

PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BALITA USIA 3-6 TAHUN DI PMB NY."S" SIDOARJO

Wahyu Anjas Sari, STIKes Husada Jombang
Gempi Tri Sumini, STIKes Husada Jombang
e-mail: swahyuanjas@gmail.com

RINGKASAN

Health education (pendidikan kesehatan) adalah proses perubahan sikap secara terencana pada diri individu kelompok atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat yang merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu.

Rangsangan atau stimulasi berupa terapi sentuh dan pijat juga mempengaruhi peningkatan berat badan. Para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan pijat menghasilkan perubahan psikologi yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik. Pijatan bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan kerewelannya. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga ia menjadi tenang dan tertidur

Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *pra-eksperimen*, dengan pengambilan sampel menggunakan Teknik *Purposive Sampling*, jumlah responden 30 balita. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate dengan uji *Wilcoxon* ($\alpha = 0,05$).

Dari analisis menunjukkan Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kesalahan $\alpha : 0,05$ dengan bantuan software SPSS didapatkan hasil nilai p (value)

$0.00 < \alpha (0.05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-6 tahun. yang dilakukan di PMB Ny.S Sidoarjo Tahun 2022.

Kata Kunci : *Pijat Bayi, Peningkatan Berat Badan, Balita 3-6 tahun*

INFLUENCE OF INFANT MASSAGE ON WEIGHT INCREASE TO BOTHWEIGHT AGES 3-6 YEARS AT PMB NY."S" SIDOARJO

Wahyu Anjas Sari, STIKes Husada Jombang
Gempi Tri Sumini, STIKes Husada Jombang
e-mail: swahyuanjas@gmail.com

ABSTACT

Health education is a planned process of changing attitudes among individuals, groups or communities to be more independent in achieving healthy living goals, which is a learning process from not knowing to knowing.

Stimulation or stimulation in the form of touch therapy and massage also affects weight gain. Experts have proven that touch and massage therapy produces beneficial psychological changes in the form of increased growth, increased endurance, and better emotional intelligence. Baby massage is a fun way to relieve tension and fussiness. Because

a gentle massage will help relax the muscles so that he becomes calm and falls asleep

The design of this research is analytic with a pre-experimental approach, with sampling using the Purposive Sampling Technique, the number of respondents is 31 toddlers. Data analysis was performed univariate and bivariate with Wilcoxon test ($\alpha = 0.05$).

From the analysis, the results of the Wilcoxon sign rank test statistical test with an error rate of $\alpha = 0.05$ with the help of SPSS software showed that the p value (value) was $0.00 < (0.05)$. These results indicate that H_0 is rejected, which means that there is an effect of baby massage on weight gain in toddlers aged 3-6 years. conducted at PMB Ny.S Sidoarjo in 2022.

Keywords: Infant Massage, Weight Gain, Toddler 3-6 years old

PENDAHULUAN

Health education (pendidikan kesehatan) adalah proses perubahan sikap secara terencana pada diri individu kelompok atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat yang merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu. Dengan di berikan *health education* tentang pijat bayi usia 3-6 bulan ibu dapat mengatasi masalah kesehatan pada bayinya sendiri secara mandiri sehingga dapat meningkatkan kemampuan sikap maupun keterampilan ibu agar tercapai hidup sehat pada bayinya secara optimal.

Berat badan yang meningkat mengindikasikan status gizi yang baik. Status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang dekuat, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik (Depkes RI, 2015). Rangsangan atau stimulasi berupa terapi sentuh dan pijat juga mempengaruhi peningkatan berat badan. Para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan pijat menghasilkan perubahan psikologi yang menguntungkan berupa peningkatan pertumbuhan, peningkatan daya tahan tubuh, dan kecerdasan emosi yang lebih baik (Prasetyo, 2013)

Sebuah penelitian tentang pijat bayi

prematurn dilakukan oleh psikologi T. Field dan Scafidi tahun 1986 dan 1990, menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur berat badan 1280 dan 1176 gr, yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari mengalami berat badan per hari 20% sampai 47% lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1 – 3 bulan yang dipijat 15 menit 2 x seminggu selama 6 minggu didapatkan kenaikan berat badan yang lebih dari kontrol (Roesli, 2016). Penelitian Tri Sasmi Irya (2014) menunjukkan bahwa adanya peningkatan berat badan, peningkatan berat badan yang terjadi yaitu sebesar 700 gram selama 2 minggu pemijatan. Secara nasional balita yang memiliki gizi kurang mencapai 14,9%, gizi buruk 3,8%, dan gizi lebih 1,5% (Kemenkes RI, 2015). Provinsi Jawa Timur jumlah balita yang mengalami gizi buruk mencapai 1,8% dan balita yang memiliki gizi kurang mencapai 0.86 % yang tersebar di 38 Kota dan Kabupaten. Kabupaten Kediri menempati urutan ke 13 dengan kasus gizi buruk terbanyak.

Status gizi balita dapat diukur berdasarkan tiga indeks yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan

menurut tinggi badan (BB/TB). Standar pengukuran status gizi berdasarkan Standar World Health Organization (WHO 2005) yang telah ditetapkan pada Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/Menkes/SK/XII/ 2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Gizi kurang dan gizi buruk merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U). Profil kesehatan kota Sidoarjo tahun 2018, pemantauan Status Gizi (PSG) yang diselenggarakan menyatakan bahwa persentase gizi sangat kurang pada balita usia 0-59 bulan di kota Sidoarjo adalah 0,75%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 8,26%. Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan salah satunya dalam menangani masalah pertumbuhan berat badan adalah dengan memberikan 4 KIE kepada ibu tentang massage/pemijatan pada balita dan peningkatan pelayanan kesehatan pada kesehatan anak terutama untuk kesehatan balita. Sedangkan menurut Roesli (2016) salah satu cara mengatasi masalah berat badan adalah dengan memberikan rangsangan dan stimulasi. Stimulasi yang dianjurkan adalah melakukan massage pada balita. Seni melakukan pemijatan pada anak diajarkan secara turun-temurun walaupun tidak diketahui dengan jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat berpengaruh positif pada tubuh manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian ekperimental. Penelitian *eksperimental*. Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen*. Untuk mengetahui pengaruh variabel independen (pengaruh pijat bayi) terhadap variabel dependen (peningkatan berat badan pada balita usia 3-6 tahun) dengan menggunakan uji statistik *T-test* dengan tingkat kesalahan α : 0,05.

HASIL

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia balita

Umur	Jumlah (Orang)	Total (Prosentase)
3 tahun	6	20
4 tahun	9	30
5 tahun	9	30
6 tahun	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden berumur 4 tahun yaitu sebanyak 9 responden (30%) dan berumur 5 tahun yaitu juga berjumlah 9 responden (30%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Total (Prosentase)
Laki-laki	9	30
Perempuan	21	70
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 orang (70%)

Karakteristik Responden Berdasarkan Nutrisi balita

Nutrisi	Jumlah (Orang)	Total (Prosentase)
Baik	17	56,7
Kurang baik	13	43,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden memiliki status nutrisi baik yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Usia Ibu	Jumlah (Orang)	Total (Prosentase)
< 20 Tahun	4	13,3
20 – 35 Tahun	20	66,7
>35 Tahun	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 30

sebagian besar berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 20 orang (66,7%).

Analisis Univariat

Berat Badan Balita sebelum di lakukan pijat bayi.

No	BB Awal
1	8,2
2	13,8
3	12,7
4	11
5	14,1
6	15,6
7	14,2
8	16,7
9	17
10	14,2
11	12,1
12	11,7
13	14,8
14	10,1
15	14,5
16	11,9
17	17,2
18	12
19	15,3
20	13,1
21	12,4
22	9,8
23	14,9
24	17,3
25	13,3
26	15,4
27	12
28	9
29	7,9
30	14,5

Berat Badan Balita sesudah di lakukan pijat bayi.

