

TERAPI PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN BERAT BADAN PADA BAYI

Oleh

Lindesi Yanti¹, Putri Indralia²

¹ Mahasiswa DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II / Sriwijaya

Email : Putriindralia2@gmail.com

² Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II / Sriwijaya

Email : desirozak@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. **Tujuan :** Studi literatur ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pengaruh terapi pijat bayi terhadap peningkatan berat badan. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi literatur review yang menggunakan sumber literatur dalam bentuk buku, artikel ilmiah, khususnya yang terpublikasi. Dengan melakukan pencarian melalui google scholar, Researchgate, yang diterbitkan dari tahun 2016-2020. Kata kunci Pijat bayi AND berat badan or Stimulasi AND berat badan. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pijat bayi sebelum diberikan dan sesudah diberikan pijat. **Kesimpulan :** Terapi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi. Dengan pemberian terapi pijat dapat meningkatkan berat badan. Diharapkan studi literatur ini dapat menambah wawasan pengetahuan bagi perawat dan orangtua bahwa dengan terapi pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi

Kata Kunci : Pijat bayi, Stimulasi, Berat badan

ABSTRACT

Background : *Baby massage is an expression of affection between parents and children through touching the skin. The touch presented in gentle massages for babies is an important stimulus for the child's development.* **Objective :** *This literature study aims to obtain an overview of the effect of infant massage therapy on weight gain.* **Methods :** *This study uses a literature review study that uses literature sources in the form of books, scientific articles, especially published ones. By doing a search through google scholar, Researchgate, published from 2016-2020. Keywords: Baby massage AND body weight or Stimulation AND body weight.* **Research Results :** *The results of this study indicate that there are significant differences in infant massage before being given and after being given massage. Conclusion of infant massage therapy to increase body weight in infants. By giving massage therapy can increase body weight. It is hoped that this literature study can add insight to knowledge for nurses and parents that infant massage therapy can increase baby weigh*

Keywords : *Baby massage, stimulation, weight loss*

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri sehingga jumlah waktu tidur, bangun, menangis akan bervariasi pada setiap bayi. Selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel syaraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tubuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu yang cukup. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis

perkembangan seseorang yaitu pada usia 0-12 bulan (Carolin et al., 2020)

Dikatakan masa pertumbuhan yaitu kecerdasan anak. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi dan stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan (Carolin et al., 2020) Asupan gizi sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan dan memenuhi daya tahan tubuh (Hairunis et al., 2018)

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, 17% atau 98 juta anak dibawah 5 tahun dinegara berkembang mengalami kurang gizi. Prevalensi tertinggi berada di wilayah Asia selatan sebesar 30 % diikuti Afrika Barat 21%, Osceania dan Afrika timur 19%, Asia tenggara dan Afrika tengah 16% dan Afrika selatan 12%. Penyebab langsung gizi buruk meliputi kurangnya jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi, sedangkan penyakit tidak langsung yaitu ketersediaan pangan rumah tangga, kemiskinan, pola asuh yang kurang memadai dan pendidikan yang rendah (Wulandari, 2020)

Berdasarkan kementerian kesehatan status gizi bayi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian *lebih* dalam tumbuh kembang diusia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi yang terjadi pada masa emas ini, bersifat irreversible (Tidak dapat pulih). Masalah gizi di Indonesia kurang gizi sebanyak 17,8% sama dengan tahun sebelumnya ditahun 2016. Jumlah tersebut terdiri dari balita yang mengalami gizi buruk 3,8% dan 14% gizi kurang (Kementerian kesehatan dalam Sudrajat & Sinaga, 2017)

Menurut hasil Gizi Nasional tahun 2018 di Indonesia sebanyak 13,8% balita mempunyai status gizi kurang, 3,9% balita mempunyai status gizi buruk dan 19,3% balita mempunyai status gizi pendek (Risksedas, 2018). Nusa Tenggara Barat hasil pemantauan gizi tahun 2018 didapatkan balita dengan status gizi kurang sebanyak 20,49%, status gizi buruk 5,91% dan anak dengan status pendek sebanyak 33,49%. Presentase tersebut melebihi rata-rata nasional. Lombok timur merupakan sampel terbanyak pada Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 pada usia 0-23 bulan sebanyak 484 (Risksedas NTB, 2018 dalam Esty Pamungkas et al., 2020)

