi *loving baby massage* terhadap setelah dilakukan intervensi pijat bayi selama 12 hari , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Lestari *et al.*, 2021), yang menyatakan ada peningkatan berat badan dengan p-value $< 0,05$.

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki 54,54% (9 responden), usia bayi 3,1 - 6 bulan 46,7% (7 responden). Berdasarkan uji t berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi diperoleh p-value 0,000 yang bermakna bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi

Ucapan Terima Kasih

Artikel ini ditulis oleh Siti Haryani, Joyo Minardo dan Ana Puji Astuti dari Prodi DIII Keperawatan berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi” yang dibiayai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo melalui Program Hibah Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat 2023. Terimakasih kami ucapkan kepada Lurah dan Bidan Candirejo yang telah memberikan ijin sebagai tempat penelitian. Isi sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Daftar Pustaka

- Cahyaningrum & Sulistiyani (2014) ‘Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo’, *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2).
- Dewi et.al (2011) ‘Effect of massage stimulation on weight gain in full term infants’, *Paediatrica Indonesiana* [Preprint].
- Kementerian Kesehatan RI (2021) *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak ditingkat pelayanan kesehatan dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, K.P. et al. (2021) ‘The effectiveness of baby massage in increasing infant’s body weight’, *Journal of Public Health Research*, 10(s1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>.
- Maharani (2009) *Pijat dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Kemkes RI. 2022. Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (BADUTA). <https://perpustakaan.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/02/KEMENKES-RI-Pijat-Pada-Bayi.pdf>
- Muawanah. 2021. Hubungan Pijat Bayi dengan Perbaikan Status Gizi pada Baduta Terkait 1.000 HPK di Wilayah Kerja Puskesmas Pati II. *Jurnal Kebidanan harapan Ibu pekalomngan*. Volume 7 no. 1 <https://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/jurbidhip/article/view/74/89>
- Sutini (2018) *Modul Ajar Konsep Keperawatan Anak*. Jakarta: AIPViKI.
- Virgia (2015) ‘Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perkembangan Neonatus’, *Jurnal Keperawatan & Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto*, 8. Available at: <https://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/44/23>.
- Widyastuti & Widyani (2009) *Panduan perkembangan anak 0-1 tahun*. Jakarta: Puspa