

## PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI MELALUI PEMIJATAN

Ummi Kalsum<sup>1\*</sup>

1. RSU Salewangang Maros, Sulawesi Selatan 90516, Indonesia

\*E-mail: azissa17@yahoo.co.id.

---

### Abstrak

Pijat bayi merupakan tradisi lama yang digali kembali dengan sentuhan ilmu kesehatan dan tinjauan ilmiah para ahli neonatologi. Pijat merupakan terapi luar yang diandalkan dalam pengobatan berbagai penyakit namun belum banyak diketahui manfaatnya terhadap bayi baru lahir. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemijatan terhadap peningkatan berat badan bayi. Desain yang digunakan adalah eskperimental semu dengan jumlah sampel 30 responden. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi dan dianalisis dengan uji statistik *mann whitney test* dengan tingkat kemaknaan  $p < \alpha$  (0,05). Uji statistik menggunakan uji *mann-whitney test* sebagai berikut pengaruh pemijatan terhadap peningkatan berat badan adalah  $p = 0,033$ ;  $\alpha = 0,05$ . Dari hasil uji *paired sampel t-test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai  $p = 0,0517$ ;  $\alpha = 0,05$ . Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara pemijatan dengan peningkatan berat badan bayi.

**Kata kunci:** berat badan, pemijatan

### Abstract

**Improved Weight Infant by Massage.** *Infant massage is an old tradition that was dug up with a touch of health sciences and scientific review of Neonatology experts, massage therapy is a very effective outside and reliable in the treatment of various diseases. The study objective was to determine the effect of infant massage on the baby's weight gain. This study starts from the month of May-June 2010. Research design used is the number of samples found experimental 30 respondents. Data were collected from patients by using observation sheets, collected, and edited, coding, tabulation. Then conducted data analysis with statistical tests Mann-Whitney test with a significance level of  $p < \alpha$  (0,05). Statistical tests using SPS program of Mann-Whitney test results following test massaging effect of weight gain is  $p = 0,033$ ;  $\alpha = 0,05$ . From the test results of paired samples t-test in the control group  $p = 0,0517$ ;  $\alpha = 0,05$ . The conclusion of this study is that there is a relationship between a massage with baby weight gain.*

**Keywords:** body weight, massage

---

### Pendahuluan

Kenaikan berat badan pada bayi dan anak di bawah usia lima tahun (balita) merupakan masalah yang masih dihadapi di Provinsi Sulawesi Selatan. Sepanjang tahun 2008 terdapat 26.274 bayi dan balita yang ditimbang di POSYANDU mengalami masalah dalam penambahan berat badanyaitu berat badan bayi tidak sesuai dengan usia bayi. Pada tahun 2009 kasus yang sama dilaporkan sebanyak 81.837 dan tahun 2010, jumlah ini bertambah menjadi 87.000 dari total bayi di Provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 497.577 bayi dan balita (Data

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2010). Dinas Kesehatan Kabupaten Maros Sulawesi Selatan melaporkan bahwa pada tahun 2010, hasil penimbangan bayi dan balita tercatat 2.415 bayi/balita yang mengalami gangguan kenaikan berat badan dan berdasarkan data dalam Kartu Menuju Sehat (KMS) sebagian besar berada di garis kuning bahkan di bawah garis merah (Data Dinas Kesehatan Kabupaten Maros Sulawesi Selatan, 2010). Berdasarkan masalah di atas, maka perlu ada upaya untuk meningkatkan berat badan bayi, salah satunya dengan pijat bayi. Pemijatan pada bayi menurut *Heath and*

Bainbridge (2007) akan merangsang nervus vagus. Saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus, sehingga pengosongan lambung lebih cepat dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi untuk makan lebih lahap dalam jumlah yang cukup. Selain itu, nervus vagus juga dapat memacu produksi enzim pencernaan makanan maksimal. Di sisi lain pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemijatan pada bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di wilayah kerja Puskesmas Tunikamaseang.

