



---

## **Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan**

**Nopalina Suyanti Damanik<sup>1</sup>, Parningotan Simanjuntak<sup>2</sup>, Plora Novita Febrina Sinaga<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup> STIKes Mitra Husada Medan

Email korespondensi: nopalinasuyanti@gmail.com

No HP: 081370836441

---

### **ARTICLE INFO**

Received

01 Januari 2022

Accepted

14 Februari 2022

Published

19 Februari 2022

---

### **Kata Kunci:**

*Pijat Bayi*

*Berat Badan*

### **Keywords:**

*Baby Massage*

*Weight*

---

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Indikator BB/TB menggambarkan status gizi yang sifatnya akut sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung dalam waktu yang pendek, seperti menurunnya nafsu makan akibat sakit atau karena menderita diare. Dalam keadaan demikian berat badan anak akan cepat turun sehingga tidak proporsional lagi dengan tinggi badannya dan anak menjadi kurus. Prevalensi nasional balita kurus adalah 7,4% dan balita sangat kurus adalah 6,2%. **Tujuan:** untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Pagurawan Tahun 2021. **Metode:** kualitatif dengan rancangan *quasi eksperimen*, 34 bayi umur 0-6 bulan, teknik pengambilan data random sampling waktu penelitian desember sampai bulan mei 2021 dan analisis data dengan *paired sample t test*. **Hasil:** Adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah melakukan pijat bayi dengan  $t$  hitung (6.610) >  $t$  tabel (2.0345). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh Pijat bayi mempengaruhi peningkatan berat badan pada bayi umur 0-6 bulan.

---

### **ABSTRACT**

**Background:** The weight indicator describes nutritional status that is acute in nature as a result of conditions that last for a short time, such as decreased appetite due to illness or suffering from diarrhea. In such circumstances the child's weight will quickly drop so that it is no longer proportional to his height and the child becomes thin. The national prevalence of underweight toddlers is 7.4% and very thin toddlers is 6.2%. **Purpose:** To determine the effect of infant massage on weight gain in infants aged 0-6 months at the Pagurawan Health Center in 2021. **Methods:** qualitative with a quasi design. experiment, 34 infants aged 0-6 months, random sampling data collection techniques during the study december to may 2021 and data analysis with paired sample  $t$  test. **Results:** There is an effect of baby massage on increasing baby's weight before and after doing baby massage with  $t$  count (6.610) >  $t$  table (2.0345). **Conclusion:** There is an effect of baby massage on weight gain in infants aged 0-6 months.

---

## PENDAHULUAN

Indikator BB/TB menggambarkan status gizi yang sifatnya akut sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung dalam waktu yang pendek, seperti menurunnya nafsu makan akibat sakit atau karena menderita diare. Dalam keadaan demikian berat badan anak akan cepat turun sehingga tidak proporsional lagi dengan tinggi badannya dan anak menjadi kurus. Prevalensi nasional balita kurus adalah 7,4% dan balita sangat kurus adalah 6,2%. {Isnina, 2021}

Bayi merupakan tahap pertama kehidupan seorang manusia setelah terlahir dari Rahim ibunya. Masa bayi merupakan masa kritis perkembangan seseorang (golden period), karena bayi sudah peka terhadap lingkungannya (Kusumastuti, 2016). Pada periode ini dibutuhkan nutrisi yang cukup, tidur yang berkualitas, kesegaran jasmani, lingkungan yang baik, stimulasi, dan rekreasi agar pertumbuhan optimal. [Lutfiasari,2019]

Bayi memiliki tiga kebutuhan yang harus dipenuhi oleh orang tua, yaitu kebutuhan fisik-biologis yang berguna untuk pertumbuhan otak, sistem sensorik, serta motorik. Kecerdasan emosi interpersonal dan intrapersonal melalui kebutuhan kasih sayang, serta kebutuhan stimulus atau rangsangan untuk meningkatkan mekanisme kerja system sensorik dan motorik (Maharani, 2017). Hal terpenting dalam tumbuh kembang anak adalah adanya rangsangan atau stimulus.[Anggraini,2019]

Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan adanya perbaikan status gizi pada balita di Indonesia. Penurunan prevalensi pada anak balita 37,21% di tahun 2013 menjadi 30,79% di tahun 2018. Demikian juga data prevalensi stunting pada balita tahun 2016 (Sirkesnas) yaitu 33,60%. Selain itu perbaikan gizi juga tercermin dari penurunan kekurangan gizi (underweight) pada anak balita dari 19,6% pada tahun 2013 menjadi 17,68% pada tahun 2018. Penurunan Wasting atau anak balita kurus dari 12,12% dari tahun 2013 menjadi 10,19% tahun 2018.[Putro, 2019]

Sumatera utara masuk dalam daerah dengan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang yang tinggi di Indonesia AKB mencapai 34/1000 kelahiran hidup pada tahun 2007, dan turun lagi menjadi 32/1000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Pada tahun 2014 AKB di Indonesia mencapai 23/1000 kelahiran hidup dan meningkat pada tahun 2015 mencapai 30/1000 kelahiran hidup, sedangkan target SDG's tahun 2015 AKB turun menjadi < 23/1000 kelahiran hidup.[Balitbangkes,2018]

Di Sumatera Utara pada tahun 2014 AKB mencapai 172 jiwa atau 7/1000 kelahiran hidup dan pada tahun 2014 AKB mencapai 157 jiwa atau sekitar 3/1000 kelahiran hidup sedangkan tahun 2016 AKB tetap pada 3/1000 kelahiran hidup. Jumlah AKB dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu pelayanan kesehatan, tingkat social ekonomi, gizi, kesehatan lingkungan dan lainnya. Tersedianya berbagai fasilitas atau aksesibilitas pelayanan kesehatan serta kesediaan masyarakat untuk merubah kehidupan tradisional kenorma kehidupan modern (sehat) dalam bidang kesehatan juga merupakan faktor-faktor yang sangat berpengaruh terhadap AKB.[SKDI,2017]

Oleh karena itu salah satu peran pemerintah dalam hal ini adalah pihak kesehatan harus berupaya agar dapat menanggulangi kematian yang terjadi pada bayi salah satunya adalah bentuk perawatan optimalisasi pertumbuhan bayi dengan cara melakukan pijat bayi yang berguna untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi.[Lestari,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 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.[Yanuarini,2020]

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. Saat ini telah banyak penelitian yang menyatakan bahwa pijat bayi memiliki banyak manfaat baik fisik maupun emosional. Beberapa manfaat pijat bayi adalah diantaranya meningkatkan nafsu makan, melipatgandakan keuntungan ASI eksklusif, meningkatkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, membuat bayi tidur lebih nyenyak, dan membina keterikatan antara orang tua dan anak.[Qamariah,2018]

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.[Carolin, 2020]

Berdasarkan survey data awal hasil penimbangan bayi di bulan Januari-Februari di Puskesmas Pagurawan, terdapat 34 bayi usia 0-6 bulan yang tercatat melakukan penimbangan di posyandu dan hasilnya hanya terdapat 20 bayi atau sekitar 67 % yang mengalami kenaikan berat badan, sisanya 10 bayi atau sekitar 33 % bayi tidak mengalami kenaikan berat badan yang seharusnya. Rata-rata ibu bayi tersebut tidak mengetahui cara perawatan kesehatan bayi dengan stimulasi pertumbuhan bayi menggunakan pijat bayi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Pagurawan Tahun 2021”.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* (eksperimen semu) Jenis penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen sebenarnya. Penelitian ini dilaksanakan mulai februari sampai bulan Mei 2021. populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi umur 0-6 bulan di Puskesmas Pagurawan yaitu sebanyak 34 orang.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *teknik total sampling* karena jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

### **HASIL PENELITIAN**

#### **a. Analisis Univariat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 orang ibu yang memiliki bayi umur 0-6 Bulan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi karakteristik responden**

