

OPTIMALISASI KENAIKAN BERAT BADAN BAYI USIA 0-6 BULAN MELALUI PIJAT BAYI

Maya Indriati¹, Rahima Fajri Laily²

^{1,2}Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada,
Bandung, Indonesia
mayaindri@stikesdhub.ac.id

ABSTRACT

Baby massage is the oldest known touch therapy and is known to have many benefits. One of them is to increase the baby's weight. Massage will increase the tone of the vagus nerve so that food absorption becomes faster. The purpose of this study was to determine the effect of baby massage on increasing body weight in infants aged 0-6 months. This research design uses a type of pre-experiment research. The population in this study were 32 babies aged 0-6 months who were massaged, for data processing using the T test. The results showed that of the 32 respondents with an average weight before baby massage of 4171.88 grams and after baby massage of 4909.38 grams the results of the statistical test obtained were that there was an effect of baby massage on increasing body weight in infants aged 0-6 months at TPMB E Bandung City with the results of P Value 0.000. Based on the results of this study, it is hoped that parents can do massage regularly and choose baby massage as an alternative to increase baby weight.

Keywords: *Massage baby, weight gain*

PENDAHULUAN

Masa tumbuh kembang bayi 0-12 bulan merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan, dikatakan masa keemasan karena berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali, dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi dan stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. (Astuti, 2005)

Indonesia berada di antara 36 negara di dunia dengan permasalahan gizi pada bayi. Saat ini Indonesia menduduki peringkat ke lima dalam status gizi buruk, status ini merupakan akibat dari instabilitas pangan karena kurangnya nilai dalam konsumsi bayinya. Bayi yang mengalami kurang gizi

secara terus menerus akan mengalami masalah yang berhubungan dengan kesehatan dan perkembangan tubuh seperti berat badan yang kurang.

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan pada bayi, berat badan dapat digunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik maupun status gizi bayi. Fase berat badan dibagi menjadi dua, yaitu pada usia 0-6 bulan dan usia 6-12 bulan, pada usia 0-6 bulan, berat badan bayi akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140-200 gram. (Astuti, 2005)

Salah satu penyebab permasalahan berat badan pada anak adalah pemenuhan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan yang kurang. Pemenuhan kebutuhan pertumbuhan dan

perkembangan dikenal dengan istilah triple A, yakni: kebutuhan gizi (asuh), kebutuhan emosi dan kasih sayang (asih), dan kebutuhan stimulasi dini (asah). (Dewi, 2020). Salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pertumbuhan bayi yaitu dengan pijat bayi (Depkes, 2019)

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 halus. Terdapat beberapa mekanisme dasar pada pijat bayi diantaranya adalah terjadinya pengeluaran beta endorfin, meningkatkan aktivitas nervus vagus dan merangsang produksi serotonin. Menurut beberapa penelitian, Beta endorfin memengaruhi mekanisme pertumbuhan, sedangkan aktivitas nervus vagus menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Insulin memegang peranan penting pada metabolisme, menyebabkan kenaikan metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, sintesa asam lemak, asam amino, sintesa protein, dengan demikian penyerapan makanan pada bayi menjadi lebih baik. (Rahmi, 2012)

Sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa salah satu manfaat pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, hal ini dikarenakan pijat menimbulkan efek biokimia dan fisik yang positif, saat bayi mendapatkan pijatan di abdomen hal ini dapat merangsang hormon pencernaan yang memperlancar proses pencernaan bayi. (Rahmi, 2012)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap 5 orang ibu, 3 diantaranya mengatakan bahwa bayinya mengalami kesulitan kenaikan berat badan, ibu juga mengatakan tidak mengetahui cara perawatan kesehatan dengan stimulasi pijat bayi. Dilihat dari uraian terkait masalah berat badan bayi yang tidak mengalami kenaikan serta kurangnya pengetahuan ibu terkait stimulasi pijat bayi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan *pretest posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 0-6 bulan di TPMB Bidan E Kota Bandung berjumlah 32 bayi, teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Prosedur penelitian dilakukan dengan penimbangan berat badan bayi sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Intervensi pijat bayi dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu dalam kurun waktu satu bulan dan dilakukan selama 15 menit setiap pemijatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Berat Badan Sebelum dan Setelah Pijat Bayi

	Mean	N	SD
Sebelum	4171.88	32	1168.46
Sesudah	4909.38	32	1139.14

Berdasarkan tabel 1, rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan pijat bayi adalah 4171.88 gram, sedangkan rata-rata berat badan setelah dilakukan pijat bayi adalah 4909.38 gram.