Jumlah kematian bayi di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018 sebanyak 51 orang, jumlah ini lebih rendah dibandingkan target tahun 2018

sebanyak 100 orang. Dengan demikian indikator kinerja jumlah kematian bayi pada tahun 2018 telah mencapai target akhir RPJMD tahun 2018 dengan persentase capaiannya sebesar 149%. Jumlah kematian bayi pada tahun 2018 sebanyak 51 orang dari total 161.210 kelahiran hidup. Jumlah ini mengalami penurunan dibanding tahun 2017 sebanyak 98 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2018)

Proses tumbuh kembang bayi dan balita sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan utamanya. Kebutuhan utama itu dikenal pula dengan istilah triple A, yakni : kebutuhan gizi (asuh), kebutuhan emosi dan kasih sayang (asih), dan kebutuhan stimulasi dini (asah). Stimulasi tumbuh kembang yang baik dapat diberikan oleh orang tua kepada anaknya mulai dari bayi. Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi (Carolin et al., 2020)

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan disalon dan spa saja, tapi juga diberbagai rumah sakit dan . Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Carolin et al., 2020)

Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan hubungan batin orang tua dan bayinya, mengembangkan komunikasi, memahami isyarat bayi dan meningkatkan kepercayaan diri (Trilaksono, 2013 dalam Hartati et al., 2020)

Manfaat Pemijatan Meningkatkan berat badan bayi ialah bayi lebih sehat, mengembangkan komunikasi lebih baik mengurangi stress dan ,mengurangi gangguan sakit, meningkatkan kualitas

tidur, meningkatkan berat badan, memahami isyarat bayi, meningkatkan percaya diri dan memenuhi kebutuhan si kecil (Prasetyo, 2013 dalam Carolin et al., 2020)

Menurut asumsi peneliti masih banyak orang tua yang tidak melakukan pijat bayi kepada bayi nya karena masih banyak terdengar mitos dimasyarakat yang mungkin belum sering memijat bayi karena tubuh bayi masih lemah. Hal ini dikarenakan orang tua juga kurang memiliki pengetahuan tentang pijat bayi (Carolin et al., 2020)

Pentingnya pijat bayi untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak pada masa bayi selain pemberian nutrisi yang baik perlunya rangsangan atau stimulasi sehingga dapat mengalami perubahan dalam kebiasaan makan menjadi lebih sering dan menyebabkan perubahan berat badan akan semakin cepat (Carolin et al., 2020)

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Studi Literatur ini bertujuan untuk Memperoleh gambaran pemberian pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi

Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan penelitian ini :

1. Mengidentifikasi penelitian terapi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi
2. Menganalisis hasil penelitian terapi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi
3. Dirumuskan rekomendasi hasil dari Terapi Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Berat Badan Pada Bayi.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

1. Bagi Rumah Sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/pendoman pengembangan kemampuan pijat bayi untuk

meningkatkan berat badan pada bayi

2. Pendoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan implementasi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi

1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

1. Evidence Base Nursing Practice implementasi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi

2. Data dasar lagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode pijat bayi atau Implementasi keperawatan lainnya dalam peningkatan kemampuan berat badan

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literature yang berbentuk buku, judul, artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi yang merupakan hasil penelitian atau karya ilmiah sebelumnya. Literatur Review adalah sebuah metode systematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya- karya hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi (Zulfikar, 2020). Penelitian ini merupakan penelitian naratif studi literatur yang menggambarkan hasil intervensi tentang pijat bayi meningkatkan berat badan pada bayi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel / hasil penelitian yang relavan dengan topik / masalah terapi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi.

