

Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Heni Hirawati Pranoto*), Sugeng Maryanto**)

ABSTRAK

Latar Belakang : Pijat adalah terapi sentuhan tertua yang sudah sangat terkenal dan populer di seluruh dunia termasuk Indonesia. Apalagi pijat bayi yang terbukti murah, mudah dan biasa dilakukan. Terapi pijat ini manfaatnya antara lain : merangsang fungsi sistem pencernaan, menambah nafsu makan sehingga dapat meningkatkan kenaikan berat badan. Berdasarkan wawancara didapatkan sebagian besar ibu melakukan pijat bayi di dukun bayi tetapi tidak rutin karena harus mengeluarkan biaya, padahal sebenarnya hal tersebut dapat dilakukan sendiri oleh ibu dengan sedikit penjelasan melalui media video dan praktek pemijatan.

Metode : Rancangan penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan longitudinal. Populasi penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi umur 1-3 bulan di Desa Candirejo, Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang sebanyak 35 dan sampel yang diambil sebanyak 30 dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada 2 kelompok sampel kemudian dikategorikan, sedangkan untuk berat badan bayi diukur dengan menimbang kemudian diklasifikasikan berdasarkan KMS. Dilakukan perbandingan berat badan bayi antara kelompok I dan kelompok II. Analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *Chi-square* (χ^2), penelitian dinyatakan signifikan jika α 0,05 dan $p < \alpha$.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan p value $< \alpha$ yaitu 0,030. Dari data tersebut menunjukkan ada perbedaan peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat dengan bayi yang tidak diberi terapi pijat. Terapi pijat pada bayi merupakan faktor pendukung untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Pemberian terapi pijat bayi sudah selayaknya merupakan kebiasaan bagi ibu yang memiliki bayi.

Kata kunci : efektifitas pijat bayi, berat badan bayi

PENDAHULUAN

Pijat adalah terapi sentuhan tertua yang sudah sangat lama dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam dan telah dipraktekkan hampir di seluruh dunia., termasuk Indonesia. Seni pijat diajarkan secara turun temurun walaupun pada awalnya tidak diketahui dengan jelas bagaimana pijat dan sentuh dapat berpengaruh demikian positif pada tubuh manusia.⁷

Masyarakat sering melakukan pemijatan secara tradisional, apalagi pijat bayi minim terbukti murah (karena dapat dilakukan oleh orang tua bayi sendiri), mudah dan telah biasa dilakukan di Indonesia, sehingga bukan hal yang baru pada kultur kita. Namun demikian masih perlu penelitian lanjutan untuk memastikan hasil-hasil penelitian terhadap terapi sentuhan dan pijatan ini.⁷

Dewasa ini telah dikembangkan tentang terapi pijat bayi, berupa sentuhan yang merupakan seni memijat yang telah diilmiahkan. Para pakar telah membuktikan bahwa terapi sentuh dan pijat pada bayi banyak manfaatnya. Terapi sentuh, terutama pijat menghasilkan dampak fisiologis yang menguntungkan seperti dapat mempengaruhi kesehatan dan keadaan fisik, emosi dan spiritual anak.^{12,13}

Terapi pijat ini mempunyai manfaat antara lain merangsang fungsi sistem pencernaan, menambah nafsu makan sehingga dapat meningkatkan kenaikan berat badan. Disamping itu memperbaiki sirkulasi darah, pernafasan, meningkatkan kesiagaan, menjadikan bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan anak (*bonding*). Sedangkan manfaat bagi ibu dapat meningkatkan produksi ASI karena semakin sering dilakukan pemijatan pada bayi maka aktivitas nervus vagus akan

semakin meningkat yang menyebabkan bayi cepat lapar sehingga reflek hisap bayi ketika menyusu ibunya akan semakin kuat, bayi akan lebih sering menyusu ibunya. Akibatnya ASI akan lebih banyak diproduksi jika semakin sering disekresi.⁷

Masyarakat belum banyak yang mengetahui tentang terapi pijat pada bayi. Hal tersebut belum tentu disebabkan karena tingkat pengetahuan secara umum yang masih rendah, tetapi kemungkinan karena belum mengetahui tentang terapi pijat bayi itu sendiri.

