



## **PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI USIA 3-5 BULAN**

**Ayu Amalia Putri, Jenny Anna Siauta, Triana Indrayani\***

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, RW.7, Pejaten Bar., Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520

\*[trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Tingginya angka kelahiran hidup pada bayi penting sekali memberi stimulus pada masa *golden age* sehingga tidak terjadi keterlambatan perkembangan. Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi yang di kembangkan dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental dan menggunakan analisis *General Linear Model (GLM) Repeated Measures design* dengan desain *Pretest-Posttest*. Jenis kontras yang digunakan kontras *Difference*. Populasi penelitian yang digunakan adalah 90 bayi yang berusia 3-5 bulan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dan dikumpulkan dengan teknik observasi. Rata-rata berat badan sebelum dilakukan pijat bayi yaitu 5614.75 gram dan setelah dilakukan pijat bayi pada minggu pertama rata-rata berat badan bayi menjadi 5869.10 gram sampai pada minggu terakhir rata-rata berat badan bayi meningkat menjadi 6365.50 gram. Hasil uji statistika didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti ( $p<0,05$ ) artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi. Terjadi peningkatan sebanyak 750.75 gram dari berat badan awal sebelum dilakukan peijatan dan Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi.

Kata kunci: bayi; berat badan; pijat bayi

### **THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON INCREASING THE WEIGHT OF BABIES AGED 3-5 MONTHS**

#### **ABSTRACT**

*The high rate of live births in babies is very important to provide stimulus during the golden age so that there is no developmental delay. Massage therapy is one of the stimulation suggestions that are developed in stimulating growth and development. The purpose of this study was to determine the effect of baby massage on weight gain aged 3-5 months in the Bekasi City Midwife Independent Practice. This study used experimental research and used General Linear Model (GLM) Repeated Measures design analysis with Pretest-Posttest design. The type of contrast that Difference contrast uses. The study population used was 90 babies aged 3-5 months. The sample in this study was 20 babies. The sampling technique uses Purposive sampling and is collected by observation technique. The average body weight before the baby massage is 5614.75 grams and after the baby massage in the first week the average baby's weight becomes 5869.10 grams until in the last week the average baby's weight increases to 6365.50 grams. The results of the statistical test obtained a value of  $p = 0.000$  which means ( $p<0.05$ ) meaning that there is an effect of baby massage on increasing body weight at the age of 3-5 months at the Bekasi City Midwife Independent Practice. There was an increase of 750.75 grams from the initial body weight before the massage and there was an effect of baby massage on increasing body weight at the age of 3-5 months at the Bekasi City Midwife Independent Practice.*

Keywords: baby; baby massage; weight

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan bersifat kuantitatif diukur menggunakan satuan berat atau panjang. Perkembangan adalah peningkatan kemampuan / *skill* yang kompleks dengan pola yang teratur sebagai hasil interaksi dengan lingkungan (Tando, 2016). Menurut data (WHO, 2018) melaporkan bahwa dari 200 juta anak usia di bawah 5 tahun di dunia tidak memenuhi potensi perkembangan. Angka kejadian keterlambatan perkembangan di Amerika Serikat berkisar 12-16%, Thailand 24%, Argentina 22%, dan Indonesia 29,9%.

Menurut UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*) 2015 di dapat data masih tingginya angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27,5%) atau 3 juta anak mengalami gangguan. Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13% - 18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (WHO, 2019)

Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang di selenggarakan oleh Kementerian Kesehatan, proporsi anak kurus di Indonesia usia 0 - 23 bulan adalah 3,8% dan proporsi anak kurus 11,4%. Pada anak usia 0 - 59 bulan, berat badan 3,9% dan penurunan berat badan 13,8%. Terdapat 4.740.342 kelahiran hidup di Indonesia tahun 2020 di antaranya pada usia 0-23 bulan BB sangat kurang 1,3 %, BB kurang 5,4 %, gizi buruk 1,2 % dan gizi kurang 4,1 %. Sedangkan pada usia 0-59 bulan BB sangat kurang 1,4 %, BB kurang 6,7 %, gizi buruk 1,1 %, gizi kurang 4,3 % (Kemenkes RI, 2021)

