



## Pengaruh Pijat Bayi untuk Meningkatkan Status Kesehatan Anak Bayi 1-12 Bulan

Aryunani<sup>1</sup>, Syuhrotut Taufiqoh<sup>1</sup>, Siti Alfiyah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Surabaya

<sup>2</sup> PMB Siti Alfiyah

### INFORMASI

Korespondensi:  
[aryunhadi@gmail.com](mailto:aryunhadi@gmail.com)



Keywords:  
Pijat Bayi, Status  
Kesehatan Bayi

### ABSTRACT

*Objective: to identify the effect of infant massage in improving the health status of infants 1-12 months*

*Methods: This study is a pre-experimental study with one group-test pre-post test design. This study uses an observation sheet where baby weight weighing is carried out before the baby massage (Pretest) and after the baby massage (Posttest) in the group is carried out. Massage is done 2 times / week during 10- 15 minutes for 4 weeks assessed with a checklist sheet. The unit of analysis is children under one year old totaling 30 babies. Wilcoxon Test Sample analysis, which is to determine the difference in treatment in two samples / treatment groups on the condition that the data is normally distributed.*

*Results: complaints of babies aged 1-12 months before stimulation of baby massage, most of the respondents had complaints experienced by babies were runny nose (40%), cough (30%), fever (27%) and no complaints (7%) and after a baby massage, complaints of colds were 5 respondents (16%), cough 2 respondents (7%), and heat respondents of 1 person (4%) and no complaints (73%). Researchers conducted a statistical test wilcoxon obtained a significant figure (0.000) much lower than a significant standard of 0.05, which means that there is an effect of Massage on the health status of babies aged 1-12 months at PMB Siti Alfiyah Surabaya*

*Conclusion: In this study, it was concluded that there was a significant influence of giving baby massage on the health status of babies at the age of 1-12 months. Researchers found complaints such as cough, runny nose, higher heat occurred in babies before baby massages*

## PENDAHULUAN

Peningkatan kesehatan merupakan suatu keharusan apabila bangsa Indonesia ingin mencapai pembangunan manusia yang tinggi. Kesehatan merupakan hak asasi manusia termasuk hak dasar anak yang harus dipenuhi dengan baik. Anak yang sehat akan menjadi investasi bagi modal manusia yang berkualitas di masa depan. Berbagai indikator kesehatan di Indonesia menunjukkan capaian kesehatan anak yang masih rendah. Angka kematian bayi (*infant mortality rate/ IMR*) mengalami sedikit penurunan dari 35 per 1.000 kelahiran hidup (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018) menjadi 34 per 1.000 kelahiran hidup (SDKI 2017). Pencapaian IMR masih jauh dari target yang ditetapkan oleh RPJMN 2010-2014 yaitu 26 per 1.000 kelahiran hidup. Begitu pula jika dibandingkan dengan target Pembangunan Milenium atau *Millenium Development Goals (MDG's)* yaitu 23 per 1.000 kelahiran hidup. Angka kematian anak bawah lima tahun (*balita*) mengalami penurunan dari 97 (SDKI 2017) menjadi 44 per 1.000 kelahiran hidup (SDKI).

Berdasarkan hasil capaian indikator kesehatan tersebut, berbagai upaya masih perlu dilaksanakan untuk meningkatkan status kesehatan anak. Faktor yang berpengaruh terhadap status kesehatan anak dapat bersifat endogen maupun eksogen. Faktor eksogen menyangkut antara lain perilaku, lingkungan, sosial, budaya, ekonomi, dan geografi perlu ditangani dengan lebih efektif dan efisien. Sehubungan dengan itu, perlu melihat pengaruh faktor eksogen terhadap status kesehatan anak, khususnya anak bayi yang merupakan masa emas (Nadesul, 2005). Masa ini terkait dengan masa dengan kesempatan untuk memperoleh otak yang cerdas yang menghasilkan *intelligence quotient (IQ)* optimal, mencapai 80 persen (Rustihauser, 2003).<sup>22</sup> Apabila anak baduta (bawah dua tahun) mempunyai status kesehatan yang buruk dapat berisiko terhadap kerusakan otak permanen atau tidak dapat dipulihkan kembali atau *irreversible* (Untoro, 2004). Salah satu faktor eksogen yang penting terhadap status kesehatan bayi adalah perilaku ibu, sebagai orang yang berperan dalam pengasuhan baduta. Sehubungan dengan itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh perilaku ibu terhadap status kesehatan bayi.