Hasil penelitian Novy Ramini Harahap (2019) yang berjudul Pijat bayi meningkatkan berat badan usia 0-6 bulan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07 february tahun 2019. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan

berat badan bayi diantara bayi yang diberi terapipijat bayi dan bayi yang tidak diberi terapi pijat, dalam penelitian ini menggunakan metode true eksperimental dengan pretest-posttest with control group design. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* secara *simple random sampling* dan menggunakan analisa uji *Paired T-Test*. penelitian ini menggunakan sampel penelitian sebanyak 40 orang. Kelompok intervensi 20 responden dan kelompok kontrol 20 responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis diketahui bahwa 40 responden yang diteliti berdasarkan karakteristik rata-rata berat badan bayi pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,89 kg, pada kelompok intervensi pijat 1x/hari sebesar 1,08 kg, dan pada kelompok intervensi pijat 2x/hari sebesar 1,28 kg. Hasil statistik dengan uji T test berpasangan menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan kenaikan berat badan antara sebelum dan sesudah intervensi pijat 2x/hari (p value $0,0001 < \alpha 0,05$). Dalam perbedaan peningkatan berat badan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol terjadi peningkatan sebanyak 750 gram. Mean pada kelompok yang dilakukan pijat bayi *pretest* sebanyak 6139 gram dan *posttest* sebanyak 6709 gram, secara statistik bermakna yaitu peningkatan berat badan $P=0,000$ ($P < 0,05$). Apabila $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Maka dapat diketahui bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi.

Hasil penelitian Ismar agustin, Khenia Arini Sekar Arum, Pitri (2020) yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan usia 1-3 bulan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 agustus 2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 1-3 bulan. Dalam penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan penelitian pretest-posttest group design. Teknik pengambilan

sampel pada penentuan ini adalah *probability sampling* responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan menggunakan analisa Mann-Whitney dan wilcoxon atau Univariat dan Bivariat. Penelitian ini menggunakan sampel penelitian sebanyak 30 orang, dan hasil dari analisa berat badan bayi sebelum dilakukan pijat bayi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, rata-rata berat badan responden adalah 4.953 gram pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol distribusi rata-rata berat badan responden adalah 4.206 gram, Berat badan terendah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 3.200 gram dan berat badan tertinggi pada kelompok intervensi adalah 7.000 gram. Dari perbedaan berat badan bayi pada kelompok eksperimen pada saat pretest adalah 4.700 dengan minimum-maksimum 3.200-7.000, sedangkan pada saat posttest didapatkan median 6.000 dengan minimum-maksimum 4.000-8.100. Hasil statistik didapatkan pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan berat badan bayi sebesar 1.100 gram setelah dilakukan pemijatan selama 3 minggu dengan p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang bermakna adanya peningkatan yang signifikan antara median berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi.

Hasil penelitian Bunga tiara carolin, Suprihatin, Clara Agustin (2019) yang berjudul pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat badan pada bayi. penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 november 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap berat badan pada bayi pada umur 2-6 bulan. Dalam penelitian ini menggunakan metode *quast experiment* dengan *non equivalent control design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dan menggunakan analisa *paired t-test* dan *Independent t-test*. Penelitian ini menggunakan sampel penelitian sebanyak 30 bayi yang berumur 2-6 bulan terdiri dari 15 sebagai

kelompok intervensi dan 15 sebagai kelompok kontrol. Data yang terkumpul berdasarkan jumlah berat badan rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 5829 gram dengan Std.Deviation 1143 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 7700 gram dan terendah 4600 gram. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan Berat badan rata-rata 6598 gram dengan Std.Deviation 1240 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 8700 gram dan terendah 4950 gram. Sedangkan rata-rata untuk kelompok kontrol sebelum adalah 5544 gram dengan Std.Deviation 1158 gram.dengan jumlah berat badan tertinggi 7800gram dan terendah 4300 gram dan untuk kelompok kontrol sesudah didapatkan Berat badan rata-rata 5603 gram dengan Std.Deviation 1126 gram dengan jumlah berat badan tertinggi 7800 gram dan terendah 4310 gram. Berdasarkan hasil analisis perbedaan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi pada kelompok post-test eksperimen dan kontrol didapatkan p-value untuk kelompok perlakuan $0,029 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 6598 gram, sedangkan untuk kelompok kontrol nilai post-test didapatkan p-value $0,503 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 5603 gram. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna yang dilihat dari t hitung pada kelompok perlakuan adalah 2,300 dan kelompok kontrol -0,679, dimana didapat t hitung pada kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan t hitung pada kelompok kontrol yang berarti pengaruh pijat bayi tinggi terhadap peningkatan berat badan.

