

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN BAYI UMUR 0-3 BULAN DI DESA MEKARUKTI KECAMATAN CISAGA KABUPATEN CIAMIS

Lina Marlina¹, Mega Lestari²

Dosen Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya¹

Mahasiswa D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya²

linamarlina1203@gmail.com

ABSTRAK

Keadaan berat badan pada bayi berhubungan dengan status gizi bayi, berat badan bayi sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan dan gizi. Salah satu upaya untuk meningkatkan berat badan bayi adalah dengan dilakukan pijat. Survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2018 di Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis bayi yang mengalami gizi buruk sebesar 0,05% dan yang mengalami gizi kurang sebesar 7,36%. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 0-3 bulan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan *Two grup post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi umur 0-3 bulan berjumlah 22 orang yang terdiri dari 11 orang kelompok eksperimen dan 11 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Total Sampling* sebanyak 22 orang. Analisa data yang digunakan adalah *uji t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan pada bayi umur 0-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi adalah 5912,9 gram, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 5315,9 gram, rata-rata berat badan setelah diberikan pijat bayi adalah 5994,7 gram, dengan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 1391 gram. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,607, lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,122, maka t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($2,607 > 2,122$), dan nilai p sebesar 0,027 lebih kecil daripada nilai 0,05, artinya ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi. Bagi petugas kesehatan diharapkan dapat menyebarluaskan metode pemberian pijat bayi ini ke masyarakat, terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan atau sedang melakukan imunisasi kepada bayinya sehingga ibu dapat melakukan teknik pijat bayi itu sendiri dan sedini mungkin kepada bayinya sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan berat badan bayi.

Kata Kunci : Pijat bayi, Kenaikan berat badan

PENDAHULUAN

Indikator utama derajat kesehatan masyarakat adalah angka kematian bayi (AKB) atau *Infant Mortality Rate* (IMR). Dari hasil penelitian yang ada, angka kematian bayi ini tidak berdiri sendiri, melainkan terkait dengan faktor-faktor lain terutama gizi. Bayi atau anak balita yang kekurangan gizi sangat rentan terhadap

penyakit-penyakit infeksi, termasuk diare dan infeksi saluran akut, utamanya pneumonia (Notoatmodjo, 2010). Lebih dari 37 persen anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting pada tahun 2013, yang sama dengan sebanyak 8,4 juta anak di seluruh Indonesia.

Prevalensi stunting tinggi bahkan di kalangan anak-anak dari rumah tangga paling sejahtera. Beban ganda malnutrisi karenanya menjadi masalah yang semakin serius. Bagi Indonesia, hal ini merupakan tantangan aktif: pada tahun 2013, 12

Fenomena yang terjadi di masyarakat masih banyak ditemukan bayi ataupun anak yang kenaikan berat badannya belum optimal mencapai berat badan ideal sesuai usia anak. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013 prevalensi berat kurang pada bayi secara nasional pada tahun 2013 adalah 19,6% terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang, jika dibandingkan dengan angka prevalensi nasional tahun 2007 (18,4%) dan tahun 2010 (17,9%) terlihat meningkat. Perubahan terutama pada prevalensi gizi buruk yaitu 5,4% tahun 2007, 4,9% tahun 2010 dan 5,3% tahun 2013. Sedangkan prevalensi gizi kurang naik sebesar 0,9% dari 2007 dan 2013. Diantara 33 propinsi di Indonesia 19 provinsi memiliki prevalensi gizi buruk dan kurang diatas angka prevalensi nasional yaitu berkisar antara 21,2% sampai dengan 33,1%. Jawa Barat termasuk salah satu dari 19 provinsi yang memiliki prevalensi gizi buruk-kurang yaitu menempati urutan ke 15. Jumlah gizi

persen anak di bawah usia 5 tahun terkena wasting (berat badan rendah dibandingkan tinggi badan), dan kurang lebih jumlah yang sama juga mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) (Kementerian Kesehatan, 2017).

buruk di Kabupaten Ciamis sebesar 0,27% dan gizi kurang sebesar 5,36% (Kemenkes RI, 2016).