Tabel 2 Distribusi Frukueni Kenaikan Berat Badan Bayi

Kenaikan BB (gram)	Jumlah	%
>200	15	46.9
140-200	10	31.3
<140	7	21.9
Tidak Naik	0	0

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar yaitu sebanyak 15 bayi (46.9%) setelah dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan berat badan sangat baik yaitu >200 gram.

Tabel 3 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan

	Mean	N	SD	p value
Sebelum	-737.500	32	334.809	0.000
Sesudah				

Berdasarkan tabel 3, hasil uji statistik dengan menggunakan simple t test didapatkan hasil mean sebelum dan sesudah pijat bayi sebesar -737.500 dengan standar deviasi 334.809 dan p value 0.000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan usia 0-6 bulan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pemijatan pada bayi dilakukan dengan metode pijat oleh dr. Utami Rusli, dilakukan selama 1 bulan dengan total frekuensi pemijatan sebanyak 8 kali (2 kali dalam seminggu). Penimbangan dilakukan di *Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada*

awal dan di akhir pijat setiap minggunya untuk mengetahui apakah ada perkembangan berat badan bayi selama dilakukan pemijatan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa rata-rata berat badan bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi yaitu 4909.38 dengan SD 1139.14, hal ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan berat badan bayi setelah dilakukan intervensi pijat bayi. Berat badan digunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik dan status gizi. Faktor yang berperan dalam peningkatan berat badan terdiri dari dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu genetik, umur, riwayat kehamilan, sedangkan faktor eksternal yaitu konsumsi makanan, obat-obatan, lingkungan dan stimulasi. (Damanik, 2022)

Dari 32 bayi yang dilakukan pemijatan, sebagian besar bayi mengalami kenaikan yang sangat baik yaitu >200 gram dan dari 32 bayi tidak ada yang tidak mengalami kenaikan berat badan atau bahkan mengalami penurunan berat badan. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p value 0.000 yang berarti terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan.

Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan yang dapat merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel di otak. Beberapa manfaat pijat bayi diantaranya adalah meningkatkan nafsu makan, pijat bayi merangsang nervus vagus yang mana syaraf ini dapat meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung akan meningkat dan membuat bayi lebih mudah lapar sehingga

merangsang nafsu makan bayi, selain itu pijat juga melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel yang dapat membuat berat badan bayi meningkat. (Natalia, 2019)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Damanik, yang menyatakan bahwa pijat bayi memberikan manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan bayi terutama peningkatan berat badan. Bayi yang rutin dilakukan pijat bayi memiliki system imunitas yang lebih tinggi dan menunjukkan sikap perkembangan motoric yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat bayi.

Pada dasarnya bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makan menjadi lebih baik. Pengeluaran insulin akan mempermudah metabolisme glukosa, sekresi asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, peningkatan aliran empedu hati yang akan mempermudah pencernaan makanan.⁷ sehingga pijat bayi yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan dapat mengotimalkan kenaikan berat badan pada bayi usia 0-6 bulan.

KESIMPULAN

Berat badan bayi sebelum dilakukan pijat rata-rata yaitu 4171.88 gram. Berat badan bayi setelah dilakukan pijat rata-rata yaitu 4909.38 gram.

Kenaikan berat badan bayi yang paling banyak (46,9%) yaitu >200 gram. Terdapat pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. 2005. Panduan Praktis Memijat Buah Hati Anda. Yogyakarta: Nusa Pressindo
- Dewi. 2020. Pijat Dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Departemen Kesehatan. 2019. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak ditingkat pelayanan kesehatan dasar. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Maharani, Sabrina. 2009. Pijat dan Senam Sehat Untuk bayi. Jogjakarta: Kata Hati
- Rahmi. Y. Wahyu. W. E. 2012. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Prematur di RSUP Dr M Djamil Padang. *Ers Jurnal Keperawatan* 8(2): 129-136.
- Natalia. 2019. Model Pijat Bayi Terhadap Perbedaan Pertumbuhan Berat Badan Bayi Usia 0- 3 Bulan Di PMB Dewi Mulyati, SST Padahanten Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(16),39-48.
- Hutasuhut. 2019. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018.
- Damanik, N. S. Simanjuntak, P. dan Sinaga, P. N. F. 2022. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan. *Indonesian Health Issue* 1(1): 83-89