Partisipasi masyarakat dalam penimbangan bayi usia 0 – 59 bulan (Balita) tahun 2020 sebanyak 2.459.859 Balita dari total sasaran 4.238.680 balita (58,0%). cakupan pelayanan kesehatan bayi di tahun 2020 sebesar 96,5 % meningkat 4,5 poin dibandingkan dengan tahun 2019 sebesar 92 %. Data Riskesdas 2018, Prevalensi Balita di Jawa Barat memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan tingginya (kurus) yaitu sebesar 8,4 %. Prevalensi balita kurus di Jawa Barat tahun 2020 sebesar 3,7 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020). Berdasarkan (Dinas Kesehatan Kota Bekasi, 2018) jumlah kelahiran tercatat sebanyak 47.338 jiwa, dengan lahir mati sebanyak 25 jiwa, sehingga jumlah kelahiran hidup sebanyak 47.313 jiwa, melihat tingginya angka kelahiran hidup pada bayi penting sekali memberi stimulus pada masa *golden age* sehingga tidak terjadi keterlambatan perkembangan.

Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi yang dikembangkan dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan (Prasetyono, 2017). Pijat bagi bayi dapat membantu meringankan masalah perut, sakit gigi, meningkatkan perkembangan otot, menenangkan saat tidur, menenangkan saat rewel, membangun ikatan ibu dan bayinya (Medise, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Astriana didapatkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi (Astriana & Lilis Suryani, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 31 Oktober 2022 dilakukan wawancara di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi didapatkan bahwa dari 10 orang ibu terdapat 8 orang (80%) belum mengetahui manfaat dan cara melakukan pijat bayi yang baik dan benar. Pendapat mereka tentang pijat bayi bermanfaat untuk mengurangi rewel, tidur lebih nyenyak dan mereka meyakini bahwa pijat bayi merupakan tradisi turun temurun. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan.

## METODE

Penelitian ini, menggunakan penelitian eksperimental dan Analisis yang digunakan adalah analisis *General Linear Model (GLM) Repeated Measures design* dengan Desain *Pretest-*

*Posttest*, yaitu sebelum pijat bayi dilakukan penimbangan berat badan (*Pre-test*) dan setelah pijat bayi dilakukan penimbangan berat badan (*Post-test*). Jenis kontras yang digunakan kontras *Difference*. Pengukuran berat badan dilakukan setiap minggu hari pertama pijat bayi. Penelitian dilakukan selama empat minggu, yaitu pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat setelah pijat bayi. Penelitian dilakukan pada bayi usia 3-5 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Melakukan *pretest* yaitu menimbang berat badan awal sebelum dilakukan pemijatan, kemudian dilakukan *posttest* dengan menimbang berat badan pada hari pertama setiap minggu pemijatan.

Populasi penelitian ini adalah Semua bayi berusia 3-5 bulan yang berkunjung di Praktik Mandiri Bidan Wiwi Winarsih pada bulan September – November berjumlah 90 bayi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 bayi. Sebagai ukuran sampel relatif yang sesuai dengan populasi saat ini. Pedoman penentuan ukuran sampel oleh Roscoe (1975) hingga Uma Secalan (1992) menyatakan bahwa penelitian eksperimental sederhana dengan kontrol ketat ukuran sampel dapat menggunakan 10 – 20 item (Hatmawan & Riyanto, 2020). Setelah pengambilan data dengan lembar observasi dilakukan uji analisis data *General Linear Model* (GLM) dengan menggunakan SPSS untuk mengetahui adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan.

## HASIL

Berikut disajikan hasil pengolahan dan analisis data menggunakan analisis GLM *Repeated Measures*.

Tabel 1.