Identifikasi masalah penelitian dilakukan dengan cara mencari informasi di bidan-bidan desa maupun ibu yang mempunyai bayi, perihal terkait dengan pijat bayi. Berdasarkan wawancara diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu melakukan pijat bayi di dukun bayi akan tetapi tidak rutin karena harus mengeluarkan biaya tiap kali memijatkan bayinya. Hal ini sebenarnya bisa dilakukan sendiri oleh ibu dengan sedikit penjelasan melalui tayangan video dan praktek pemijatan dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memperluas wawasan kepada para ibu khususnya tentang terapi pijat bayi serta dapat meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan motivasi ibu untuk melakukan terapi pijat bayi pada bayi mereka. Dengan demikian dapat meningkatkan hubungan psikologis ibu dan bayi serta penghematan biaya dalam menjaga kesehatan bayi.

Berdasarkan kenyataan yang ada di tempat penelitian, maka perlu diadakan penelitian dengan rumusan masalah adalah ” Apakah terapi pijat bayi efektif meningkatkan berat badan bayi di Desa Candirejo, Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang?”

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi di

Desa Candirejo, Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan longitudinal, yaitu suatu pendekatan dimana subjek yang diukur dilakukan intervensi kemudian diikuti efek yang terjadi selama kurun waktu tertentu.⁵

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 1-3 bulan di Desa Candirejo, Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang yaitu sebanyak 35 dan mengambil sampel sebanyak 30 dengan teknik pengambilan sampelnya adalah *purposive sampling*. Kriteria sampel adalah bayi usia 1-3 bulan dan bayi tidak pernah salit parah sampai usianya 6 bulan.

Tempat penelitian dilaksanakan di Desa Candirejo, Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang. Waktu penelitian pada Bulan Februari sampai dengan September 2008.

Pengumpulan data dilakukan pada 2 kelompok sampel. Kelompok I adalah kelompok tanpa intervensi terapi pijat pada bayi dan kelompok II adalah kelompok dengan intervensi terapi pijat. Intervensi dilakukan pada kelompok II dengan melakukan pemijatan pada bayi oleh peneliti, yang sebelumnya peneliti memperlihatkan pemijatan pada bayi melalui video dan menjelaskan tentang terapi pijat bayi. Pemijatan dilakukan rutin seminggu 2 kali selama 4 bulan. Sedangkan untuk mengukur berat badan bayi menggunakan timbangan. Pengukuran berat badan bayi dilakukan pada saat awal intervensi dan pada akhir observasi, kemudian diklasifikasikan menurut grafik berat badan menurut umur yang ada pada KMS (Kartu Menuju Sehat). Klasifikasi berat badan tersebut sebagai berikut :

- a) Baik : jika berada diwarna hijau
- b) Cukup : jika berada diwarna kuning tua
- c) Kurang : jika mendekati dan atau berada di bawah garis merah.

Kemudian dilakukan perbandingan berat badan antara kelompok I dan II.

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat.

Analisis univariat

Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi, digunakan untuk mengetahui berat badan masing-masing kelompok.

Analisis bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji *chi square* (χ^2) pada α 0,05, digunakan untuk mengetahui perbedaan berat badan dua kelompok. Interpretasi hasil analisis menunjukkan ada beda jika nilai $p < \alpha$, yang artinya terapi pijat bayi efektif terhadap peningkatan berat badan bayi.

