



PENGARUH EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN BAYI USIA 0-3 BULAN DI PMB BIDAN LINA HERLINA DI SUBANG TAHUN 2024

Dede Sri Mulyana¹, Lina Herlina²

^{1,2}STIKES Abdi Nusantara Jakarta

khawaliyaassyfatul@gmail.com

Abstrak

Periode bayi usia 0–12 bulan akan mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan. Dalam meningkatkan berat badan bayi dapat menggunakan stimulus dengan terapi pijat bayi. Stimulasi ini akan mendorong perkembangan dan pertumbuhan secara optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh efektivitas teknik pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-3 bulan di PMB bidan Lina Herlina di Subang tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasy eksperimen* dengan sampel 30 bayi yang berusia 0-3 bulan. Hasil penelitian menggunakan *Paired T Test* didapatkan t hitung (5,716) > t tabel (2,045) oleh karena t hitung lebih besar dari t tabel maka H₀ ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0-3 bulan di PMB lina herlina tahun 2024. Pijat bayi memiliki efek bio kimia yang baik, seperti menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan meningkatkan kadar sterotonin. Selain itu, pijat bayi memiliki efek fisik, seperti meningkatkan sirkulasi darah dan pernafasan, memperbaiki pencernaan dan sistem pencernaan, dan meningkatkan berat badan

Kata Kunci: Pijat bayi, Berat Badan Bayi

Abstract

The period for babies aged 0–12 months will experience a phase of growth and development. To increase the baby's weight, you can use stimulation with baby massage therapy. This stimulation will encourage optimal development and growth. The aim of this research was to find out how effective the baby massage technique was on the weight gain of babies aged 0-3 months at PMB midwife Lina Herlina in Subang in 2024. The research method used was a quasi-experiment with a sample of 30 babies aged 0-3 months. The results of research using the Paired T Test obtained tcount (5.716) > ttable (2.045) because tcount is greater than t table, H₀ is rejected and H_a is accepted, this shows the influence of baby massage on increasing the weight of babies aged 0-3 years and months in PMB Lina Herlina in 2024. Baby massage has good biochemical effects, such as reducing stress hormone levels (catecholamines) and increasing steroidonin levels. In addition, baby massage has physical effects, such as improving blood circulation and breathing, improving digestion and the digestive system, and increasing body weight

Keywords : Baby Massage, Growth of Baby 0-3 Months

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Jl. Swadaya No.7 RT. 001/014, Jatibening ,Kec. Pd. Gede Kota Bekasi

Email : khawaliyaassyfatul@gmail.com

Phone : +62 823-2004-1719

PENDAHULUAN

Berat badan bayi dapat menunjukkan seberapa banyak makanan yang dikonsumsi. Selama periode usia 0–12 bulan, setiap bayi mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan. Aspek pertumbuhan terus menerus termasuk berat badan, tinggi badan, gigi, struktur tulang, dan karakteristik seksual. Perkembangan mencakup perkembangan psikososial, kognitif, motorik, dan sensorik (Rizqitha et al., 2022).

Bayi dan anak memerlukan perhatian yang lebih besar karena kondisi fungsi fisik yang rentan pada usia ini, seperti sistem kekebalan tubuh yang masih berkembang dan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat penting. Kematian bayi dan anak, seperti kematian ibu hamil, adalah masalah penting dalam kesehatan masyarakat karena hal ini merupakan salah satu indikator kesejahteraan masyarakat di suatu wilayah. Dengan demikian, peningkatan kesehatan ibu dan anak menjadi prioritas utama. Angka Kematian Neonatal (AKN), Angka Kematian Bayi (AKB), dan Angka Kematian Balita (AKABA) (Dinkes Kab Subang, 2020).