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik (Roesli, 2001). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Salah satu mekanisme dasar pijat bayi adalah aktivitas *Nervus Vagus* meningkatkan volume ASI yaitu penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan Aktivitas *Nervus Vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI (Julianti, 2017). Masa bayi dibagi menjadi 2 periode, yaitu masa neonatal, umur 0 sampai 28 hari. Pada masa ini terjadi adaptasi terhadap lingkungan dan terjadi perubahan sirkulasi darah, serta mulai berfungsinya organ-organ. Masa neonatal dibagi menjadi 2 periode yaitu masa neonatal dini, umur 0-7 hari, masa neonatal lanjut, umur 8-28 hari, masa post (pasca) neonatal, umur 29 hari sampai 11 bulan. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan berlangsung secara terus menerus terutama meningkatnya fungsi sistem saraf (Muchtari, 2016). Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan penambahan jumlah dan ukuran sel secara kuantitatif yang nantinya akan menunjukkan penambahan seperti umur, tinggi badan, berat badan dan penambahan gigi. Untuk menilai pertumbuhan anak baik bayi maupun balita dapat diambil ukuran-ukuran antropometrik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas pijat bayi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan anak maka peneliti berpendapat perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap status kesehatan bayi berumur 1-12 bulan.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan one group-test pra-post test design, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Pada penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat untuk melihat Kesehatan bayi dengan indicator kenaikan berat badan sebelum dilakukan pijat bayi dan setelah dilakukan pijat bayi. Penelitian ini menggunakan lembar observasi dimana dilakukan penimbangan berat badan bayi sebelum dilakukan pijat bayi (Pretest) dan setelah dilakukan pijat bayi (Posttest) pada kelompok dilakukan. Pemijatan dilakukan 2 kali/minggu selama 10- 15 menit selama 4 minggu yang dinilai dengan lembar checklist. Unit analisis adalah anak bawah satu tahun berjumlah 30 bayi. Variabel terikat yaitu status kesehatan bayi, yang dicerminkan oleh keluhan kesehatan selama sebulan sebelum survei. Variabel terikat dilihat apakah ada keluhan. Variabel bebas yaitu pijat bayi

Sedangkan pada kelompok tidak dilakukan pijat bayi, dilakukan penimbangan berat badan setiap minggu pada hari minggu. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu pijat bayi dengan variabel terikat yaitu kenaikan berat badan. Untuk membuktikan adanya pengaruh digunakan analisis Uji Sampel Wilcoxon Test yaitu untuk mengetahui perbedaan perlakuan pada dua sampel/kelompok perlakuan dengan syarat data berdistribusi normal. Pada batas kemaknaan perhitungan statistik  $p \leq 0,05$ , maka ada pengaruh teknik pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan. Jika data tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil uji adalah  $p \leq 0,05$ .

**HASIL**

Di antara 30 bayi mengeluh sakit sebelum diberikan perlakuan. Paling banyak keluhan yang dialami bayi adalah pilek (40%), batuk (30%), demam (27%) dan tidak ada keluhan (7%). Tabel 1 menyajikan jumlah dan persentase bayi yang mengalami keluhan sebelum dilakukan pijat bayi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan adanya keluhan sakit usia 1-12 bulan sebelum dilakuakn pemijatan

No	Pre Test	Frekuensi	Persentase(%)
1	Pilek	12	40
2	Batuk	9	30
3	Demam	7	23
4	Tidak ada keluhan	2	7
Total		30	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan adanya keluhan sakit usia 1-12 bulan setelah dilakukn pemijatan

No	Pre Test	Frekuensi	Persentase(%)
1	Pilek	5	16
2	Batuk	2	7
3	Demam	1	4
4	Tidak ada keluhan	22	73
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa keluhan pada bayi usia 1-12 bulan setelah dilakukan pijat bayi, pilek 5 responden (16%), batuk 2 responden (7%), dan responden panas sebesar 1 orang (4%) dan tidak ada keluhan (73%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Pengaruh Pijat Bayi Terhadap keluhan sakit Bayi Usia 1-12 Bulan

No	Keluhan	Keluhan bayi usia 1-12 bulan			
		Sebelum		Setelah	
		N	%	N	%
1	Pilek	12	40	5	16
2	Batuk	9	30	2	7
3	Panas	7	23	1	4
4	Tidak ada keluhan	2	7	22	73
Uji wolcoxon $p(0,000) < \alpha(0,05)$					