HASIL

- A. Peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Tabel 1. Distribusi frekuensi berat badan yang diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Berat badan	Jumlah	Persen (%)
Baik	10	66,7
Cukup	5	33,3
Kurang	0	0
Total	15	100

Dari tabel 1 sebagian besar peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat adalah baik sebanyak 10 bayi (66,7%), peningkatan berat badan cukup sebanyak

5 bayi (33,3%) dan tidak ada berat badan kurang.

- B. Peningkatan berat badan bayi yang tidak diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Tabel 2. Distribusi frekuensi berat badan yang tidak terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Berat badan	Jumlah	Persen (%)
Baik	3	20
Cukup	11	73,3
Kurang	1	6,7
Total	15	100

Dari tabel 1 sebagian besar peningkatan berat badan bayi yang tidak terapi pijat adalah cukup sebanyak 11 (73,3%), peningkatan berat badan baik sebanyak 5 bayi (33,3%) dan yang paling sedikit adalah kurang peningkatan berat badan sebanyak 1 bayi (6,7%).

- C. Perbedaan peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat dan yang tidak diberikan terapi pijat di di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Tabel 3. Perbedaan peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat dan yang tidak diberikan terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Berat Badan	Terapi Pijat						p value
	ya		Tidak		total		
	f	%	f	%	F	%	
Baik	10	76,9	3	23,1	13	100	0,030
Cukup	5	31,3	11	73,3	16	100	
Kurang	0	0	1	100	1	100	
Jumlah	15	42,9	15	57,1	30	100	

Berdasarkan uji *chi square* (χ^2), p value 0,030 dan α 0,05, p value < α maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kesimpulannya adalah ada perbedaan peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat dengan bayi yang tidak diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

- A. Peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa sebagian besar 76,9% bayi yang diberikan terapi pijat bayi mengalami kenaikan berat badan, dengan kata lain bayi yang mendapatkan terapi pijat hasil pengukuran berat badan berdasarkan umur dengan menggunakan KMS berada di warna hijau.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat bayi sangat menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bahwa dengan pemijatan yang teratur akan membantu meningkatkan hormon pertumbuhan yang dihasilkan kelenjar pituitari. Pijatan dapat merangsang saraf vagus yang akan membantu proses pelepasan hormon penyerap makanan seperti insulin ataupun glukosa. Dengan demikian, ASI

yang diberikan akan dimetabolisme secara optimal, bayi akan menetek dengan kuat sehingga produksi ASI semakin banyak.⁵

Terapi pijat akan membuat perasaan nyaman bagi bayi. Kondisi tersebut akan meningkatkan kualitas tidurnya. Dengan kualitas tidurnya yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi berjalan dengan sempurna. Pijat bayi akan dapat meringankan ketegangan otot sehingga menenangkan emosi dan membantu meredakan beberapa trauma serta kecemasan yang berkaitan dengan proses persalinan.¹³

Terapi pijat jika dilakukan secara rutin akan membuat bayi menjadi sehat, pertumbuhan berat badan berjalan baik. Disamping itu, orang tua akan menemukan bahwa memijat bayi menjadi sesuatu yang bersifat naluriah. Kontak kasih sayang antara orang tua dan bayi memberikan rasa nyaman bagi kedua pihak.

B. Peningkatan berat badan bayi yang tidak diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar bayi yang tidak diberi terapi pijat memiliki berat badan cukup yaitu 73,3%. Hal ini menunjukkan bahwa bayi yang tidak diberi terapi pijat dapat tumbuh dengan normal tetapi belum optimal.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan bayi, diantaranya adalah nutrisi, genetika, status kesehatan dan lingkungan. Pemberian nutrisi yang baik akan memberikan kecukupan gizi pada bayi. ASI sebagai makanan utama bayi mempunyai peranan penting dalam menunjang tumbuh kembang bayi.