Hasil penelitian Ida susila (2017) yang berjudul pengaruh teknik pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-7 bulan di bps ny. Aida hartatik desa dlunggu kecamatan kabupaten lamongan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 desember 2017. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari pengaruh teknik pijat bayi terhadap kenaikan berat badan. Dalam penelitian ini menggunakan metode Pra-eksperimental (One group pretest posttest design). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*

dan menggunakan anansa wilcoxon Sign Rank Test.

Penelitian ini menggunakan sampel penelitian sebanyak 31 bayi. Dari hasil penelitian dan teori dari 31 responden banyak yang berat badannya naik 21 bayi (67,7%), dan berat badannya tetap 10 bayi (32,3%). Sedangkan menurut hasil analisis statistik Wilcoxon, didapatkan hasil nilai t tabel sebesar 0,0 dengan p sebesar 3430,000. Hal ini menunjukkan nilai $p < 0,05$ dan nilai Z sebesar -3,793 maka HI diterima dalam arti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 1-7 bulan.

Hasil penelitian Desy ayu wardani, Hestri Norhapifah, Juliyana Selly utami, (2019) yang berjudul pengaruh terapi pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 6-12 bulan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 juni 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh terapi pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 6-12 bulan. Dalam penelitian ini menggunakan metode Pre eksperimennt dengan pendekatan one group pretest and postes without control. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah non probability sampling dengan tehnik purpoiv sampling, dan menggunakan analisa uji paired t-test. Penelitian ini menggunakan sampel penelitian sebanyak 20 responden. Berdasarkan hasil penelitian sebelum pemberian terapi pijat bayi terhadap berat badan bayi didapatkan rata-rata pada seluruh usia responden dengan hasil 7510 gram, (menurut suryani 2017) dari bayi lahir sampai 6 bulan pertamapertambahan berat badan setiap minggu 140- 200gram. Berat badan bayi menjadi 2x lipat berat badan lahir pada akhir 6 bulan pertama. Sedangkan pada umur 6-12 bulan pertambahan berat badan setiap minggu berkisar antara 85-400 gram. Berat badan akan meningkat sebesar 3x berat badan lahir pada akhir tahun pertama. Dan hasil dari uji paired berdasarkan sampel test diperoleh nilai p value = 0,000 dengan demikian p value lebih kecil dari nilai alpha =0,05 yang berarti ada pengaruh yang

signifikan antara pemberian terapi pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 6-12 bulan

3.2 Pembahasan

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orangtua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi (Kusmini2014). Pijat adalah teknik usapan dan penekanan menggunakan anggota gerak tubuh seperti tangan, jari, siku, dan atau stimulasi dan relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah dan penguatan sistem tubuh (Menteri kesehatan dan kebugaran,2014). Pijat adalah komunikasi pada tingkat terdalam, tanpa batasan kata-kata merupakan pesan yang mengandung kehangatan dari cinta bagi bayi (Ida susila,2017). Pijat bayi merupakan sentuhan yang lebih banyak dengan memberikan tekanan sentuhan yang ringan untuk menstimulus organ tubuh bayi (Prasetyo,2019).