Keadaan berat badan pada bayi berhubungan dengan status gizi bayi, berat badan bayi sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan, gizi, lingkungan, jenis kelamin, status sosial (Chomaria, N, 2015). Berat badan salah satu indikator antropometrik untuk menilai tumbuh pada bayi atau anak. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menaikkan berat badan bayi yaitu memberikan gizi yang baik. Gizi berupa nutrisi yang adekuat diperlukan untuk tumbuh kembang bayi (Kemenkes 2010).

Salah satu upaya untuk meningkatkan berat badan bayi adalah dengan dilakukan pijat. Pemijatan itu berguna untuk merangsang semua kerja sistem sensorik dan motorik sehingga bayi bisa tumbuh dan berkembang secara optimal (Vivian, 2010). Pemijatan akan meningkatkan enzim dan hormon pertumbuhan pada sel dan jaringan sehingga mampu mengoptimalkan

pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Sasanahusada, 2013).

Menurut Setiawan (2015) menjelaskan bahwa manfaat pijat bayi adalah : membantu perkembangan sistem imun tubuh, merelaksasikan tubuh bayi, membantu mengatasi masalah tidur sehingga bayi dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak, meningkatkan proses pertumbuhan bayi, menumbuhkan peran postif terhadap bayi, mencegah gangguan resiko pencernaan dan serangan kronik lainnya, memudahkan buang air besar sehingga perut bayi menjadi lega, memperlancar peredaran darah serta menambah energi bayi, mempererat ikatan kasih sayang antara bayi dan orang tua, dan melalui sentuhan dan pijatan serta adanya kontak mata antara bayi dan orang tua akan menambah kekuatan batin antara keduanya.

Prasetyono (2013) menjelaskan bahwa pijatan pada bayi tidak hanya memberi efek rileks, tapi juga merupakan salah satu cara memberi stimulan pada seluruh perkembangan indera bayi, meningkatkan berat badan dan merangsang pertumbuhan. Terapi sentuh khususnya pijat terbukti dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, yang dapat diukur secara

ilmiah. Pengukuran secara ilmiah ini dapat diukur dari kadar cortisol ludah, kadar cortisol plasma secara radio *immunoassy*, kadar hormon stress (*catecholamine*) air seni, dan pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram/* gambaran gelombang otak) (Roesli, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Irva (2014) menjelaskan bahwa median berat badan bayi pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi pijat adalah 4900, sedangkan median pada kelompok kontrol adalah 4000, sedangkan median berat badan bayi pada kelompok eksperimen sesudah diberikan terapi pijat adalah 5600, sedangkan median pada kelompok kontrol adalah 4500. Hal ini menunjukkan bahwa median peningkatan berat badan setelah dilakukan terapi pijat menjadi lebih meningkat baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol.

Pijat bayi sebaiknya dilakukan saat berusia diatas 1 bulan, mengingat kulit bayi belum terbentuk sempurna. Selain itu secara emosi dan mental pun, bayi sudah lebih stabil (Aminati, 2013). Pada usia 3 bulan keatas, bayi mampu menerima rangsangan dan sentuhan dengan tekanan sebagaimana pijat bayi pada umumnya. Semakin bertambah usia, kekuatan otot

pun semakin meningkat. Pada rentang usia ini, perkembangan saraf sangat pesat sehingga pemijatan diharapkan membantu pematangan saraf bayi (Subakti, 2008). Kenaikan berat badan bayi yang paling pesat yaitu pada saat 3 bulan pertama semenjak kelahirannya yaitu sekitar 700-1000 gram (Nursalam, 2008).

Survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2018 di Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis bayi yang mengalami gizi buruk sebesar 0,05% dan yang mengalami gizi kurang sebesar 7,36%. Berdasarkan hasil wawancara pada

beberapa ibu yang mempunyai bayi usia 0-3 bulan di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga diperoleh hasil bahwa hampir seluruh ibu tidak melakukan pijat bayi, dengan alasan tidak mengetahui cara untuk melakukan pijat bayi yang benar, sehingga berdampak pada keadaan bayi dalam hal ini mengenai keadaan berat badan bayi. Selain itu juga dari beberapa ibu yang mempunyai bayi usia 0-3 bulan diperoleh berat badan bayi tidak sesuai dengan perkembangan usianya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimental* dengan rancangan *Two grup post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi umur 0-3 bulan di Desa Mekarmukti Kecamatan

Cisaga Kabupaten Ciamis yang berjumlah 22 orang yang terdiri dari 11 orang kelompok eksperimen dan 11 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Hasil Statistik Berat Badan Bayi Umur 0-3 bulan Sebelum Dilakukan Pijat Bayi di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis Tahun 2018

