

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN BAYI USIA 6-24 BULAN DI DESA SUMBERBENING KEC.BANTUR KABUPATEN MALANG

Khoirida Istanti¹, Rifzul Maulina²
choiridaistanti@gmail.com¹
ITSK Dr. Soepraoen Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Nutrisi yang memadai, istirahat yang cukup serta rangsangan adalah faktor utama dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Stimulasi yang sesuai seperti pijat bayi oleh orang tua atau ahli profesional dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan optimal. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan analitis korelasional dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi yang berusia 6-24 bulan di Desa Sumberbening Kec. Bantur pada bulan Januari hingga April 2025. Penentuan sampel dilakukan dengan total sampling berdasarkan data dari laporan gizi tahun 2025. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stimulasi berupa pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi berusia 6-24 bulan di Desa Sumberbening Kec Bantur Kab Malang, menggunakan uji chi square dengan total sampel 40 bayi. Hasil: Analisis data mengindikasikan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi berusia 6-24 bulan di Desa Sumberbening Kec Bantur Kab Malang dengan nilai P value 0,006 ($p < 0,050$). Kesimpulan: Pijat bayi sebagai bentuk stimulasi dapat meningkatkan frekuensi menyusui, sehingga bayi merasa tenang, kenyang, dan mampu beristirahat dengan baik, yang berakibat pada pertambahan berat badan bayi secara signifikan.

KataKunci: Bayi, Pijat Bayi, Peningkatan Berat Badan.

ABSTRACT

Introduction: Adequate nutrition, adequate sleep patterns, and stimulation are the most important factors in children's growth and development. Proper stimulation in the form of baby massage by parents or professional experts can affect the growth and development of infants optimally. Method: The study used Analytical Croorelational with a Cross-sectional approach. The population of this study was all infants aged 6-24 months in Sumberbening Village, BANTUR District. Bantur in January - April 2025. Determination of the sample using total sampling using data from the 2025 nutrition report. Data analysis proves that there is an effect of baby massage on weight gain in babies aged 6-24 months in Sumberbening Village, Bantur District, Malang Regency using the chi square test. Results: Data analysis shows that there is an effect of baby massage on weight gain in babies aged 6-24 months in Sumberbening Village, Bantur District, Malang Regency with a P value of 0.006 ($p < 0.050$). Conclusion: Babies who are given simulations in the form of baby massage can increase the frequency of breastfeeding so that babies are calm, full and can rest effectively which causes a significant increase in baby weight.

Keywords: Babies, Baby Massage, Weight Gain.

PENDAHULUAN

Bayi adalah individu dengan kebutuhan khusus yang berbeda-beda satu sama lain. Pola tidur, waktu terjaga, serta frekuensi menangis pada setiap bayi tidaklah sama. Pada tahap awal kehidupan, pertumbuhan sel-sel saraf bayi masih belum sempurna, sehingga mereka memerlukan waktu tidur yang lebih lama untuk mendukung perkembangan otaknya. Oleh sebab itu, tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Cahyaningrum, et al, 2014). Sejak lahir, bayi sudah mulai menjalani tahapan perkembangan. Stimulasi pertumbuhan anak merupakan kegiatan yang bertujuan untuk

mengasah kemampuan dasar anak usia 0-6 tahun agar tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak perlu mendapatkan rangsangan secara terus-menerus sejak dini dalam berbagai kesempatan (Fitri, 2023).

Masa bayi adalah periode penting dan tidak dapat diulang dalam kehidupan manusia, berlangsung dari usia 0 hingga 12 bulan. Periode ini disebut masa emas karena berlangsung singkat, serta masa kritis karena bayi sangat peka terhadap pengaruh lingkungan, dan sangat membutuhkan nutrisi serta stimulasi yang tepat untuk menunjang tumbuh kembangnya (Oktaviani et al., 2021; Rijkiyani, Syarifuddin, dan Mauizdati, 2022). Pertambahan berat badan pada bayi dan balita sangat bergantung pada terpenuhinya kebutuhan dasarnya, yang dikenal dengan konsep triple A: kebutuhan gizi (asuh), kasih sayang dan perhatian emosional (asih), serta stimulasi dini (asah) (Jayatmi, et al, 2018). Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan stimulasi yang tepat sejak bayi untuk membantu peningkatan berat badannya. Stimulasi yang sesuai akan mendukung perkembangan potensi anak secara optimal (Ardiana D, 2013). Salah satu bentuk stimulasi yang sudah dikenal masyarakat adalah pijat bayi (Gulton Dy, 2015).

