

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi pada Usia 6-12 Bulan

The Effect of Infant Massage on Weight Gain in Infants Aged 6-12 Months

Mada Nurizan Ratna¹, Apriyani Puji Hastuti^{1*}, Rif'atul Fani¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Jalan S. Supriadi No. 22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang

*Corresponding author

Email: apriyani.puji@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract

Keyword: Infant, massage, weight gain.

Background: Infant weight is a key indicator of growth and overall health status. Optimal weight gain during infancy reflects adequate nutrition, metabolic function, and developmental progress. Infant massage is a non-pharmacological intervention believed to improve blood circulation, enhance digestive function, and stimulate growth-related hormones, which may contribute to increased weight gain in infants. **Objective:** This study aimed to analyze the effect of infant massage on weight gain in infants aged 6–12 months. **Methods:** This study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. A total of 74 infants were selected from a population of 90 using consecutive sampling. The intervention consisted of conventional infant massage administered eight times over four weeks. Infant body weight was measured before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired T-Test to determine the effect of infant massage on weight gain. **Results:** The results showed an increase in mean infant weight from 7.1419 kg before the intervention to 7.5243 kg after the intervention. Statistical analysis using the Paired T-Test revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant increase in weight following infant massage. **Conclusion:** Infant massage has a significant effect on weight gain in infants aged 6–12 months. Therefore, infant massage can be considered an effective and safe non-pharmacological intervention to support optimal infant growth.

Kata kunci: Bayi, peningkatan berat badan, pijat.

ABSTRAK

Latar belakang: Berat badan bayi merupakan indikator utama pertumbuhan dan status kesehatan secara keseluruhan. Pertambahan berat badan optimal selama masa bayi mencerminkan nutrisi yang memadai, fungsi metabolisme, dan kemajuan perkembangan. Pijat bayi adalah intervensi nonfarmakologis yang diyakini dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan fungsi pencernaan, dan merangsang hormon yang berhubungan dengan pertumbuhan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan pada bayi. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap pertambahan berat badan pada bayi usia 6-12 bulan. **Metode:** Studi ini menggunakan desain pra-eksperimental *one-group pretest-posttest*. Sebanyak 74 bayi dipilih dari populasi 90 menggunakan pengambilan sampel berurutan. Intervensi terdiri dari pijat bayi konvensional yang diberikan delapan kali selama empat minggu. Berat badan bayi diukur sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan Uji T berpasangan untuk menentukan pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan. **Hasil:** Hasil menunjukkan peningkatan berat badan rata-rata bayi dari 7,1419 kg sebelum intervensi menjadi 7,5243 kg setelah intervensi. Analisis statistik menggunakan Uji T Berpasangan menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan peningkatan berat badan yang signifikan secara statistik setelah pijat bayi. **Kesimpulan:** Pijat bayi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 6-12 bulan. Oleh karena itu, pijat bayi dapat dianggap sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mendukung pertumbuhan bayi yang optimal.

LATAR BELAKANG

Masa bayi merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, di mana individu berusia di bawah satu tahun memerlukan perhatian khusus untuk mendukung aspek fisik, emosional, dan motorik¹. Salah satu indikator utama dalam menilai status gizi, pertumbuhan, dan kesehatan bayi yang sehat adalah berat badan, yang harus dipantau secara berkala melalui grafik pertumbuhan sesuai standar *World Health Organization (WHO)*². Berat badan bayi mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan metabolisme tubuh. Apabila berat badan tidak meningkat sesuai usia, hal tersebut menandakan adanya gangguan pada pemenuhan nutrisi atau stimulasi tumbuh kembang³.

Kondisi berat badan rendah masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Di wilayah Lumajang, Jawa Timur, tercatat sekitar 3% bayi mengalami kekurangan berat badan. Fenomena ini sering kali berkaitan dengan kurangnya pengetahuan orang tua serta petugas kesehatan mengenai pentingnya stimulasi pertumbuhan bayi, termasuk melalui metode pijat bayi⁴. Pertumbuhan bayi tidak hanya bergantung pada faktor nutrisi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor stimulasi yang diberikan secara rutin. Bayi yang mendapatkan asupan nutrisi cukup namun kurang memperoleh stimulasi fisik dan sensorik berisiko mengalami pertumbuhan yang tidak optimal⁵.

