EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN BAYI USIA 6-12 BULAN DI MOM & SPA BATURAJA KABUPATEN OKU

Ria Marlina[1)], Luluk Yuliati[2)], Anidaul Fajriyah[3)]
[1,2,3]Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: ryamarlina91@gmail.com

ABSTRAK

Banyak orang tua khususnya ibu bayi belum mengetahui manfaat dari pijat bayi. Mereka beranggapan bahwa pijat bayi hanya dilakukan sebagai terapi untuk menyembuhkan penyakit. Padahal pijat bayi dapat membantu bayi mengosongkan usus lebih cepat dan melancarkan sistem pencernaan, serta membantu meningkatkan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis Efektivitas Pijat Bayi Terhadap perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 bulan di Mom & Baby Spa Baturaja Kabupaten Oku. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental design, menggunakan populasi bayi usia 6-12 bulan yang mengalami gizi kurang dengan teknik sampling non probability sampling, dan sampel sejumlah 28 bayi. Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel menggunakan uji paired t-test dengan batas kemaknaan 0,05. Dari hasil uji paired t-test didapatkan Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,001<0,05, artinya ada perbedaan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan sebelum dan sesudah dilakukan Pijat bayi di Mom & Baby Spa Baturaja. Pijat Bayi efektif dalam membantu meningkatkan berat badan bayi usia 6-12 bulan sehingga ibu diharapkan lebih rutin melakukan pijat bayi sebagai pendamping asupan gizi utama untuk dapat mengoptimalkan peningkatan berat badan pada bayi usia 6-12 bulan.

***Kata Kunci**: Pijat, Bayi, Peningkatan Berat Badan*

ABSTRACT

There are many parents especially for mothers who do not know the benefits of the baby massage. They think that the baby massage is only used for therapy to cure disease. Even though the baby massage can help the babies to empty their intestines faster and smooth for their digestive system, and help increase their body weight. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the baby massage on weight changes for babies aged 6-12 months at Mom & Baby Spa Baturaja city, Oku district. The type of research used was a pre-experimental design, using a population of babies aged 6-12 months who were poor nutrition using a non-probability sampling technique, and there are 28 babies who become a sample. To find out the relationship between the two variables using a paired t-test with a significance limit of 0,05. From the results of the paired t-test, Asymp. Sig. (2-tailed) has a value of 0,001 <0.05, meaning that there is a difference in the weight of babies aged 6-12 months before and after the baby massage at Mom & Baby Spa Baturaja city. Baby massage is effective in helping to increase the weight of babies aged 6-12 months so that mothers are expected to do baby massage more regularly as a companion to the main nutritional intake to optimize weight gain in babies aged 6-12 months.

***Keywords**: Baby Massage, Baby, Weight Change*

PENDAHULUAN

Masa bayi yaitu masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Masa bayi dibagi menjadi dua periode, yaitu masa neonatal dan masa post neonatal. Masa neonatal dimulai dari umur 0 sampai 28 hari, sedangkan masa post neonatal dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan (Depkes RI, 2009).

Pertumbuhan merupakan perubahan yang terjadi di dalam tubuh yang meliputi ukuran, jumlah, atau dimensi tingkat sel, organ,maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat, ukuran panjang, umur tulang dan keseimbangan metabolik. Pertumbuhan dapat dilihat secara fisik, seperti ukuran lingkar kepala, berat badan,panjang badan, lingkar lengan, dan lain-lain (Pratiwi, 2013).

Berdasarkan data dan Riset Kesehatan Dasar Indonesia (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi kejadian gizi kurang pada bayi dan balita di Indonesia tahun 2018 sebesar 17,7%, tetapi angka ini belum memenuhi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2019 yaitu 17,0% (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Laporan Global Nutrition pada tahun 2017 jumlah penderita gizi kurang di dunia mencapai 104 juta anak dan keadaan gizi

kurang masih menjadi penyebab sepertiga dari seluruh kematian anak diseluruh dunia, Hal ini menunjukkan masalah status gizi di dunia diantaranya prevalensi bayi gizi kurang 52 juta bayi (8%)dan overweight 4 juta bayi(6%). Keadaan gizi kurang pada bayi juga dapat dijumpai di negara berkembang, salah satunya termasuk di Negara Indonesia (WHO, 2017).

Upaya yang dilakukan dalam mengoptimalkan berat badan pada bayi yang mengalami gizi kurang disamping nutrisi yang diberikan oleh ibu dan salah satu cara lain perlu adanya rangsangan stimulus atau yang biasa di kenal dengan pijat bayi. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan berupa sentuhan. Dengan adanya sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya (Roesli,2016).

Banyak orang tua khususnya ibu bayi belum mengetahui manfaat dari pijat bayi. Mereka beranggapan bahwa pijat bayi hanya dilakukan sebagai terapi untuk menyembuhkan penyakit. Pada kenyataannya, pijat bayi sangat berpengaruh dengan kenaikan berat badan jika dilakukan dengan rutin sebanyak 3x perminggu selama 15 menit dalam kurun waktu 4 minggu , pada bayi dapat menstimulasi aktivitas 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 yang bisa menaikan berat badan bayi. (Roesli, 2016).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest and post test*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal Desember 2022.-Jamuari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi usia 6-12 bulan yang mengalami gizi kurang sebanyak 30 bayi.

