



JM

Volume 14 No. 1 (April 2026)

© The Author(s) 2026

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PERTUMBUHAN (BERAT BADAN) BAYI
USIA 1-3 BULAN DI PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

**THE EFFECT OF INFANT MASSAGE ON THE GROWTH (BODY WEIGHT) OF
INFANTS AGED 1-3 MONTHS AT THE SAWAH LEBAR COMMUNITY HEALTH
CENTER IN BENGKULU CITY IN 2026**

YURIZKI TELOVA, BELLA ANARKIE

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIPLOMA III, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,
UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU, INDONESIA**

Email: yurizki_line@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Pertumbuhan adalah perubahan dari tubuh yang berhubungan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang yaitu pada usia 0-12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 1-3 bulan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre Experimental Designs dengan rancangan one grup pretest-posttest. Dimana dilakukan pengukuran sebelum melakukan perlakuan (pretest), kemudian dilakukan perlakuan yaitu tindakan pijat bayi lalu setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali (posttest). Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pijat bayi. Berdasarkan hasil penelitian pada terdapat rata-rata berat badan pertama (pre-test) 5180,88 dan kedua (post-test) 5535,29. Hasil uji T diperoleh $p = 0,000 < 0,05$, artinya secara statistik menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi. Diharapkan bidan dapat terus memotivasi ibu untuk melakukan pijat bayi dan dapat menjadi referensi tambahan bagi peningkatan pengetahuan maupun wawasan peserta didik kebidanan dan diharapkan menjadi salah satu intervensi kebidanan yang efektif untuk meningkatkan berat badan bayi.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Berat Badan Bayi

ABSTRACT

Introduction: Growth is a change in the body associated with increasing body sizes. The period

of infant growth and development is a golden period as well as a critical period of a person's development, namely at the age of 0-12 months. It is said to be the golden age because infancy is very short and cannot be repeated. It is said to be a critical period because at this time babies are very sensitive to the environment and need good nutrition and stimulation for their growth and development. The purpose of this study is to determine the effect of infant massage on weight gain in infants aged 1–3 months at the Sawah Lebar Community Health Center in Bengkulu City in 2026. The type of research used in this research is Pre Experimental Designs with one group pretest-posttest design. Where measurements are taken before carrying out the treatment (pretest), then the treatment is carried out, namely the act of massaging the baby and then after being given the treatment, the measurement is carried out again (posttest). To find out the difference before and after the baby massage action. Based on the results of the study, there was an average weight of the first (pre-test) 5180.88 and the second (post-test) 5535.29. The results of the T test obtained $p = 0.000 < 0.05$, meaning that statistically it shows that there is an effect of baby massage on baby's weight gain. It is hoped that midwives can continue to motivate mothers to do baby massage and can be an additional reference for increasing the knowledge and insights of midwifery students and are expected to become one of the effective midwifery interventions to increase baby weight.

Keywords: Baby Massage, Baby's Weight

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2018 melaporkan bahwa lebih dari 200 juta anak usia dibawah 5 tahun di dunia tidak memenuhi potensi perkembangan mereka dan sebagian besar diantaranya adalah anak-anak yang tinggal di Benua Asia dan Afrika. Berbagai masalah perkembangan anak seperti keterlambatan motorik, berbahasa, perilaku, autisme, dan hiperaktif yang semakin meningkat. Angka kejadian keterlambatan perkembangan di Amerika Serikat berkisar 12-16%, Thailand 24%, dan Argentina 22%, sedangkan di Indonesia antara 29,9%. Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2014, 13%- 18% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan (WHO,2019).

Berdasarkan data yang dilaporkan kepada Direktorat Kesehatan Keluarga pada tahun 2020, dari 28.158 kematian balita, 72,0% (20.266 kematian) diantaranya terjadi pada masa neonatus. Dari seluruh kematian neonatus yang dilaporkan, 72,0% (20.266 kematian) terjadi pada usia 0-28 hari. Sementara, 19,1% (5.386 kematian) terjadi pada usia 29 hari – 11 bulan dan 9,9% (2.506

kematian) terjadi pada usia 12 – 59 bulan (Profil Kesehatan, 2020).

Data profil kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2019 menunjukkan bahwa AKN Provinsi Bengkulu Tahun 2019 sebesar 2,9 per 1000 kelahiran hidup, AKB sebesar 2,9 per 1000 kelahiran, dan AKABA sebesar 0.3 per 1000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Bengkulu, 2019).

Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Adriana, 2013).

Pijat bayi (stimulus touch) adalah terapi sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat Bayi adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang di kenal manusia, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam (Suririnah,2009).

Para ahli di fakultas Kedokteran

Universitas Miami sejak tahun 1986 meneliti tentang manfaat pijat bayi dan terbukti perkembangan berat badan bayi premature yang dipijat juga mengalami kenaikan berat badan 20-40% dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat (Kartini, 2014).

Dari penelitian yang dilakukan Rosalina dkk (1999) di sebuah rumah sakit swasta di Bandung, yang dilakukan terhadap bayi cukup bulan, secara acak dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok pemijatan dan kelompok kontrol. Pemijatan dimulai sejak bayi usia 4 minggu yang dilakukan oleh ibunya setiap hari 1-2 kali perhari. Ternyata didapatkan hasil yang memperlihatkan perbedaan pertumbuhan berat badan yang sangat bermakna (Rosalina, 2007).

Pada penelitian yang dilakukan oleh andini, dkk pada tahun 2014 tentang pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan neonatus menunjukkan terdapat peningkatan perkembangan motorik yang signifikan setelah dilakukan pijat bayi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian pijat bayi dapat mengoptimalkan perkembangan neonatus.

