

**Pijat Bayi Cara Johnson Meningkatkan Berat Badan Bayi Normal**  
*How Johnson's Baby Massage Increases A Normal Baby's Weight*  
**Juliasti, \*Asmawati Gasma, I Jurusan Made sukarta**  
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar  
\*Email: [asmawati\\_gasma@poltekkes-mks.ac.id](mailto:asmawati_gasma@poltekkes-mks.ac.id)

#### ABSTRACT

*One of the efforts in improving the growth and development of the baby is to provide stimulation and stimulation in the form of baby massage. Baby massage is the oldest and most popular touch therapy known to man, which is also the art of modern health care and medicine practiced since centuries ago. This study aims to find out the effect of baby massage on weight gain in normal babies. The research design used in this study is Pre Eksperiment with one group pretest-postests approach. The population in this study is all newborns in Siti Fatimah Makassar Hospital in August - October 2018, which is 152 people. The sample count is 10. With the sampling technique that is the Simple Random Sampling technique, the analysis used is the Paired t-test or Paired T test. The results showed that the average baby massaged increased by 990 grams with a standard deviation of 357,305 and a significant 2-tailed value  $< \alpha$  (0.05) meant  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected. In conclusion, Baby massage how Johnson increases the baby's weight Normal Birth Weight. It is recommended to use baby massage johnso way.*

**Keywords;** Baby Massage Way Johnson, Baby's Normal Birth Weight

#### ABSTRAK

Salah satu upaya dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah dengan memberikan rangsangan dan stimulasi berupa pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuleryang dikenal manusia, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan modern dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi normal. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pra Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-postests*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi baru lahir yang ada di RSKDIA Siti Fatimah Makassar pada bulan Agustus – Oktober 2018 yaitu sebanyak 152 orang. Dan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Dengan tehnik pengambilan sampel yaitu tehnik *Simple Random Sampling*, Analisis yang digunakan adalah *uji t-test Berpasangan* atau *Uji Paired T test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata bayi yang dipijat mengalami peningkatan 990 gram dengan standar deviasi 357.305 serta nilai signifikan 2-tailednya  $< \alpha$  (0,05) berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Kesimpulan, Pijat bayi cara Johnson meningkatkan Berat badan bayi Berat Lahir Normal. Disarankan untuk menggunakan pijat bayi cara Johnson

**Kata Kunci :** Pijat Bayi Cara Johnson, Bayi Berat Lahir Normal

#### PENDAHULUAN

Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia, termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun-temurun. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi (Roesli, 2016:2).

Berat badan bayi, dalam hal ini berat badan pada minggu pertama setelah kelahirannya, bayi akan mengalami penurunan berat badannya sekitar 10% (sepuluh persen) dari berat pada saat dilahirkannya. Selanjutnya setelah akhir minggu pertama ini berat badan bayi bertambah kembali pada keadaan berat semula (saat dilahirkan) sampai hari ke-sepuluh hingga ke-empatbelas (Maryunani, 2012:59).

Meskipun berat badan bayi mengalami penurunan pada minggu pertama kelahirannya adalah normal namun jika berat badan bayi tidak bertambah hingga usia 2 minggu, bayi akan mengalami gangguan metabolisme yang akan berdampak pada tumbuh kembangnya (Anonim, 2017). Salah satu hal yang bisa dilakukan dalam menangani masalah berat

badan pada bayi adalah dengan memberikan rangsangan dan stimulasi berupa pijat bayi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi.

#### METODE

Penelitian ini adalah *Pra eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling* (Pengambilan sampel secara acak sederhana). Penelitian ini dilakukan di ruang Nifas/PNC RSKDIA Siti Fatimah Makassar pada bulan Agustus - Oktober 2018, Jumlah sampel sebanyak 10 responden.

Hasil penelitian T. Field & Scafidi dari Universitas Miami, AS, yang menunjukkan bahwa 20 bayi premature mengalami kenaikan berat badan 20-47% setelah dipijat 3 x 15 menit selama 10 hari. Bayi usia 1-3 bulan yang dipijat 15 menit dua kali seminggu selama enam minggu mengalami kenaikan berat badan lebih tinggi dari kelompok bayi yang tidak dipijat (Prasetyono, 2013:29). Penelitian Ummi Kalsum tahun 2010 tentang peningkatan berat badan bayi melalui pemijatan di Wilayah Kerja Puskesmas Tunikamaseang

Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros dengan responden 30 orang tua bayi, memperoleh hasil pada kelompok control yaitu kenaikan berat badan sebesar 400 gram perbulan sedangkan pada kelompok yang dipijat atau yang diberi perlakuan sebesar 500-600 gram perbulan.

