



## Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di RSUD Kabupaten Klungkung

### *The Effect of Baby Massage on Increased Baby Weight in Klungkung District Hospital*

Ni Putu Prastika Rahayuni<sup>1</sup>, Made Pradnyawati Chania<sup>2\*</sup>, Maria Gabriela Yuniati<sup>3</sup>, Ni Nyoman Ayuk Widiani<sup>3</sup>, Ni Made Ari Febriyanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Korespondensi Penulis: [pradnyawatichania@gmail.com](mailto:pradnyawatichania@gmail.com)

#### Abstrak

Bayi yang mengalami kekurangan gizi secara terus menerus cenderung akan menghadapi masalah kesehatan dan perkembangan tubuh seperti berat badan kurang. 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. Pijat bayi adalah suatu terapi komplementer yang diyakini dapat meningkatkan berat badan bayi karena dapat meningkatkan metabolisme tubuh bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di RSUD Kabupaten Klungkung tahun 2023. Penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian dapat diperoleh paired sample T-test, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ( $P \text{ value} = 0,0001 < 0,05$ ) antara berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Kesimpulannya pijat bayi terbukti mampu meningkatkan berat badan bayi dalam kurun waktu 10 hari terhitung sejak pertama kali dilakukan perlakuan sehingga diharapkan semua ibu yang memiliki bayi sehat mampu melakukan stimulasi pijat bayi terhadap bayinya secara berkesinambungan sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi optimal.

**Kata kunci:** Pijat bayi, peningkatan berat badan, bayi 0 -12 bulan

#### Abstract

*Babies who experience continuous malnutrition tend to face health and body development problems such as underweight. Baby massage can be classified as an application of tactile stimulation, because in baby massage there are elements of touch in the form of affection, attention, sound or speech, eye gaze, movement, and massage. This stimulation will stimulate the development of the structure and function of brain cells. Currently, there has been a lot of research which states that baby massage has many benefits, both physical and emotional. Baby massage is also a complementary therapy which is believed to increase the baby's weight because it can increase the baby's metabolism. This research aims to determine the effect of baby massage on increasing baby weight in the Klungkung District Hospital in 2023. The research is quantitative research with the research design used being quasi-experimental with a one group pretest-post-test design. The research results obtained from the paired T-test showed that there was a significant difference ( $P \text{ value} = 0.0001 < 0.05$ ) between the baby's weight before and after the baby massage. In conclusion, baby massage has been proven to be able to increase the baby's weight within 10 days from the first treatment, so it is hoped that all mothers who have healthy babies will be able to stimulate their babies continuously so that the baby's growth and development is optimal.*

**Keywords:** baby massage, increased baby weight, 0-12 months old baby

## PENDAHULUAN

Indonesia termasuk di antara 36 negara di dunia yang memberi 90% kontribusi masalah gizi dunia. Saat ini Indonesia menduduki peringkat kelima dalam status gizi buruk. Status ini merupakan akibat instabilitas pangan karena kurangnya nilai dalam konsumsi bayinya. Status gizi bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi penyakit infeksi, konsumsi makanan, sanitasi lingkungan dan pengaruh budaya.<sup>1</sup> Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali, kasus gizi buruk pada Balita di Bali tahun 2018 sebanyak 111 kasus, mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebanyak 106 kasus.<sup>2</sup>

Bayi yang mengalami kekurangan gizi secara terus menerus akan mengalami masalah yang berhubungan dengan kesehatan dan perkembangan tubuh seperti berat badan kurang. Bahkan bayi bisa menerima dampak yang sangat parah. Mereka tidak memiliki perkembangan tubuh yang tepat, mengganggu perkembangan kecerdasan, pertumbuhan fisik dan mental yang buruk serta mengalami penyakit yang berat sepanjang hidup, sehingga mengakibatkan kematian bayi. Banyak faktor yang mengakibatkan bayi mengalami kematian, di antaranya adalah perawatan yang tidak optimal dan kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi. 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.<sup>3</sup>