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase %
<b>Umur</b>		
1-2 bulan	7	21%
3-4 bulan	14	41 %
5-6 bulan	13	38%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	21	62%
Perempuan	13	38%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
<b>Asupan Nutrisi</b>		
ASI	14	41%
ASI+PASI	17	50%
PASI	3	9%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari tabel diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 3-4 bulan sebanyak 14 responden (41%) sedangkan minoritas berumur 1-2 bulan sebanyak 7 responden (21%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapat mayoritas responden berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 21 responden (62%), sedangkan minoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (38%). Berdasarkan karakteristik Asupan nutrisi didapat mayoritas responden diberi ASI+PASI sebanyak 17 responden (50%), sedangkan minoritas responden diberi PASI sebanyak 3 responden (9%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan**

Peningkatan Berat Badan	Frekuensi	Persentase %
Ya	30	88%
Tidak	2	6%
Tetap	2	6%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 30 responden (88%) yang terdiri 16 bayi kelas intervensi dan 14 bayi kelas kontrol. Responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 2 responden (6%) dari kelompok kontrol dan sisanya 2 responden tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan berat badan ( berat badan tetap).

#### **b. Analisis Bivariat**

Analisis *bivariat* yang digunakan pada penelitian ini, yaitu analisis hasil uji statistic menggunakan paired t test yaitu uji statistic yang digunakan untuk menyimpulkan adanya kemaknaan pengaruh antar pijat bayi terhadap peningkatan berat bayi di puskesmas pagurawan kabupaten batu bara tahun 2021 dapat dilihat pada tabel 3:

**Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan**

Bayi	Pemberian Pijat Bayi	Peningkatan Berat Badan bayi (Gram)		Nilai T	
		Sebelum	Sesudah	Hitung	Tabel
17	Ya	95.500	102.350		
17	Tidak	91.950	94.800	6.610	2.0345

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan dari 34 responden yang terdiri dari kelompok intervensi yakni yang diberikan pijat bayi dan kelompok kontrol yang tidak diberi pijat bayi. Terdapat 30 responden (88%) yang terdiri 16 bayi kelas intervensi dan 14 bayi kelas kontrol. Responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 4 responden (12%) dimana 3 responden dari kelompok kontrol dan 1 responden dari kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan paired t test didapatkan  $t = 6.610$ . Oleh karena  $t$  hitung ( $6.610$ )  $>$   $t$  tabel ( $2.0345$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di Puskesmas Pagurawan Kabupaten Batu Bara.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji t-dependent diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data yang diperoleh pada tabel 3 yang menunjukkan bahwa responden yang terbagi dalam kelompok eksperimen yakni yang diberikan pijat bayi terdapat 30 responden (88%) yang terdiri 16 bayi kelas intervensi dan 14 bayi kelas kontrol. Responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 4 responden (12%) dimana 3 responden dari kelompok kontrol dan 1 responden dari kelompok intervensi.

Secara rinci peningkatan berat badan bayi ditunjukkan berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan paired t test didapatkan  $t = 6.610$ . Oleh karena  $t$  hitung ( $6.610$ )  $>$   $t$  tabel ( $2.0345$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di puskesmas pagurawan kabupaten batu bara.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Sasmi Irvia dengan uji mann-Whitney didapatkan p value sebesar 0,01 ( $<0,05$ ) sehingga pemberian terapi pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi. Berdasarkan uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat didapatkan p value sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ) yang bermakna adanya peningkatan berat badan, peningkatan berat badan yang terjadi yaitu sebesar 700 gram selama 2 minggu pemijatan.[Rismawati,2019]

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 kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak.[Andriyani,2021]

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.[Aji,2016]

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, 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.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan paired t test didapatkan  $t = 6.610$ . Oleh karena  $t$  hitung ( $6.610$ )  $>$   $t$  tabel ( $2.0345$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di puskesmas pagurawan kabupaten batu bara tahun 2021

