

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP
PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI
USIA 3-5 BULAN DI BIDAN PRAKTEK
MANDIRI (BPM) KABUPATEN MAGETAN**

Tinuk Esti Handayani
(Prodi Kebidanan Magetan,
Poltekkes Kemenkes Surabaya)
Agung Suharto
(Prodi Kebidanan Magetan,
Poltekkes Kemenkes Surabaya)
N. Surtinah
(Prodi Kebidanan Magetan,
Poltekkes Kemenkes Surabaya)

ABSTRAK

***Pendahuluan:** Pijat bayi yang dilaksanakan dengan benar dan teratur dapat memberikan keuntungan bagi proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi usia 3-5 bulan di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Magetan tahun 2014. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan non-equivalent control group design. Populasi penelitian adalah semua bayi berusia 3-5 bulan di BPM Magetan. Besar sampel adalah 50 bayi yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan pijat bayi dan tidak. Selanjutnya perbedaan berat badan bayi dari kedua kelompok diuji dengan independent sample T-test. **Hasil:** Independent sample T-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (<0,05), maka H₀ ditolak (ada perbedaan berat badan bayi usia 3-5 bulan yang dipijat dan tidak dipijat). **Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. **Saran:** Masyarakat perlu melanjutkan pijat bayi secara rutin sampai bayi usia 2 tahun, bidan membekali ibu-ibu hamil tentang pijat bayi pada saat ANC, diharapkan dilaksanakan penelitian lanjutan tentang pijat bayi yang lebih berkualitas.*

***Kata kunci:**
pijat bayi, berat badan bayi*

PENDAHULUAN:

Latar Belakang

Millenium Development goal's (MDGs) atau dalam bahasa Indonesia diterjemahkan menjadi Tujuan Pembangunan Milenium, adalah sebuah paradigma pembangunan global yang memiliki beberapa tujuan yaitu, Menanggulangi Kemiskinan dan Kelaparan, Mencapai Pendidikan Dasar untuk semua, Mendorong Kesetaraan Gender, dan Pemberdayaan Perempuan, Menurunkan Angka Kematian Anak, Meningkatkan Kesehatan Ibu, Memerangi HIV/AIDS, Malaria dan Penyakit Menular Lainnya, Memastikan Kelestarian Lingkungan Hidup, dan Membangun Kemitraan Global untuk Pembangunan (Anonim, 2012).

Salah satu tujuan MDGs yaitu menurunkan angka kematian balita sebesar dua pertiga dari tahun 1990 sampai dengan tahun 2015. Indikator Angka Kematian Balita yang paling penting adalah Angka Kematian Bayi (AKB). AKB merupakan salah satu tolak ukur untuk menilai sejauh mana ketercapaian kesejahteraan rakyat sebagai hasil dari pelaksanaan pembangunan bidang kesehatan. Departemen Kesehatan telah mematok target penurunan angka kematian bayi di Indonesia dari rata-rata 36 menjadi 23 per 1000 kelahiran hidup di tahun 2015. Dengan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan terjangkau dapat membantu penurunan angka kematian bayi. Salah satu cara tradisional yang sering dilakukan masyarakat Indonesia untuk memelihara kesehatan bayi yaitu dengan terapi sentuhan. Terapi ini cukup efektif, efisien, ekonomis, dan aman. Apalagi kalau yang melakukan orang tua si bayi sendiri, karena merawat bayi sendiri merupakan kebahagiaan yang tidak ternilai.

*Berbagai penelitian telah banyak dilakukan untuk membuktikan keuntungan pijat bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Dieter *et al.* (2003) meneliti efek pijat yang dilakukan sebanyak 3 kali 15 menit tiap harinya selama 5 hari pada bayi kurang bulan. Hasilnya adalah terdapat rerata peningkatan berat badan perhari 53% lebih besar pada kelompok yang dipijat dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini tentunya mendukung penggunaan pijat atau stimulasi taktil sebagai terapi yang efektif untuk bayi kurang bulan dengan kondisi yang stabil. Penelitian yang dilakukan oleh Dasuki (2003) juga mendapatkan hasil bahwa pada bayi usia 4 bulan yang dipijat 2 kali seminggu selama 4 minggu terdapat peningkatan berat badan yang bermakna dibandingkan kelompok kontrol.*