Kelompok	N	Rata-rata	Min	Mak
----------	---	-----------	-----	-----

Eksperimen	11	5912,9 gram	4000 gram	6858,3 gram
Kontrol	11	5315,9 gram	3783 gram	6308 gram

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata berat badan pada bayi umur 0-3 bulan sebelum diberikan pijat bayi di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis adalah 5912,9 gram, dengan berat minimal 4000 gram

dan berat maksimal 6858,3 gram, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 5315,9 gram, dengan berat minimal 3783 gram, dan berat maksimal sebesar 6308 gram.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berat Badan Bayi Umur 0-3 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis Tahun 2018

No	Kelompok	Kenaikan Berat Badan						Min Kenaikan BB	Mak Kenaikan BB	Rata-rata kenaikan
		Naik		Tetap		Turun				
		n	%	n	%	n	%			
1	Eksperimen	11	100	0	0	0	0	1200 gram	1700 gram	1391 gram
2	Kontrol	11	100	0	0	0	0	100 gram	900 gram	409 gram

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa minimal peningkatan berat pada bayi umur 0-3 bulan setelah diberikan pijat bayi di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis adalah 1200 gram, dengan berat maksimal 1700 gram dengan rata-rata peningkatan 1391gram. Sedangkan pada kelompok kontrol minimal peningkatan sebesar 100 gram dan peningkatan berat badan maksimal sebesar 900 gram, dengan rata-

rata peningkatan berat badan sebesar 409 gram Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa berat badan bayi umur 0-3 bulan baik pada kelompok ekseperimen maupun kelompok kontrol di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis tahun 2018 seluruhnya mengalami peningkatan. Namun, pada kelas eksperimen peningkatan berat badanya lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 3

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Bayi Umir 0-3 Bulan di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis Tahun 2018

Variabel	Mean	p value	df	t_{hitung}	t_{tabel}
Kenaikan berat badan pada bayi usia 0-3 bulan	5994,7	0,027	10	2,585	2,122
Sebelum	5912,9				
Sesudah					

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi umur 0-3 bulan di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis dengan nilai

t_{hitung} sebesar 2,585, lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,122, maka t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($2,585 > 2,122$), dan nilai p sebesar 0,027 lebih kecil daripada nilai 0,05 artinya H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

a. Berat Badan Bayi Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan pada bayi umur 0-3 bulan yang sebelum dilakukan pijat bayi di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis adalah 5912,87 gram, berat badan pada

bayi ini termasuk kategori normal berada diantara nilai 3400-5000 gram.

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting pada masa bayi dan balita. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini

untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Soetjiningsih, 2008).

b. Berat Badan Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan pada bayi umur 0-3 bulan yang setelah diberikan pijat bayi di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis adalah 5994,69 gram, dengan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 1391 gram. Berat badan pada bayi ini termasuk kategori normal karena berada pada rentang nilai 4000-5700 gram.

Keadaan berat badan pada bayi berhubungan dengan status gizi bayi, berat badan bayi sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan, gizi, lingkungan, jenis kelamin, status sosial (Chomaria, N, 2015). Berat badan salah satu indikator antropometrik untuk menilai tumbuh pada bayi atau anak. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menaikkan berat badan bayi yaitu memberikan gizi yang baik. Gizi berupa nutrisi yang adekuat diperlukan untuk tumbuh kembang bayi (Kemenkes 2010).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa dengan dilakukan pijat bayi dapat memberikan efek untuk meningkatkan berat badan bayi, walaupun sebelum dilakukan pijat bayi pun menunjukkan peningkatan, namun setelah dilakukan pijat bayi pun mengalami peningkatan yang lebih tinggi.

c. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi umur 0-3 bulan di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis dengan nilai t_{hitung} sebesar 2,585, jika dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $df = 10$ diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,122, maka t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($2,585 > 2,122$), artinya H_0 ditolak.

Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja nervus vagus sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut menyebabkan absopsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Irva (2014) menjelaskan bahwa median berat badan bayi pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi pijat adalah 4900, sedangkan median pada kelompok kontrol adalah 4000, sedangkan median berat badan bayi pada kelompok eksperimen sesudah diberikan terapi pijat adalah 5600, sedangkan median pada kelompok kontrol adalah 4500. Hal ini menunjukkan bahwa median peningkatan berat badan setelah dilakukan terapi pijat menjadi lebih meningkat baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol.

