

Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi

Oleh

Inayatul Aini^{1*}, Dhita Yuniar Kristianingrum², Esti Pratiwi Yosin³, Imam Fatoni⁴

^{1*,2} Program Studi Administrasi Rumah Sakit, ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang

³ Prodi D3 Kebidanan, ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang

⁴ Program Studi D3 Keperawatan, ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author*: inayad4icme@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut Pitre (2021), pijat bayi merupakan salah satu bentuk perawatan rutin pada bayi yang telah lama dikenal masyarakat. Pijat bayi juga menjadi cara orang tua mengungkapkan kasih sayang kepada anak melalui sentuhan kulit yang memberikan dampak positif bagi bayi. Pijat bayi sering disebut sebagai stimulus touch. Tujuan: Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan bentuk Intact Group Comparison. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 6–12 bulan di PMB Ruliati Jogoroto-Jombang sebanyak 50 bayi. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square Test. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi di PMB Ruliati Jogoroto-Jombang dengan nilai $p\text{-value} < 0,0001$. Saran: Perlu adanya peningkatan edukasi mengenai pijat bayi bagi ibu yang memiliki bayi usia 6–12 bulan.

Kata Kunci: Bayi, Pijat bayi, Tumbuh kembang

The Effect of Infant Massage on Infant Growth and Development

ABSTRACT

Background: According to Pitre (2021), infant massage is a routine baby care practice that has long been recognized by the community. Infant massage is also a way for parents to express affection toward their babies through skin touch, which provides positive effects on infants. Infant massage is often referred to as touch stimulation. Objective: To determine the effect of infant massage on infant growth and development. Methods: This study used a Pre-Experimental Design with an Intact Group Comparison approach. The population consisted of all infants aged 6–12 months at PMB Ruliati Jogoroto-Jombang, totaling 50 infants. The sampling technique used was total sampling. The statistical test used was the Chi-Square Test. Results: The results showed that there was an effect of infant massage on infant growth and development at PMB Ruliati Jogoroto-Jombang, with a $p\text{-value} < 0.0001$. Suggestion: It is necessary to improve education regarding infant massage for mothers who have infants aged 6–12 months.

Keywords: Baby, Baby massage, Growth and development

PENDAHULUAN

Tumbuh kembang merupakan suatu proses pemantauan untuk menemukan secara dini adanya penyimpangan pertumbuhan, seperti status gizi kurang atau buruk dan stunting, penyimpangan perkembangan seperti keterlambatan bicara, serta penyimpangan mental emosional pada anak seperti gangguan konsentrasi dan hiperaktivitas. Pemantauan tumbuh kembang bertujuan untuk mengetahui kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak serta mendeteksi secara dini adanya gangguan, sehingga dapat segera dilakukan tindak lanjut agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

Menurut World Health Organization, masalah tumbuh kembang anak masih menjadi perhatian global. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak umumnya dapat dimulai sejak bayi lahir, terutama apabila bayi mengalami kekurangan gizi yang dapat berdampak pada keterlambatan perkembangan sosial dan motorik di masa mendatang. WHO (2020) melaporkan bahwa prevalensi gangguan pertumbuhan dan perkembangan tertinggi berada di kawasan Asia Tenggara (*South-East Asia Regional/SEAR*), termasuk Indonesia yang menempati urutan ketiga dengan prevalensi sebesar 28,7% pada balita yang mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riskesdas (2018), dari 82.661 balita yang dilakukan penimbangan berat badan secara nasional, prevalensi balita dengan berat badan kurang (*underweight*) mencapai 19,6%, yang terdiri atas 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang. Angka tersebut masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2018, yaitu prevalensi gizi kurang sebesar 17%. Di Indonesia terdapat 18 provinsi dengan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang di atas angka nasional, yaitu berkisar antara 21,2%–33,1%, di antaranya Nusa Tenggara Timur, Maluku, dan Jambi (Kemenkes RI, 2018).

