

## Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik Kusuma Husada Bayat

Piscolia Dynamurti Wintoro<sup>1\*</sup>, Astri Wahyuningsih<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Dosen Kebidanan Stikes Muhammadiyah Klaten  
e-mail: astrinadine@gmail.com

---

**Keywords:**

*Effectiveness; baby  
massage; infant weight*

---

**Abstrak**

*Pijat bayi merupakan salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan untuk merangsang perkembangan fungsi sel otak. Pijat bayi memberikan efek lapar pada bayi yang disebabkan peningkatan tonus otot saraf vagus untuk memudahkan pengeluaran hormon penyerapan makanan dan meningkatkan kadar enzim gastrin dan insulin sehingga bayi yang dipijat mengalami penambahan berat badan lebih pesat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap penambahan berat badan bayi di Klinik Kusuma Husada Bayat. Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan retrospektif. Sampel penelitian seluruh bayi yang melakukan pijat bayi pada bulan Februari sampai Maret 2021 di Klinik Kusuma Husada Bayat Sebanyak 32 Bayi. Teknik sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji chi square. Hasil penelitian bayi yang melakukan pijat bayi rutin berat badan yang meningkat sebanyak 21 dengan prosentase 65,6 % sedangkan bayi yang tidak rutin melakukan pijat bayi berat badannya tidak meningkat sebanyak 9 bayi dengan prosentase 28,1 % dan hasil analisis bivariat diperoleh p value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini Pijat Bayi efektif dalam penambahan berat badan bayi di Klinik Kusuma Husada Bayat Klaten. Saran diharapkan ibu lebih rutin memijatkan bayinya karena banyaknya manfaat dan efek baik bagi kesehatan dan pertumbuhan bayi.*

**Abstract**

*Baby massage is one of the recommended stimulations to stimulate the development of brain cell function. Baby massage has a hungry effect on babies due to an increase in vagus nerve muscle tone to facilitate the release of food absorption hormones and increase levels of gastrin and insulin enzymes so that babies who are massaged experience weight gain more rapidly. The purpose of this study was to determine the effectiveness of infant massage on infant weight gain at the Kusuma Husada Bayat Clinic. The design of this research was descriptive correlation with a retrospective approach. The research sample was all babies who did baby massage from February to March 2021 at the Kusuma Husada Bayat Clinic. A total of 32 babies. The sampling technique used total sampling. The instrument*

---

*used was an observation sheet. Data analysis using chi square test. The results of the study of babies who did routine baby massage had a weight increase of 21 with a percentage of 65.6% while babies who did not routinely do baby massage did not increase their weight by 9 babies with a percentage of 28.1% and the results of bivariate analysis obtained p value 0.000 ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study is that Baby Massages effective in increasing infant weight at the Kusuma Husada Bayat Clinic, Klaten. It is recommended that mothers massage their babies more regularly because of the many benefits and good effects for the health and growth of babies.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Bayi merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan maupun serangan penyakit. Kesehatan bayi harus dipantau untuk memastikan kesehatan mereka selalu dalam kondisi optimal (Dinkes Jateng, 2020). Berdasarkan hasil survey demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun (2017) menunjukkan jumlah bayi di Indonesia mencapai 14.261.868 jiwa diantaranya bayi mengalami berat badan Bawah Garis Merah (BGM) presentase 3,5% (Kemenkes RI 2018). Persentase balita usia 0-59 bulan di Indonesia pada tahun 2018 sangat kurus yaitu sebesar 3,5% dan kurus sebesar 6,7%. Kondisi ini cenderung mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan kondisi tahun 2017, dimana persentase balita sangat kurus sebesar 2,8% dan kurus sebesar 6,7% (Kemenkes, 2019). Sedangkan kasus balita dengan berat badan kurang atau gizi buruk di Klaten mengalami peningkatan yang dari 88 kasus di tahun 2018 menjadi 172 kasus di tahun 2019, Sisa Kasus di akhir Tahun 2019 yaitu 49 balita gizi buruk (Dinkes Klaten, 2019).

Salah satu hal yang bisa dilakukan dalam menangani masalah berat badan adalah mengatur pola makan atau pemberian gizi. Salah satu penyebab permasalahan berat badan adalah nafsu makan bayi yang menurun. Hal ini bisa diatasi dengan pemberian stimulasi dan rangsangan. Kurangnya stimulasi dapat mengakibatkan keterlambatan perkembangan pada anak.

Sebagian besar anak dengan keterlambatan perkembangan tidak teridentifikasi sampai usia pra sekolah atau usia sekolah sehingga membuat mereka kesulitan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki (Grover D, Partnering. 2015). Pijat bayi merupakan salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan (Roesli, 2016).