## Metode

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tunikamaseang. Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros Sulawesi Selatan tahun 2010. Rancangan penelitian menggunakan eksperimental semu, melibatkan 30 orang tua beserta bayinya, yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

## Hasil

Sesuai hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros Sulawesi Selatan didapatkan bahwa rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok intervensi (Kelompok A) berkisar

antara 500-600 gram perbulan; sedangkan pada kelompok kontrol (Kelompok B) berkisar antara 400 gram perbulan.

**Berat Badan Bayi pada Kelompok yang Mendapat Pemijatan.** Berdasarkan data Tabel 1, berat badan bayi *pra-test* semua responden masuk dalam indek berat badan antara 80-120%. Data *pasca-test* didapatkan indek berat badan responden semua dalam rentang 80-120%. Rata-rata peningkatan berat badan pada kelompok kontrol A berkisar antara 500-600 gram perbulan.

**Berat Badan Bayi pada Kelompok yang Tidak Mendapat Pemijatan.** Berdasarkan data Tabel 2 didapatkan pada *pra-test* sebagian besar responden (4) memiliki indek berat badan antara 70-79,9% dan 1 responden mempunyai indek berat badan 80-120%. Pada *pasca-test* sebagian besar masih mempunyai indeks berat badan antara 70-79,9% dan 1 responden memiliki indek berat badan antara 80-120%.

Pada kelompok yang tidak dilakukan perlakuan pemijatan berat badan naik berkisar antara 400 gram perbulan. Dari uraian di atas menunjukkan bahwa pemijatan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Hal ini dikarenakan dengan pemijatan dapat merangsang peningkatan masukan makanan yang dapat meningkatkan berat badan bayi.

Tabel 1. Berat Badan Bayi Pra-Test dan Pasca-Test pada Kelompok yang Mendapat Perlakuan (Pemijatan)

Kode Responden A	Pra-Testr		Pasca-Test	
	BB	Indek	BB	Indek
1	7500	80-120%	8100	80-120%
2	8000	80-120%	8400	80-120%
3	8100	80-120%	8500	80-120%
4	8200	80-120%	8500	80-120%
5	7800	80-120%	8300	80-120%
N : 5	Corelasi: 0,991 Probabilitas Corelasi: 0,001 Probabilitas = 0,001			

Tabel 2. Berat Badan Bayi Pra-Test dan Pasca-Test pada Kelompok Kontrol (Tidak Mendapat Perlakuan Pemijatan)

Kode Responden B	Pra-Testr		Pasca-Test	
	BB	Indek	BB	Indek
1	6200	70-79,9%	6600	70-79,9%
2	6200	70-79,9%	6300	70-79,9%
3	5900	70-79,9%	6300	70-79,9%
4	5900	70-79,9%	6200	70-79,9%
5	6200	80-120%	6700	80-120%
N : 5	Corelasi: 0,716 Probabilitas Corelasi: 0,174 Probabilitas = 0,007			

## Pembahasan

Berdasarkan data yang sudah diperoleh menunjukkan data berat badan bayi *pra-test* dan *pasca-test* pada kelompok yang mendapat perlakuan (pemijatan) maka terjadi peningkatan berat badan bayi yang mendapat perlakuan (pemijatan). Meskipun ada peningkatan berat badan akan tetapi peningkatan berat badan pada kedua kelompok tersebut masih di bawah standar yaitu menurut Rubiati (2004, dalam Harjaningrum, 2007) 500–600 gram/bulan, sehingga pemijatan yang dilakukan tidak maksimal oleh peneliti atau faktor genetik responden yang lebih menonjol seperti yang disebutkan Ganong (1999) bahwa berat badan sangat dipengaruhi oleh genetik, sedang faktor lingkungan hanya berperan kurang dari 30%. Akan tetapi, bila dilihat pada berat badan awal, pada kelompok perlakuan reratanya lebih baik dari pada kelompok kontrol. Selain itu, berat badan setelah empat minggu menunjukkan bahwa berat badan bayi meningkat dengan rerata kelompok perlakuan tetap baik dari pada kelompok kontrol menunjukkan hasilnya biasa dan tidak maksimal karena rerata berat badan awal bayi sudah berbeda.