Sampel sebanyak 28 bayi. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara non probability sampling menggunakan metode *purposive sampling*.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan pijat bayi terhadap perubahan berat badan pada bayi menggunakan Kuesioner.

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji Validitas lagi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan analisis presentase frekuensi dan bivariat dengan *Uji Kolmogorov Smirnov*. Setelah dilakukan *Uji Kolmogorov Smirnov* maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga dapat dilanjutkan dengan Uji Paired T Tes.

HASIL

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, Perubahan Berat Badan pada bayi usia 6-12 bulan yang diberikan pijat bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi.

Berdasarkan data pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa Perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan sebelum dilakukan pijat lebih banyak berat badan berkategori tetap 12 (42,9%). Sedangkan naik 7 (25,0%) dan turun 9 (32,1%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat

Kategori	Jumlah	Persentase %
Naik	7	25,0
Tetap	12	42,9
Turun	9	32,1
Jumlah	28	100

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa Perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 bulan setelah dilakukan pijat, naik sebanyak 18 (64,3%) sedangkan Tetap 7 (25,0%) dan turun 3 (10,0%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat

Kategori	**Jumlah**	**Persentase %**
Naik	18	64,3
Tetap	7	25,0
Turun	3	10,7
Jumlah	28	100

Untuk mengetahui efektivitas pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi usia 6-12, digunakan rumus Paired Sample T-Test. Analisis Paired-Samples T Test menggunakan

bantuan program IBM SPSS versi 23 for windows Berikut hasil analisis data dari pengujian frekuensi Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi usia 6-12:

Tabel 3. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettes	2.07	28	.766	.145
	Posttes	1.46	28	.693	.131

Banyaknya data masing-masing untuk yang sebelum dan sesudah diberikan Teknik pijat bayi = 28. Nilai Pre Test rata-rata (mean) adalah 2,07. Sedangkan untuk nilai Post Test rata-rata (mean) sesudah di lakukan Teknik Pijat Bayi adalah 1,46. Berdasarkan hasil pada tabel Paired Samples Statistics dapat dilihat bahwa pada kolom mean antara nilai Post Test 1,46 lebih rendah dari nilai Pre Test 2,07. Secara deskriptif dapat diketahui terdapat perbedaan antara sebelum diberikan Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi usia 6-12 dan setelah diberikan Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi usia 6-12.

Table 4. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prettes Posttes	.607	.875	.165	.268	.946	3.671	27	.001

Pada tabel output “Paired Samples Test” menunjukkan nilai “Mean Paired Differences” sebesar 0,607. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil Pre Test dengan rata-rata hasil Post Test yaitu 2,07 – 1,46 = 0,607. Diketahui nilai Sig. (2-Tailed) adalah sebesar 0,001 < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pemberian pijat bayi efektif untuk meningkatkan berat badan bayi usia 6-12 bulan di Mom & Baby Spa Baturaja Kabupaten Oku.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis pada univariat yang telah dijelaskan dan diketahui bahwa peningkatan berat badan bayi sebelum dilakukan Teknik pijat bayi dikategorikan tetap yaitu 42,9% dari berat badan awal, sedangkan setelah dilakukan pijat Perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 bulan naik menjadi 64,3%.

Pijat bayi atau sering disebut stimulus touch, merupakan sentuhan cinta sebagai salah satu stimulasi multysensory yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal ,terutama jika dilakukan pada masa golden period 1.000 hari pertamanya. Penelitian juga menunjukan bahwa sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua atau pengasuh adalah faktor yang krusial untuk pertumbuhan, komunikasi, serta proses belajar sikecil sehingga dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pijat bayi merupakan cara memberikan stimulasi berupa sentuhan dengan cara pemijatan. Sekarang ini mulai dikembangkan pijat pada bayi atau baby massage yang telah banyak dilakukan penelitiannya (Galencia MCC, 2022. Metode Pijat Bayi. Penebar Plus. Jawa Barat).

Banyak orang tua khususnya ibu bayi belum mengetahui manfaat dari pijat bayi. Mereka beranggapan bahwa pijat bayi hanya dilakukan sebagai terapi untuk menyembuhkan penyakit. Pada kenyataannya, pijat bayi sangat berpengaruh dengan kenaikan berat badan jika dilakukan dengan rutin sebanyak 3x perminggu selama 15 menit dalam kurun waktu 4 minggu pada bayi dapat menstimulasi aktivitas 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 yang bisa menaikan berat badan bayi (Roesli, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) adalah 0,001<0,05 artinya H0 ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifian antara berat badan bayi Usia 6-12 Bulan sebelum dan sesudah dilakukan Pijat bayi di Mom & Baby Spa Baturaja Kabupaten Oku .