Bayi yang dilakukan pemijatan akan memberikan efek lapar pada bayi sehingga frekuensi menyusu bayi akan lebih sering. Hal itu disebabkan karena peningkatan tonus otot saraf vagus. Tonus ini menyebabkan cabang dari saraf vagus tersebut memudahkan pengeluaran hormon penyerapan makanan dan meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Oleh sebab itu, penyerapan terhadap sari makanan akan lebih baik sehingga bayi yang dipijat akan mengalami kenaikan berat badan yang lebih pesat (Prasetyono D, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dian Ayu Prameswari, dkk (2020) terdapat pengaruh yang baik dan signifikan antara pemijatan bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. Dengan adanya kegiatan pemijatan bayi diharapkan agar para ibu bisa melakukan pemijatan bayi secara rutin.

Berdasarkan survey awal data bayi yang melakukan pijat bayi rutin di Klinik Kusuma Husada Bayat bulan Januari 2021 terdapat 20 bayi yang tercatat rutin melakukan pijat bayi 4x dalam sebulan dan dari hasil studi yang dilakukan terdapat 18 bayi yang mengalami

penambahan berat badan dan 2 bayi yang tidak mengalami kenaikan berat badan.

Dari hasil studi pendahuluan tersebut rata-rata terdapat penambahan berat badan pada bayi yang rutin melakukan pijat bayi 4 kali dalam sebulan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap penambahan berat badan bayi di Klinik Kusuma Husada Bayat.

## 2. METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan retrospektif. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Kusuma Husada Bayat pada bulan Januari sampai dengan Agustus 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi yang melakukan pijat bayi pada bulan Februari sampai dengan Maret 2021 di Klinik Kusuma Husada Bayat Sebanyak 32 Bayi. Teknik pengambilan sampel diambil secara *total sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi untuk melihat riwayat pijat bayi dan berat badan dengan melihat data simpus Klinik Kusuma Husada Bayat Klaten bulan Februari 2021.

Analisis data yang digunakan adalah uji univariat untuk mengetahui nilai distribusi frekuensi. Uji bivariat dengan *chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Uji ini menggunakan signifikan 95% dengan probabilitas 0,05.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Analisis Univariat

Tabel 1 Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-Laki	14	43,8
2	Perempuan	18	53,6
	Jumlah	32	100

Tabel di atas diketahui bahwa responden pijat bayi berjenis kelamin laki-laki berjumlah 14 (43,8%) dan perempuan berjumlah 18 (53,6%).

Tabel 2 Umur

No.	Umur	Frekuensi	%
1	1-6 bulan	19	59,4
2	6,1-12 bulan	13	40,6
	Jumlah	32	100

Tabel di atas diketahui bahwa responden pijat bayi umur 1-6 bulan sebanyak 19 (59,4%) dan umur 6,1-12 bulan sebanyak 13 (40,6%).

Tabel 3 Riwayat Pijat Bayi

No.	Riwayat pijat bayi	Frekuensi	%
1	Rutin	23	71,9
2	Tidak Rutin	9	28,1
	Jumlah	32	100

Tabel di atas diketahui bahwa riwayat pijat bayi rutin sebanyak 23 (71,9%) dan tidak rutin sebanyak 9 (28,1%).

Tabel 4 Penambahan Berat badan

No.	Penambahan Berat Badan	Frekuensi	%
1	Efektif	21	65,6
2	Tidak Efektif	11	34,4
	Jumlah	32	100

Tabel di atas diketahui penambahan berat badan bayi efektif sebanyak 21 (65,6%) dan tidak efektif sebanyak 11 (34,4%).

### 3.2. Analisis Bivariat

Tabel 5 Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi

Riwayat Pijat Bayi	Penambahan Berat Badan				Total	P value
	Efektif		Tidak Efektif			
	f	%	f	%	f	%
Rutin	21	65,6	2	6,3	23	71,9
Tidak Rutin	0	,0	9	28,1	9	28,1
Jumlah	21	65,6	11	34,4	32	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa penambahan berat badan bayi yang melakukan pijat bayi rutin lebih cenderung efektif sebanyak 65,6%, sedangkan penambahan berat badan bayi yang tidak rutin melakukan pijat bayi lebih cenderung tidak efektif sebanyak 28,1%. Hasil uji statistik *chi-square p value* diperoleh sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) hal ini berarti bahwa pijat bayi efektif dalam penambahan berat badan bayi di Klinik Kusuma Husada Bayat.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis jenis kelamin pada tabel 1, jumlah responden terbanyak adalah perempuan yaitu 18 responden dan laki-laki 14 responden. Menurut asumsi peneliti tidak terdapat perbedaan berat badan yang signifikan antara bayi laki-laki dan perempuan. Mayoritas dalam penelitian ini bayi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak sebanyak 18 bayi dibandingkan bayi yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 14 bayi. Menurut Fatmawati (2018) perbedaan jenis kelamin bayi tidak menentukan banyaknya bayi saat menyusui, tetapi ditentukan sesuai dengan kebutuhan bayi. Apabila bayi bergerak aktif maka akan banyak kalori yang dibutuhkan sehingga bayi akan lebih banyak saat menyusui.