Angka kematian bayi menunjukkan jumlah bayi yang meninggal sebelum berusia satu tahun per 1.000 kelahiran hidup dalam satu tahun. Angka ini kerap dijadikan indikator kesejahteraan sosial, ekonomi, dan lingkungan suatu negara. Menurut WHO, malnutrisi menjadi penyebab 54% kematian bayi dan anak-anak. Data WHO menunjukkan bahwa 49% dari 10,4 juta kematian anak di negara-negara berkembang terkait dengan masalah gizi. Prevalensi gizi buruk paling tinggi terjadi di Asia (50%), diikuti Afrika (30%), dan Amerika Latin (20%) (WHO, 2018). Di Indonesia, prevalensi berat badan kurang pada tahun 2018 mencapai 17,7%, terdiri dari 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang. Angka ini menunjukkan kenaikan jika dibandingkan dengan prevalensi pada tahun 2013 (19,6%) dan tahun 2010 (17,9%). Perubahan khususnya terlihat pada gizi buruk yang berkisar antara 4,9% hingga 5,7% dalam rentang tahun 2007 hingga 2013, sementara prevalensi gizi kurang meningkat sebesar 0,9% antara tahun 2007 dan 2015 (Riskesmas, 2018).

Orang tua dapat memberikan dorongan positif agar anak dapat berkembang optimal. Pemenuhan gizi serta lingkungan keluarga yang mendukung menjadi fondasi penting dalam pertumbuhan anak. Selain itu, stimulasi yang diberikan secara langsung kepada anak juga penting, salah satunya adalah stimulasi taktil seperti pijat bayi (Damanik et al., 2021). Melalui pemijatan pada otot, aliran darah akan meningkat, sehingga memperbaiki posisi otot dan menunjang fungsi organ tubuh secara maksimal (Safitri, Siti Latifah, dan Octaviani Iqmy, 2021). Pijat bayi juga dapat membantu bayi menjadi lebih rileks dan tenang, sehingga ia lebih mudah tertidur karena otot-ototnya yang semula tegang menjadi lebih kendur berkat sentuhan lembut selama pemijatan (Safitri, Siti Latifah, dan Octaviani Iqmy, 2021).

Menurut teori, pijat bayi dapat membantu meningkatkan berat badan karena menghasilkan efek fisik dan biokimia yang positif (Roesli, 2013). Pemerintah juga memberikan perhatian terhadap hal ini, sebagaimana tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan. Dalam regulasi tersebut, bidan memiliki wewenang untuk melakukan pemantauan dan memberikan stimulasi perkembangan pada bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tersebut adalah pijat bayi (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pijat bayi digolongkan sebagai bentuk stimulasi sentuhan karena melibatkan interaksi fisik berupa kasih sayang, perhatian, komunikasi verbal, kontak mata, gerakan, serta teknik pijat tertentu. Stimulasi ini berkontribusi dalam membentuk serta meningkatkan fungsi sel-sel otak (Ivra, dkk, 2014). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat merangsang nervus vagus, yang berperan dalam meningkatkan gerakan usus sehingga mempercepat pengosongan lambung dan merangsang nafsu makan bayi. Selain itu, pijat juga