Beberapa dampak menguntungkan setelah melakukan pijat bayi secara teratur diantaranya adalah dapat meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan jumlah sistem imunitas, mengubah gelombang positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, kembung dan kolik, meningkatkan hubungan batin antara orangtua dan bayinya. Berdasarkan penelitian Cynthia Mersmann dalam Roesli (2011) ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak memijat bayinya. Pada saat ini sebagian besar masyarakat hanya melakukan pijat bayi dalam kondisi tidak sehat akan lebih baik lagi jika dilakukan pada saat kondisi bayi tersebut sehat dan dilakukan secara teratur.

Dampak yang merugikan dalam pelaksanaan pijat harus di ketahui orang tua, oleh karena itu pemijatan dilakukan secara hati-hati untuk bagian daerah dada dan perut. Jangan terlalu sampai menekan ke perut, karena bisa mengganggu organ dalam bayi. Pijat bayi yang dilakukan dengan cara pemijatan yang berlebihan pada perut dapat menyebabkan cedera dan dapat berbahaya bila mengenai tulang rusuk (Prasetyono, 2009:18).

Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi usia 3-5 bulan di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Magetan tahun 2014?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi usia 3-5 bulan di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Magetan tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik eksperimen, dengan tujuan mengetahui perbedaan berat badan bayi usia 3-5 bulan antara yang di pijat dan tidak dipijat. Berat badan sebelum dan sesudah pijat bayi selama 4 minggu dicatat menggunakan lembar observasi. Rancangan penelitian ini adalah *Quasy Experimental Design*, berupa *Non equivalent control group design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 3 sampai 5 bulan di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Magetan. Besar populasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu

usia 3-5 bulan, sehat, lahir normal, Berat Badan Lahir 2500-3000 gram, diberi ASI eksklusif, Ibu tidak bekerja dan bersedia menjadi responden penelitian adalah 50 bayi yang di bagi menjadi 2 kelompok yang dipijat orang dan tidak dipijat. Penelitian ini menggunakan total populasi, semua anggota populasi akan diteliti sehingga tidak menggunakan sampel berjumlah 50 bayi yang di bagi menjadi 2 kelompok yang dipijat orang dan tidak dipijat masing-masing kelompok 25 responden. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampling jenis sampling jenuh/total populasi.

Variabel bebas atau *Independent Variable*, yaitu merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2011:4). Pada penelitian ini variabel independen adalah pijat bayi. Variabel terikat atau *Dependent Variable*, yaitu merupakan variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011:4). Pada penelitian ini variabel dependen adalah berat badan bayi usia 3-5 bulan. Lokasi Penelitian: Penelitian ini akan di laksanakan di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Magetan. Waktu penelitian: mulai dari penyusunan Proposal sampai penyusunan laporan akhir penelitian Pebruari 2014 sampai dengan Nopember 2014. Kemudian dilakukan uji statistik dengan menggunakan komputer, statistik yang digunakan adalah *Independent Samplet T-Test*.

Independent sample T-Test uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Jika ada perbedaan manakah yang lebih tinggi. Data yang digunakan berskala interval atau rasio (Priyatno, 2008:92). Dalam penelitian ini digunakan untuk menguji perbedaan antara peningkatan berat badan bayi yang dipijat dan tidak dipijat. Untuk menguji pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dengan menggunakan Regresi Linier.

HASIL PENELITIAN

Umur Bayi

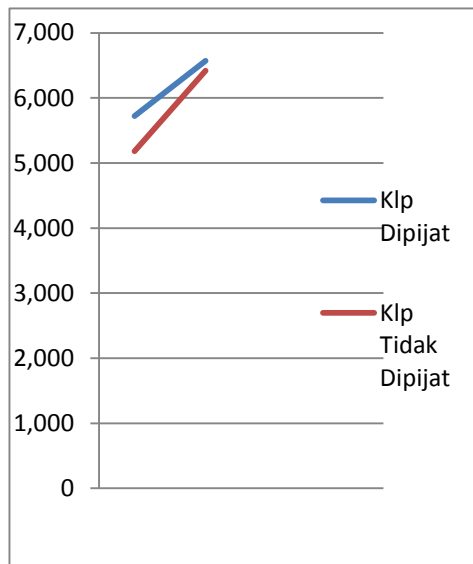
Tabel 1. Distribusi Umur Bayi di BPM Magetan