Data Rekam Medik RSKDIA Siti Fatimah Makassar, pada tahun 2016 dari 2731 bayi diantaranya 1608 bayi yang telah dilakukan pemijatan. Tahun 2017 sebanyak 2210 bayi diantaranya 1431 bayi yang telah dilakukan pemijatan, sedangkan pada periode Januari sampai Mei 2018 dari 876 bayi diantaranya 593 bayi yang telah dilakukan pemijatan. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin mengetahui lebih dalam tentang pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi normal.

#### **Pengelolaan dan Analisis Data**

Data yang diperoleh kemudian diolah secara elektronik menggunakan program SPSS versi 25 yang kemudian hasil pengelolaan disajikan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat.

#### **HASIL**

Pijat bayi dilakukan pada 3 bayi atau (30%) laki-laki dan 7 bayi atau (70%) perempuan.

#### **Kenaikan Berat Badan**

Terdapat 1 bayi mengalami peningkatan 500 gram, 3 bayi mengalami peningkatan 700 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 900 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1000 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1100 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1300 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1400 gram, dan 1 bayi mengalami peningkatan 1600 gram. Rata-rata bayi yang dipijat mengalami peningkatan 990 gram dengan standar deviasi 357.305 serta nilai signifikan 2-tailednya  $< \alpha (0,05)$  berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

#### **PEMBAHASAN**

Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang dikenal manusia, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan modern dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam. Sentuhan akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan

seluruh tubuh.

Hasil penelitian Field dan Schanberg (1986) menunjukkan bahwa padabayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian, penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Itu sebabnya mengapa berat badan bayi yang dipijat meningkat lebih banyak dari pada yang tidak dipijat.

Berdasarkan distribusi data dilihat dari jenis kelamin bayi terdapat 3 bayi atau (30%) laki-laki dan 7 bayi atau (70%) perempuan, dimana 1 bayi mengalami peningkatan 500 gram, 3 bayi mengalami peningkatan 700 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 900 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1000 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1100 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1300 gram, 1 bayi mengalami peningkatan 1400 gram, dan 1 bayi mengalami peningkatan 1600 gram.

Hasil analisis statistik rata-rata bayi yang dipijat mengalami peningkatan 990 gram dengan standar deviasi 357.305 serta nilai signifikan 2-tailednya  $< \alpha (0,05)$  berarti  $H_a$  diterimadan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayinormal.

Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummi Kalsum (2010) di Wilayah Kerja Puskesmas Tunikamaseang Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros menunjukkan bahwa pada kelompok control yaitu kenaikan berat badan sebesar 400 gram perbulan sedangkan pada kelompok yang dipijat atau yang diberi perlakuan sebesar 500-600 gram perbulan dengan nilai  $p = 0,0517$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggun Primanta (2016) terkait dengan pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi usia 3-6 bulandi Wilayah Kerja Puskesmas Baebunta Luwu Utara menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pijat bayi dan berat badan bayi ( $p < 0,05$ ) nilai  $p = 0,003$ . Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam memberikan pengaruh terhadap perubahan khususnya peningkatan berat badan bayi. Dengan demikian diharapkan pijat bayi bisa dilanjutkan pelaksanaannya di instansi kesehatan baik dirumah sakit maupun puskesmas sebagai salah satu upaya dalam

meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Pada penelitian ini terdapat 1 bayi yang mengalami kenaikan berat badan <20% dari berat lahir karena ada beberapa faktor yang juga mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi seperti faktor genetic, factor lingkungan serta factor internal bayi. Selain hal tersebut faktor internal peneliti juga ikut mempengaruhi, dimana proses pemijatan yang diberikan hanya berdasarkan pengalaman dan belum terstandar.

Adapun kelemahan penelitian ini yaitu : peneliti tidak menjamin responden sepenuhnya bahwa benar-benar memberikan ASI eksklusif, lingkungan maupun tempat tinggal responden, kualitas pemijatan setiap orang berbeda sehingga membutuhkan keterampilan khusus, lamanya pemijatan pada setiap bayi perlu disetarakan serta waktu yang digunakan lebih lama dan jumlah sampel lebih banyak.