Prasetyono (2013) menjelaskan bahwa pijatan pada bayi tidak hanya memberi efek rileks, tapi juga merupakan salah satu cara memberi stimulan pada seluruh perkembangan indera bayi, meningkatkan berat badan dan merangsang pertumbuhan. Terapi sentuh khususnya pijat terbukti dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, yang dapat diukur secara ilmiah. Pengukuran secara ilmiah ini dapat diukur dari kadar cortisol ludah, kadar cortisol plasma secara radio *immunoassy*, kadar hormon stress (*catecholamine*) air seni, dan pemeriksaan EEG (*Electro*

Encephalogram/ gambaran gelombang otak) (Roesli, 2010).

Pemijatan pada bayi akan merangsang nervus vagus, dimana saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat 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 sehingga penyerapan makanan maksimal. Disisi lain pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat (Hady, 2014).

Pemijatan akan meningkatkan enzim dan hormon pertumbuhan pada sel dan jaringan sehingga mampu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Sasanahusada, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa dengan dilakukan pijat bayi dapat merangsang nafsu makan bayi semakin besar, sehingga berdampak pada kenaikan berat badan bayi, karena dengan dilakukan pijat pada bayi dapat memacu enzim pencernaan sehingga penyerapan makanan maksimal.

KESIMPULAN

1. Rata-rata berat badan bayi umur 0-3 bulan di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis sebelum diberikan pijat bayi adalah 5912,87 gram.
2. Rata-rata berat badan pada bayi umur 0-3 bulan setelah diberikan pijat bayi di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis adalah 5994,69 gram, dengan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 1391 gram.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-3 bulan di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis dengan nilai p sebesar 0,027.

SARAN

Bagi petugas kesehatan diharapkan dapat menyebarluaskan metode pemberian pijat bayi ini ke masyarakat, terutama bagi ibu nifas sehingga ibu dapat melakukan teknik pijat bayi itu sendiri dan sedini mungkin kepada bayinya sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan berat badan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amnung. 2015. *Info Data Ibu*. Tersedia dalam www.depkesri.co.id.
- Chomaria. 2015. *Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun*. Surakarta : Penerbit Cinta.
- Karen J. Marcadante, Robert M. kliegman., Hal B. Jenson & Richard E. Behrman. 2014. *Nelson Ilmu Kesehatan Anak Esensial*. Penerbit Elsevier Inc.
- Kemenkes. 2010. *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Prasetyono. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Jogjakarta: Buku biru.
- Prasetyorini. 2013. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-3 Bulan Di Surabaya*. adln.lib.unair.ac.id/. Diakses tanggal 18 Mei 2018.
- Puspita, Eka. 2014. *Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Kelurahan Bintaro Jakarta*. Diakses tanggal 18 Mei 2018.
- Richardson. 2010. *Sleeping Like a Baby_Does Gender Influence Infant Arousalibility*. Melbourne : Monash Institute of Medical Research, Monash University.
- Rosalina, Ina. 2007. *Fisiologi Pijat Bayi*. Bandung: Penerbit Tri Karsa Mulia.

- Roseli, Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Masyarakat.
- Rukiyah, A.Y., & Yulianti, L. 2010. *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Jakarta: Penerbit Trans Info Media.
- Sasanahusada. 2013. *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 1-3 bula di Pekanbaru Baru*. www.academia.edu diperoleh tanggal 15 Mei 2018.
- Sentani, Yuli. April. 2015. *Cara Mengatasi Gangguan Tidur Bayi*.
- Setiawan, Anggi. 2015. *Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Di Ruang Melati RSUD Karanganyar*.
- Sunarsih, Tri. 2010. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi umur 0-3 bulan di bps saraswati sleman yogyakarta*. e-journal.respati.ac.id/. Diakses tanggal 20 Mei 2018.
- Tjowardi. 2014. *Gambaran Prekuensi Tidur Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Dan Proses Persalinan Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Poliklinik Anak RSIA Sitti Khadijah Makasar*. Diakses tanggal 20 Mei 2018.
- Vivian. 2010. *Asuhan Neonatus bayi dan Anak Balita*. Jakarta: Salemba Medika.