Pijat adalah salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat adalah teknik perawatan kesehatan yang menggunakan sentuhan kuat untuk melemaskan organ tubuh dan melemaskan sendi yang terlalu kaku. Pijat ada di salon dan spa, dan terapi pijat juga digunakan di rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Menurut Yuanita (2018), teknik pijat telah banyak digunakan saat ini untuk meningkatkan kesehatan dan berat badan bayi. Pada tahun 2007, ada populasi balita dengan penimbangan jumlah sasaran (D/S) 81,99%, kenaikan berat badan dibagi jumlah sasaran (N/D) 97,56%, populasi balita yang diposyandu atau difaskes lainnya 90%, dan kenaikan berat badan dibagi jumlah sasaran (N/D) 76% (Lubis, 2015).

Sifat-sifat pijat bayi termasuk perhatian, kasih sayang, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan, dan pijatan. Akibatnya, pijat bayi dapat diklasifikasikan sebagai metode untuk merangsang sentuhan. Stimulasi ini akan mendorong perkembangan struktur dan fungsi sel-sel otak (Susila, 2017). Menurut banyak penelitian, pijat bayi memiliki banyak manfaat fisik dan emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat merangsang nervus vagus, saraf yang meningkatkan peristaltik usus, pengosongan lambung, dan nafsu makan bayi. Selain itu, pijat meningkatkan metabolisme sel dan peredaran darah, yang berarti bayi akan memiliki berat badan yang lebih besar (Praningrum et al., 2017).

Roesli mengutip penelitian Field dan Scafidi yang menunjukkan bahwa bayi prematur yang dipijat tiga kali sepuluh menit selama sepuluh hari mengalami kenaikan berat badan 20% hingga 47% per hari. Bayi yang berusia sekitar bulan hingga enam bulan mendapatkan pijatan selama lima belas menit, dua kali seminggu selama enam

minggu, dan mengalami peningkatan berat badan yang lebih baik daripada bayi yang tidak mendapatkan pijatan. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Sunarsih (2010) menemukan bahwa bayi dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan berat badan sebesar 17,32%, dan bayi dalam kelompok kontrol mengalami peningkatan berat badan sebesar 13,48%.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di PMB Bidan Lina Herlina Di Subang Tahun 2024

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* menggunakan variabel independen yaitu pijat bayi dengan variabel dependen yaitu kenaikan berat badan pada bayi dengan sampel 30 bayi berumur 0-3 bulan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Dilakukan selama 10 hari dengan melakukan pemijatan selama 15 menit/hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| Usia | F | % |
|--------------|-----------|--------------|
| 0 bulan | 5 | 16,7 |
| 1 bulan | 9 | 30,0 |
| 2 bulan | 8 | 26,7 |
| 3 bulan | 8 | 26,7 |
| Total | 30 | 100,0 |

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden Sebagian besar bayi usia 1 bulan yaitu 9 orang dengan presentase (30,0%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | F | % |
|---------------|-----------|--------------|
| laki-laki | 13 | 43,3 |
| perempuan | 17 | 56,7 |
| Total | 30 | 100,0 |

Tabel 2 diketahui bahwa dari 30 responden terbagi menjadi laki-laki 13 responden dengan presentase (43,3%) dan perempuan 17 responden dengan presentase (56,7%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Nutrisi

| Asupan nutrisi | F | % |
|----------------|-----------|--------------|
| ASI | 23 | 76,7 |
| Susu Formula | 7 | 23,3 |
| Total | 30 | 100,0 |

Tabel 3 diketahui dari 30 responden terdapat 23 responden yang memberikan bayinya ASI dengan presentase (76,7%) dan yang memberikan bayinya susu formula terdapat 7 responden dengan presentase (23,3%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan

| Usia | BB (kg) | F | % |
|--------------|---------|-----------|--------------|
| 0 bulan | 2,8-3,6 | 5 | 16,7 |
| 1 bulan | 2,9-3,7 | 9 | 30,0 |
| 2 bulan | 3,9-4,1 | 8 | 26,7 |
| 3 bulan | 3,9-4,8 | 8 | 26,7 |
| Total | | 30 | 100,0 |

Tabel 4 di atas dari 30 responden analisis berat badan bayi di wilayah kerja PMB bidan lina herlina menunjukkan bahwa mayoritas bayi berusia 1 bulan memiliki berat badan 2,9-3,7 kg dengan jumlah responden 9 orang dengan presentase (30,0%), dan minoritas bayi usia 0 bulan sebanyak 5 orang dengan rentan berat badan 2,8-3,6 kg dengan presentase (16,7%).