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 di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi.<sup>3</sup> Cakupan penimbangan balita yang ditimbang dibagi jumlah sasaran mencapai 76%. Untuk cakupan balita yang mengalami kenaikan berat badan dibagi jumlah sasaran yaitu pada balita mencapai 86%. Pemerintah menargetkan penimbangan balita mencapai 100%.<sup>4</sup> Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan, karena dalam pijat bayi terdapat 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.<sup>4</sup> Saat ini telah banyak penelitian yang menyatakan bahwa pijat bayi memiliki banyak manfaat baik fisik maupun emosional. Beberapa manfaat pijat bayi adalah diantaranya meningkatkan frekuensi dan durasi menyusu bayi, meningkatkan berat badan, meningkatkan kualitas tidur bayi, dan menjaga mencegah konstipasi.<sup>5-7</sup>

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 dari pada yang tidak dipijat. Mengutip penelitian yang dilakukan oleh Palupi didapatkan ada pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 4-12 bulan di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman, Yogyakarta tahun 2017 dan terdapat pertumbuhan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pijat bayi.

Survey data awal yang dilakukan peneliti, jumlah bayi di bulan Juni-Desember yang lahir sehat di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung adalah sebanyak 40 bayi, dimana 30 bayi (75 %) diantaranya mengalami kenaikan berat badan seharusnya, sedangkan 10 diantaranya tetap bahkan ada yang turun. Dilihat dari uraian tentang masalah berat badan bayi yang tidak mengalami peningkatan dan perkembangan yang cukup baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di RSUD Kabupaten Klungkung tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest - posttest design*. Penelitian ini akan dilakukan di Ruang Perinatologi dan Belimbing Rumah sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung pada bulan Maret sampai dengan Mei Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi yang lahir sehat di RSUD Kabupaten Klungkung dengan rata-rata kelahiran bayi per bulan di RSUD Kabupaten Klungkung sebesar 30 Orang. Jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah 30 orang bayi. Kriteria untuk sampel yang akan diteliti, meliputi kriteria inklusi, yaitu: bayi lahir sehat, lahir di RSUD Kabupaten Klungkung, tidak memiliki masalah Kesehatan, orang tua tertarik terhadap pijat bayi. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain: bayi dengan masalah kesehatan, bayi yang mengalami sakit selama masa penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan pengambilan data dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah timbangan bayi digital dan lembar observasi yaitu kuesioner data demografi responden.

## HASIL

Kabupaten Klungkung merupakan salah satu dari sembilan kabupaten yang ada di Provinsi Bali. Kabupaten klungkung telah memiliki beberapa fasilitas salah satunya ialah RSUD Kabupaten klungkung. Dalam penelitian ini karakteristik subyek penelitian meliputi jenis kelamin, umur, berat badan sebelum pijat bayi, berat badan setelah pijat bayi dan peningkatan berat badan bayi.

**Tabel 1**  
**Gambaran karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**  
**di RSUD Kabupaten Klungkung Tahun 2023.**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki- Laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data primer, Tahun 2023*

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (56,7%) dibandingkan dengan responden laki-laki sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 2

**Gambaran karakteristik Responden Berdasarkan Umur di RSUD Kabupaten Klungkung Tahun 2023.**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
2 hari	2	6.7
3 hari	25	83.3
4 hari	3	10.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data primer, Tahun 2023*

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar berumur 3 hari yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), berumur 4 hari sebanyak 3 orang (10%) serta berumur 2 hari sebanyak 2 orang (6.7%).

Tabel 3

**Gambaran Karakteristik Responden Sebelum Intervensi Pijat (Pretest) Bayi di RSUD Kabupaten Klungkung tahun 2023**

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
BB-Pre	2650	3770	3183.67	271.706

*Sumber: Data primer, Tahun 2023*

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden berat badan minimum ialah 2650 gram dan maksimum 3770 gram dengan rata-rata berat badan 3183,67 gram, standar deviasinya sebesar 271,706.

