

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI
USIA 3 – 4 BULAN DI POSYANDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDATON
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2012**

Nia Triswanti¹

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan salah satu stimulasi dari luar yang bermanfaat untuk meningkatkan berat badan bayi. Berdasarkan laporan bulanan unit program KIA Puskesmas Sukada ilir didapat data tahun 2010 sebesar 34 bayi (12,5%) dengan berat badan tidak meningkat selama 3 bulan berturut-turut dan meningkat ditahun 2011 menjadi 48 (22,4%) bayi tidak mengalami peningkatan berat badan selama 3 bulan berturut-turut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tahun 2012.

Jenis penelitian eksperimen, desain penelitian *cohort*. Populasi seluruh bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton sebesar 348 orang, besar sample 78 orang, teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Analisa data menggunakan uji t test sample independent.

Hasil penelitian menunjukkan rata – rata berat badan bayi laki – laki dan wanita usia 3 – 4 bulan pada kelompok kontrol sebesar 5,74, rata – rata berat badan bayi laki – laki dan wanita usia 3 – 4 bulan pada kelompok intervensi sebesar 6,54. Hasil uji uji t test sample independent didapat ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi laki – laki dan wanita usia 3 – 4 bulan ($p\text{ value} = 0,000 < 0,05$).

Kata Kunci : Pijat bayi, Peningkatan berat badan

PENDAHULUAN

Pijat bayi merupakan salah satu stimulus dari luar yang berperan bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional anak dan memainkan peranan penting bagi perkembangan fisik dan mental bayi. Pijatan merupakan tehnik penyembuhan yang mempengaruhi sistem sirkulasi dan kekebalan tubuh dari bayi serta keadaan fisik, emosional dan spiritual (Sari, 2004).

Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuh dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi. Melalui sentuhan pijatan terhadap jaringan otot peredaran darah dapat meningkat lancar ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya. Sentuhan atau pijatan pada bayi juga dapat merangsang meningkatkan nafsu makan sehingga meningkatkan berat badannya (Roesli, 2008).

Sebuah penelitian tentang pijat bayi dilakukan oleh psikologi Tiffany Field (2006) direktur *Touch Research Institute di University of Miami School Of Medicine* di Florida, menunjukkan pemijatan sehari-hari memberikan manfaat. Berat badan bayi prematur yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari, terbukti dapat meningkatkan berat badan bayi 20% - 47% perhari dibandingkan bayi yang tidak dipijat. Penelitian ini juga menemukan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dibandingkan dengan para yang tidak memperoleh, pijatan 47% mengurangi masalah tidur bayi, 44% meningkatkan fungsi motorik termasuk mempengaruhi perbaikan fungsi motorik bayi dan 82% perbaikan pada otot lengan dan kaki.

Meskipun pijat bayi mempunyai manfaat yang besar bagi bayi, namun kenyataannya masih banyak ibu-ibu di Indonesia tidak melakukannya.

1. Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

Hasil riset studi Nestle (2005) di Indonesia 70% ibu jarang melakukan pijat bayi karena mereka beranggapan bahwa bayi tidak boleh sering dipijat, badannya masih lemah atau alasan lain yang tidak bisa dibuktikan secara langsung kebenarannya.

Menurut Ketua IDI Lampung Zaini (2010), teknik pijat bayi yang salah dapat menyebabkan usus sang bayi terlilit. Kejadian usus bayi terlilit sebesar 20-30% disebabkan pijat bayi yang salah, pemijatan bayi yang baik secara psikologis dan secara emosional dapat meningkatkan ketenangan dan secara fisik dapat meningkatkan pertumbuhan baik tinggi badan maupun berat badan bayi.

Kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi menyebabkan banyak ibu yang tidak melakukan pemijatan pada bayinya. Mereka akan memijatkan bayinya pada dukun pijat bayi ketika bayi mereka rewel saja. Para dukun bayi yang melakukan pijat bayi melakukan pijat bayi berdasarkan pengalaman saja tanpa dibekali pengetahuan tentang cara pijat bayi yang benar (Anggita, 2005).

Puskesmas Kedaton Merupakan salah satu tempat KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) yang ada di Bandar Lampung, berdasarkan laporan bulanan unit program KIA didapat data tahun 2010 sebesar 34 bayi (12,5%) dengan berat badan tidak meningkat selama 3 bulan berturut-turut dan meningkat ditahun 2011 menjadi 48 (22,4%) bayi tidak mengalami peningkatan berat badan selama 3 bulan berturut-turut.