Tabel 5 Uji Normalitas

| Kelompok | Pijat Bayi | p-values | Ket |
|-----------|------------|----------|--------|
| Perlakuan | Sebelum | 0,200 | normal |
| | Sesudah | 0,200 | normal |
| Kontrol | Sebelum | 0,033 | normal |
| | Sesudah | 0,092 | normal |

Berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa dari hasil data pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol diartikan terberdistribusi normal karena nilai sig yang didapatkan > 0,05. Sehingga dalam menganalisis data menggunakan uji non-parametrik yaitu dengan menggunakan *sample paired t test* untuk mengetahui pengaruh efektivitas pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-3 bulan di PMB bidan lina herlina tahun 2024.

Data Bivariat

Tabel 6. Analisis Pengaruh Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Usia 0-3 Bulan Di PMB Bidan Lina Herlina Tahun 2024

| N | Kelompok | Peningkatan BB Bayi (Mean) | | Nilai T | |
|----|-----------|----------------------------|---------|---------|-------|
| | | sebelum | sesudah | hitung | Tabel |
| 15 | Perlakuan | 3700,00 | 3960,00 | 5,716 | 2,045 |
| 15 | Kontrol | 3640,00 | 3686,67 | | |

Tabel 6 yang merupakan hasil analisis statistik didapatkan menunjukkan bahwa dari 30 orang responden yang terbagi dalam kelompok intervensi yakni yang diberikan pijat bayi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pijat bayi, terdapat 24 responden yang mengalami peningkatan berat badan (37,0%) yang terdiri dari 15 bayi intervensi dan 9 bayi kontrol. pada kelompok kontrol responden yang memiliki berat badan tetap sebanyak 3 orang (10,0%) dan responden yang berat badannya menurun sebanyak 3 orang (10,0%) maka hasil nilai p sebesar <0,001. Hal ini menunjukkan nilai p<0,05 dan maka H1 diterima dalam arti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-3 bulan.

Berdasarkan hasil uji t statistik dengan menggunakan paired t test didapatkan t hitung

(5,716) > t tabel (2,045) oleh karena t hitung lebih besar dari t tabel maka H0 ditolak dan Ha diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan menunjukkan bahwa dari 30 orang responden yang terbagi dalam kelompok intervensi yakni yang diberikan pijat bayi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pijat bayi, terdapat 24 responden yang mengalami peningkatan berat badan (37,0%) yang terdiri dari 15 bayi intervensi dan 9 bayi kontrol. pada kelompok kontrol responden yang memiliki berat badan tetap sebanyak 3 orang (10,0%) dan responden yang berat badannya menurun sebanyak 3 orang (10,0%) maka hasil nilai p sebesar <0,001. Hal ini menunjukkan nilai p<0,05 dan maka H1 diterima dalam arti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-3 bulan.

Berdasarkan hasil uji t statistik dengan menggunakan paired t test didapatkan t hitung (5,716) > t tabel (2,045) oleh karena t hitung lebih besar dari t tabel maka H0 ditolak dan Ha diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penutupan semua jaringan yang ada pada tubuh lain : tulang, otot, cairan tubuh dan yang lainnya (Soetjiningih, 2005 :38). Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang terjadi pada makhluk hidup. Pertumbuhan dan perkembangan menyangkut semua aspek semua kemajuan yang dicapai sejak dalam kandungan hingga dewasa (Susila, 2017).