Terapi pijat pada bayi merupakan faktor pendukung untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Bahwa terapi pijat yang rutin dilakukan akan membuat bayi sehat dan mengurangi masalah kesehatan yang sering terjadi, seperti kolik, sembelit, pilek, lesu/malas. Dengan pemberian terapi pijat bayi tidak hanya semakin dekat dengan ibu, namun akan berdampak pada kondisi kesehatan yang optimal. Kondisi inilah yang mendukung tercapainya peningkatan berat badan lebih baik.¹²

Kebiasaan di masyarakat yang masih menganggap bahwa pijat bayi merupakan keahlian dukun bayi akan membuat ketidakteraturan dalam pemijatan bayi. Orang tua merasa tidak mampu untuk melakukan pijat bayi. Pada akhirnya pertumbuhan dan perkembangan yang seharusnya dapat berjalan optimal, hanya dapat dicapai dalam kondisi sedang.

C. Perbedaan peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat dengan bayi yang tidak diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Berdasarkan uji *chi square* (χ^2), p value 0,030 dan α 0,05, p value $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat dengan bayi yang tidak diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten n Semarang.

Terapi pijat bayi seharusnya merupakan kebiasaan bagi ibu yang memiliki bayi. Bayi yang diberi terapi pijat akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Hal ini sesuai dengan penelitian, yang

menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur yang dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari mengalami kenaikan berat badan perhari 20%-47% lebih banyak dari yang tidak dipijat.⁷

Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itulah sebabnya berat badan bayi yang diberi terapi pijat meningkat lebih banyak dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan terapi pijat.⁷

Penyerapan yang baik akan menjadikan bayi cepat lapar sehingga sering menyusu. Kondisi ini membuat produksi ASI semakin banyak. Dengan demikian akan memberikan kecukupan nutrisi yang baik bagi bayi. Hubungan antara ibu dan bayi akan semakin erat dan kesehatan bayi lebih optimal.

Pemberian terapi pijat bayi di masyarakat dapat menjadi salah satu cara dalam upaya penurunan angka kematian dan kesakitan bayi. Dengan tumbuh kembang yang baik / optimal diharapkan akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, kuat dan berkualitas.

SIMPULAN

1. Sebagian besar peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat adalah baik sebanyak 10 bayi (66,7%), peningkatan berat badan cukup sebanyak 5 bayi (33,3%) dan tidak ada berat badan kurang.
2. Sebagian besar peningkatan berat badan bayi yang tidak terapi pijat adalah cukup sebanyak 11 (73,3%), peningkatan berat badan baik sebanyak 5 bayi (33,3%) dan yang paling sedikit adalah kurang

peningkatan berat badan sebanyak 1 bayi (6,7%).

3. Ada perbedaan peningkatan berat badan bayi yang diberi terapi pijat dengan bayi yang tidak diberi terapi pijat di Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang, dengan p value < α yaitu 0,030.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
2. Azwar, S. (1998). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : PT. Pustaka Pelajar.
3. Govern, P. (2002). *Touch Therapy Soothes Infant in Unit*. June 21, 2002, [URL] <http://www.baby massage.com>.
4. Jelliffe, DB. (1989). *The Assessment of The Comunity*. Geneva, WHO.
5. Notoadmodjo, S. (2002). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
6. _____.(2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
7. Roesli, U. (2001). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : PT. Trubus Agriwidya.
8. Soetjningsih. (1998). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.
9. Supariasa, IGN; Bakri, B; Fajar F. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
10. Supartini, Y. (2004). *Buku Ajar Konsep Dasar Perawatan Anak*. Jakarta : EGC.
11. Tobing, N., Indriana, I., Riadi, C., dan Purbasantika, G. (2001). *Serba-serbi Bayi Baru*. Jakarta : PT. Grafika Multi Warna.
12. Turner, R., Nanayakkara, S., dan Soetrisno, I. (2002). *Seni Memijat Bayi Yang Menyejukkan*. Jakarta : PT. Ladang pustaka inti media.
13. Walker, P. (2003). *Pijat Bayi Untuk Pemula*. Jakarta : Primamedia Pustaka.