ASI merupakan makanan pertama, paling sehat, dan paling alami bagi bayi karena mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. World Health Organization, UNICEF, dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Rekomendasi tersebut juga diperkuat melalui SK Menkes No. 450/Menkes/SK/IV/2004 yang menjelaskan bahwa pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan bertujuan untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan bayi yang optimal (Kemenkes RI, 2020; Ogbo et al., 2017).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk perawatan rutin yang telah lama dikenal masyarakat dan termasuk salah satu terapi tertua di dunia. Menurut Pitre (2012), pijat bayi dapat meningkatkan ikatan kasih sayang antara orang tua dan bayi karena dilakukan secara langsung melalui sentuhan. Selain memberikan rasa

nyaman pada bayi, pijat bayi juga berperan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Soeharto (2018) menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar dan motorik halus pada bayi usia 3–24 bulan. Penelitian tersebut melibatkan 20 sampel bayi usia 6–18 bulan yang terdiri dari 9 bayi laki-laki (45%) dan 11 bayi perempuan (55%). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengontrol lengan, badan, tungkai, serta koordinasi jari tangan setelah dilakukan pijat bayi secara rutin.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nasrah, Ketut Swastia, dan Kismiyati (2018) menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 4–6 bulan. Tindakan massage yang dilakukan secara rutin melalui gerakan pemijatan pada kaki, perut, dada, tangan, punggung, serta peregangan dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

A. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *Intact Group Comparison*. Pada desain ini terdapat satu kelompok penelitian yang dibagi menjadi dua, yaitu sebagian kelompok diberikan perlakuan berupa pijat bayi dan sebagian lainnya tidak diberikan perlakuan. Menurut Sugiyono (2018), *Pre-Experimental Design* belum termasuk eksperimen yang sesungguhnya karena masih terdapat variabel luar yang dapat memengaruhi terbentuknya variabel dependen. Hal tersebut dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara random.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 6–12 bulan yang berada di PMB Ruliati Jogoroto-Jombang sebanyak 50 bayi. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan berupa pijat bayi. Menurut Sugiyono (2018), pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber, dan cara. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan sumber data yang secara langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh secara langsung melalui jawaban responden pada KPSP.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini dilakukan perbandingan distribusi silang antara variabel pijat bayi dan tumbuh kembang bayi. Selanjutnya dilakukan uji statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan sistem

komputerisasi. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square Test*. Menurut Sutrisno (2000), *Chi-Square Test* merupakan salah satu uji komparatif nonparametrik yang digunakan pada dua variabel dengan skala data nominal.

B. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pijat Bayi di PB Hana

No.	Jenis Kelamin	Kelompok Kontrol	
		f	%
1.	Dilakukan	25	50
2.	Tidak dilakukan	25	50
Jumlah		50	100

Berdasarkan Tabel 1, terdapat 25 responden (50%) bayi yang diberikan perlakuan pijat bayi dan 25 responden (50%) bayi yang tidak diberikan perlakuan pijat bayi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peningkatan Tumbuh Kembang

No.	Jenis Kelamin	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
		f	%	f	%
1.	Meningkat	11	44	14	56
2.	Tidak meningkat	14	56	11	44
Jumlah		25	100	25	100

Berdasarkan Tabel 2, terdapat 11 responden (44%) bayi pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan tumbuh kembang, sedangkan pada kelompok yang diberikan perlakuan pijat bayi terdapat 14 responden (56%) yang mengalami peningkatan tumbuh kembang.

2. Analisis Bivariat

Hasil uji analisis data dilakukan menggunakan chi-square (χ^2). Chi-square (χ^2) merupakan salah satu metode uji non-parametris yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) atau tidak yang mana di dalamnya tidak dapat menunjukkan besaran nilai hubungan di antara kedua variabel tersebut. Adapun hasil analisis data dengan menggunakan chi-square didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang

No.	Variabel Perlakuan	Peningkatan Tumbuh Kembang				Total		P-Value
		Meningkat		Tidak Meningkat				
		f	%	f	%	f	%	
1.	Pijat Bayi	14	56	11	44	25	100	<0,0001
2.	Tidak Pijat Bayi	11	44	14	56	25	100	

C. PEMBAHASAN

Tumbuh kembang merupakan proses perubahan fisik dan peningkatan ukuran tubuh pada individu yang berlangsung secara bertahap. Selain itu, tumbuh kembang juga mencakup peningkatan kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang semakin kompleks, meliputi motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian individu dalam beradaptasi dengan lingkungan. Faktor-faktor yang memengaruhi tumbuh kembang bayi antara lain kecukupan nutrisi, sentuhan atau stimulasi yang dilakukan secara teratur, serta lingkungan keluarga yang mendukung sebagai dasar optimalisasi tumbuh kembang bayi.