Terapi pijat ini sebenarnya digunakan hampir di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Pijat bayi adalah salah satu terapi pijat yang ditemukan dan masih banyak dilakukan oleh dukun, terutama di daerah pedesaan. Ketua lembaga peningkatan penggunaan air susu ibu (PP ASI) RS. Sint Carolus mengatakan bahwa pijat bayi memiliki efek bio kimia yang baik, seperti menurunkan kadar hormon stres (*catecholamine*) dan meningkatkan kadar sterotonin. Selain itu, pijat bayi memiliki efek fisik, seperti meningkatkan sirkulasi darah dan pernafasan, memperbaiki pencernaan dan sistem pencernaan, dan meningkatkan berat badan. (Safitri & Puspitasari, 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Field et al., 1996), menunjukna bahwa pada 20 bayi premature dengan berat badan 1280 & 1176 gram yangdipijat 3 x 15 menit selama 10 hari mengalami kenaikan berat badan per 20 – 47 % lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian juga dilakukan pada bayi cukup bulan berusia 1-3 bulan yang dipijat selama 15 menit dalam 2 kali seminggu selama 6 minggu, didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB bidan lina herlina pada bayi yang diberi pijat

sebagian besar mengalami kenaikan berat badan. Ini karena pijat meningkatkan sirkulasi darah dan pernafasan, sistem pencernaan, dan sistem pembuangan, serta meningkatkan berat badan.

Teknik pijat bayi adalah salah satu dari banyak metode untuk mengatasi masalah kenaikan berat badan. Teknik pijat bayi adalah terapi sentuh. Pijatan dapat didefinisikan sebagai sentuhan yang ringan dan langsung atau sentuhan yang keras dan lembut, atau kombinasi sentuhan yang luas dan lembut (Harmoni, 2002: 4). Salah satu metode terapi sentuh yang paling efektif adalah pijat.

SIMPULAN

1. Uji t statistik dengan menggunakan paired t test didapatkan t hitung (5,716) > t tabel (2,045) oleh karena t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0-3 bulan di PMB lina herlina tahun 2024.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB bidan lina herlina pada bayi usia 0-3 bulan yang diberi pijat sebagian besar mengalami kenaikan berat badan. Ini karena pijat meningkatkan sirkulasi darah dan pernafasan, sistem pencernaan, dan sistem pembuangan, serta meningkatkan berat badan, bisa dikatakan bahwa ada pengaruh efektivitas pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-3 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., Haryati, S. D., & Aziz, H. (2022b). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Zada Care. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 61–68.
- Anggun, G. P. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi. *Di Akses Tanggal*, 1.
- Dinkes Kab Subang. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Subang 2020. *Bab I*, 18(2014), 1–16.
- Gandasetiawan, R. (2011). Mendesain Karakter anak melalui sensomotorik. *Libri, Jakarta*.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Hidayatul Quran.
- Ifalagma, D., & Cahyani, L. R. D. (2019). Effect of baby massage on baby's sleep quality (based on baby massage duration and frequency). *Proceeding of International Conference on Science, Health, And Technology*, 25–28.
- Indriyani, I. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan Di Posyandu Desa Pesantunan Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes. *Universitas Muhammadiyah Purwokerta*, 3(2010), 2010–2013. <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/947>
- Irva, T. S. (2014). *Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan Berat badan bayi*. Riau University.
- Kemenkes RI. (2015). Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. <https://doi.org/hrfh>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2).
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Roesli, U. (2001). *Pedoman pijat bayi prematur & bayi usia 0-3 bulan*. Niaga Swadaya.
- Rudiyanto, R., Waluyo, M., & Sugiharto, S. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2).
- Yuanita. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Pada Bayi Umur 1-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lalowaru Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2018*.
- Yuliana, A., Suharto, A., & Handayani, T. E. (2013). Perbedaan Berat Badan Bayi Usia 3-5 Bulan Yang Dipijat Dan Tidak Dipijat. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 4, 216–219.
- Yulizawati, & Afrah, R. (2018). Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi. In *Universitas Muhammadiyah Semarang* (Vol. 51, Issue 1).
- UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya