

## Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3 – 5 Bulan Di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang

### *The Effect of Baby Massage on Increasing the Weight of Babies Aged 3 - 5 Months at the Cisata Community Health Center, Pandeglang Regency*

R. Noucie Septriliyana<sup>1\*</sup>, Dini Gharrat Fanai<sup>2</sup> & Leni Halimatusyadiah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Jenderal Achmad Yani

<sup>3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila

Penulis Korespondensi:

[\\*nseptriliyana@gmail.com](mailto:nseptriliyana@gmail.com)

#### Proses Artikel

Dikirim : November

Direview : Desember

Diterima : Desember

Tersedia Online : Januari

**Keywords:** *Baby Weight, Growth And Development Stimulation, Baby Massage.*

**Kata Kunci:** Berat Badan Bayi, Stimulasi Tumbuh Kembang, Pijat Bayi.

**Diterbitkan oleh:** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang

#### Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan bayi pada masa awal kehidupan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stimulasi yang diberikan oleh orang tua. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat membantu meningkatkan pertumbuhan bayi adalah *baby massage* (pijat bayi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3–5 bulan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel penelitian terdiri dari 20 bayi usia 3–5 bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan berat badan bayi yang signifikan setelah diberikan pijat bayi. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari *baby massage* terhadap peningkatan berat badan bayi. Peningkatan ini diduga disebabkan oleh stimulasi saraf vagus yang meningkatkan enzim pencernaan, memperbaiki penyerapan nutrisi, serta meningkatkan hormon pertumbuhan. *Baby massage* berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Oleh karena itu direkomendasikan sebagai salah satu metode stimulasi pertumbuhan bayi yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun orang tua di rumah.

#### Abstrak

*The growth and development of babies in the early stages of life is greatly influenced by various factors, including stimulation provided by parents. One form of stimulation that can help increase baby growth is baby massage. This study aims to determine the effect of baby massage on increasing the weight of babies aged 3-5 months at the Cisata Health Center, Pandeglang Regency. The research method used was pre-experimental with a one group pre-test and post-test design. The research sample consisted of 20 babies aged 3–5 months. The results of the study showed that there was a significant increase in the baby's weight after being given baby massage. Statistical analysis using the Wilcoxon test shows a  $p$  value  $< 0.05$ , which means there is a significant effect of baby massage on increasing the baby's weight. This increase is thought to be caused by stimulation of the vagus nerve which increases digestive enzymes, improves nutrient absorption, and increases growth hormones. Baby massage has an effect on increasing body weight, therefore it is recommended as a method of stimulating baby growth that can be carried out by health workers and parents at home.*

## PENDAHULUAN

Pengasuhan yang baik dan benar yang terdiri dari pengasuhan responsive, pemberian gizi yang baik dan cukup, stimulasi tepat, status kesehatan yang baik, dan lingkungan yang aman pada periode ini akan membantu anak untuk tumbuh sehat dan mampu mencapai kemampuan optimalnya sehingga dapat berkontribusi lebih baik dalam masyarakat. Jika hal-hal di atas tidak terpenuhi dengan semestinya, maka anak akan rentan mengalami gangguan pertumbuhan maupun perkembangan. Pencegahan malnutrisi di 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) merupakan usaha untuk menjamin tumbuh kembang yang optimal. (SDIDTK 2022)

Menurut *World Health Organization (WHO)* Semakin meningkatnya mengenai masalah tumbuh kembang pada anak berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak biasanya dimulai sejak bayi lahir dengan cukup bulan akan tetapi akan mengalami mengenai perubahan fisik dengan kekurangan gizi dan keterbelakangan perkembangan sosial dan motorik pada pertumbuhan dan perkembangan di masa yang akan datang.

Indikator kesehatan bayi adalah dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi sesuai dengan usianya. Berdasarkan data WHO, 5- 25% dari anak balita mengalami gangguan motorik kasar maupun halus. Masalah keterlambatan perkembangan di Indonesia masih sangat banyak, padahal program peningkatan kualitas anak menjadi salah satu prioritas pemerintah. Prevalensi gangguan perkembangan berkisar antara 12,8-16%, sebanyak 30% bayi mengalami keterlambatan ringan motorik kasar, seperti kemampuan bolak-balikan badan seharusnya pada usia 3-4 akan dialami usia lebih dari 5 bulan. Balita yang tidak ditimbang meningkat dari 23,8% menjadi 43,32% sehingga diperlukan deteksi dini melalui penimbangan berat badan (Kemenkes, 2016).

Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak di Provinsi Banten pada tahun 2020 berdasarkan hasil pelayanan Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) yaitu sebesar 11,9 % di Kabupaten Pandeglang didapatkan data anak yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yaitu sekitar 8%. Dari 4569 anak yang ada di wilayah Puskesmas Kaduhejo terdapat 60 anak atau 1,3 % yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. (Jayatmi dkk, 2023)

Tahap perkembangan bayi usia 3-5 bulan adalah mampu berbalik dari telungkup ke terlentang, mengangkat kepala setinggi 90°, mempertahankan kepala tetap tegak dan stabil, menggenggam pensil,

meraih benda yang ada dalam jangkauannya, memegang tangannya sendiri, berusaha memperluas pandangan, mengarahkan matanya pada benda - benda kecil, mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik dan tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik saat bermain sendiri. (Yulizawati, dkk 2022)

Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan, perilaku, rangsangan atau stimulasi yang bermanfaat. Anak yang sering mendapatkan stimulasi akan terarah dan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang atau yang tidak mendapatkan stimulasi.

Baby massage ( pijat bayi) merupakan salah satu stimulasi yang dilakukan dengan usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan tangan bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap otot, sistem pernafasan, saraf serta sirkulasi darah dan limpa (Subakti, 2018). Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus. (Syaukani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trisasmi tahun (2014), menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi dimana peningkatan berat badan yang terjadi adalah sebesar 700gram selama 2 minggu pemijatan. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugrohowati Raras (2015), mengatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi usia 0-12 bulan di Desa Margodadi Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara pada tenaga kesehatan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang, mengatakan bahwa di Puskesmas Cisata belum ada pelayanan baby massage untuk stimulus bayi, kemudian wawancara juga dilakukan kepada orang tua bayi, mereka mengatakan bahwa belum mengetahui tentang baby massage, sehingga jika anak rewel atau sakit, orang tua bayi biasa membawa

anak nya ke dukun paraji untuk dilakukan pijat tradisional.

Berdasarkan latar belakang diatas dan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3 – 5 Bulan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini menganalisis pengaruh satu variabel terhadap variabel lain. Variabel yang akan dikaji terdiri atas dua macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Rancangan *one group pre-test* dan *post-test design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah di tentukan. Tes di lakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum di beri perlakuan kepada kelas eksperimen di sebut prates dan sesudah di beri perlakuan eksperimen di sebut pasca test.

Penelitian pengaruh baby massage terhadap peningkata berat badan bayi usia 3-5 bulan yang di lakukan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang mulai tanggal 10 Juli 2024 sampai 23 Juli 2024 dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh baby massage terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-5 bulan.

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dari proses pengumpulan data dan dilaksanakan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang dari tanggal 10 Juli 2024 sampai 23 Juli 2024. Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti adalah mengumpulkan data bayi usia 3-5 bulan dengan jumlah 20 bayi di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang. Pelaksanaan penelitian dibantu oleh 1 orang enumerator yang berkompeten dan sudah diberikan lembar standar operasional prosedur (SOP) pijat bayi. Pertama kali yang dilakukan peneliti adalah melakukan pengukuran berat badan bayi dengan timbangan dicatat kedalam lembar observasi kemudian melakukan intervensi pijat bayi selama 2 minggu dengan frekuensi 2x/minggu. Pemantauan berat badan bayi dilakukan setiap minggu. Setelah pengambilan data selesai, data yang telah diperiksa dilakukan pengkodean (pengkodean), setelah itu melakukan entry data, cleaning, dan tabulasi data computer kemudian diolah dengan program komputer.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Tabel 1  
Gambaran Berat Badan Bayi Usia 3 Bulan Sebelum Baby Massage di Puskesmas Cisata Kab. Pandeglang

N	Mean	Media n	Mod e	Std. Deviation	Min	Max
20	5875.0	5950.0	6500	556.185	5000	6500

Hasil tabel diatas didapatkan kelompok yang diberikan baby massage rata-rata berat badan sebelum intervensi 5875.00

Tabel 2  
Gambaran Kenaikan Berat Badan Bayi Pada Minggu Pertama

N	Mean	Media n	Mod e	Std. Deviation	Min	Max
20	5980.0	6050.0	5500	563.448	5100	6650

Hasil tabel 2 didapatkan pada kelompok yang diberikan baby massage pada minggu pertama rata-rata kenaikan berat badan 5980.00

Tabel 3  
Gambaran Kenaikan Berat Badan Bayi Pada Minggu Ke Dua

N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Min	Max
20	6115.00	6200.00	6700	573.333	5200	6800

Hasil tabel 3 didapatkan pada kelompok yang diberikan baby massage pada minggu kedua rata-rata kenaikan berat badan 6115.00

Tabel 4  
Pengaruh Berat Badan Bayi 3-5 Bulan pada Minggu Pertama Baby Massage

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	P
5980.00	20	563.448	125.991	0,0001

Hasil Tabel 4 di dapatkan bahwa baby massage berpengaruh terhadap berat badan bayi usia 3-5 bulan pada minggu pertama di Puskesmas Cisata Kab. Pandeglang  $P=0,000 < 0,05$

Tabel 5  
Pengaruh Berat Badan Bayi 3-5 Bulan pada  
Minggu Ke Dua Baby Massage

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	P
6115.00	20	573.333	128.201	0,0001

Hasil Tabel 5 di dapatkan bahwa baby massage berpengaruh terhadap berat badan bayi usia 3-5 bulan pada minggu kedua di Puskesmas Cisata Kab. Pandeglang  $P=0,000<0,05$ .