memperlancar peredaran darah serta meningkatkan metabolisme sel-sel tubuh, yang secara keseluruhan membantu pertambahan berat badan bayi. Roesli mengutip hasil studi oleh Field dan Scafidi yang menemukan bahwa bayi prematur yang menerima pijatan tiga kali sehari selama 10 hari menunjukkan peningkatan berat badan harian sebesar 20%-47%. Pada bayi cukup bulan berusia 1-6 bulan yang dipijat selama 15 menit dua kali seminggu selama enam minggu, peningkatan berat badannya juga lebih baik dibandingkan bayi yang tidak dipijat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka ditentukan rumusan permasalahan yaitu bagaimanakah Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6-24 Bulan di Desa Sumberbening Kecamatan Bantur Kab Malang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode Analitik Correlational dengan pendekatan Cross-sectional serta eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 6-24 bulan di Desa Sumberbening Kec. Bantur Periode Januari – April 2025 sebanyak 40 bayi, dengan total sampel yaitu 40 bayi. Pada penelitian ini pengambilan sampelnya dengan menggunakan teknik kuota sampling yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan Data diambil dari laporan gizi Desa Sumberbening Kec. Bantur. Variabel independent pada penelitian ini adalah pijat bayi, Variabel dependent pada penelitian ini adalah pertumbuhan dan perkembangan. Analisa data pada penelitian ini adalah dengan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat adalah kenaikan berat badan bayi usia 6-24 bulan, usia ibu, pendidikan ibu, ASI Eksklusif, dan pijat bayi. Analisa Bivariat untuk membuktikan hubungan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi menggunakan Uji Chi – Square. Dengan kriteria inklusi yaitu orangtua bayi berkenan menjadi responden, dan kriteria eksklusi di antaralain bayi BBLR (berat badan bayi lahir rendah), bayi sakit berat, bayi premature, bayi dengan iritasi kulit atau luka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan karakteristik responden dengan kenaikan berat badan

Karakteristik Responden	>1kg	≤1kg	Nilai (p)	OR (95% CI)
Umur Ibu				
20 – 35 Tahun	27	4	0,016 0,450-3,815	
< 20 dan >35 tahun	4	5		
Pendidikan				
Rendah (SD, SMP)	3	4	0,034 0,237-3,784	
Tinggi (SMA, Perguruan Tinggi)	28	5		
Paritas				
Primipara	22	8	0,404 0,027-4,654	
Multipara	9	1		
Pemberian ASI				
Ya	16	8	0,061 -0.0180-4.210	
Tidak	15	1		

Berdasarkan data pada tabel, dari 40 responden, kenaikan berat badan bayi lebih dari 1 kg per bulan lebih sering ditemukan pada ibu berusia 20-35 tahun, berpendidikan tinggi (SMA dan Perguruan Tinggi), berstatus primipara, serta yang memberikan ASI eksklusif. Hasil uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kenaikan berat badan bayi lebih dari 1 kg (p=0,016), serta antara tingkat pendidikan ibu

dengan kenaikan berat badan bayi lebih dari 1 kg ($p=0,034$). Mayoritas responden berpendidikan tinggi sebanyak 28 orang, sedangkan yang berpendidikan rendah hanya 3 orang. Selain itu, terdapat 22 orang ibu primipara dan 9 orang multipara yang bayinya mengalami kenaikan berat badan lebih dari 1 kg. Pemberian ASI eksklusif juga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi, dengan 16 bayi mengalami kenaikan berat badan di atas 1 kg.

Tabel 2. Hubungan Pijat bayi dengan kenaikan berat badan bayi usia 6-24 bulan

Karakteristik Responden	>1kg	≤1Kg	Nilai (<i>p</i>)	OR (95% CI)
Pijat Bayi				
Ya	21 (52,5%)	1 (2,5%)	0,006	0,610-5,032
Tidak	10 (25%)	8 (20%)		

Berdasarkan data pada tabel 2, diketahui bahwa dari 22 bayi berusia 6-24 bulan yang menerima terapi pijat bayi, sebanyak 52,5% mengalami peningkatan berat badan lebih dari 1 kilogram per bulan, sedangkan 2,5% bayi mengalami kenaikan berat badan sebesar 1 kilogram atau kurang per bulan. Sementara itu, pada kelompok bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi, tercatat 25% bayi mengalami kenaikan berat badan lebih dari 1 kilogram per bulan dan 20% bayi mengalami peningkatan berat badan sebesar 1 kilogram atau kurang.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi Square menunjukkan p-value sebesar 0,006, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pemberian pijat bayi dan peningkatan berat badan pada bayi usia 6-24 bulan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, pijat bayi terbukti berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi menyusu pada bayi. Dari 40 responden, sebelum diberikan pijat bayi, sebagian besar bayi mengalami penurunan frekuensi menyusu, dengan mayoritas menyusu hanya 4-6 kali sehari, sesuai hasil observasi yang menunjukkan sebanyak 16 bayi (100%) berada dalam kategori rendah. Peningkatan berat badan bayi ini sangat terkait dengan pemberian pijatan secara teratur. Bayi yang dipijat cenderung mengalami peningkatan enzim pencernaan dan insulin, sehingga penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal. Hal ini menyebabkan bayi lebih cepat lapar dan lebih sering menyusu, yang pada akhirnya merangsang peningkatan produksi ASI (Suparyanto, 2017). Selain itu, pijatan juga merangsang aktivitas nervus vagus yang meningkatkan proses penyerapan makanan dan memperbaiki nafsu makan bayi, sehingga berdampak positif pada penambahan berat badannya (Syaukani, 2018).

