

Pengaruh Pemijatan Bayi (Usia 4-6 Bulan) terhadap Peningkatan Berat Badan di Batu Ringgit Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang Tahun 2013

Srianingsih¹, Een Eriana¹ dan Lini Nur Amalia¹

¹Jurusan Ilmu Kebidanan, Universitas Nahdlatul Wathan, Mataram, Indonesia

Abstrak Saat bayi berusia 4-6 bulan akan terjadi peningkatan berat badan yang cepat karena tubuh bayi sudah mampu beradaptasi dengan baik terhadap dunia luar. Disisi lain pada usia ini bayi mulai ditinggalkan untuk bekerja atau kesibukan yang lain, kondisi ini akan mengakibatkan trauma kejiwaan sebagai akibat perpisahan dengan ibu, sehingga selera makan anak akan turun. Pijat badan bayi dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang berat secara optimal karena pada saat melakukan pijat bayi akan mempengaruhi kerja organ antara lain: perangsangan nervus vagus akan mempengaruhi sistem gastrointestinal yaitu meningkatnya peristaltik sehingga pengosongan usus meningkat akibatnya cepat lapar (nafsu makan meningkat) dan makannya menjadi lahap. Selain itu juga akan terjadi peningkatan produksi enzim pencernaan yang akan membantu penyerapan zat-zat nutrisi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh pemijatan pada bayi (usia 4-6 bulan) terhadap peningkatan berat badan di Desa Batu Ringgit Selatan wilayah kerja puskesmas Tanjung Karang. Desain penelitian yang digunakan adalah Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *Quasi-Eksperimental* dengan pendekatan *non-randomized control group pretest-posttest design* untuk membandingkan hasil intervensi dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampelnya semua bayi usia 4-6 bulan yang tinggal di desa Batu Ringgit Selatan. Pada bulan Maret 2013, sebanyak 20 bayi. tehnik pengambilan sampel Penelitian ini menggunakan tehnik *Non-Random Sampling* dengan jenis *Sampel Jenuh / Total Sampling*. Hasil penelitian didapatkan peningkatan berat badan rata-rata seluruh responden kasus (A) setelah dilakukan pemijatan adalah sebesar 275 gram sedangkan peningkatan berat badan rata-rata seluruh responden kontrol (B) yang tidak dilakukan pemijatan adalah sebesar 125 gram. Setelah dilakukan uji statistik independent t-test didapatkan hasil nilai t hitung 5,692 sedangkan t table 2,101 dengan demikian ada pengaruh pemijatan pada bayi (usia 4-6 bulan) terhadap peningkatan berat badan di Desa Batu Ringgit Selatan wilayah kerja puskesmas tanjung karang tahun 2013. Diharapkan untuk tenaga kesehatan Perlu meningkatkan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang pijat bayi yang bisa diajarkan pada saat bayi mau dipulangkan sehingga orang tua bayi dapat memijat bayinya secara mandiri dan benar.

Kata kunci bayi usia 4-6 bulan, pijat bayi, berat badan.

1. Pendahuluan

Saat bayi berusia 4-6 bulan akan terjadi peningkatan berat badan yang cepat karena tubuh bayi sudah mampu beradaptasi dengan baik terhadap dunia luar. Disisi lain pada usia ini bayi mulai ditinggalkan untuk bekerja atau kesibukan yang lain, kondisi ini akan mengakibatkan trauma kejiwaan sebagai akibat perpisahan dengan ibu, sehingga selera makan anak akan turun. Berat badan ini sangat dipengaruhi oleh genetik, psikologis, lingkungan, tingkat kesehatan, status gizi dan latihan fisik.

Pijat badan bayi dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang berat secara optimal. Latihan fisik yang diperlukan bayi seperti pijat bayi yang merupakan metode stimulasi berupa terapi sentuh (touch therapy) tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir diseluruh dunia termasuk Indonesia dan diturunkan secara turun temurun.

Pada saat melakukan pijat bayi akan mempengaruhi kerja organ antara lain: perangsangan nervus vagus akan mempengaruhi sistem gastrointestinal yaitu meningkatnya peristaltik sehingga pengosongan usus meningkat

akibatnya cepat lapar (nafsu makan meningkat) dan makannya menjadi lahap. Selain itu juga akan terjadi peningkatan produksi enzim pencernaan yang akan membantu penyerapan zat-zat nutrisi.