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan peneliti pada data di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang terdapat 20 bayi usia 3-5 bulan yang selanjutnya dijadikan sebagai responden penelitian pemberian intervensi yaitu baby massage, sebagian responden adalah bayi perempuan sebanyak 11 orang (61,1%) dan laki-laki sebanyak 9 orang (38,9%). Pemberian intervensi berupa baby massage dilakukan pemijatan 15 menit setiap minggu nya selama 2x seminggu dalam kurun waktu 2 minggu. Penimbangan awal berat badan bayi dilakukan pada saat sebelum bayi mendapatkan perlakuan baby massage dan penimbangan selanjutnya dilakukan setiap satu minggu sekali pada saat setelah pemberian baby massage di setiap minggunya sehingga hasil pertumbuhan berat badan bayi dapat diketahui apabila terdapat kenaikan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya kenaikan berat badan bayi setelah dilakukan terapi baby massage, kemudian diketahui bahwa rata-rata berat badan sebelum intervensi 6022,22, rata-rata berat badan setelah intervensi 6422,22 Peneliti berasumsi bahwa terjadinya kenaikan berat badan bayi pada kelompok yang diberikan pijat bayi disebabkan karena adanya rangsangan yang dilakukan melalui sentuhan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Roesli (2016) yang mengatakan bahwa dengan dilakukan pemijatan bayi merangsang aktivitas nervus vagus, di mana saraf ini (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makan akan lebih baik serta peristaltik usus dan pengosongan lambung meningkat yang dapat merangsang nafsu makan bayi. Lalu terjadi peningkatan neurochemical beta dan produksi growth hormone.

Hal ini juga didukung oleh teori yang dikemukakan Hidayati (2018) dimana ada perubahan berat badan yang lebih tinggi pada bayi yang dipijat, dapat pula disebabkan proses pemijatan yang

meningkatkan pelepasan hormon pertumbuhan. Penelitian pijat bayi menunjukkan adanya peningkatan hormon kotekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang akan memacu pertumbuhan pada bayi. Pemacuan syaraf vagus ini juga akan memacu hormon absorpsi atau penyerapan makanan seperti insulin dan gastrin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan dan bayi akan merasa cepat lapar dengan demikian akan meningkatkan berat badan secara bermakna.

Hasil uji statistik didapatkan bahwa baby massage berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-5 bulan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang dengan nilai  $p=0,000<0,05$  dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada nya peningkatan berat badan yang signifikan setelah dilakukan baby massage.

### PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa tentang pengaruh baby massage terhadap peningkatan pada bayi usia 3-5 bulan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelompok yang diberikan baby massage sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, seluruh responden tidak ada riwayat penyakit bawaan, seluruh responden tidak BBLR, seluruh responden lahir aterm dan seluruh responden tidak ada riwayat kejang.
2. Responden yang diberikan baby massage rata-rata berat badan sebelum intervensi 5875.00 gram dan setelah 6115.00 gram.
3. Baby massage berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-5 bulan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang
4. Variabel yang berhubungan dengan peningkatan berat badan pada bayi usia 3-5 Bulan di Puskesmas Cisata Kabupaten Pandeglang adalah pemberian intervensi baby massage.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan bagi mahasiswi, serta menjadi acuan dalam pengabdian masyarakat untuk menerapkan pijat bayi, kemudian dapat disosialisasikan kepada masyarakat dalam kegiatan TRI Dharma Perguruan Tinggi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI.(2022). Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar.

- Merida, Y. & dkk. (2021). Prodi kebidanan program D3. Yogyakarta
- Haryanti, Sri. R. & dkk. (2019). Loving Touch Baby Massage and Pemantauan Perkembangan Balita.
- Zawati, Y. & dkk. (2021). Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi dan Balita, Indomedika Pustaka.
- Prasetyono. (2010). Teknik-Teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri, Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya. Yogyakarta. Bina Pustaka.
- Jayanti, I. & dkk. (2023). Stimulasi dan Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Secara Mandiri. Jurnal Pengabdian Indonesia Masyarakat Maju.
- Lusiana, A. & dkk. (2018). Jurnal Pengaruh Perkembangan Anak Terhadap Perkembangan Balita Usia 3-5 Bulan.
- Trisismi, O. Hasanah, and I. Woferst, Rismadefi, "Pengaruh Terapi pijat terhadap berat badan bayi
- Nugrohowati R, Nurhidayati E. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 0 - 12 Bulan Di Desa Margodadi Kecamatan Syegan Kabupaten Sleman. 2015. Thesis. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta