



## Efektivitas Pijat *I Love You (ILU)* Dalam Mengatasi Gangguan Konstipasi Pada Bayi Usia 6-12 Bulan

Wanti Aotari <sup>1</sup>, Syarifah Masita <sup>1</sup>, Nur Hidayah <sup>1</sup>, Aminah Ahmad <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Amanah Makassar, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

wantyaotary@gmail.com

### ABSTRACT

*Objective: This study aims to determine the effectiveness of I Love You (ILU) massage in overcoming constipation in infants aged 6-12 months.*

*Methods : The method in this study is a quasi experiment with a non-equivalent control group design. The sample in this study were 40 infants aged 6-12 months who were divided into 2 groups, namely 20 infants in the I Love You Massage intervention group and 20 infants who were not given ILU Massage.*

*Result : Data analysis using the Mann Whitney test with the P-Value results, namely  $0.000 < 0.05$ . It can be concluded that there is a difference in the frequency of infant defecation between the group that underwent I Love You Massage and the group that did not undergo ILU Massage.*

*Keywords:*

Babies 6-12 months,  
Constipation, ILU Massage

*Conclusion : The ILU Massage method is a safe non-pharmacological intervention to treat constipation in infants and supports broader knowledge in clinical practice to improve infant health and well-being*

## PENDAHULUAN

Masa bayi sering disebut sebagai masa keemasan, dimana pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif pada periode ini terjadi dengan sangat cepat (Yunita & Surayana 2021). Bayi usia 6-12 bulan termasuk dalam masa transisi dari pemberian ASI eksklusif ke makanan pendamping ASI (MPASI) sehingga pada tahap ini sistem pencernaan bayi yang masih berkembang sering kali mengalami tantangan dalam beradaptasi dengan tekstur dan jenis makanan baru (Noviana & Puspitasari, 2024; Parasita et al., 2021; Roslina, 2022). Salah satu masalah yang sering terjadi selama masa transisi adalah konstipasi atau sembelit (Sherina & Dewanto, 2023).

Konstipasi didefinisikan secara fungsional sebagai gangguan pencernaan yang menyebabkan terasa sulit dan adanya rasa nyeri pada saat buang air besar dengan frekuensi buang air besar kurang dari 3 kali dalam seminggu (Andriyani & Agustina, 2023). Konstipasi pada bayi dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada masalah ketidaknyamanan yang membuat bayi menjadi sering rewel, penurunan nafsu makan, serta gangguan pola tidur yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Kemenkes, 2023a).

Menurut World Health Organization (WHO), Konstipasi pada bayi merupakan masalah kesehatan umum yang memengaruhi 0,7% hingga 29,6% bayi dengan usia 6-12 bulan di dunia pernah mengalami konstipasi (Kemenkes, 2023b). demikianpun halnya pada Laporan dari World Gastroenterology Organisation (WGO) 2019, menyatakan bahwa angka kejadian konstipasi pada populasi dunia berkisar antara 12-19%. Selain itu konstipasi juga merupakan masalah yang sering dihadapi oleh bayi dan anak-anak, dengan angka kejadian sekitar 0,3-29% (WGO, 2019). Merujuk pada North American Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition(NASPDHAN), kejadian konstipasi pada anak bisa mencapai lebih dari 30% ( IDAI, 2019). Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2024 menyatakan kejadian konstipasi pada bayi di Sulawesi selatan sebanyak 371 bayi. Dengan angka kejadian ini menunjukkan bahwa konstipasi pada bayi merupakan permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama dalam menemukan metode penanganan yang efektif dengan resiko rendah (Israyati et al., 2021).

Salah satu metode intervensi yang dapat digunakan selain metode farmakologis adalah metode pijat I Love You (ILU) dimana metode tersebut mulai digunakan

untuk mengatasi konstipasi ada bayi (Yulia & Siska, 2023). Pijatan dengan teknik I Love You bekerja dengan memberikan tekanan lembut pada area perut bayi dengan pola huruf "I" "L" dan "U" yang dirancang untuk merangsang peristaltik usus, yaitu gerakan kontraksi otot-otot usus yang membantu mendorong feses keluar. Teknik pijat ini dapat membantu melunakkan feses serta meningkatkan aliran makanan pada saluran pencernaan, sehingga menurunkan gejala konstipasi (Wulan et al., 2023). Selain itu Tujuan pemberian pijatan pada bayi sebagai upaya dalam melepaskan hormone endorfin sehingga dapat memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi lebih nyaman baik secara fisik maupun psikologis (Oktafirnanda, 2018; Juwita, Septiana, 2019; Saddiyah Rangkuti, 2021)

Menurut penelitian sebelumnya oleh Ismarina et al.(2022), menunjukkan bahwa pijat bayi dapat mengurangi gejala konstipasi pada bayi setelah dilakukan pijat I Love You secara rutin selama 2 minggu. Penelitian yang dilakukan Aprilia, 2020 menyatakan Pijatan bayi mampu mengurangi durasi konstipasi dibandingkan dengan kelompok yang hanya mengandalkan perubahan pola makan.