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa keluhan bayi usia 1-12 bulan sebelum dilakukan stimulasi pijat bayi sebagian besar dari responden memiliki keluhan yang dialami bayi adalah pilek (40%), batuk (30%), demam (27%) dan tidak ada keluhan (7%) dan setelah dilakukan pijat bayi maka keluhan

pilek 5 responden (16%), batuk 2 responden (7%), dan responden panas sebesar 1 orang (4%) dan tidak ada keluhan (73%). Peneliti melakukan uji statistik Wilcoxon diperoleh angka signifikan (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 maka berarti ada pengaruh Pijat Terhadap Status kesehatan Bayi Usia 1-12 bulan Di PMB Siti Alfiyah Surabaya

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, bayi yang mengalami keluhan seperti pilek (40%), batuk (30%), demam (27%) dan tidak ada keluhan (7%). Tabel 1 menyajikan jumlah dan persentase bayi yang mengalami keluhan sebelum dilakukan pijat bayi. Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik (Roesli, 2001). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Hal ini sesuai dengan pendapat Roesli (2013) bahwa pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormon stress). Proses tersebut menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress) sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tampak lebih tenang dan tidak rewel. Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat.

Pemijatan pada bayi memberikan manfaat sangat besar pada perkembangan bayi, baik secara fisik maupun emosional. Pijat bayi akan merangsang peningkatan aktivitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada system pencernaan. Sehingga bayi akan lebih cepat lapar

dan frekuensi menyusu bayi akan semakin sering yang pada akhirnya produksi ASI akan lebih banyak. Menurut dengan frekuensi pemberian ASI yang baik yaitu sekitar 8-12x/hari akan meningkatkan berat badan dan mencegah kemungkinan terjadi masalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Frekuensi menyusu pada bayi akan sangat mempengaruhi fisik dan emosional bayi yang mana dengan frekuensi menyusu akan meningkatkan kondisi yang tenang kepada bayi dan berat bayi akan bertambah. Bayi dengan pola menyusu eksklusif lebih sehat dan tidak pernah sakit, bayi dengan pola menyusu predominant lebih jarang sakit dan bayi dengan pola menyusu parsial lebih sering mengalami sakit. Hasil ini didukung oleh penelitian serupa yang telah dilakukan oleh Diyah Arini (2012) di wilayah puskesmas Balongpanggang Gresik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi sakit antara ketiga pola menyusui. Pola menyusui secara parsial lebih sering mengalami sakit dibanding pola menyusui secara predominant, dan pola menyusui secara predominant lebih sering mengalami sakit dibanding pola menyusui secara eksklusif dimana frekuensi menyusu ini dapat meningkat melalui pijat bayi.

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap status kesehatan bayi pada usia 1–12 bulan. Peneliti menemukan keluhan seperti batuk, pilek, panas lebih tinggi terjadi pada bayi sebelum dilakukan pijat bayi.

## SARAN

Peneliti berharap para petugas kesehatan dapat memberi sosialisasi tentang pijat bayi dan para ibu bisa selanjutnya menerapkan pijat bayi di kehidupan sehari-hari pada bayinya, serta tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan praktek pijat bayi sebagai sarana stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak mengingat manfaat pijat bayi baik untuk kualitas kesehatan anak yang berkaitan erat dengan kualitas tidur, frekuensi menyusui dan tumbuh kembang anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayuningtyas, IF. 2019. *Terapi Komplementer dalam Kebidanan*: Yogyakarta:Pustaka Baru Press
- Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). *Profil Anak Indonesia 2018*. Kerjasama Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan perlindungan Anak dengan Badan Pusat Statistik.
- Depkes RI. (2016). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak*.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, A., Feijo, L., Vera, Y. & Karla, G. (2004). *Massage therapy by parents improves early growth and development*. *J Infant Behav and Dev*, 29(4): 574-8.
- Hartanti A, S. H. (2019). *Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality*. *Journal of Medicine*, 165-175.
- Hayati. 2012. *Efektifitas pijat bayi terhadap kuantitas tidur pada bayi umur 3-6 bulan*. [Skripsi]. PSIK UR.Mechanic, David. *The Influence of Mother on Their Children Health Attitudes and Behavior*. *Pediatric* 1964;33: 444-53
- Nasution, Siti K. (2004) *Meningkatkan status kesehatan melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat*. Jakarta
- Procianoy, R.S., Mendes, E.W., & Silveira, R.C. 2010. *Massage Therapy Improves Neurodevelopment Outcome at Two Years Corrected Age For Very Low Birth Weight Infants*. *Early Hum Dev*. 7-11
- Roesli, U. (2001). *Pedoman Pijat Bayi Premature dan Bayi Usia 0-3 bulan*. Niaga Swadaya.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2017). Jakarta : BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.
- Tang. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan*. *Global Health Science*, 12- 13.