Umur (Bulan)	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
3	5	20	8	32
4	17	68	13	52
5	12	12	4	16
Jumlah	25	100	25	100

Rerata BB Sebelum, BB Sesudah dan Selisih pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

	Kelompok	n	Rerata	Simpangan baku
Umur	dipijat	25	3.92	0.572
	tidak dipijat	25	3.84	0.688
BB Sebelum	dipijat	25	5.720	0.709
	tidak dipijat	25	6.180	0.648
BB Sesudah	dipijat	25	6.576	0.627
	tidak dipijat	25	6.420	0.606
Selisih BB	dipijat	25	0.896	0.209
	tidak dipijat	25	0.240	.166

Peningkatan Rerata BB Bayi Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol



Gambar 1. Peningkatan Rerata BB Bayi Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Perbedaan Berat Badan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Hasil *Independent T Test*

Berat Badan	Signifikansi
BB Sebelum Kelompok Perlakuan-Kelompok Kontrol	0.025 (Ada perbedaan)
BB Sesudah Kelompok Perlakuan-Kelompok Kontrol	0.375 (Tak ada perbedaan)
Selisih BB Kelompok Perlakuan-Kelompok Kontrol	0.000 (Ada perbedaan)

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi

Tabel 4. Analisis Regresi Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regressior	17.984	1	17.984	126.934	.000 ^a
Residual	6.801	48	.142		
Total	24.785	49			

Model	B	Std. Errc	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	-.452	.571		-.791	.433
BB Sesudah	.985	.087	.852	11.267	.000

Pada bab ini akan disajikan pembahasan dari hasil penelitian sesuai dengan tujuan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-5 bulan di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Magetan pada bulan Oktober-Nopember 2014.

Distribusi Umur Bayi

Pada masa pertumbuhan berat badan bayi dibagi menjadi dua, yaitu usia 0-6 bulan dan usia 6-12 bulan. Untuk usia 0-6 bulan pertumbuhan berat badan akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140-200 gram dan berat badannya akan menjadi dua kali berat badan lahir pada akhir bulan ke-6. Sedangkan pada usia 6-12 bulan terjadi penambahan setiap minggu sekitar 25-40 gram dan pada akhir bulan ke-12 akan terjadi penambahan tiga kali lipat berat badan lahir. Pada masa bermain, terjadi penambahan berat badan sekitar empat kali lipat dari berat badan lahir, pada usia kurang lebih 2,5 tahun serta penambahan berat badan setiap tahunnya adalah 2-3 kg. Pada masa prasekolah dan sekolah akan terjadi penambahan berat badan setiap tahunnya kurang lebih 2-3 kg (Hidayat, 2008:15).

Indikator terbaik untuk kesehatan menyeluruh yang baik adalah peningkatan secara terus-menerus, terutama tinggi badan, berat badan, dan lingk kepala serta dada, dengan perubahan fontanel yang normal. Berat badan antara usia 0 sampai 6 bulan berat badan bayi bertambah 682 g per bulan. Berat badan lahir bayi meningkat dua kali ketika usia 5 bulan. Berat badan rata-rata usia 6 bulan adalah 7,3 kg (Muscari, 2005:26).

Berat badan bayi dapat turun \pm 10% dari berat lahir dalam kurun waktu 1 minggu setelah lahir yang, disebabkan karena pengeluaran cairan dari tubuh dan masih kurangnya kemampuan minum. Berat badan ini akan kembali dan bertambah pada saat bayi berumur 2 minggu. Seiring dengan bertambahnya jumlah ASI, bayi mulai menghisap ASI dengan efisien (Nasar,dkk, 2005:7).