Satu hal yang sangat menarik pada penelitian tentang pemijatan bayi adalah penelitian tentang mekanisme dasar pemijatan. Penelitian Fiel dan Schannberg (dalam Heath Alam and Bainbridge Nicki, 2007) menunjukkan bahwa pada bayi yang dipijat akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu me-

ningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres), sehingga terjadi penurunan hormon adrenalin (hormon stres), penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh. Menurut Guyton (dalam Ganong, 1999) bahwa pemijatan pada bayi akan merangsang nervus vagus, dimana saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus untuk mengosongkan lambung, dengan begitu bayi cepat lapar, sehingga masukan makanan akan meningkat. Syaraf ini juga merangsang peningkatan produksi enzim pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi meningkat. Nutrisi yang diserap akan ikut dalam peredaran darah yang juga meningkat oleh potensial aksi saraf simpatis. Selain itu, peningkatan distribusi mikro dan makro nutrien akan membantu peningkatan metabolisme organ dan sel, sehingga ada penyimpanan bawah kulit dan pembentukan sel baru. Keadaan ini yang dapat meningkatkan berat badan bayi. Adanya kenaikan berat badan menunjukkan bahwa adanya kesinambungan antara masukan nutrisi bayi dengan pengeluaran energi karena berat badan dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti masukan makanan (Ganong, 1999).

Berdasarkan hasil tersebut sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Ganong (1999) bahwa pertumbuhan setiap individu bervariasi dan bersifat linier dengan proses episode, yang mana penyebab pertumbuhan episode tidak dapat diketahui. Hasil penelitian sesuai dengan pemaparan Heath Alam and Bainbridge Nicki

(2007) bahwa pemijatan pada bayi mempunyai banyak manfaatnya antara lain membuat bayi semakin tenang, meningkatkan efektifitas istirahat (tidur) bayi atau balita, memperbaiki konsentrasi bayi, meningkatkan produksi asi bagi ibu bayi atau balita, membantu meringankan ketidaknyamanan dalam pencernaan dan tekanan emosi, memacu perkembangan otak dan sistem saraf, meningkatkan gerak peristaltik untuk pencernaan, menstimulasi aktivitas nervus vagus, memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kepercayaan diri ibu dan memudahkan orang tua mengenali bayi atau balita, sehingga pemijatan pada umumnya sangat efektif untuk meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan dan dapat membina kasih sayang orang tua dan anak.

Hasil penelitian ini relevan dengan beberapa hasil penelitian lainnya. Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan hasil penelitian ini antara lain adalah Setiawati (2010) pada penelitiannya yang berjudul "Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0–6 bulan di Polindes Buluk Agung Wilayah Kerja Puskesmas Klampis Bangkalan", menyimpulkan bahwa pijat bayi mempunyai banyak manfaat bagi bayi, yaitu dapat meningkatkan berat badan bayi, pertumbuhan bayi, daya tahan tubuh bayi, konsentrasi bayi, membuat tidur bayi lebih lelap dan mempererat ikatan kasih sayang antara orang tua dan anak. Dalam keadaan sehat dan mendapat gizi yang baik, berat badan bayi pada tahun pertama kehidupannya mengalami peningkatan 140–200 gram tiap minggunya. Hasil penelitian didapatkan 15 bayi yang tidak dilakukan pemijatan mengalami perubahan berat badan rata-rata sebesar 1,42%, dengan uji t sampel berpasangan diperoleh  $p = 0,005$ . Pada 15 bayi yang dilakukan pemijatan juga mengalami peningkatan berat badan 4,11%, dengan uji t sampel berpasangan diperoleh  $p = 0,000$ . Di sisi lain, pada perbandingan peningkatan berat badan antara bayi yang tidak dilakukan pemijatan dengan bayi yang dilakukan pemijatan, hasil uji t sampel bebasnya diperoleh  $p = 0,001$ . Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh pijat

bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0–6 bulan.