Pertumbuhan berat badan bayi laki-laki dan perempuan berbeda. Masa tumbuh pada laki-laki lebih besar dibanding dengan anak perempuan. Menurut Sacharin (2012) bayi perempuan yang lahir cukup bulan lebih ringan sekitar 14 gram dibandingkan dengan anak laki-laki yang lahir cukup bulan. Hal ini selaras dengan penelitian Santoso (2010) dalam penelitiannya memperlihatkan bahwa anak laki-laki cenderung memiliki tumbuh kembang yang lebih baik dibanding anak perempuan karena pengaruh perilaku ibu dan keluarga dalam mengasuh anak, khususnya dalam memberikan prioritas makanan bergizi dan kesehatan.

Pada tabel 2, diketahui bahwa responden pijat bayi umur 1 – 6 bulan sebanyak 19 dan umur 6,1 – 12 bulan sebanyak 13. Pada tabel ini diketahui bahwa responden pijat bayi

umur 1-6 bulan lebih banyak dibanding umur 6,1-12 bulan dikarenakan bayi pada usia 1-6 bulan bayi mendapat ASI eksklusif dan pemijatan akan memberikan efek lapar pada bayi sehingga frekuensi menyusui akan lebih sering yang disebabkan peningkatan tonus otot saraf *nervus vagus*, yang dapat meningkatkan fungsi sensorik dan motorik lambung sehingga membuat pengosongan lambung lebih cepat dan membuat bayi menjadi cepat lapar sehingga frekuensi konsumsi ASI meningkat yang dapat diartikan penyerapan nutrisinya lebih baik untuk meningkatkan berat badan.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menjelaskan Kenaikan berat badan bayi sesuai umur pada tahun pertama kehidupan, kalau bayi mendapat gizi dengan baik adalah triwulan I (700-1000 gram/bulan) triwulan II (500- 600 gram/bulan) triwulan III (350-450 gram/bulan) triwulan IV (250-350 gram/bulan) (Soetjningsih, 2012). Menurut peneliti bahwa peningkatan berat badan bayi salah satunya dipengaruhi oleh umur. Bertambahnya umur bayi dapat berpengaruh pada pertambahan masukan makanan yang dikonsumsi dan perubahan fisik yang diperolehnya.

Berdasarkan hasil analisis riwayat pijat bayi pada tabel 3, jumlah responden yang rutin melakukan pijat bayi adalah 23 bayi dan tidak rutin sebanyak 9 bayi. Banyaknya responden yang rutin melakukan pijat bayi adalah karena manfaat dari pijat bayi yaitu membuat durasi tidur menjadi lebih panjang, frekuensi menyusui menjadi lebih sering sehingga berat badannya akan naik dan meningkatkan daya tahan tubuh bayi sehingga bayi yang rutin dipijat menjadi tidak mudah sakit. Menurut peneliti terdapat perbedaan berat badan yang signifikan pada bayi yang rutin melakukan pijat bayi dengan bayi yang tidak rutin melakukan pijat bayi. Pada umumnya bayi yang tidak rutin melakukan pijat bayi disebabkan orangtua mempunyai kesibukan sehingga hanya memijat anaknya jika anaknya rewel.

Adapun pada tabel 4, penambahan berat badan bayi yang melakukan pijat bayi rutin lebih cenderung efektif sebanyak 65,6%,

sedangkan penambahan berat badan bayi yang tidak rutin melakukan pijat bayi lebih cenderung tidak efektif sebanyak 34,4%.

Dari penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pijat bayi efektif terhadap penambahan berat badan bayi. Hal ini sesuai dengan analisis bivariat yang terdapat pada tabel 4.5 yang menunjukkan bahwa riwayat pijat bayi dengan frekuensi rutin menunjukkan keefektifan dalam peningkatan berat badan yaitu sebanyak 21 bayi dengan prosentase 65,6%. Hal ini dikarenakan Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bonding*), meningkatkan produksi ASI (Cahyaningrum & Sulistyorini, 2014).

Sedangkan dalam riwayat pijat bayi hanya ada 2 bayi dengan penambahan berat badan yang tidak efektif yang dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain. Menurut Santoso dalam Septikasari (2016) penyebab tidak naiknya berat badan pada bayi dibagi menjadi 2 yaitu penyebab langsung, tidak langsung. Terdapat dua penyebab langsung yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung yaitu tidak cukup pangan, kurangnya nafsu makan, pola asuh yang tidak memadai dan sanitasi air bersih/pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai.