Berat badan rata-rata pengukuran pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat (n=20)

Berat Badan Bayi	Mean	Std. Deviation	f
BB Awal	5614.75	537.606	20
BB Minggu 1	5869.10	525.803	20
BB Minggu 2	6099.50	512.594	20
BB Minggu 3	6365.50	492.485	20

Tabel 1, 20 bayi yang dilakukan pijat terjadi peningkatan berat badan. Sebelum dilakukan pemijatan rata-rata berat badan bayi yaitu 5614.75 gram setelah dilakukan pijat bayi pada minggu pertama rata-rata berat badan meningkat menjadi 5869.10 gram. Selanjutnya rata-rata berat badan minggu kedua yaitu 6099.50 gram dan pada minggu terakhir rata-rata berat badan bayi yaitu 6365.50 gram.

Tabel 2.

Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi dalam waktu 4 minggu (n=20)

effect		Sig.
Factor1	Pillai's Trace	.000
	Wilks' Lambda	.000
	Hotelling's Trace	.000
	Roy's Largest Root	.000

Tabel 2, terdapat berbagai macam cara pengujian (*Pillai's Trace*, dll). Dari hasil pengujian statistik tersebut didapatkan nilai yang sama. Pada nilai di atas, terdapat nilai  $p=0,000$ , yang berarti  $\alpha=0,05$ , menolak hipotesis nol. Bila nilai  $p$  yang didapatkan pada penelitian  $<0,05$  artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi.

Tabel 3

Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi menurut perbandingan dengan pengukuran berat badan awal sebagai pembanding (kontras simple) (n=20)

	factor1	f	Sig.
factor1	Level 2 vs. Level 1	171.772	.000
	Level 3 vs. Level 1	391.154	.000
	Level 4 vs. Level 1	503.874	.000
Error(factor1)	Level 2 vs. Level 1		
	Level 3 vs. Level 1		
	Level 4 vs. Level 1		

Tabel 3 hasil uji menurut pengukuran perminggu menunjukkan bahwa berat badan minggu kedua (nilai  $p=0,000$ ), minggu ketiga (nilai  $p=0,000$ ), dan pada minggu ke empat (nilai  $p=0,000$ ). Jika setiap level pengukuran nilai  $p < 0,05$  maka terdapat peningkatan berat badan setiap minggu nya.

## PEMBAHASAN

### Analisi Univariat

#### Berat badan rata-rata pengukuran pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat

Berdasarkan hasil tabel 1 didapatkan hasil terjadi peningkatan sebanyak 750.75 gram dari berat badan awal sebelum dipijat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fitriyanti et al., (2019) tentang pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan didapatkan bayi yang dipijat mengalami kenaikan sebesar 24,07% dibandingkan kenaikan berat badan bayi yang tidak dipijat sebesar 18,28%. Hasil penelitian lain didapatkan peningkatan rata-rata berat badan bayi yang dipijat sebanyak 800.00 gr/bulan dan rata-rata berat badan bayi yang tidak dipijat sebanyak 233.33 gr/bulan (Elvira & Azizah, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Sugiharti, 2016) yang menyatakan bahwa bayi yang dipijat akan memberikan efek lapar sehingga frekuensi menyusu bayi akan lebih sering. Hal tersebut disebabkan karena peningkatan tonus otot saraf vagus yang mempermudah pengeluaran hormon penyerapan makanan dan meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Sehingga penyerapan makanan akan lebih baik dan bayi yang dipijat akan mengalami kenaikan berat badan yang lebih pesat.

### Analisis Bivariat

#### Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi dalam waktu 4 minggu

Dari hasil uji statistik terdapat nilai  $p=0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bekasi. Hasil penelitian yang dilakukan Carolin et al., (2020) didapatkan ada perbedaan pada kelompok kontrol dan perlakuan yaitu sebesar  $0,029 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi umur 2-6 bulan. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Irya et al., (2014) didapatkan hasil *P Value* sebesar  $0,001 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh pemberian terapi pijat terhadap peningkatan berat badan bayi. Sejalan dengan teori (Juwita & Jayanti, 2019) bahwa pijat bayi memiliki manfaat yaitu dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan konsentrasi, bounding menjadi kuat, perasaan nyaman serta merangsang peredaran darah.

