

Pengaruh Pijat Relaksasi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Zaniyatul Rizqa¹, Maruli Taufandas²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, STIKES Hamzar Lombok Timur
Email: finanajma2@gmail.com¹, marta86lombok@gmail.com²

Article Info

Article history:

Received Maret 11, 2025
Revised Maret 25, 2025
Accepted Mei 01, 2025

Keywords:

Bayi
Pijat Relaksasi
Berat Badan

Keywords:

Baby
Relaxation Massage
Weight Loss

ABSTRAK

Upaya yang dilakukan dalam mengoptimalkan berat badan pada bayi yang mengalami gizi kurang disamping nutrisi yang diberikan oleh ibu dan salah satu cara lain perlu adanya rangsangan stimulus atau yang biasa di kenal dengan pijat bayi. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan berupa sentuhan. Tujuan : Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pijat Relaksasi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba”. Hasil : Dari hasil implementasi yang sudah dilakukan peneliti pada by.w evaluasi akhir didapatkan bahwa berat badan bayi naik setelah dilakukan pemijatan selama 15 menit dal 3 kali seminggu Kesimpulan : Disimpulkan bahwa pijat relaksasi dapat menaikkan berat badan pada bayi.

ABSTRACT

Background: Efforts are made to optimize body weight in babies who are malnourished in addition to the nutrition provided by the mother and one other way requires stimulus stimulation or what is commonly known as baby massage. Massage includes the art of health care and treatment that can relax joints that are too stiff and unite body organs through touch Objective: This case study aims to determine "The Effect of Relaxation Massage on Baby Weight Gain in the Wanasaba Community Health Center Work Area". Results: From the results of the implementation carried out by researchers in the final evaluation, it was found that the baby's weight increased after 15 minutes of massage 3 times a week. Conclusion: It was concluded that relaxation massage can increase baby weight.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yaitu neonatus dari lahir hingga berusia 28 hari dan bayi dari 29 hari hingga 12 bulan (WHO, 2013). Sedangkan menurut Roesli (2015) yang dikatakan bayi adalah anak dengan usia 0 sampai 12 bulan

Pertumbuhan merupakan perubahan yang terjadi di dalam tubuh yang meliputi ukuran, jumlah, atau dimensi tingkat sel, organ, maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat, ukuran panjang, umur tulang dan keseimbangan metabolic pertumbuhan dapat dilihat secara isik, seperti ukuran lingkaran kepala, berat badan, panjang badan, lingkaran lengan, dan lainlain (Pratiwi, 2013).

Upaya yang dilakukan dalam mengoptimalkan berat badan pada bayi yang mengalami gizi kurang disamping nutrisi yang diberikan oleh ibu dan salah satu cara lain perlu adanya rangsangan stimulus atau yang biasa di kenal dengan pijat bayi. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan berupa sentuhan. Dengan adanya sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya (Roesli, 2016).

Stimulasi rangsangan yang mudah diberikan oleh orang tua secara aktif pada bayi dapat melalui stimulasi taktil dalam bentuk pijatan, menggerakkan kaki dan tangan bayi pada posisi ekstensi serta fleksi (Soedjatmiko, 2006). Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun temurun. (Roesli, 2015)

Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Dengan kata lain pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Manfaat pijat bayi, yaitu meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan bayi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, meningkatkan ikatan kasih sayang orangtua dan anak (bonding), meningkatkan produksi ASI (Roesli, 2007).

Manfaat lain pijat bayi adalah meningkatkan perkembangan psikomotor dan perkembangan mentalnya. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Procianoy, Mendes dan Selveira (2009) tentang *Massage therapy improves neurodevelopment outcome at two years corrected age for very low birth weight infants*. Bayi yang baru lahir dengan berat lahir antara kurang lebih 750 gram dan kurang lebih 1500 gram dengan usia kehamilan kurang dari 32 minggu secara acak ditugaskan kepada ibu untuk melakukan terapi pijat. Pemberian terapi pijat dilakukan selama bayi tersebut dirawat di Rumah Sakit kemudian dievaluasi pada usia 2 tahun dan didapatkan hasil terjadinya peningkatan perkembangan psikomotor dan peningkatan perkembangan

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh pijat relaksasi terhadap kenaikan berat badan bayi di puskesmas wanasaba”.

2. METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Rancangan studi kasus ini bertujuan untuk mendapatkan pengaruh pijat relaksasi terhadap kenaikan berat badan bayi dengan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat relaksasi ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan lama pemijatan 15 menit, hari pertama sebelum dilakukan pemijatan dilakukan penimbangan dan hari terakhir setelah pemijatan dilakukan penimbangan kembali sebagai hasil pretes dan postesnya. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang pasien yaitu By. W yang diberi asuhan keperawatan dengan pijat relaksasi untuk menaikkan berat badan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Pengkajian

Hasil pengkajian By. W berusia 7 bulan dengan jenis kelamin perempuan yang sedang mengalami penurunan berat badan dikarenakan nafsu makan berkurang, dan orang tua klien tidak tahu bagaimana cara menambah nafsu makannya agar berat badannya naik kembali

2) Diagnosa keperawatan

Diagnosa Keperawatan yang muncul adalah defisit pengetahuan mengenai penyakit yang diderita b.d dengan kurang terpapar informasi.