#### SARAN

Diharapkan pijat bayi bisa dilanjutkan pelaksanaannya di instansikesehatan baik dirumah sakit maupun puskesmas sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan keterampilan pijat bayi melalui pelatihan pijat bayi dan memperoleh sertifikat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anonim, 2017, *Berat Badan Bayi Menurun Normalkah*, 10 Juni 2018  
<https://bidanku.com/berat-badan-bayi-menurun-normalkah>

Ismail dkk., 2011, *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan Maternitas*, Cetakan Pertama, Trans InfoMedia, Jakarta Timur.

Kalsum, U., 2014, Peningkatan Berat Badan Bayi Melalui Pemijatan, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17 (1), 25-29.

[file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/bahria\\_npro.+4+FINAL\\_23-AN-III-2013\\_Ummi+Kalsum+-+25-29+-+4.pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/bahria_npro.+4+FINAL_23-AN-III-2013_Ummi+Kalsum+-+25-29+-+4.pdf)

Maryunani Anik, 2012, *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*, Cetakan Kedua, Trans Info Media, DKI Jakarta.

<https://www.semanticscholar.org/author/Anik-Maryunani/81625819>

Maryunani dan Nurhayati, 2008, *Buku Saku*

*Ashuan Bayi Baru Lahir Normal*, Cetakan Pertama, Trans Info Media, Jakarta Timur.  
<https://onesearch.id/Record/IOS5995.slims-605/Details>

Notoatmodjo Soekidjo, 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi, Rineka Cipta, Jakarta.

Prasetyono D.S., 2013, *Buku Pintar Pijat Bayi*, Cetakan Pertama, Buku Biru, Jogjakarta.

Primanta, A., 2016, Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi, *Skripsi*, Program Studi Fisioterapi Universitas Hasanuddin, Makassar.

<https://core.ac.uk/reader/77626850>

Proverawati dan Asfuah, 2009, *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*, Cetakan Pertama, Nuha Medika, Yogyakarta.

Putra, S.R., 2012, *Ashuan Neonatus Bayi dan Balita Untuk Keperawatan Dan Kebidanan*, Cetakan Pertama, D-Medika, Jogjakarta.

Rochmah dkk, 2012, *Panduan Belajar Ashuan Neonatus, Bayi dan Balita*, Cetakan Kedua, Buku Kedokteran ECG, Jakarta.

Roesli Utami, 2016, *Pedoman Pijat Bayi*, Cetakan Ketiga, Trubus Agriwidya, Jakarta.

Rukiyah dan Yulianti, 2013, *Ashuan Neonatus Bayi dan Anak Balita*, Cetakan Ketiga, Cv. Trans Info Media, Jakarta Timur.

Septiari, B.B., 2012, *Mencetak Balita Cerdas*, Cetakan Pertama, Nuha Medika, Yogyakarta.

Subakti dan Anggarani, 2008, *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*, Cetakan Pertama, Wahyu Media, Jakarta Selatan.

Sudarti dan Fauziah, 2012, *Buku Ajar Ashuan Kebidanan Neonatus, Bayidan Anak Balita*, Cetakan Pertama, Nuha Medika, Yogyakarta.

**Tabel 1 Distribusi frekuensi pijat bayi dilihat dari jenis kelamin**

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
			(%)
1	Laki-Laki	3	30
2	Perempuan	7	70
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

**Tabel 2 Distribusi kenaikan berat badan bayi**

No	Berat Badan lahir	Berat Badan Setelah dipijat	Peningkatan Berat Badan
1	3100 gram	4500 gram	1400 gram
2	2800 gram	3500 gram	700 gram
3	3000 gram	4000 gram	1000 gram
4	3000 gram	3500 gram	500 gram
5	2900 gram	4500 gram	1600 gram
6	3400 gram	4100 gram	700 gram
7	2800 gram	3900 gram	1100 gram
8	2700 gram	4000 gram	1300 gram
9	2500 gram	3400 gram	900 gram
<b>10</b>	<b>3200 gram</b>	<b>3900 gram</b>	<b>700 gram</b>

**Tabel 5.3 Hasil Analisis Statistik**

Sebelum Pemijatan	Pemijatan	-	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
			<b>-990.00</b>	<b>357.305</b>	<b>0.000</b>