Pijat bayi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mendukung pertumbuhan secara optimal. Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang nervus vagus yang berfungsi meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat dan merangsang nafsu makan bayi⁶. Selain itu, pemijatan juga melancarkan peredaran darah serta meningkatkan metabolisme sel yang berdampak pada peningkatan berat badan yang signifikan. Stimulasi melalui sentuhan ini juga mampu menurunkan hormon kortisol (penyebab stres), sehingga

bayi menjadi lebih riang dan kualitas tidurnya membaik⁷.

Namun, praktik pijat bayi di masyarakat masih menghadapi kendala pemahaman. Hasil studi pendahuluan di Desa Wates menunjukkan bahwa hanya 45% ibu yang rutin melakukan pijat bayi, dan sebagian besar melakukannya hanya untuk menenangkan bayi, bukan untuk tujuan meningkatkan berat badan⁸. Hal ini menandakan masih rendahnya kesadaran akan manfaat medis pijat bayi bagi pertumbuhan fisik. Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan adanya pengaruh positif pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 0-6 bulan, efektivitasnya pada bayi usia 6-12 bulan masih memerlukan pembuktian ilmiah lebih lanjut⁹.

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini sangat penting dilakukan untuk menganalisis lebih dalam mengenai dampak stimulasi fisik terhadap pertumbuhan bayi pada kelompok usia yang lebih besar¹⁰. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi pada usia 6-12 bulan” di tempat Pijat Bayi Wates, Wonomulyo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental dengan jenis Pre-Experimental Design melalui pendekatan One Group Pretest–Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi berusia 6–12 bulan di tempat Pijat Bayi Wates, Wonomulyo, yang berjumlah 90 bayi. Sampel penelitian sebanyak 74 bayi dipilih menggunakan teknik consecutive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi pijat bayi konvensional yang dilakukan sebanyak 8 kali selama periode 4 minggu. Variabel dependen adalah berat badan bayi yang diukur menggunakan timbangan digital bayi. Pengumpulan data dilakukan melalui

dua tahap, yaitu pengukuran berat badan sebelum intervensi (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test).

Data yang terkumpul diolah secara statistik menggunakan program SPSS. Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji *paired T-Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ untuk menganalisis pengaruh intervensi terhadap peningkatan berat badan. Seluruh prosedur penelitian dijalankan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan.

HASIL PENELITIAN

Sebagian besar ibu responden (66,2%) berada dalam kelompok usia 26-35 tahun. Sebagian besar ibu memiliki latar belakang pendidikan SMA (64,9%) dan sebagian besar berwirausaha (45,9%). Dari total 74 bayi, 51,4% adalah laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik responden

Data	f	%
Usia ibu		
17-25 tahun	24	32.4
26-35 tahun	49	66.2
36-45 tahun	1	1.4
Total	74	100.0
Pendidikan ibu		
Perguruan Tinggi	20	27.0
SMA	48	64.9
SMP	6	8.1
Total	74	100.0
Pekerjaan ibu		
Buruh	13	17.6
Petani	13	17.6
PNS	7	9.5
Tidak Bekerja	7	9.5
Wiraswasta	34	45.9
Total	74	100.0
Sosial ekonomi		
<Rp. 1.000.000	22	29.7
>Rp. 3.000.000	14	18.9
Rp. 1 juta – 3 juta	38	51.4
Total	74	100.0
Jenis kelamin bayi		
Laki-laki	38	51.4
Perempuan	36	48.6
Total	74	100.0
Riwayat ASI		
Tidak	9	12.2

Ya	65	87.8
Total	74	100.0
Pemberian MPASI		
Tidak	0	0
Ya	74	100.0
Total	74	100.0

Sebagian besar ibu responden (66,2%) berada dalam kelompok usia 26-35 tahun. Sebagian besar ibu memiliki latar belakang pendidikan SMA (64,9%) dan sebagian besar berwirausaha (45,9%). Dari total 74 bayi, 51,4% adalah laki-laki.

Tabel 2. Perubahan berat badan bayi

Berat Badan	f	Min	Max	Mean
Sebelum	74	6.10	8.40	7.1419
Sesudah	74	6.50	8.90	7.5243
$t=74.192$				
$p\text{-value}=0.000$				

Data hasil spesifik menunjukkan bahwa berat rata-rata 74 bayi meningkat dari 7,1419 kg (sebelum intervensi) menjadi 7,5243 kg (setelah intervensi), menghasilkan peningkatan rata-rata sebesar 0,3824 kg. Peningkatan ini terbukti signifikan secara statistik melalui Uji T Berpasangan, yang menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa intervensi pijat bayi secara signifikan memengaruhi peningkatan berat badan pada kelompok usia 6-12 bulan. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Analisis bivariat menggunakan Uji T Berpasangan menghasilkan nilai t_{count} sebesar 74,192 dengan nilai p sebesar 0,000. Karena nilai p (0,000) kurang dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada berat badan bayi antara sebelum dan setelah intervensi pijat bayi.