Rerata Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hal ini sesuai dengan pendapat Walker (2009:18) tentang manfaat pijat bayi adalah sebagai berikut: mempertahankan keseimbangan dan postur tubuh, meningkatkan koordinasi dan kelenturan otot serta mengatasi kaku otot dan sendi, menghilangkan otot yang kaku atau tegang dan menyesuaikan persendian, meningkatkan kelenturan tulang belakang dan menguatkan otot-otot pendukungnya, membantu pencernaan dan menenangkan tubuh dengan mempermudah relaksasi perut, memaksimalkan volume pemapasan. Peningkatan suplai oksigen dan sirkulasi yang baik akan membantu bayi berkembang, memantapkan kesatuan dan posisi persendian utama dan keselarasan otot-otot yang mengendalikan persendian tersebut, membersihkan kulit dan membuatnya terpapar cahaya dan oksigen.

Melalui stimulasi pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi karena dapat membantu meningkatkan kerja kelenjar pituitari dan merangsang *Growth Hormone* (GH), sehingga meningkatkan pertumbuhan rangka dan otot. Selain itu pijat bayi dapat merangsang saraf *Vagus* pada saluran usus dan lambung, sehingga memperbaiki mobilitas saluran cerna. Keadaan ini menyebabkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, bayi mudah lapar, sehingga meningkatkan berat badan bayi.

Pijat bayi mempunyai banyak keuntungan, antara lain bayi yang dipijat selama 4 minggu secara berturut-turut dapat meningkatkan berat badan bayi usia 3-5 bulan di Kabupaten Magetan. Selain itu pijat bayi juga dapat mengurangi kebiasaan menangis, menaikkan berat badan bayi, membuat bayi mudah tidur, mengurangi level stres hormon bayi. Ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI lebih banyak dibanding kelompok kontrol. Jadi, pijat bayi dapat meningkatkan volume ASI, maka periode waktu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, sehingga dapat

meningkatkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas.

Mengidentifikasi Peningkatan Rerata Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Pada dasarnya berat badan bayi yang tidak dipijat mengalami kenaikan berat badan bayi Menurut Hidayat (2008:15-16), pertumbuhan berat badan bayi dibagi menjadi dua, yaitu usia 0-6 bulan dan usia 6-12 bulan. Untuk usia 0-6 bulan pertumbuhan berat badan bayi akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140-200 gram dan berat badan bayinya akan menjadi dua kali berat badan bayi lahir pada akhir bulan ke-6. Sedangkan pada usia 6-12 bulan terjadi penambahan setiap minggu sekitar 25-40 gram dan pada akhir bulan ke-12 akan terjadi penambahan tiga kali lipat berat badan bayi lahir. Pada masa bermain, terjadi penambahan berat badan bayi sekitar empat kali lipat dari berat badan bayi lahir, pada usia kurang lebih 2,5 tahun serta penambahan berat badan bayi setiap tahunnya adalah 2-3 kg. Pada masa prasekolah dan sekolah akan terjadi penambahan berat badan bayi setiap tahunnya kurang lebih 2-3 kg.

Berat badan bayi yang tidak dipijat juga mengalami peningkatan berat badan bayi sesuai dengan usia akan tetapi bila bayi dipijat secara rutin dapat mengalami peningkatan berat badan bayi yang lebih besar dari pada yang tidak dipijat. Oleh karena itu, berat badan bayi merupakan salah satu tolak ukur untuk menentukan tingkat kesehatan anak. Berat badan bayi akan menggambarkan komposisi tubuh bayi secara keseluruhan.

Keadaan ini menunjukkan bahwa Peningkatan Berat badan bayi ini terjadi karena pada saat pemijatan, sentuhan akan merangsang kulit sebagai reseptor untuk merangsang *Hipotalamus*. *Hipotalamus* akan merangsang nukleus arkua yaitu tempat dimana hormon-hormon berpusat untuk pengaturan pengambilan makanan untuk mensekresi hormon *Gastrin* di lambung melalui saraf *Vagus*. Hormon *Gastrin* berfungsi untuk mengeluarkan asam hidrolat dan mempercepat pergerakan dinding lambung sehingga pengosongan isi lambung berjalan dengan cepat. Saat lambung kosong, lambung akan mensekresi *Ghrelin*, yaitu *Ligan Endogen* untuk *Growth Hormone Secretagogue Reseptor* (GHS-R) yang bekerja sebagai *peptida neuroenterik* pertama penebawa sinyal lapar dari *perifer*. *Ghrelin* akan mengaktifkan *neuropeptida Y*