Di dalam tabel 5, riwayat pijat bayi dengan frekuensi tidak rutin menunjukkan ketidakefektifan dalam peningkatan berat badan yaitu sebanyak 9 bayi dengan prosentase 28,1%. Hal ini menunjukkan bahwa melakukan pijat bayi dengan rutin terbukti dapat membantu meningkatkan berat badan pada bayi. Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan sesuai dengan keinginan orang tua. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan secara rutin (Roesli, 2016).

Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* pada penelitian ini

diperoleh nilai *p value* adalah 0,000. Karena  $p=0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif terhadap penambahan berat badan bayi di Klinik Kusuma Husada Bayat. Jadi, pijat bayi efektif dalam penambahan berat badan.

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

Berdasarkan asumsi peneliti pijat bayi dapat merangsang saraf *nervus vagus*, yang dapat meningkatkan fungsi sensorik dan motorik lambung sehingga membuat pengosongan lambung lebih cepat dan membuat bayi menjadi cepat lapar sehingga frekuensi konsumsi ASI meningkat yang dapat diartikan penyerapan nutrisinya lebih baik untuk meningkatkan berat badan.

Penelitian yang dilakukan Idayanti dan Widiyawati (2020) ada pengaruh pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi usia 6-12 bulan di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara melakukan pijat bayi yang benar untuk menunjang dalam memberikan pengetahuan dan keahlian kepada orang tua dalam melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah untuk membantu tercapainya proses tumbuh kembang yang optimal khususnya pertambahan berat badan bayi.

Berdasarkan penelitian Irva, dkk (2013) yang dilakukan di Pekanbaru pemijatan terhadap bayi dilakukan selama 2 minggu dapat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh median berat badan bayi pada kelompok

eksperimen, sehingga dapat dikatakan pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi. Hal ini dibuktikan dari nilai  $p: 0,01$  ( $p. value < 0,05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian efektifitas pijat bayi terhadap penambahan berat badan bayi yang telah saya lakukan, telah diketahui bahwa pijat bayi memberikan manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan bayi terutama penambahan berat badan bayi. Selain itu, pijat bayi juga telah dibuktikan efektifitasnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi oleh beberapa peneliti dari berbagai universitas dan para ahli menyatakan bahwa bayi yang rutin diberikan pijat bayi akan memiliki sistem imunitas yang lebih tinggi (bayi tidak gampang sakit) dan menunjukkan sikap perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat bayi. Oleh karena itu, perlu adanya penerapan stimulasi bayi menggunakan pijat bayi agar pertumbuhan dan perkembangan bayi lebih optimal guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang unggul yang tercipta dan terasah pada 1000 hari pertama kehidupannya.

## 5. KESIMPULAN

Pijat Bayi efektif dalam penambahan berat badan bayi di Klinik Kusuma Husada Bayat Klaten dengan  $p value 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

## REFERENSI

- [1] Cahyaningrum & Sulistyorini, E. (2014). *Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di rb suko asih sukoharjo tahun 2013*. Naskah Publikasi. Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta.
- [2] Dian Ayu P. (2020). *Pengaruh Pemijatan Bayi (4-6 bulan) Terhadap Peningkatan Berat Badan Di Jombang*.
- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019*: Dinkes Jateng.
- [4] Dinkes Klaten. 2019. *Profil Kesehatan Klaten*. Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten. Klaten.
- [5] Fatmawati W. (2018). *Pernah Dengar Atau Merasakan Bayi Cowok Lebih Kuat Menyusu?.* Akurat.co.
- [6] Grover D. Partnering with Families : *Improving Home Visits in Europe and Central Asia*. Dalam A Good Start : *Advance in Early Childhood Development*. Bernard van Leer Foundation.
- [7] Idayanti, T., & Widiyawati, R. (2020). *Effectiveness Of Baby Massage On The Increase Of Baby Weight Aged 6 - 12 Months In Gayaman Village, Mojoanyar District*. Mojokerto Regency. STRADA *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- [8] Irva TS, Hasanah O-, Woferst R-. (2014) Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan Berat badan bayi. *J Online Mhs Bid Ilmu Keperawatan*.
- [9] Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [10] Prasetyono D. (2013). *Buku Pintar Pijat Bayi*. 1st ed. Yogyakarta: Buku Biru.
- [11] Roesli U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- [12] Sacharin, RM. (2012). *Prinsip Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.
- [13] Santoso & Subagyo. (2010). *Buku Ajar Gastroenterologi Hepatologi jilid 1*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- [14] Septikasari M, Septiyaningsih (2016). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Orang Tua dalam Pemenuhan Nutrisi pada Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Utara I Kabupaten Cialcap*. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad*.
- [15] Sugiharti RK. (2016). *Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Desa Karang Sari Dan Purbadana*. *J Ilm Kebidanan*.