Selama ini sosialisasi teknik pijat bayi telah di sosialisasikan oleh petugas kesehatan untuk menstimulasi dan meningkatkan berat badan bayi, akan tetapi hasil presurvei yang peneliti lakukan pada tanggal 26 Agustus 2012 terhadap 10 orang ibu yang memiliki bayi 3 – 4 bulan dengan teknik oservasi grafik KMS didapat 6 orang (60%) hasil penimbangan berat badan bulan lalu tidak naik. Hasil wawancara kepada 6 orang ibu yang memiliki bayi dengan penimbangan berat badan bulan lalu tidak naik didapat 100% ibu-ibu tidak pernah melakukan pijat bayi.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui

pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung tahun 2012.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pendekatan *cohort* yaitu rancangan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena masalah kesehatan dengan mengidentifikasi faktor risiko terlebih dahulu kemudian mengukur dan mengobservasi efek dalam periode tertentu (Notoatmodjo, 2005). Desain penelitian ini digunakan untuk mencari pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tahun 2012.

Populasi adalah seluruh bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung sebesar 348 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, 39 orang pada kelompok intervensi dan 39 orang pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* metode lotre.

Alat ukur peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan adalah lembar *observasi* dan timbangan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah domentasi hasil penimbangan berat badan bayi yang di pijat selama 2 bulan dan yang tidak dipijat kedalam lembar *observasi* secara langsung oleh peneliti kemudian data langsung dikumpulkan hari itu.

Analysis penelitian ini menggunakan uji T *sample independent* (Hastono, 2007) menggunakan bantuan program komputer.

HASIL PENELITIAN

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan pada tiap variabel dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berat badan bayi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar

Lampung tahun 2012. Hasil penelitian terhadap 78 responden didapat:

1. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan pada tiap variabel dalam bentuk tabel distribusi statistik frekuensi

berat badan bayi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. Hasil penelitian terhadap 78 responden didapat:

a. Berat badan bayi pada kelompok kontrol

Tabel 4.1

Distribusi statistik berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok kontrol di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung tahun 2012

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Berat badan bayi pada kelompok kontrol	5,74	0,715	5	7

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok

kontrol sebesar 5,74, standar deviasi sebesar 0, 715, berat badan minimal 5 dan maksimal

b. Berat badan bayi pada kelompok intervensi

Tabel 4.2

Distribusi statistik berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok intervensi di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung tahun 2012

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Berat badan bayi pada kelompok intervensi	6,54	0,682	5	8

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok intervensi sebesar 6,54, standar deviasi sebesar 0,682, berat badan minimal 5 dan maksimal 8.

pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi laki – laki dan wanita usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tahun 2012. Hasil analisa bivariat ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut ini:

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat Uji T test sample independent untuk mengetahui

Tabel 4.3

Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung tahun 2012

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Kelompok kontrol	5,74	0,715	0,115	0,000	78
Kelompok intervensi	6,54	0,682	0,109		

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok

kontrol sebesar 5,74 dan rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok intervensi sebesar 6,54, hasil

uji independent sample T Test didapat p value $0,000 < 0,05$, artinya H_0 ditolak, ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tahun 2012.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 diatas dapat diketahui rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok kontrol sebesar 5,74 dan rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok intervensi sebesar 6,54, hasil uji independent sample T Test didapat p value $0,000 < 0,05$, artinya H_0 ditolak, ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tahun 2012.

Hasil ini sejalan dengan penelitian tentang pijat bayi dilakukan oleh psikologi Tiffany Field, 2006 direktur *Touch Research Institute di University of Miami School Of Medicine* di Florida, menunjukkan bahwa pemijatan sehari-hari memberikan manfaat. Berat badan bayi prematur yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari, terbukti dapat meningkatkan berat badan bayi 20% - 47% perhari dibandingkan bayi yang tidak dipijat. Penelitian ini juga menemukan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dibandingkan dengan para yang tidak memperoleh, pijatan 47% mengurangi masalah tidur bayi, 44% meningkatkan fungsi motorik termasuk mempengaruhi perbaikan fungsi motorik bayi dan 82% perbaikan pada otot lengan dan kaki.

Seni pijat di kenal dengan *the healing touch* karena banyaknya manfaat kesehatan yang di dapat diantaranya: membuat bayi lebih sehat, membantu pertumbuhan, membuat bayi lebih tenang, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan ASI (Pratyahara, 2012).