No	BB Akhir
1	8,6
2	14,4
3	12,7
4	11
5	14,6
6	16,2
7	15

8	16,8
9	17,4
10	14,2
11	12,9
12	12,6
13	15,9
14	10,2
15	14,9
16	12,7
17	17,7
18	12,4
19	16,1
20	14,9
21	12,4
22	10,2
23	15,1
24	17,5
25	13,3
26	15,6
27	12
28	9,4
29	8,2
30	14,5

Analisis Bivariat

Variabel	n	Mea n	P
Kenaikan BB	<i>Pre</i> <i>Test</i>	30	17,9 5
Balita	<i>Post</i> <i>Test</i>	30	18,3 9

Hasil ini menunjukkan bahwa H0 ditolak yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-6 tahun. yang dilakukan di PMB Ny.S Sidoarjo Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berat Badan Balita Sebelum Dilakukan Pijat Bayi

Terendah adalah 7,9 kg dan berat tertinggi adalah 17,9 kg. Berat badan balita tersebut tergolong dalam kategori berat badan normal.

Menurut peneliti jenis kelamin pada balita dapat mempengaruhi kenaikan berat badan, karena anak perempuan sangat

berbeda dengan anak laki-laki. Pada anak laki-laki cenderung berat badannya lebih susah naik bila dibandingkan dengan anak perempuan. Pada anak laki-laki aktivitasnya juga semakin banyak bila dibandingkan dengan anak perempuan sehingga dapat berpengaruh pada berat badannya. Menurut Sulistyawati (2015) Jenis kelamin dapat mempengaruhi fungsi reproduksi, pada anak perempuan lebih cepat berkembang dari pada anak laki-laki. Tetapi setelah melewati masa pubertas pertumbuhan anak laki-laki lebih cepat dari pada anak perempuan.

Faktor kedua yang dapat mempengaruhi berat badan adalah usia pada balita. Berdasarkan tabel 5.1 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden berumur 4 tahun yaitu sebanyak 9 responden (30%) dan berumur 5 tahun yaitu juga berjumlah 9 responden (30%). Menurut peneliti pada setiap tahapan pertumbuhan pada balita salah satunya dipengaruhi oleh usia, karena setiap bulannya usia bertambah begitupun dengan berat badan yang selalu bertambah. Sesuai dengan KMS berat badan balita pada usia 3-6 tahun akan mengalami kenaikan berat badan sebesar 200 gram pada setiap bulannya (Buku KIA, 2016).

Kenaikan Berat Badan Balita Setelah Dilakukan Pijat Bayi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata berat badan balita sesudah dilakukan pijat bayi adalah 14,5 kg berat terendah adalah 8,2 kg dan berat tertinggi adalah 18,3 kg. Berat badan balita tersebut mengalami kenaikan dari berat badan awal. Kenaikan berat badan pada balita dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi berat badan pada balita sesudah di massage adalah nutrisi pada balita. Menurut peneliti pada balita sesudah di pijat, nafsu makannya akan meningkat dan fungsi sistem pencernaan semakin baik, terutama dalam penyerapan sari-sari makanan sehingga peningkatan berat badan balita

meningkat sesuai dengan yang diharapkan. Massage pada balita menjadi sangat berarti dan bermanfaat apabila dilakukan ibu/ayah disertai dengan penyaluran kasih sayang pada balita nya.

Menurut Roesli (2016) aktifitas massage akan mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan. Penelitian Field dan Schanberg (2014) menunjukkan bahwa pada balita yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik.

Faktor yang kedua yaitu adanya hormon adrenalin. Menurut peneliti kenaikan berat badan selain dipengaruhi oleh saraf otak ke-10 dipengaruhi juga oleh hormon adrenalin yang dapat mengurangi rasa stress sehingga membuat balita lebih tenang sehingga balita mudah lapar dan nafsu makanya menjadi baik.

Menurut Roesli (2016) pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

Faktor yang ketiga yaitu pengaruh dari hormon endorphine. Menurut peneliti dengan di massage balita akan menjadi lebih tenang yang dapat mengeluarkan hormon endorphine sehingga balita menjadi lebih rileks dan menjadi tenang saat di massage dan aliran darah menjadi lancar sehingga asupan nutrisinya menjadi lebih baik.