## **Hasil Uji Statistik terhadap peningkatan berat badan setelah pijat bayi menurut perbandingan dengan pengukuran berat badan awal sebagai pembandingan (kontras simple)**

Hasil uji menurut pengukuran perminggu terdapat nilai  $p=0,000 < 0,05$  yang artinya terjadi peningkatan berat badan setiap minggunya. Hasil penelitian lain yang dilakukan Yuliana et al., (2013) didapatkan ada peningkatan berat badan bayi yang dilakukan pijat secara rutin yang memiliki pengaruh lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak di pijat. Pada penelitian (Palupi & Pratiwi, 2019) didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian baby massage dan baby spa terhadap berat badan dan panjang badan bayi usia 4-12 bulan. Sejalan dengan teori yang menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu keturunan, sosial ekonomi, stimulasi, lingkungan, neuroendokrin dan nutrisi (Roesli, 2016)

Menurut asumsi peneliti pijat bayi bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk orang tua sebagai ungkapan rasa sayang terhadap anaknya. Pijat bayi merupakan sentuhan dalam bentuk pijatan lembut sebagai stimulus penting dalam tumbuh kembang bayi. Baby massage memiliki potensi peningkatan berat badan yang lebih baik di bandingkan dengan bayi yang tidak dilakukan pijatan. Pijat bayi tidak sepenuhnya mempengaruhi peningkatan berat badan karena peningkatan tersebut bisa terjadi dari faktor pemberian ASI yang berkualitas. Menurut hasil wawancara orang tua bayi perbedaan yang dirasakan setelah dilakukan pemijatan yaitu meningkatnya kualitas tidur bayi dan proses pencernaan menjadi lancar sehingga bayi akan lebih sering menyusu.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 3-5 bulan di praktik mandiri bidan kota Bekasi, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut: Terjadi peningkatan rata-rata berat badan awal sebelum dan sesudah pemijatan sebanyak 750.75 gram selama 4 minggu penelitian. Adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-5 bulan di praktik mandiri bidan kota Bekasi. Adanya perbandingan berat badan minggu pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Berat badan bayi mengalami peningkatan yang baik saat minggu keempat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astriana, & Lilis Suryani, I. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Di Bps Masnoni Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung*. 11.
- Carolin, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi Dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan Pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.478>
- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. (2018). *Profil Kesehatan Kota Bekasi*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2020*. Dinkes Jabar.
- Elvira, M., & Azizah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Umur 0-6 Bulan Di Bps Bunda Bukittinggi. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 2(1), 85. <https://doi.org/10.30559/jpn.v2i1.16>
- Fitriyanti, Y. E., Arsyad, G., & Sumiaty, S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Bidan Cerdas (Jbc)*, 2(2), 100. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.199>

- Hatmawan, A. A., & Riyanto, S. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Deepublish Publisher.
- Irva, T. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2014). *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi*. 1(2).
- Juwita, & Jayanti. (2019). *Pijat Bayi*. Cv Sarnu Untung.
- Kemenkes Ri. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kemenkes Ri.
- Medise, B. (2020). *Canggung Merawat Bayi*. Gema Indonesia Menyusui.
- Palupi, E., & Pratiwi, Y. E. (2019). Perbandingan Pertumbuhan Perkembangan Bayi Usia 4-12 Bulan Antara Yang Dilakukan Baby Massage Dan Baby Spa Di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 18–33. <https://doi.org/10.35913/jk.v6i1.118>
- Prasetyono, D. S. (2017). *Buku Pintar Pijat*. Buku Biru.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Roesli, U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya.
- Sugiharti, R. K. (2016). Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Desa Karang Sari Dan Purbadana. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7, 41–52.
- Tando, N. M. (2016). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi Dan Anak Balita*. Egc.
- Who. (2018). *Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals*. In *World Health Statistics*.
- Who. (2019). *Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals*. In *World Health Statistics*.
- 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*, Vol. Iv, 216–219.