Hasil ini mendukung bahwa pijat bayi dapat merangsang hormon pertumbuhan, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan peristaltik usus, dan mengurangi hormon kortisol (penyebab stres), yang secara keseluruhan dapat meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki metabolisme, sehingga menyebabkan penambahan berat badan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang dikumpulkan, rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan intervensi pijat bayi adalah sebesar 7,1419 kg dengan nilai terendah 6,10 kg dan nilai tertinggi mencapai 8,40 kg. Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik bayi sebelum penelitian berada pada rentang yang relatif normal, meskipun terdapat variasi pertumbuhan yang cukup beragam di antara para responden. Standar deviasi yang tergolong kecil mengindikasikan bahwa sebaran data berat badan bayi pada tahap awal cenderung homogen, sehingga memberikan landasan yang stabil untuk memulai prosedur penelitian. Peneliti menilai bahwa berat badan awal ini merupakan indikator penting yang mencerminkan status kesehatan serta keseimbangan antara asupan nutrisi harian dengan kebutuhan metabolisme tubuh bayi. Secara fisiologis, pada periode sebelum dilakukan tindakan pemijatan, proses metabolisme dan fungsi pencernaan bayi berjalan secara alami mengikuti pola pertumbuhan dasar tanpa adanya stimulasi tambahan dari luar. Tanpa adanya rangsangan taktil yang terstruktur seperti pijat bayi, aktivitas nervus vagus atau saraf kranial ke-10 pada bayi cenderung hanya berada pada kondisi basal yang standar.

Kondisi tersebut menyebabkan kerja sistem pencernaan dalam menyerap nutrisi dari ASI maupun MP-ASI berlangsung secara normal, namun belum mencapai tingkat efisiensi yang paling optimal untuk pertumbuhan. Oleh karena itu, pertambahan berat badan bayi pada fase ini berjalan sesuai dengan proses alami perkembangan usia mereka, namun sebenarnya masih memiliki potensi besar untuk ditingkatkan lebih lanjut.

Setelah mendapatkan intervensi pijat bayi sebanyak 8 kali selama periode 4 minggu, hasil pengukuran akhir menunjukkan adanya peningkatan rata-rata berat badan bayi menjadi 7,5243 kg. Tercatat adanya kenaikan berat badan rata-rata sebesar 0,3824 kg jika dibandingkan dengan kondisi awal sebelum responden mendapatkan perlakuan pemijatan secara rutin. Peningkatan ini terjadi secara merata pada seluruh responden yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi pasca-intervensi yang tetap kecil dan menunjukkan konsistensi hasil penelitian. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa stimulasi fisik yang diberikan secara terstruktur mampu memberikan dampak positif yang terukur terhadap pertumbuhan fisik bayi pada rentang usia 6 hingga 12 bulan.

Mekanisme utama yang mendasari peningkatan berat badan ini adalah adanya stimulasi pada sistem saraf otonom bayi, khususnya melalui perangsangan pada nervus vagus. Stimulasi yang terjadi selama proses pemijatan mampu memicu peningkatan sekresi hormon-hormon pencernaan serta mempercepat proses pengosongan lambung secara lebih efisien. Dampak langsung dari proses fisiologis tersebut adalah meningkatnya peristaltik usus yang kemudian mengoptimalkan penyerapan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi oleh bayi sehari-hari. Rangkaian proses biologis inilah yang secara akumulatif berkontribusi terhadap pertambahan massa tubuh bayi, sehingga berat badan mereka mengalami kenaikan yang lebih signifikan dibandingkan pertumbuhan normal.

Selain faktor pencernaan, pijat bayi memberikan efek relaksasi yang sangat bermanfaat bagi kondisi psikologis dan kenyamanan bayi. Bayi yang mendapatkan pijatan secara rutin dilaporkan memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan lebih jarang merasa rewel. Kualitas tidur yang mendalam sangat krusial karena hormon pertumbuhan manusia (*human growth hormone*) diproduksi secara maksimal ketika bayi berada dalam kondisi tidur yang nyenyak dan berkualitas.