Berdasarkan latar belakang dan beberapa hasil penelitian diatas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Efektivitas Pijat I Love You (ILU) dalam mengatasi gangguan Konstipasi Pada Bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bangkala.

## METODE

### Lokasi dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar, berlangsung pada bulan Februari Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan non equivalent control group design. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok responden, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan Pijat I Love You (ILU) dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Analisis data terdiri dari analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic Mann Whitney untuk data yang berdistribusi tidak normal. Jika  $p\text{-value} < 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_1$  ditolak.

### Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini seluruh bayi usia 6-12 bulan.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden**

Karakteristik Umur	n	%
6	5	12%
7	8	20%
8	12	30%
9	8	20%
10	3	8%
11	2	5%
12	2	5%
Total	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menyatakan bahwa dari 40 responden menunjukkan sebagian besar bayi yang mengalami konstipasi pada bayi usia 6-12 bulan adalah bayi yang berumur 8 bulan sebanyak 12 responden (30%).

**Tabel 2. Efektivitas Pijat I Love You (ILU) dalam Mengatasi Konstipasi Pada Bayi Usia 6-12 Bulan**

Pijat I Love You (ILU)	n	Konstipasi		P-Value
		Mean Rank	Sum Of Rank	
Ya	20	15,50	465,00	
Tidak	20	45,50	1365,00	
Total	40			

<sup>a</sup>Paired t – test; Mann Whitney

Tabel 2 Berdasarkan hasil uji Mann Whitney diatas menyatakan bahwa nilai *P-Value* yaitu  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan ada perbedaan frekuensi BAB Bayi antara kelompok yang melakukan Pijat I Love You dengan yang Tidak melakukan Pijat ILU.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Usia Bayi 6-12 bulan yang mengalami konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Bangkala

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Bangkala menyatakan bahwa dari 40 responden menunjukkan sebagian besar bayi yang mengalami konstipasi pada bayi usia 6-12 bulan adalah bayi yang berumur 8 bulan sebanyak 12 responden (30%).

Menurut Rochsitasari, dkk (2011) ditemukan bahwa semakin bertambah usia, frekuensi buang air besar semakin berkurang. Hal ini dapat terjadi karena proses kematangan saluran cerna dan asupan makanan, Kondisi ini memicu beberapa masalah pencernaan pada bayi salah satunya adalah konstipasi. Pada rentang usia 06-12 bulan, bayi memasuki tahap perkembangan

adaptasi terhadap makanan dan pencernaan.

### Efektivitas Pijat I Love You (ILU) dalam mengatasi konstipasi pada bayi Usia 6-12 Bulan

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney diatas menyatakan bahwa nilai *P-Value* yaitu  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan ada perbedaan frekuensi BAB Bayi antara kelompok yang melakukan Pijat I Love You dengan yang Tidak melakukan Pijat ILU.

Menurut Roesli (2016) pijat sebaiknya dilakukan pada pagi hari sebelum mandi, karena sisa minyak pijat juga lebih mudah dibersihkan saat mandi dan dapat memberikan rasa nyaman pada bayi di pagi hari. Selain itu pemijatan yang dilakukan pada malam akan membuat bayi menjadi rileks dan mudah mengantuk sehingga membantu bayi tertidur lebih nyenyak. Selama pemijatan, bayi harus tetap tenang dan nyaman. Salah satu teknik pijat yang digunakan untuk menurunkan konstipasi adalah teknik pijat I Love You. Pijat I Love You adalah teknik pijat bayi yang dilakukan dengan menggerakkan tangan di sekitar perut bayi untuk merangsang sistem pencernaan dan membantu mengolah konstipasi. Pijat I Love You dilakukan selama 15 menit per hari selama 2 minggu dapat membantu mengurangi gejala konstipasi pada bayi (Shivananda,S.P.,& Ramesh, M,2018).

Penelitian ini didukung oleh beberapa jurnal terdahulu yang menyatakan bahwa pijat bayi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan perkembangan bayi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Noviana dan Puspitasari, 2024), menyatakan bahwa pijat bayi, termasuk teknik abdominal massage seperti I Love U Massage, memiliki efek positif terhadap sistem pencernaan bayi dengan merangsang saraf vagus, yang berperan dalam mengatur fungsi usus.