Menurut peneliti Novy harahap (2020) yang berjudul pijat bayi meningkatkan berat badan bayi menemukan kenaikan berat badan bayi pada kelompok tidak dilakukan sebanyak 570 gram. Hal ini dikarenakan pada kelompok ini bayi tidak mendapat pijat bayi. Sedangkan pada kelompok yang dilakukan pemijatan sebanyak 1250 gram setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 8 kali selama 1 bulan dengan durasi pemijatan 10-15 menit selama 1 bulan. Hasil uji statistik $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Terapi pijat bayi meningkatkan berat badan pada bayi dimana setelah mendapatkan pijatan bayi tersebut didapati rasa nyaman, dapat tidur nyenyak, peredaran darah lancar, sistem pencernaan juga baik karena aktivitas *nervus vagus* meningkatkan volume ASI yaitu penyerapan makanan menjadi lebih baik sehingga bayi cepat lapar akan lebih sering menyusui pada ibunya (Julianti,2017)

Pijat juga berguna tidak hanya untuk bayi sehat tetapi juga bayi sakit. Manfaat pijat bayi bisa berpengaruh pada pertumbuhan bahwa perubahan

fisik dan pertambahan jumlah dan ukuran sel secara kuantitatif yang akan menunjukkan penambahan seperti umur, tinggi badan, berat badan dan pertumbuhan gigi. sehingga dapat disimpulkan bahwa berat badan tidak hanya dipengaruhi oleh stimulasi tapi banyak faktor yaitu faktor genetik, faktor gizi dan penyakit, faktor lingkungan fisik dan faktor lingkungan sosial

Menurut Ismar Agustin (2020) yang berjudul pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 1-3 bulan, pada penelitian ini, didapatkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 1-3 bulan, responden berusia 3 bulan sebanyak 14 bayi (46,7%). Menurut WHO, usia bayi yang pada bulan pertama kehidupannya yakni 1 sampai 6 bulan merupakan tahap usia yang sangat penting bagi bayi, karena pada usia ini bayi memerlukan makanan yang bergizi tinggi untuk mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Saat umur 1-3 bulan bayi juga membutuhkan dekapan, sentuhan dan buaian orang tuanya, sentuhan juga merupakan salah satu jenis stimulasi (Dewi, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa median peningkatan berat badan setelah dilakukan terapi pijat menjadi lebih meningkat baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peningkatan berat badan yang dialami oleh subyek dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor peningkatan berat badan bayi seperti asupan nutrisi dan genetik responden.

Pijat bayi mempunyai dampak yang positif yaitu menurunkan kadar hormon stres (catecholamin), meningkatkan kadar serotonin dan meningkatkan kadar zat daya tahan tubuh (immunoglobulin). Penurunan kadar hormon stres membantu bayi tenang dan dapat tidur pulas, peningkatan immunoglobulin membantu bayi tahan terhadap serangan penyakit (Roesli, 2013). Pijat bayi juga dapat merangsang aktivitas vagal (aktivasi saraf vagal merupakan indeks parasimpatis aktivasi sistem saraf), yang mengarah ke peningkatan pelepasan

hormon pencernaan dan peningkatan motilitas lambung. Sehingga dengan adanya peningkatan motilitas lambung dan usus akan mempermudah pencampuran, pendorongan makanan dan penyerapan nutrisi menjadi lebih baik dan disimpulkan bahwa didapatkan berat badan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah dilakukan pijat bayi peningkatan sebanyak 1.100 gram.

Menurut Bunga Tiara Carolin (2020) yang berjudul pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat badan pada bayi. Hasil penelitian Palupi didapatkan ada pengaruh baby massage terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 4-12 bulan di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta tahun 2017 dan terdapat perbedaan pertumbuhan berat badan bayi yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan baby massage. 13 Penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan didapatkan Susila dari 31 responden banyak yang berat badannya naik 21 bayi (67,7%), dan berat badannya tetap 10 bayi (32,3%).¹⁴ Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa bayi adalah dengan memenuhi kebutuhan dasar dalam tumbuh kembang serta pentingnya untuk melakukan stimulasi tumbuh kembang yang lebih awal pada bayi, salah satu contoh stimulasi adalah dengan melakukan pijat bayi. Karena pijat bayi dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang peningkatan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal. Cara ini mampu menaikkan berat badan bayi dengan penelitian yang dilakukan (Susila 2020)

Penelitian menurut (Yuliana, Suharto, dan Handayani (2013) kepada bayi usia 3-5 bulan didapatkan peningkatan berat badan bayi dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stres pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih

banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat.