Hasil uji statistik memperkuat temuan

ini dengan perolehan nilai t hitung sebesar 74,192 dan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000. Karena nilai p kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan secara ilmiah bahwa terdapat pengaruh yang sangat nyata dan bermakna dari pemberian pijat bayi terhadap kenaikan berat badan. Signifikansi ini menunjukkan bahwa perubahan berat badan yang terjadi bukan merupakan suatu kebetulan, melainkan hasil dari intervensi yang terstruktur.

Secara keseluruhan, pijat bayi merupakan salah satu bentuk kearifan lokal yang terbukti secara medis efektif untuk mendukung tumbuh kembang anak. Sebagai intervensi nonfarmakologis, teknik ini sangat aman, ekonomis, dan mudah dipelajari oleh orang tua untuk dilakukan secara mandiri di rumah. Kombinasi antara nutrisi yang adekuat dan stimulasi fisik yang tepat menjadi kunci utama dalam mengoptimalkan masa emas pertumbuhan bayi.

Peningkatan berat badan yang terjadi tidak sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi pijat bayi, karena kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pertumbuhan alami bayi, pola asupan nutrisi, maupun faktor lingkungan dan perawatan lainnya. Selain itu, tidak adanya kelompok pembanding membuat potensi bias internal, seperti maturasi dan *history effect*, tidak dapat dieliminasi secara optimal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan

kelompok kontrol untuk memperoleh hasil yang lebih kuat dan valid. Oleh karena itu, sangat penting bagi tenaga kesehatan untuk terus memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat besar di balik pijat bayi. Dengan meningkatnya pemahaman orang tua, diharapkan praktik pijat bayi dapat menjadi bagian rutin dari perawatan harian anak. Langkah ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan berat badan semata, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam menjaga status gizi dan kesehatan bayi secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Pijat bayi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 6-12 bulan. Pijat bayi dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mendukung pertumbuhan bayi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2020). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Rineka Cipta.
2. Badan Pusat Statistik Kabupaten Lumajang. (2019). Statistik Kesejahteraan Rakyat Kabupaten Lumajang 2019. Lumajang: BPS Kabupaten Lumajang.
3. Carolin, B. T., Suprihatin, & Agustin, C. (2020). Pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(2), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i0.2.478>
4. Damanik, H. A., Simamora, N. S., & Sitanggang, F. H. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 0-6 bulan. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 83-89. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.15>
5. Damanik, N. S., Simanjuntak, P., & Sinaga, P. N. F. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi umur 0–6 bulan. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 83–89. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.15>
6. Dianita Zahra, F. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur dan kenaikan berat badan bayi di Klinik Sejahtera Medan. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 5(1), 45-52.
7. Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 6(2), 112-118.
8. Hendryadi. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam. Prenada Media.
9. Kasmawati, & Jumrana. (2024). Pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Tamalate Kota Makassar. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 10(1), 33–41.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pijat Bayi

- untuk Tenaga Kesehatan dan Keluarga. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI. Himman,
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Standar Antropometri Anak. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
 12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
 13. Molla, M., Gizachew, T., & Wondwossen, T. (2019). Prevalence and associated factors of underweight among infants and young children in Southeast Asia: A systematic review. *BMC Nutrition*, 5(1), 76–84. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0333-5>
 14. Nita, A. & Sari, M. (2024). Meningkatkan pertumbuhan bayi: Menjelajahi pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan usia 1–6 bulan. *Jurnal Riset Kebidanan dan Kesehatan*, 6(1), 45–52. <https://jurnal.kebidanan.id/jrkk/article/view/276>.
 15. Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi 5). Salemba Medika.
 16. Rini, S., & Lestari, R. (2022). Efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 6–12 bulan di Posyandu Bunga Harapan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 57–65.
 17. Sepiningsih, N. W. A., Himawati, L., & Untari, S. (2024). Pemberian pijat bayi untuk peningkatan berat badan bayi di Klinik Luqi Medika. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 9(1), 7–12. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid/article/view/484>.
 18. Setiawandari, N. (2019). Modul Stimulasi Pijat Bayi untuk Tenaga Kesehatan dan Keluarga. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
 19. Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi Revisi) Alfabeta.
 20. Wardani, D. A. (2019). Pengaruh terapi pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Indonesia*, 10(3), 101–108. <https://ejournal.akbidwirausaha.ac.id/index.php/jkki/article/view/109>
 21. World Health Organization. (2022). Global Nutrition Targets 2025: Low Birth Weight Policy Brief (WHO/NMH/NHD/14.5). Geneva: WHO.