Penelitian lain yang ikut memberikan kesimpulan yang sama adalah penelitian yang dilakukan oleh Oktobriani (2010) pada penelitiannya yang berjudul "Pengaruh pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terhadap praktik pijat bayi di Polindes Harapan Bunda Sukoharjo". Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa berdasarkan analisis secara keseluruhan didapatkan nilai  $t$ -hitung  $> t$ -tabel ( $29,231 > 2,040$ ) atau  $p < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara praktik ibu dalam melakukan pijat bayi sebelum diberi pendidikan kesehatan dan sesudah diberi pendidikan kesehatan. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa kemampuan praktik pijat bayi seorang ibu sesudah diberi pendidikan kesehatan tentang pijat bayi lebih baik dibandingkan dengan kemampuan praktik pijat bayi sebelum diberi pendidikan kesehatan tentang pijat bayi, dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terhadap praktik pijat bayi.

Manfaat pemijatan yang maksimal dapat diperoleh dengan memperhatikan waktu pemijatan yang tepat. Waktu pemijatan yang paling tepat pada pagi hari sebelum melalui aktivitas mandi alasannya kepraktisan sebab, sisa minyak pijat akan lebih mudah dibersihkan. Pemijatan juga dapat dilakukan pada malam hari menjelang tidur sebab setelah pemijatan biasanya bayi akan santai dan merasa mengantuk, tidur pun akan menjadi lebih nyenyak. Memijat juga dapat dilakukan pada saat bayi santai dan tenang.

## Kesimpulan

Pemijatan yang dilaksanakan secara teratur pada bayi digunakan pemijatan pada kaki, perut, dada, tangan, punggung, dan gerakan peregangan dapat meningkatkan berat badan bayi. Pemijatan tersebut akan terjadi potensi aksi saraf yang merangsang nervus vagus kemudian akan merangsang peningkatan

peristaltik usus, sehingga penyerapan makanan dalam tubuh akan lebih maksimal. Pemijatan pada bayi juga dapat melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, sehingga berat badan bayi akan meningkat. Berdasarkan hasil penelitian juga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemijatan pada bayi terhadap kenaikan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif pemijatan terhadap perkembangan bayi, maka disarankan kepada perawat anak dan maternitas hendaknya dapat melakukan pemijatan sebagai salah satu pelaksanaan terhadap bayi dan anak. Selain itu, untuk para kader Posyandu perlu dilaksanakan latihan pemijatan bayi yang benar sehingga mereka dapat memberikan contoh kepada ibu-ibu balita, dan pemijatan pada bayi hendaknya dilakukan 2–3 kali seminggu selama kurang lebih 10–20 menit setiap kali melakukan pemijatan dan sesuai dengan prosedur pemijatan yang benar (HW, YR, NN).

## Ucapan Terima Kasih

Dengan selesainya penelitian ini, maka Peneliti menyampaikan terima kasih yang tak terhingga, terutama rekan perawat di Puskesmas Tunikamaseang Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros Sulawesi Selatan, rekan perawat di Instalasi Perawatan Anak RSUD Salewangan Maros, rekan perawat Poliklinik Anak RSUD Salewangan Maros, dan Kader Posyandu tempat pelaksanaan latihan pemijatan.

## Referensi

- Dinas Kesehatan Maros. (2010). *Maros dalam angka*. Maros: Dinas Kesehatan Kabupaten Maros.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan (2010). *Derajat kesehatan di Sulawesi Selatan Tahun*

2010. Makassar: DINKES PEMPROV Sulawesi Selatan.

- Ganong, W.F. (1999). *Fisiologi kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harjaningrum, A.T., Inayati, D.A., Wicaksono, H.A., & Derni, M. (2007). *Peranan orang tua dan praktisi dalam membantu tumbuh kembang anak berbakat melalui pemahaman teori dan tren pendidikan*. Jakarta: Prenada.
- Heath Alam and Bainbridge Nicki. (2007). *Baby massage: Kekuatan menenangkan dari sentuhan*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Oktobriarani, R.R. (2010). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang pijat bayi terhadap praktik pijat bayi di Polindes Harapan Bunda Sukoharjo* (Karya tulis ilmiah, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret). Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia.
- Setiawati, I. (2010). *Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0–6 bulan di Polindes Buluk Agung wilayah kerja Puskesmas Klampis Bangkalan* (Skripsi, Universitas Airlangga Surabaya). Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya – Jawa Timur, Indonesia