Data Subjektif:

Orang tua klien mengatakan tidak tahu bagaimana cara menaikkan nafsu dan berat badan anaknya.

Data Objektif:

Klien terlihat tampak sedikit kurus

3) Intervensi

Label luaran yang digunakan berdasarkan kasus dan diagnosa tingkat pengetahuan membaik (L.12111) (SDKI, 2018). Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1x24 jam diharapkan defisit pengetahuan klien meningkat. Label intervensi keperawatan yang ditegakkan adalah edukasi kesehatan (I.12383), salah satu intervensi yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) adalah dengan memberikan edukasi kesehatan tentang pengaruh pijat relaksasi untuk menaikkan berat badan bayi

4) Implementasi

Tindakan yang sudah dilakukan oleh peneliti terhadap klien by.w diantaranya melakukan penimbangan berat badan dihari pertama sebelum dilakukan pemijatan kepada bayi dan dilakukan penimbangan lagi dihari terakhir setelah dilakukan penimbangan, pijat relaksasi ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan lama pemijatan 15 menit.

Pengaruh pijat relaksasi terhadap kenaikan berat badan pada By. W

Hasil	Sebelum	Sesudah
BB	6,3 kl	7,5 kg

Dari tabel diatas didapatkan bahwa berat badan bayi sebelum dilakukan pemijatan didapatkan berat badan 6,3 kg dan setelah pemijatan didapatkan berat badan bayi 7, 5 kg

5) Evaluasi

Dari hasil implementasi yang sudah dilakukan peneliti kepada By. W. Evaluasi akhir didapatkan bahwa berat badan bayi naik setelah dilakukan pemijatan selama 3 kali dalam seminggu dengan lama pemijatan 15 menit. Rencana keperawatan tindak lanjut untuk yaitu menganjurkan pijat relaksasi jika nafsu makan berkurang lagi dan istirahat yang cukup

Pembahasan

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada by.w bahwa hasil pijat relaksasi dapat menaikkan berat badan bayi. Beberapa penelitian terhadap pijat bayi memberikan hasil laporan terkait dengan manfaat pijat bayi seperti pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, membina bonding attachment antara orang tua dengan anak serta dapat meningkatkan produksi ASI ibu (Roesli, 2013).

Pijat bayi bermanfaat merangsang syaraf motorik, memperbaiki pola tidur, membantu pencernaan dan meningkatkan ketenangan emosional anak, selain menyehatkan tubuh dan otot-otot. Bayi yang dipijat dengan baik dan teratur dapat tumbuh lebih sehat dan berkembang lebih baik (Soetjiningsih, 2011). Pemijatan juga dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi meningkat glucocorticoid (adrenalin/suatu hormone stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG (Subakti dan Anggraini, 2008). Sedangkan dari beberapa penelitian berikut menunjukkan beberapa manfaat dari terapi pijat selain meningkatkan berat badan bayi yaitu seperti penelitian yang dilakukan Hayati (2012) menyebutkan pijat bayi

berpengaruh dalam meningkatkan kuantitas tidur bayi umur 3-6 bulan yang dipijat 2 kali sehari selama 15 hari pada pagi hari sebelum mandi dan malam hari sebelum tidur.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Nurhidayati (2007) kepada 20 bayi berusia diatas 6 bulan, didapatkan hasil bahwa 14 bayi dengan peningkatan nafsu makan lebih dari biasa, 3 bayi dengan peningkatan nafsu makan lebih sedikit dan 3 bayi dengan nafsu makan tetap, dengan demikian pengaruh semakin sering bayi dipijat dengan frekuensi yang teratur, peningkatan nafsu makan bayi akan terus baik. Hal ini didukung oleh pendapat Roesli (2008) yang mengemukakan bahwa pemijatan juga dapat membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Pengubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta teta, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG/ Electro encephalogram.

4. KESIMPULAN

Asuhan keperawatan pada by.w yang sedang mengalami penurunan berat badan dengan fokus intervensi pijat relaksasi selama 15 menit dalam 3 kali seminggu dapat menaikkan berat badan bayi.

REFERENSI

- [1] Hayati, (2012). *Efektifitas Pijat Bayi terhadap Kuantitas Tidur pada Bayi Umur 3-6 Bulan*. PSIK UR. Tidak dipublikasikan.
- [2] Roesli, U.(2007). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya
- [3] Roesli Utami. (2015). *Pedoman Pijat Bayi Bayi*. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara. Jakarta
- [4] Soetijiningsih. (2011). *(Panduan Pijat Bayi)*. Yogyakarta : Buku Kita
- [5] Subakti, A. (2008). *Keajaiban Pijat Bayi*. Jakarta : Qultum Media
- [6] Soedjatmiko, (2006). *Pentingnya Stimulasi Dini untuk Merangsang Perkembangan Bayi dan Balita Terutama pada Bayi Risiko Tinggi*. Jakarta : Sari Pediatri Vol. 8 No.3.