Tabel 4

**Gambaran Karakteristik Responden Setelah Intervensi Pijat (Posttest) Bayi di RSUD Kabupaten Klungkung tahun 2023**

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
BB-Post	2950	4020	3470.33	314.911

*Sumber: Data primer, Tahun 2023*

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah intervensi pijat bayi dapat diperoleh dari 30 responden berat badan minimum ialah 2950 gram dan maksimum 4020 gram dengan rata-rata berat badan 3470,33 gram, standar deviasinya sebesar 314.911.

Tabel 5

**Pengaruh Pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di RSUD Kabupaten Klungkung tahun 2023.**

No	Variable	Rata-Rata Berat Badan Bayi	Nilai p
1	Berat badan bayi sebelum diberi perlakuan (Pre-test)	3183.67	0,0001
2	Berat badan bayi setelah diberi perlakuan (Post-test)	3470.33	

*Sumber: Data primer, Tahun 2023*

Pada tabel 5, berdasarkan hasil analisis *paired sample T-test*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ( $P$  value =  $0,0001 < 0,05$ ) antara berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Terjadi peningkatan rata-rata berat badan bayi sebesar 286,67 gram, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi RSUD kabupaten Klungkung tahun 2023.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan Subarto<sup>8</sup> kepada bayi usia 6-12 bulan didapatkan peningkatan berat badan bayi dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stres pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat. peningkatan nafsu makan lebih sedikit dan 3 bayi dengan nafsu makan tetap, dengan demikian pengaruh semakin sering bayi dipijat dengan frekuensi yang teratur, peningkatan nafsu makan bayi akan terus baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Sasmi Irva<sup>4</sup> didapatkan  $p$  value sebesar 0,01 ( $< 0,05$ ) sehingga pemberian terapi pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi. Berdasarkan 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 700gram selama 2 minggu pemijatan. Penelitian terhadap peningkatan berat badan bayi. Berdasarkan 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 700gram selama 2 minggu pemijatan.

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<sup>3</sup>. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi.<sup>3</sup>

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. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta teta yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram).<sup>3</sup>

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.

Pengeluaran insulin akan mempermudah untuk memetabolisme glukosa. Sekresiasam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, peningkatan aliran empedu hati akan mempermudah pencernaan makanan. Saat makanan sampai pada duodenum maka akan merangsang pengeluaran cholecystokinin, hal ini akan merangsang

motilitas usus. Sehingga dengan adanya peningkatan motilitas lambung dan usus akan mempermudah pencampuran, pendorongan makanan dan penyerapan nutrisi menjadi lebih baik.<sup>9</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ( $P$  value = 0,0001 < 0,05) antara berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi RSUD kabupaten Klungkung tahun 2023.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan yang telah diuraikan maka saran penulis adalah: penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber penelitian berikutnya terutama mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi, bidan sebagai petugas kesehatan perlu lebih memahami tentang manfaat pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi, konseling pada ibu menjadi faktor pendukung yang penting serta memberikan contoh cara memijat bayi yang baik dan benar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang dalam proses penelitian ini sudah memberi dukungan sehingga penelitian ini dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya

## DAFTAR PUSTAKA

1. Schaible UE, Kaufmann SHE. Malnutrition And Infection: Complex Mechanisms And Global Impacts. *Plos Med.* 2007;4(5):E115.
2. Atmarita F. Analisis Situasi Gizi Dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta Direktorat Gizi Masyarakat, Dep Kesehat. 2004;
3. Baroo'ah B, Arifah S, Kp S, Yuniartika W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Memijat Bayi Secara Mandiri Di Kelurahan Girimargo Sragen. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
4. Irvia TS. Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi. Riau University; 2014.
5. Widiani NNA, Chania MP. Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa J Kesehat Masy.* 2022;9(1):29–33.
6. Widiani A. Efektivitas Baby Massage Terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *J Med Usada.* 2023;6(2):60–6.
7. Chania MP, Widiani NNA. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kejadian Konstipasi Dan Dermatitis Bayi Usia 0-6 Bulan. *J Kebidanan J Ilmu Kesehat Budi Mulia.* 2022;12(2):207–14.
8. Subarto CB, Isnaeni Y. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Bayi Usia 6–12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gondomanan Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
9. Aini I. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Rs Roemani Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang; 2017.