Studi lain oleh Safitri et al. (2024), menunjukkan bahwa pijatan perut membantu mempercepat waktu transit usus dan mengurangi gejala konstipasi pada bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Ririn (2021) menunjukkan hasil bahwa terapi pijat efektif dalam mengatasi sembelit. Terapi pijat diberikan  $2 \times 15$  menit sehari pada pagi dan sore hari selama 3 hari untuk bayi yang mengalami sembelit dapat membuat sistem pencernaan lebih nyaman dan bergerak lebih lancar. Artinya, bayi yang sering dipijat cenderung memiliki frekuensi, konsistensi normal (pola defekasi) dan memiliki pencernaan yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pijat I love you (ilu) dalam mengatasi gangguan konstipasi pada bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Terdapat perbedaan frekuensi BAB

secara signifikan antara kelompok yang dilakukan Pijatan I Love you dengan yang tidak dilakukan pijatan. Dengan melakukan metode Pijat ILU dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman untuk mengolah konstipasi pada bayi serta mendukung ilmu yang lebih luas dalam praktik klinis untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi khususnya dengan melakukan Pijatan I Love You secara rutin dapat memberikan efektivitas dalam mengatasi masalah konstipasi pada bayi.

## SARAN

Bagi tenaga kesehatan, khususnya Bidan agar dapat lebih intensif dalam memahami dan mengaplikasikan teknik pijat komplementer disetiap asuhan kebidanan yang tentunya sangat bermanfaat baik untuk Ibu dan Bayi khususnya pada pijat ILU dalam mengatasi konstipasi, melancarkan BAB, dan meningkatkan bonding antara ibu dan bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Gastroenterological Association (2020) Constipation. Available at: <https://gastro.org/practiceguidance/gipatientcenter/toic/constipation>
- Andriyani, A., & Agustina, L. (2023). Gambaran Kejadian Konstipasi Pada Bayi Usia 6-12 Bulan. Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup, 8(2), 50–56. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v8i2.4644>
- Israyati, N., Pitriani, R., Husanah, E., & Maita, L. (2021). Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi Dan Balita
- Kemenkes. (2023a). konstipasi pada anak. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2652/konstipasi-pada-anak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2652/konstipasi-pada-anak)
- Kemenkes. (2023b) konstipasi (sembelit) pada anak [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2160](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2160)
- Lestari, Ayu, dkk (2020). Pengaruh Pijat I Love You (ILU) Terhadap Rehabilitasi Fungsi Pencernaan Anak Pascaoperasi. Lampung : Universitas Mitra Indonesia.
- Maulina, R. & Keswara, N.W. (2016). Efektifitas Pediatric Massage Terhadap Frekuensi BAB pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Mom and Abi Baby Spa Kabupaten Malang Tahun 2016. Repotori ITSK RS dr Soepraoen Malang
- Noviana, S. R., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Teknik Pijat I Love You Terhadap Penurunan Konstipasi Pada Bayi Usia 06-12 Bulan Di PMB Ani Bayu, S.Tr.Keb Karawang. Malahayati Nursing Journal, 6(4).
- Oktafirnanda, Y. (2018). Hubungan Pemberian Mp-Asi Dengan Kejadian Kontipasi Pada Bayi Usia Di Bawah 6 Bulan Di Klinik "Pa" Hamparan Perak. Jurnal Riset Hesti Medan, 3(2), pp. 73–81
- Paninsari, D., Harefa, C. A. B., Tarigan, G. S. A., Duha, Y. K., Hasibuan, M. S. S., & Lin, C. F. (2022). The Relationship between the Frequency of Baby Massage and the Pattern 103 of Defecation of Babies who are Exclusively Breastfed at Bunda Patimah Primary Clinic. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11(1), 70–77.
- Parasita, N., Dewi, I. A., & Daramatasia, W. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplementer Terhadap Konstipasi Pada Bayi 6-12 Bulan. Media Husada Journal of Nursing Science, 2(1), 33–39.
- Ririn, Y. A. Nur Israyati (2021). The Effect of Massage Therapy in Overcoming Constipation in Infants Aged 7-12 Months. Science Midwifery. 9(2). pp. 228-231.
- Roesli, Utami. 2013. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: Tribus Agrowida
- Sherina, & Dewanto, E. (2023). Gambaran Kejadian Konstipasi Pada Bayi 2 – 6 Bulan Yang Belum MPASI. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(2).
- Yunita, L., & Surayana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. Jurnal Family Education, 1 (4), 14–22. <https://doi.org/10.24036/jfe.v1i4.20>