Manfaat pijat bayi dimana pijat bayi dapat merangsang saraf nervus vagus, nama lain dari saraf nervus vagus adalah pneumogastrik yang bertanggung jawab untuk menginervasi perut dan paru-paru dan meningkatkan fungsi sensorik dan motorik lambung sehingga membuat pengosongan lambung lebih cepat dan membuat bayi jadi cepat lapar sehingga frekuensi konsumsi ASI meningkat yang dapat diartikan penyerapan nutrisinya lebih baik untuk meningkatkan berat badan. Maka disimpulkan bahwa hasil penelitian pijat bayi sangat berpengaruh pada bayi yaitu bisa meningkatkan berat badan pada bayi.

Menurut Ida susila (2017) yang berjudul Pengaruh terapi pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 6-12 bulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi dengan signifikansi sebesar 0,000. Dengan hasil t tabel sebesar 0,0 dan p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan nilai $p < 0,05$ dan nilai z sebesar - 3,3793 maka H_1 diterima. Efek pijat bayi sendiri menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan meningkatkan kadar serotonin. Sedangkan efek fisik dari pijat antara lain memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, serta meningkatkan berat badan. (Dede, 2003). Terapi pijat dalam waktu 30menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurpun bertambah tenang dengan pijatan. Dapat juga meningkatkan fungsi motorik dan memperkuat jalinan otot pada bayi yang mengalami down syndrome. Termasuk 44 % mempengaruhi perbaikan fungsi motorik bayi dan 82 % perbaikan pada otot lengan dan kaki. (Kartini Kartono, 2017).

Pemijatan bayi oleh ibunya sendiri dapat dilakukan sejak dini. Bayi baru lahir sebaiknya mengawali tahap pemijatan dengan sentuh karena

dapat memberikan jaminan adanya kontak dengan tubuh dan berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Tetapi kenyataannya di masyarakat terutama di pedesaan masih banyak ibu yang mempercayakan pemijatan bayinya kepada dukun. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah tingkat pengetahuan ibu tentang pemijatan bayi yang benar masih rendah. (Utami Roesli, 2016). Oleh karena itu pendidikan dan pengetahuan bagi seorang ibu sangatlah penting, maka setiap ibu yang mempunyai bayi perlu mempelajarinya, peran tenaga kesehatan terutama peran bidan sebagai pelaksana sangat dibutuhkan untuk memberikan penyuluhan tentang pemijatan bayi yang benar kepada ibu. Penyuluhan merupakan suatu proses penyampaian, suatu proses atau informasi dari penyuluh kepada sasaran. Tujuan pijat bayi untuk mengetahui pengaruh teknik pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi dan manfaat pijat bayi bisa meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, maka disimpulkan sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan setelah dilakukan pijat bayi.

Menurut Desy ayu wadani (2019) yang berjudul Pengaruh terapi pijat pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 6-12 bulan pada penelitian ini berdasarkan hasil uji paired sampel test diperoleh nilai p value = 0,000 dengan demikian p value lebih kecil dari nilai alpha = 0,05 yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 6-12 bulan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Sasmi Irva (2014) pada bayi usia 3- 5 bulan dengan uji mann-Whitney didapatkan p value sebesar 0,01 (<0,05) sehingga pemberian terapi pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi.