Menurut penelitian Primanta Primanta G (2016) tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi Variabel dependen yang diukur adalah berat badan bayi menggunakan timbangan bayi. Uji Wilcoxon digunakan untuk analisis pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dan berat badan bayi (p<0,05) nilai p = 0,003 Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam memberikan pengaruh terhadap perubahan khususnya peningkatan berat badan bayi.

Berdasakan penelitian Yori Rahmi (2012) Hubungan Pijat bayi terahadap kenaikan berat badan pada bayi berat badan lahir rendah (BBLR). Penelitian ini menggunakan rancangan pre experimental one group pretest-posttest. Pengukuran ini dilakukan dengan mencatat berat badan bayi sebelum dilakukan terapi pijat dan berat badan setelah 5 hari berturut-turut dilakukan terapi pijat. Hasil uji statistik yang digunakan adalah T-Test dependent (paired t-test). Hasil uji statistik dengan analisa bivariat menunjukkan terdapat perubahan berat badan yang bermakna (p=0,000). Hal ini berarti bahwa terapi pijat berpengaruh dalam meningkatkan berat badan bayi.

Penelitian pijat bayi juga dilakukan oleh Ulfa,dkk (2019) dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid Intervensi berupa pemijatan pada bayi merupakan sarana pemenuhan kebutuhan stimulasi dalam merangsang sistem kerja sensorik dan motoriknya serta meningkatkan frekuensi asupan nutrisi yang buktikan dengan rata – rata bayi yang dilakukan stimulasi pijat bayi mengalami peningkatan berat badan dalam waktu 15 hari pemijatan. Pemijatan sedini mungkin dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal terutama kasus bayi dengan BBLR.

Penelitian yang dilakukan oleh prof T. field dan scafidi (1986 dan 1990 dalam Setiawati, 2015) menunjukkan bahwa pada bayi 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari mengalami kenaikan berat badan per hari 20- 47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan yang dipijat 15 menit, 2x seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi yang dilakukan oleh petugas yang sudah bersertifikat. Manfaat lain setelah dilakukan pemijatan membuat bayi nyaman (relaksasi) dan mengantuk (cepat tertidur). Faktor dari perangsangan nervus vagus dan kualitas tidur bayi yang menjadi lebih baik menjadi faktor utama yang mendukung pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) adalah 0,001<0,05 artinya H0 ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara berat badan bayi 6-12 Bulan sebelum dan sesudah dilakukan Pijat bayi di Mom & Baby Spa Baturaja Kabupaten Oku.

Saran

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal. Dan diharapkan setelah dilakukan penelitian tersebut mendapatkan pertumbuhan yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana, D. 2013. *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak*. Salemba Medika. Jakarta

Adriani, Merryana. 2015. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Grup. Jakarta.

Anggun Primanta G. 2016. *Tentang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi*. Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin. Makassar.

Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. 2019. *"Renja Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019".* https://erenggar.kemkes.go.id>...PDF dinas kesehatan provinsi sumatera selatan tahun 2018 - E-Renggar. Diakses tanggal 8 juli 2022

Dinkes Ogan Komering Ulu. 2020. *"Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2020 Data Tahun 2019"*. http://dinkes.okukab.go.id>...PDF Profil-Kes-Kab-OKU-2020.pdf. Diakses tanggal 8 juli 2022

Dony S, Hendyca P, dkk. 2014. *Keperawatan Anak dan Tumbuh Kembang*. Nuha Medika.

Galencia MCC, 2022. *Metode Pijat Bayi*. Penebar Plus. Jawa Barat.

Julianti, 2017. *Rahasia Baby Spa.* Writepreneur Club. Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI. 2019. *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksidan intervensi dini tumbuh kembang anak di tingkat pelayanan kesehatan dasar*. Kementrian Kesehatan RI . Jakarta.

Maharani. 2009. *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Kata Hati. Jakarta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta. Jakarta.

Prasetyono, D.S. 2017. *Buku Pintar Pijat Bayi.* Buku Biru. Yogyakarta.

Roesli Utami. 2015. *Pedoman Pijat Bayi Bayi*. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara. Jakarta.

Sabrina Maharani. 2013. *Pijat dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Kata Hati. Yogyakarta.

Septiana Juwita& Nicky. 2019. *Pijat Bayi*.. Sarnu Untung. Jawa Tengah.

Soetjiningsih. 2014. *Tumbuh Kembang Anak.* Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Soetjiningsih, Ranuh. 2017 *Tumbuh Kembag Anak* EGC. Jakarta.

Syaukani, Aulia. 2015. *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Araska. Yogyakarta.

Yori Rahmi. 2012. *Hubungan pijat* bayi *terhadap kenaikan berat badan pada bayiberat lahir rendah (BBLR)* di RSKIA Ummi Khasanah Yogyakarta.

Yulia Safitri. 2021 *Stimulasi Baby Spa Optimalkan Tumbuh Kembang Bayi dan Balita.* Yayasan Pendidikan Cendikia Muslim Press. Padang.

Yusrina, Arifa. 2016. *Pijat dan Senam Untuk Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita*. Pustaka Salomon. Yogyakarta.

WHO (*Whorld Health Orgamization)*. 2017. *Level And Trends In Child Malnutrition.*