Pijat bayi merupakan suatu metode stimulasi lembut pada permukaan kulit bayi yang dilakukan dengan tangan, bertujuan untuk memberikan efek positif pada sistem saraf, otot, pernapasan, serta sirkulasi darah dan getah bening. Pijat sendiri adalah salah satu bentuk terapi sentuhan paling tua yang dikenal manusia dan telah dipraktikkan sejak zaman kuno sebagai bagian dari perawatan kesehatan, terutama yang berkaitan erat dengan proses kehamilan dan kelahiran (Santi, 2012).

Penelitian juga menunjukkan bahwa setelah bayi diberikan pijatan, sebagian besar responden (87,5%) menunjukkan peningkatan frekuensi menyusu dengan kategori baik, dan sisanya (12,5%) berada dalam kategori cukup. Rentang menyusui yang ideal adalah antara 8-12 kali sehari, namun pemberian ASI sebaiknya tidak dijadwalkan secara ketat, melainkan mengikuti kebutuhan bayi. Pijatan bayi meningkatkan tonus nervus vagus yang berdampak pada peningkatan produksi enzim gastrin dan insulin, sehingga penyerapan nutrisi menjadi lebih baik dan berdampak pada peningkatan berat badan bayi (Kelly, 2008 dalam Fitriahadi, 2016).

Yuliana, Suharto, dan Handayani (2018) juga menemukan bahwa bayi berusia 6-12 bulan yang rutin dipijat selama empat minggu mengalami peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan bayi yang tidak dipijat. Penurunan hormon stres pada bayi setelah dipijat membuat mereka lebih optimal dalam menghisap ASI, sehingga meningkatkan produksi ASI dan berat badan bayi bertambah. Meski begitu, peningkatan nafsu makan pada beberapa bayi tidak terlalu tinggi, namun tetap menunjukkan efek positif jika pijatan dilakukan secara teratur.

Dalam kelompok eksperimen, 80% bayi mengalami peningkatan berat badan, sementara 20% tidak menunjukkan perubahan. Bayi yang mengalami kenaikan berat badan umumnya mendapatkan ASI eksklusif, sedangkan bayi yang tidak mengalami peningkatan berat badan cenderung diberi susu formula (PASI) atau kombinasi ASI dan PASI. Hal ini menunjukkan bahwa sistem pencernaan bayi yang masih berkembang belum sepenuhnya mampu mencerna makanan pendamping ASI dengan baik. Kurangnya frekuensi menyusui setiap 2-3 jam serta ketergantungan pada susu formula juga turut mempengaruhi pertumbuhan bayi. Padahal, bayi usia 0-6 bulan idealnya hanya mendapatkan ASI eksklusif.

Faktor lain yang mempengaruhi peningkatan berat badan bayi antara lain adalah pengetahuan ibu tentang gizi, kondisi kesehatan bayi, psikologis bayi, serta faktor sosial ekonomi dan budaya pangan yang turut mempengaruhi status kesehatan bayi secara keseluruhan (Yuniati, 2017). Penelitian Tri Sasmi Irva (2014) mendukung temuan ini dengan hasil uji statistik menunjukkan p value 0,01 ($<0,05$), yang berarti pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kenaikan berat badan bayi. Bahkan, dalam dua minggu pemijatan, berat badan bayi dapat bertambah hingga 700 gram.

Secara fisiologis, pijatan meningkatkan kadar enzim pencernaan dan insulin, sehingga bayi lebih cepat lapar, lebih sering menyusu, dan produksi ASI meningkat (Suparyanto, 2011). Aktivitas nervus vagus yang meningkat juga memperbaiki nafsu makan bayi (Syaukani, 2018).