### **SARAN**

Disarankan kedepannya untuk Puskesmas Pagurawan Kabupaten Batubara dapat memberikan asuhan tentang pijat bayi yang diharapkan segera terlaksana pada bayi untuk menambah wawasan dan mengatasi beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan bayi dengan membuat bayi menjadi lebih rileks dan meningkatkan berat badan dengan asuhan pijat bayi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- I. Isnina, "PIJAT BAYI," *J. Borneo Cendekia*, 2021, doi: 10.54411/jbc.v5i1.224.
- D. Lutfiasari, "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai," *J. Kebidanan Malahayati*, 2019.
- Y. Anggraini, Sadiman, F. Fibrila, and Islamiyati, "PENINGKATKAN BERAT BADAN, KUALITAS TIDUR YANG BAIK DAN KELANCARAN BUANG AIR BESAR DENGAN PIJAT BAYI," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Ungu( ABDI KE UNGU)*, 2019.
- N. saputri Putro, "Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan," *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, 2019, doi: 10.31849/dinamisia.v3i2.2844.
- Balitbangkes, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2018.
- SDKI, "Survei Demografi dan Kesehatan 2017," *Ris. Kesehat. Dasar 2018*, 2017.
- S. Lestari, "Pelatihan Pijat Bayi," *J. KEPERAWATAN GSH*, 2019.
- T. A. Yanuarini, E. R. Yani, and A. Y. Farida, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kemampuan Psikomotor Ibu Melakukan Pijat Bayi 1-3 Bulan," *J. Wiyata*, 2020.

- N. Qamariah, R. Andaruni, and E. Alasiry, "Pengaruh Pijat Bayi dan Breastfeeding terhadap Penurunan Kadar Bilirubin pada Neonatus dengan Hiperbilirubinemia," *J. Ilm. Bidan*, 2018.
- B. T. Carolin, S. Suprihatin, and C. Agustin, "Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi," *J. Ilm. Kebidanan Indones.*, 2020, doi: 10.33221/jiki.v10i02.478.
- I. Isnina, "PIJAT BAYI," *J. Borneo Cendekia*, 2021, doi: 10.54411/jbc.v5i1.224.
- D. Lutfiasari, "Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai," *J. Kebidanan Malahayati*, 2019.
- Y. Anggraini, Sadiman, F. Fibrila, and Islamiyati, "PENINGKATKAN BERAT BADAN, KUALITAS TIDUR YANG BAIK DAN KELANCARAN BUANG AIR BESAR DENGAN PIJAT BAYI," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Ungu( ABDI KE UNGU)*, 2019.
- N. Saputri Putro, "Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan," *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, 2019, doi: 10.31849/dinamisia.v3i2.2844.
- Balitbangkes, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2018.
- SDKI, "Survei Demografi dan Kesehatan 2017," *Ris. Kesehat. Dasar 2018*, 2017.
- S. Lestari, "Pelatihan Pijat Bayi," *J. KEPERAWATAN GSH*, 2019.
- T. A. Yanuarini, E. R. Yani, and A. Y. Farida, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kemampuan Psikomotor Ibu Melakukan Pijat Bayi 1-3 Bulan," *J. Wiyata*, 2020.
- N. Qamariah, R. Andaruni, and E. Alasiry, "Pengaruh Pijat Bayi dan Breastfeeding terhadap Penurunan Kadar Bilirubin pada Neonatus dengan Hiperbilirubinemia," *J. Ilm. Bidan*, 2018.
- M. Marni, "PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI," *J. Kebidanan Indones.*, 2019, doi: 10.36419/jkebin.v10i1.240.
- Rismawati, Nahira, and Nuraeni, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi- Kassi Makassar," *Semin. Nas. Sains, Teknol. Dan Sos. Hum. UIT*, 2019.
- R. Andriyani and N. Lusiana Sarmin, "PIJAT BAYI DALAM MENINGKATKAN TUMBUH KEMBANG BAYI," *Pros. Hang Tuah Pekanbaru*, 2021, doi: 10.25311/prosiding.vol1.iss2.74.
- P. B. Aji, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura," *Univ. Muhammadiyah*, 2016.