Berdasarkan teori diatas menurut peneliti ada ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tahun 2012 disebabkan karena pijatan pada bayi membuat bayi

lebih sehat karena imunitas meningkat, hal ini disebabkan karena bayi yang mendapatkan pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang karena sirkulasi darah dan oksigen yang lancar dan otomatis membuat imunitas tubuh bayi lebih baik. Meningkatnya imunitas bayi pada bayi yang dipijat menyebabkan bayi tidak mudah mengalami penyakit infeksi yang merupakan salah satu penyebab langsung kedua terjadinya status gizi kurang selain kurangnya asupan makanan. Hal ini sesuai dengan teori Putri (2009) yang menyatakan pijat bayi bermanfaat meningkatkan aktifitas neurotransmitter serotonin ini akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (Hormon stres), dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

Pijatan pada bayi yang peneliti lakukan secara teratur selama 2 bulan dengan rentang waktu 15 menit / hari dapat membantu pertumbuhan bayi, hal ini disebabkan pijatan pada bayi membantu proses pencernaan karena pemijatan meningkatkan kadar enzim penyerapan makanan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik sehingga bayi menjadi cepat lapar. Hal ini sesuai dengan teori Putri (2009) yang menyatakan bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Alhasil bayi menjadi cepat lapar.

Pijat bayi juga menyebabkan bayi lebih tenang sehingga waktu beristirahat dapat efektif karena tubuh lebih rileks. Bayi yang tidur dengan efektif ketika bangun akan membawa energy cukup saat beraktifitas, dengan aktifitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga diikuti peningkatan aktifitas nervus vagus / system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher kebawah sampai dada dan rongga perut dalam menggerakkan sel peristaltic untuk dapat mendorong makanan kesaluran pencernaan. Dengan

demikian, bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar, bayi yang sering disusui karena lapar dapat menstimulasi meningkatkan produksi ASI sehingga suplai ASI untuk bayi terpenuhi.

Pijatan adalah sentuhan dengan kesadaran pada bayi untuk mendorong pertumbuhan dan memainkan peranan penting bagi perkembangan fisik dan mental bayi karena sistem sirkulasi dan kekebalan tubuh dari bayi akan membaik. Pijatan merupakan tehnik penyembuhan yang mempengaruhi keadaan fisik, emosional dan spiritual anak.

Begitu pentingnya manfaat pijat bayi diharapkan petugas kesehatan semakin meningkatkan promosi kesehatan tentang pijat bayi melalui penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah difahami, menggunakan media yang menarik seperti gambar serta demonstrasi secara langsung tentang contoh pijat bayi kepada ibu yang memiliki bayi. Hal ini penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan perilaku ibu dalam menerapkan pengetahuan tersebut kedalam aplikasi nyata memijat bayi secara teratur sehingga berat badan bayi dapat meningkat secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembasan pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tahun 2012 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok kontrol sebesar 5,74.
2. Rata – rata berat badan bayi usia 3 – 4 bulan pada kelompok intervensi sebesar 6,54.
3. Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 3 – 4 bulan (p value = $0,000 < 0,05$).

SARAN

1. Bagi petugas kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan semakin meningkatkan promosi

kesehatan Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung tentang pijat bayi melalui penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah difahami, menggunakan media yang menarik seperti gambar serta demonstrasi secara langsung tentang contoh pijat bayi kepada ibu yang memiliki bayi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor lain yang berhubungan dengan kenaikan berat badan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, 2005. *Stimulasi pijat bayi*. Dalam www.cribd.com diakses pada tanggal 25 Juli 2012
- Hastono, 2007. *Analisa Data*. Jakarta. FKMI
- Nestle, 2005 *Persepsi masyarakat tentang pijat bayi di Indonesia* dalam www.waspadaonline.com diakses pada tanggal 25 Juli 2012
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Pratyahara, Dayu, 2012. *The miracle of touch for your baby: keajaiban terapi sentuh untuk bayi anda*. Jakarta. EGC
- Puskesmas Kedaton, 2011. *Profil Puskesmas Kedaton*. Kedaton
- Putri, Alissa, 2009. *Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita*. Yogyakarta. Brilliant Offset
- Roesli, Utami, 2008. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta. Trubus Agriwidya,
- Sari, 2004. *Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Ibu*, Dalam www.kuliahbidan.wordpress.com diakses pada tanggal 25 Juli 2012
- Tiffany. Field, 2006. *Touch Therapy* dalam www.asuhankebidanan.com diakses pada tanggal 26 Maret 2012
- Zaini, Boy Zaghlul. 2010. *Teknik pijat bayi yang salah*. Dalam www.lampost.com diakses pada tanggal 25 Juli 2012