Berdasarkan survey data awal hasil penimbangan berat badan bayi di Puskesmas Sawah Lebar, terdapat 120 bayi yang tercatat melakukan penimbangan di posyandu dan hasilnya hanya terdapat 65 bayi atau sekitar 54% yang mengalami kenaikan berat badan, sisanya 55 bayi atau sekitar 46% bayi tidak mengalami kenaikan berat badan yang seharusnya. Rata-rata ibu bayi tersebut tidak mengetahui dan tidak pernah melakukan cara perawatan kesehatan bayi dengan stimulasi pertumbuhan bayi dengan menggunakan pijat bayi. Observasi awal yang dilakukan oleh penulis pada petugas kesehatan di Puskesmas Sawah Lebar kota Bengkulu bahwa belum ada yang melakukan teknik pemijatan bayi secara spesifik yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan perawatan bayi.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Puskesmas Sawah Lebar Kota

Bengkulu Tahun 2026”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre Experimental Designs dengan rancangan one grup pretest - posttest. Dimana dilakukan pengukuran sebelum melakukan perlakuan (pretest), kemudian dilakukan perlakuan yaitu tindakan pijat bayi lalu setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali (posttest). Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pijat bayi.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Distribusi berat badan bayi berdasarkan usia di Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2026.

Tabel 1. Distribusi berat badan bayi berdasarkan usia di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.

Bulan	BB bayi (gram)	Mean (gram)
1	29100	4157
2	73300	5236
3	73750	5673

Berdasarkan tabel 1 rata-rata berat badan bayi lebih besar pada usia 3 bulan dan lebih kecil pada usia 1 bulan.

Analisis Bivariat

Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan berat badan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan berat badan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026

Peningkatan Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)	Ket
1	29100	4157	
2	73300	5236	
3	73750	5673	
Jumlah (n)	34	100	

Berdasarkan Tabel 2, responden yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 30 orang (88%), responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 1 orang (3%) dan sisanya yang tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan berat badan sebanyak 3 orang (9%). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemijatan di Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2026.

Tabel 3. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemijatan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.

Paired Samples Test						
Paired Differences				F	d	Sig.
Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			
BB sebelum pijat - BB sesudah pijat	354.41	3	13	444.34	264.38	8.01
	2		7	7		0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum dipijat dan sesudah dipijat. Hasil uji paired-t test diperoleh nilai $p=0,000$, secara statistik nilai $p=0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di Puskesmas Sawah Lebar kota Bengkulu Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis didapat rata-rata berat badan responden sebelum dipijat adalah

5180,88 gr dan mengalami peningkatan berat badan sesudah dipijat dengan rata-rata 5535,29 gr. Perbedaan rata-rata berat badan sebelum dan sesudah dipijat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berat badan sebesar 354,41 gr.

Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada peningkatan berat badan bayi sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan. Data diperoleh dari tabel 4.1 yang menunjukkan bahwa dari 34 responden yang diberikan pijat bayi terdapat 30 responden yang mengalami peningkatan berat badan (88%) dan responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan sebanyak 4 responden (12%).

Secara rinci peningkatan berat badan bayi ditunjukkan pada tabel 4.2. berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan paired t test didapatkan $p=0,000$. Karena $p=0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di Puskesmas Sawah Lebar kota Bengkulu Tahun 2026.

KESIMPULAN

1. Distribusi rata-rata berat badan bayi lebih besar pada usia 3 bulan (5673 gram), 2 bulan (5236) dan pada usia 1 bulan (4157 gram).
2. Distribusi perbedaan rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah pemijatan yaitu 5180,88 gram menjadi 5535,29 gram. Terjadi peningkatan sebesar 354,41 gram.
3. Berdasarkan hasil Uji Independen Test diperoleh nilai $p= 0,000$. Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan (berat badan) bayi usia 1-3 bulan.

SARAN

1. Bagi Puskesmas dan Lahan Praktek

Penelitian ini di harapkan dapat dijadikan Sebagai sumber informasi bagi Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu bahwa ada hasil “evidence based” tentang salah satu intervensi kebidanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan berat badan bayi melalui pemberian teknik pemijatan, sehingga menjadi pedoman dalam memberikan asuhan pada bayi secara profesional, memberikan pendidikan kesehatan pada ibu bayi untuk perawatan kesehatan bayi dan mencegah masalah-masalah kesehatan bayi lainnya yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui teknik pijat bayi.

2. Bagi Pendidikan Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peningkatan pengetahuan maupun wawasan peserta didik kebidanan dan diharapkan menjadi salah satu intervensi kebidanan yang efektif untuk meningkatkan berat badan bayi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data atau informasi bagi pengembangan penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana, D. 2013. Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
Bhandari, N., 2017. Ongoing Research Project Overview. India
Data dan Informasi Sumatera Utara, 2016. Angka Kelahiran Bayi dan Balita. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
Muslihatun, Wafi Nur. 2011. Asuhan Neonatus Bayi dan Balita. Yogyakarta:

Fitramaya

Notoatmojo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
Prasetyono, D.S. 2017. Buku Pintar Pijat Bayi. Yogyakarta: Buku Biru
Profil Kesehatan Sumatera Utara. 2019. Tumbuh Kembang Bayi dan Balita. Medan: Dinas kesehatan Sumatera Utara
Setiadi. 2013. Riset dan Penelitian Keperawatan. Jakarta, fitramaya
Soetjiningsih. 2014. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
Syaukani, Aulia. 2015. Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal . Yogyakarta: Araska.
UNICEF DAN WHO. Pekan Menyusui duinia. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyserukan-pemerintah-dan-pemangkukepentingan-agar-mendukung-semua-ibumenyusui-di-indonesia-selama-covid-19>. Diakses pada tanggal 16 Jauari 2023.