Menurut Rini Sekartin, Sp.A, pijat bayi dapat merangsang perkembangan motorik, membantu tidur lebih nyenyak, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki penyerapan nutrisi di saluran pencernaan. Selain itu, pijatan membantu menjaga kestabilan suhu tubuh bayi serta meningkatkan produksi hormon gastrin dan insulin yang mendukung kenaikan berat badan (Sutrianto, 2018).

Pijat bayi dapat dilakukan sendiri oleh ibu di rumah. Tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi akan mempermudah penerimaan informasi dan pengetahuan tentang praktik pijat bayi. Pemijatan sebaiknya dilakukan saat bayi dalam keadaan sehat dan terjaga, serta tidak memerlukan keahlian khusus. Namun, perhatian khusus harus diberikan karena tulang bayi masih rapuh. Sebelum memijat, pastikan tangan dalam keadaan bersih dan hangat, serta kuku dan perhiasan dilepas agar tidak melukai kulit bayi (Prasetyono, 2017). Durasi pijat bayi umumnya sekitar 15 menit, dan setelah selesai, bayi dapat dimandikan agar bersih dari minyak pijat. Pemijatan yang dilakukan selama 15-20 menit kemudian diikuti dengan pemantauan frekuensi serta durasi menyusu bayi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik pijat bayi berpengaruh secara positif terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusu bayi, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan dan peningkatan berat badan bayi.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para ibu dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi melalui pijat bayi. Dampak positifnya, para ibu menjadi lebih percaya diri dalam melakukan pijatan tersebut. Untuk mendukung upaya optimalisasi tumbuh kembang bayi melalui pijat bayi, diperlukan pendampingan berkelanjutan serta kolaborasi antara instansi pemerintah dan swasta dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan bayi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana D. 2013. Kenaikan berat badan Dan Terapi Bermain Pada Anak, Edisi Revisi. Salemba Med Jakarta.; 4. Jayatmi I, Herliana I. 2018. Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh Makan terhadap Perkembangan Balita. *J Ilm Kebidanan Indones.*;8(01):1–7.
- Ariani. (2013). Usia Anak dan Pendidikan Ibu sebagai Faktor Risiko Gangguan Perkembangan Anak. Malang: Rumah Sakit Umum Dr. Saiful Anwar.
- Astriyana. (2018). Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan. Jakarta, CV. Trans Info Media
- Cahyaningrum C, Sulistyorini E. (2014) Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0- 3 bulan di rb suko asih sukoharjo tahun 2013. *J Kebidanan Indones J Indones Midwifery.*;5(2).
- Canada: canada.gc.ca. http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/index-eng.php diakses pada 28 Maret 2014.
- Chamida, Atien N. (2018). Pentingnya Stimulasi Dini Bagi Kenaikan berat badan Otak Anak.
- Cheng, Carolyn D., Volk, Anthony A. & Marini, Zopito A. (2011). Supporting Fathering Through Infant Massage. *The Journal of Perinatal Education* Vol. 20, No. 4.

- Depkes RI. (2013). Manajemen Laktasi Buku Paduan Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas.
- Field, T., Diego, M., Medina, L., Delgado, J. & Hernandez, A. (2011). Yoga and Massage Therapy Reduce Prenatal Depression and Prematurity. University of Miami School of Medicine: NIH Public Access.
- Gultom DY. 2015. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur di Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan. *J Ilm Kebidanan Imelda*;1(1):28–34.
Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat;
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2010). Instrumen Stimulasi, Deteksi Dan Intervensi Dini Kenaikan berat badan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Pratiwi, Anindita R. (2013). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Bayi Di Desa Pamdak Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas. Purwokerto: Jurusan Keperawatan UNSOED.
- Public Health Agency of Canada. (2012). *Infancy: Birth - Two Years of Age*.
- RISKESDAS Kementerian Kesehatan RI. 2018. Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan. Wong, et al. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Vol. 1*. Jakarta: EGC.
- Roesli, Utami. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Pustaka Pembanguna Swadaya Nusantara.
- Syaukani A. 2015. *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi*. Yogyakarta: Araska.; Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Luar Biasa UNY.