Kemampuan tumbuh kembang bayi dapat ditingkatkan melalui stimulasi atau rangsangan, salah satunya dengan pijat bayi. Pijat bayi merupakan tindakan sentuhan alami yang dilakukan pada bayi agar bayi merasa nyaman dan rileks. Sentuhan tersebut dilakukan melalui gerakan mengurut atau memijat tubuh bayi secara teratur sesuai dengan teknik dan tata cara yang benar. Apabila dilakukan secara rutin, pijat bayi dapat memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan berat badan dan pertumbuhan bayi, memperbaiki pola tidur, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mempererat ikatan kasih sayang antara orang tua dan anak.

Pemijatan pada bayi dapat mempercepat perkembangan motorik karena pijat bayi merupakan bentuk terapi sentuh atau stimulasi yang mampu merangsang perkembangan motorik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, sebelum dilakukan pijat bayi pada 25 bayi, terdapat 11 bayi yang mengalami peningkatan tumbuh kembang dan 14 bayi yang belum mengalami peningkatan tumbuh kembang. Hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya stimulasi sentuhan atau pijatan yang teratur, serta faktor lain seperti status gizi, kurangnya pemahaman ibu mengenai manfaat pijat bayi, perawatan selama kehamilan dan masa postnatal, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Setelah dilakukan pijat bayi, terdapat 14 bayi yang mengalami peningkatan tumbuh kembang dan 11 bayi yang belum mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut terjadi karena rangsangan melalui sentuhan kulit atau pijatan ringan pada bayi dapat merangsang saraf otak yang berperan dalam mengendalikan aktivitas motorik sehingga perkembangan motorik kasar bayi meningkat.

Pijat bayi juga dapat mempercepat perkembangan motorik karena sentuhan lembut saat pemijatan akan berinteraksi langsung dengan ujung saraf pada permukaan kulit. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke otak melalui jaringan saraf pada sumsum tulang belakang. Selain itu, pijat bayi dapat melancarkan peredaran darah sehingga suplai oksigen ke otak dan seluruh tubuh meningkat. Kondisi ini membantu menciptakan keseimbangan koordinasi antara otak dan anggota gerak sehingga perkembangan motorik bayi menjadi lebih optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian *The Brazelton Neonatal* yang menunjukkan bahwa bayi yang diberikan pijat mengalami peningkatan perkembangan motorik yang lebih signifikan dibandingkan bayi yang tidak diberikan pijat. Bayi dapat mengalami perkembangan yang lebih baik apabila memperoleh stimulasi pada kulit yang memberikan efek nyaman dan meningkatkan perkembangan neurologis sehingga perkembangan motoriknya berlangsung lebih cepat (Perwati, 2017).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Field *et al.* yang menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan dengan tekanan sedang mengalami peningkatan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan bayi yang mendapatkan pijatan dengan tekanan ringan. Pijat bayi dapat menstimulasi sistem taktil bayi sehingga perkembangan motorik berlangsung lebih optimal dan bayi lebih mudah melakukan gerakan yang kompleks atau terkoordinasi. Gerakan remasan pada pijat bayi juga dapat memperkuat otot bayi. Aktivitas *nervus vagus* akan meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Insulin berperan dalam metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, dan sintesis asam lemak yang disimpan di hati, jaringan lemak, dan otot. Glikogen tersebut akan menghasilkan ATP (*Adenosine Triphosphate*) yang berfungsi dalam kontraksi otot. Ketersediaan ATP yang cukup membuat bayi lebih aktif bergerak sehingga perkembangan motoriknya menjadi lebih cepat.

Teknik pemijatan yang dilakukan pada tubuh bayi juga dapat menstimulasi koordinasi otot kecil maupun otot besar sehingga bayi mampu melakukan berbagai aktivitas perkembangan, seperti meraih benda kecil, memegang benda dengan jari-jari tangan, duduk sendiri, merangkak, mengangkat kepala, serta meraba benda di sekitarnya. Selain itu, saat pemijatan dilakukan, bayi juga diajak berkomunikasi sehingga dapat menstimulasi perkembangan bahasa bayi (Kusumastuti, 2019).

Pendapat tersebut diperkuat oleh Roesli yang menyatakan bahwa pijat bayi memiliki banyak manfaat, di antaranya meningkatkan hubungan emosional antara orang tua dan bayi sehingga dapat menstimulasi perkembangan personal sosial bayi. Selain itu, gerakan remasan pada pijat bayi juga berfungsi untuk memperkuat otot bayi sehingga mampu mendukung perkembangan motoriknya.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi di PMB Ruliati Jogoroto-Jombang dengan nilai $p\text{-value} < 0,0001$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat memberikan dampak positif terhadap proses tumbuh kembang bayi usia 6–12 bulan.

Tumbuh kembang bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pendapatan keluarga dan riwayat pemberian ASI eksklusif. Ibu yang memiliki

pendapatan keluarga lebih baik dan memberikan ASI eksklusif cenderung memiliki bayi dengan tumbuh kembang yang lebih optimal. Selain itu, stimulasi melalui pijat bayi juga menjadi salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan perkembangan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat lebih aktif memberikan edukasi kepada ibu yang memiliki bayi usia 6–12 bulan mengenai pentingnya pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Edukasi tersebut dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan maupun praktik langsung mengenai teknik pijat bayi yang benar dan aman.

2. Saran

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat meningkatkan edukasi kepada ibu yang memiliki bayi usia 6–12 bulan mengenai manfaat pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan, konseling, maupun demonstrasi teknik pijat bayi yang benar dan aman.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat melakukan pijat bayi secara rutin sebagai bentuk stimulasi tumbuh kembang bayi, serta tetap memperhatikan pemenuhan nutrisi dan pemberian ASI eksklusif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

c. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

PMB dan fasilitas pelayanan kesehatan lainnya diharapkan dapat menyediakan program atau kelas pijat bayi sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas tumbuh kembang bayi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi tumbuh kembang bayi, seperti status gizi, pola asuh, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Dewi RC, Oktiawati A, Saputri LD. Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak Dan Usia Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika. Nuha Medika; 2015
- Dewi S. Pijat & Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak. Ari, Editor. Jl. Wonosari Km 6, Demblaksari RT 4, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2016.
- Hidayat, Alimul Aziz. 2007. Metode Penelitian Kebidanan Tehnik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika
- Kusumastuti NA, Tamtomo D, Salimo H. Effect Of Massage On Sleep Quality And Motor Development In Infant Aged 3-6 Months. J Matern Child Heal. Sebelas Maret University; 2016;1(3):161–9.

- Nasrah N, Swastika IK, Kismiyati K. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan Di Puskesmas Hedam Distrik Abepura Kota Jayapura. *J Keperawatan Trop Papua*. 2018;1(1):13– 8
- Nugrohowati R, Nurhidayati E. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Margodadi Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. *STIKES' Aisyiyah Yogyakarta*; 2015.
- Ogbo, F. A., Eastwood, J., Page, A., Arora, A., McKenzie, A., Jalaludin, B., Tennant, E., Miller, E., Kohlhoff, J., & Noble, J. (2017). Prevalence and Determinants of Cessation of Exclusive Breastfeeding in the Early Postnatal Period in Sydney, Australia.
- Parwati NWM. Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Bayi Umur 3- 6 Bulan The Relations Between Baby Massage And 3-6 Months' Old Baby Development. *J Ris Kesehat Nas*. 2017;1(2):145–50.
- Permenkes RI No.66 tahun 2019 tentang Pemantauan pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang anak.
- Pratyahara. 2012. Keajaiban Terapi Sentuhan untuk Bayi Anda. Yogyakarta: Javalitera Kemenkes Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020. In Pusdatin.
<https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. In Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas2018_1274.pdf.
- Setiawati, S., Yani, E. R., & Rachmawati, M. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita 1-3 Tahun. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 88–95. DOI: 10.33024/hjk.v14i1.1903.
- World Health Organization. (2020). UNICEF/WHO/The World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates: Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2020 Edition.