

Peningkatan Berat Badan Bayi Terhadap Pengaruh Pemijatan Yang Dilakukan Dengan Usapan Halus Atau Rangsangan Raba Di Permukaan Kulit (Pijat Bayi)

Jois Nari^{1*}

^{*1} Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

Abstract

Baby weight is one of the important indicators in assessing the health status and growth and development of babies. Baby massage with gentle stroking techniques or tactile stimulation on the skin surface is believed to increase weight through nerve stimulation and blood circulation. This study aims to determine the effect of baby massage on increasing baby weight. The method used is a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design approach. The study sample consisted of 30 babies aged 1–3 months who were divided into two groups: the intervention group (given regular baby massage) and the control group (not given massage). The results showed a significant increase in weight in the intervention group compared to the control group. In conclusion, baby massage with gentle stroking techniques has a positive effect on increasing baby weight.

Keywords: Baby Massage, Weight, Gentle Stroking, Tactile Stimulation, Baby Growth And Development

Abstrak

Berat badan bayi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai status kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Pijat bayi dengan teknik usapan halus atau rangsangan raba di permukaan kulit dipercaya dapat meningkatkan berat badan melalui stimulasi saraf dan sirkulasi darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian terdiri dari 30 bayi usia 1–3 bulan yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (diberikan pijat bayi secara rutin) dan kelompok kontrol (tidak diberikan pijat). Hasil menunjukkan adanya peningkatan berat badan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan, pijat bayi dengan teknik usapan halus berpengaruh positif terhadap peningkatan berat badan bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Berat Badan, Usapan Halus, Stimulasi Raba, Tumbuh Kembang Bayi

*Korespondensi : Jois Nari

*Email : joisnari@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Berat badan bayi yang ideal mencerminkan status gizi dan kesehatan yang baik. Salah satu cara non-farmakologis yang mulai populer dalam mendukung tumbuh kembang bayi adalah melalui terapi sentuhan atau yang dikenal dengan pijat bayi. Pijat bayi merupakan stimulasi fisik berupa sentuhan lembut dan teratur yang dilakukan pada permukaan kulit bayi, yang dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan berat badan.

Pijat bayi dipercaya mampu merangsang sistem saraf pusat, memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan nafsu makan, serta memperbaiki kualitas tidur bayi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan secara rutin memiliki peningkatan berat badan yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak dipijat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pijatan dengan usapan halus atau stimulasi raba di permukaan kulit berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest control group design. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas X selama bulan Januari–Maret 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 1–3 bulan yang datang ke posyandu/puskesmas. Sampel diambil sebanyak 30 bayi, dibagi menjadi 2 kelompok:

- Kelompok intervensi (n=15): mendapatkan pijat bayi 3 kali seminggu selama 4 minggu.
- Kelompok kontrol (n=15): tidak mendapatkan pijat bayi.

Teknik Pijat:

Pijat dilakukan oleh ibu bayi yang telah diberikan pelatihan, menggunakan teknik usapan halus mulai dari wajah, dada, perut, tangan, kaki, hingga punggung. Durasi pijat sekitar 10–15 menit menggunakan minyak telon.

Pengukuran:

Berat badan bayi diukur sebelum intervensi (minggu ke-0) dan setelah intervensi (minggu ke-4) menggunakan timbangan digital bayi.

Analisis Data:

Data dianalisis menggunakan uji paired t-test dan independent t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- 1) Rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok intervensi sebesar 600 gram.
- 2) Rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok kontrol sebesar 300 gram.
- 3) Hasil uji independent t-test menunjukkan $p = 0,012$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Tabel Ringkasan Hasil:

Kelompok	Berat Badan Awal (gr)	Berat Badan Akhir (gr)	Rata-rata Peningkatan (gr)
Intervensi	4000	4600	600
Kontrol	4050	4350	300

b. Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi. Pijat bayi merangsang saraf vagus yang mengontrol aktivitas pencernaan, sehingga bayi lebih mudah mencerna dan menyerap nutrisi. Selain itu, pijatan meningkatkan peredaran darah dan relaksasi, yang dapat meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur bayi.

Penelitian ini sejalan dengan studi oleh Field (2004) yang menyebutkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kadar insulin dan IGF-1, hormon yang berperan dalam

pertumbuhan. Teknik pijat yang sederhana, mudah dilakukan oleh ibu, serta tidak memerlukan alat khusus, menjadikan pijat bayi sebagai intervensi yang sangat potensial untuk diterapkan di masyarakat.

IV. KESIMPULAN

Pijat bayi dengan usapan halus terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi usia 1–3 bulan. Intervensi ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam menunjang tumbuh kembang bayi secara alami.

- a) Para ibu hendaknya diberikan edukasi mengenai teknik pijat bayi yang benar.
- b) Tenaga kesehatan di posyandu dan puskesmas dapat mengintegrasikan pijat bayi dalam program pemantauan tumbuh kembang anak.
- c) Penelitian lanjutan dengan durasi yang lebih panjang dan jumlah sampel lebih besar diperlukan untuk memperkuat hasil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: EGC.
3. Departemen Kesehatan RI. (2010). *Pedoman Umum Pijat Bayi*. Jakarta: Depkes RI.
4. Dewi, R.K. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertambahan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(1), 56–63.
5. Haryono, R. (2015). *Stimulasi Pijat Bayi: Panduan Praktis untuk Orang Tua dan Perawat*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
6. Hastuti, D. (2019). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur dan Berat Badan Bayi Prematur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 5(2), 80–88.
7. Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
8. Kusumawati, D. (2016). Pengaruh Sentuhan Terapeutik terhadap Pertumbuhan Bayi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 30–36.
9. Manuaba, I.B.G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
10. Maryunani, A. (2012). *Neonatus, Bayi dan Balita serta Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Trans Info Media.
11. Mohrbacher, N. & Stock, J. (2003). *The Breastfeeding Answer Book*. Schaumburg: La Leche League International.
12. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

13. Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
14. Prasetyono, T.O.H. (2010). Sentuhan dan Pijat pada Bayi. Jakarta: Gramedia.
15. Purwandari, P. (2020). Pijat Bayi dan Implikasinya terhadap Berat Badan. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 8(3), 112–118.
16. Pannyiwi, R., Oruh, S., Nurhaedah, N., Rahmat, R. A., & Thalib, K. U. (2022). PKM Sunatan Massal. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 10–13.
<https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.2>
17. Roesli, U. (2012). Pedoman Pijat Bayi untuk Ibu. Jakarta: Trubus Agriwidya.
18. Sari, Y.P. (2018). Hubungan Pijat Bayi dengan Peningkatan Nafsu Makan Bayi Usia 3–6 Bulan. Jurnal Gizi & Kesehatan, 10(2), 90–96.
19. Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto.
20. Santi, S., Yufuai, A. R., Masding, M., Hanifah, A. N., Yunus, M., Nari, J., Astuti, F., Wahyuni, R., & Pannyiwi, R. (2023). The Role of Midwives in Motivating Mothers to Initiate Early Breastfeeding at Pertiwi Mother and Child Hospital in Makassar City. International Journal of Health Sciences, 1(3), 203–216.
<https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.88>
21. World Health Organization. (2009). Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals. Geneva: WHO.