Menurut penelitian Aminanti (2013) menjelaskan pijat bayi sangat efektif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pijat

bayi akan meningkatkan aktivitas nervus vagus (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dan akan merangsang hormon pencernaan antara lain insulin dan gaselin. Insulin memegang peranan pada metabolisme, Peningkatan insulin dan gastrin dapat merangsang fungsi pencernaan sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi baik. Secara teori menurut hasil penelitian yang dilakukan Yuliana, Suharto, dan Handayani (2013) kepada bayi usia 3-5 bulan didapatkan peningkatan berat badan bayi dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stres pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat. Dengan terapi pijat ini penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat merasa lapar, lebih sering menyusu atau ingin makan, akibatnya terjadi peningkatan berat badan pada bayi.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

4.1.1 Terdapat 5 (Lima) artikel yang memiliki relevansi dengan pemberian terapi pijat bayi yang meningkatkan berat badan pada bayi.

4.1.2 Pemberian terapi pijat bayi bisa meningkatkan berat badan pada bayi, karena pijat bayi dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang peningkatan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal.

4.1.3 Pemberian terapi pijat bayi yang diimplementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan kajian tentang metode penerapan terapi pijat bayi yang bisa meningkatkan berat badan pada bayi.

4.2. Saran

Hasil penelitian menyarankan :

4.2.1 Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Perlu adanya informasi dari tenaga kesehatan untuk melakukan terapi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi

4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan di bidang keperawatan dalam meningkatkan berat badan bayi dengan cara melakukan terapi pijat bayi.

4.2.3 Bagi penelitian selanjutnya

Sebagai referensi dan menambah pengetahuan kepada penelitian selanjutnya untuk mengembangkan terapi pijat bayi untuk meningkatkan berat badan pada bayi.

4.2.4 Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi yang melengkapi informasi pengetahuan tentang intervensi untuk meningkatkan berat badan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolin, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.478>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2018). *Rencana Kinerja Tahunan Desentralisasi Dinas Kesehatan* (Issue 62). <https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/2-110009-2tahunan-847.pdf>
- Esty Pamungkas, C., Amini, A., & Rahmawati, C. (2020). Sentuhan Kasih Ibu, Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pijat Bayi Pada Anak Usia 0-3 Tahun Di Desa Selebung Ketangga, Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 356. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3223>
- Hairunis, M. N., Salimo, H., & Dewi, Y. L. R. (2018). Hubungan Status Gizi dan Stimulasi Tumbuh Kembang dengan Perkembangan Balita. *Sari Pediatri*, 20(3), 146. <https://doi.org/10.14238/sp20.3.2018.146-51>

Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan

Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i2.226>

Hartati, S., Desmariyenti, & Hidayah, N. (2020). Effects of Baby Massage on Weight Gain in Babies. *Journal Of Midwifery And Nursing*, 2(2), 255–258.

Ismar A, Khenia A, P. N. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan BayiUsia 1-3 Bulan*. 5, 166–177.

Nursalam, 2016, metode penelitian, & Fallis, A. . (2018). Metode Perkembangan Anak. *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada JURNAL PSIKOLOGI VOLUME 39,(1)*, 112 – 120, 6–40.

Nursalam, metode penelitian. (2017). Perbedaan Pertumbuhan Balita Stunting. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 25,26.

Buku panduan Pijat Bayi untuk Menambah Berat Badan_ Ba. (n.d.).

Putri, Y. R., Lazdia, W., & Putri, L. O. E. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Balita Usia 1-2 Tahun Di Kota Bukittinggi. *Real in Nursing Journal*, 1(2), 84. <https://doi.org/10.32883/rnj.v1i2.264>

Sataloff, R. T., Johns, M. M., & Kost, K. M. (n.d.). *No*

Sudrajat, A. S., & Sinaga, T. (2017). Analisis Biaya Makan Terhadap Ketersediaan Makanan Serta Tingkat Kecukupan Gizi Santri Di Pondok Pesantren Darul Arqam Garut. *Gizi Indonesia*, 39(2), 115. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i2.214>

Wulandari, C. (2020). Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Pada Anak Stunting Usia 6-23 Bulan di Desa Timbulharjo Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul. *Tugas Akhir Program Studi Diploma Tiga Gizi*, 10–26.