Menurut Roesli (2016) pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu neurochemical betha-endorphine, yang akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan karena menurunnya jumlah dan aktivitas ODC jaringan. Pijat sebagai vasodilatasi pembuluh darah, aliran darah lancar

asupan nutrisi tersebar baik keseluruhan tubuh dan zat penyebab tubuh pegal (asam laktat) bisa diangkut dan daur ulang selain itu massage dapat merangsang sel – sel untuk mengeluarkan endorphine (morfin endogen: zat yang membuat badan terasa lebih segar dan nyaman). Dan dapat Merangsang Humunculus Cerebri, sehingga meningkatkan proses perkembangan otak.

Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berat badan pada balita mengalami kenaikan berat badan pada 31 responden. Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kesalahan $\alpha : 0,05$ dengan bantuan software SPSS didapatkan hasil nilai p (value) $0.00 < \alpha (0.05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa H1 diterima yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-5 tahun. yang dilakukan di PMB Sumakhfiah Sidoarjo Tahun 2022.

Menurut peneliti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-5 tahun, terlihat dari adanya perubahan yang signifikan antara berat badan sebelum di pijat dan berat badan sesudah di pijat, yang dimana hampir seluruhnya berat badan balita sesudah di pijat mengalami kenaikan. Pada balita sesudah di pijat akan membuat rasa nyaman (relaksasi) dan mengantuk (cepat tertidur). Sehingga dapat merangsang nervus vagus yang menyebabkan kualitas tidur balita dan nafsu makannya menjadi lebih baik, yang menjadi faktor pendukung yang mempengaruhi pijat terhadap peningkatan berat badan balita.

Hal ini sesuai dengan pendapat beberapa beberapa para ahli, bahwa balita yang di pijat teratur mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10). Sebab, proses sentuhan akan menyebabkan naiknya kadar

KESIMPULAN

1. Rata-rata Berat badan balita sebelum dilakukan pijat adalah 17,9 kg di PMB Ny.S Sidoarjo Tahun 2022
2. Rata-rata Berat badan sesudah di pijat adalah 18,3 kg di PMB Sumakhfiah Sidoarjo Tahun 2022
3. Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kesalahan $\alpha : 0,05$ dengan bantuan software SPSS didapatkan hasil nilai p (value) 0.00
4. $< \alpha (0.05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa H0 ditolak yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada balita usia 3-6 tahun. yang dilakukan di PMB Ny.S Sidoarjo Tahun 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, 2009. *Pijat bayi*.
[http://ojs.unud.ac.id/index.php.Diakses](http://ojs.unud.ac.id/index.php/Diakses)
 26/12/2020
- Ardhillah, City, Azz. 2012. *Segalanya Bayi, Kupas Tuntas Ilmu Bayi A-Z*. Yogyakarta: Syura Mediautama
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta
- Chomaria, N., 2015. *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun*, Cinta : Surakarta
- Dewi. 2010. *Teknik dan Prosedur Pemijatan bayi*. Jakarta : Salemba Medika Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri., 2015. *ProfilKesehatan Kabupaten Kediri* Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2014. *ProfilKesehatan Jawa Timur*
- Faizah, M., 2016. *The Proviton Of Massage On Sleep Quality Of*

*PreschoolChildren (3-6)
Year Old*, Stikes ICMe,
Jombang Indonesia.
Kementrian Kesehatan
RI., 2014. *Buku Kesehtan
Ibu Dan Aank*. Jawa
Timur:AIPKIND.
Kementrian Kesehatan RI.,
2015. *Profil Data
Kesehatan Indonesia*.
Jakarta: Kementrian
Kesehatan RI.
Kulsum, U., 2014.
*Peningkatan Berat Badan
Bayi Melalui Pemijatan*,
RSU Salewanggang
Sulawesi Selatan 90516,
Indonesia
Kurnia, R., 2016.
*Pengaruh Frekuensi Pijat
Bayi Terhadap
Pertumbuhan (Berat
Badan) Bayi Usia 1-3
Bulan Di Desa Karang Sari
Dan Purbadana*. STIKes
Harapan Bangsa,
Purwokerto Indonesia