Hasil SDKI 2012 menunjukkan bahwa secara nasional AKB di Indonesia adalah 32/1000 kelahiran hidup dan AKB Provinsi NTB adalah 57/ 1000 kelahiran hidup (SDKI, 2012). Angka ini masih jauh dari target tujuan pembangunan milenium (*Millennium Development Goals / MDGS*) yang menargetkan AKB pada tahun 2015 sebanyak 23/ 1000 kelahiran hidup. Tercatat jumlah kematian bayi di NTB pada tahun 2012 adalah 1.426 kasus. Penyebab utama tingginya AKB di NTB yaitu ISPA, Diare, Infeksi, Gizi Buruk, Demam Berdarah, dll. Prevalensi gizi kurang di Provinsi NTB tahun 2012 sebesar 14,11 %, sedangkan prevalensi gizi kurang khususnya kota Mataram mencapai 11,59 % (profil kesehatan Provinsi NTB, 2012).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh pemijatan pada bayi (usia 4-6 bulan) terhadap peningkatan berat badan di Desa Batu Ringgit Selatan wilayah kerja puskesmas Tanjung Karang.

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer yang merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak

berabad-abad tahun silam sehingga tidak ada tehnik atau cara pemijatan yang baku (Roesli, 2009)

Efek pemijatan terhadap peningkatan berat badan pada bayi dapat terlihat dalam rentang waktu 5 hari, pemijatan dilakukan selama 15 menit minimal 3 kali pemijatan dalam 5 hari. Peningkatan berat badan bayi setelah pemijatan berkisar rata-rata 20-25 gram per hari atau 200-250 gram selama 10 hari. (*Touch Researc Institute, 2003*)

Pada saat dilakukan pijat akan mempengaruhi kerja beberapa organ antara lain: perangsangan nervus vagus akan mempengaruhi sistem gastrointestinal yaitu meningkatnya peristaltik sehingga pengosongan usus meningkat akibatnya cepat lapar (nafsu makan meningkat) dan makannya menjadi lahap. Selain itu juga akan terjadi peningkatan produksi enzim pencernaan yang akan membantu penyerapan zat-zat nutrisi. Nutrisi yang diserap akan masuk kedalam peredaran darah yang juga meningkat karena rangsangan dari saraf simpatis. Peningkatan peredaran darah ini akan meningkatkan suplai mikronutrien keseluruh tubuh untuk menyokong peningkatan metabolisme organ dan sel yang digunakan untuk pembentukan sel baru dan penyimpanan bawah kulit sehingga akan meningkatkan berat badan. Roesli (2009) menambahkan manfaat pijat yaitu: meningkatkan produksi air susu ibu, meningkatkan berat badan, dan Membuat bayi tidur lebih lelap sehingga saat bangun konsentrasi bayi meningkat

Pemijatan bayi dapat dimulai segera setelah lahir, meskipun bayi lahir dengan keadaan premature, pemijatan dapat diberikan mulai dari bayi berusia 0-7 bulan dimana lebih baik dilakukan pagi hari dan malam sebelum bayi tidur selama 15- 30 menit

Pedoman yang perlu diperhatikan dalam melakukan pemijatan menurut Roesli (2009) adalah :

1. Awali pemijatan dengan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambah tekanannya.
2. Tekanan pemijatan disesuaikan dengan umur:
 - a. 0 - 1 bulan : Gerakan atau tekanan mendekati usapan dan sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan daerah perut.
 - b. 1 - 3 bulan : Tekanan lebih kuat dan gerakan lebih variatif.
 - c. 3 bulan - 3 tahun : Dilakukan seluruh gerakan pemijatan sesuai teknik pada seluruh tubuh.
3. Pemijatan dimulai dari ujung kaki kemudian keatas serta pertahankan kontak mata selama pemijatan.
4. Tanggap terhadap bayi, seperti bila bayi menangis tenangkan dulu baru setelah diam pemijatan dilanjutkan.
5. Tidak membangunkan bayi hanya untuk melakukan pemijatan
6. Tidak melakukan pemijatan bila :
 - a. Segera setelah selesai makan.
 - b. Bayi dalam keadaan tidak sehat.
 - c. Bayi tidak mau dipijat atau memaksakan posisi pijat tertentu.
7. Saat pemijatan gunakan baby oil dan jangan sampai mengenai mata, baru setelah selesai bayi dimandikan.

Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh antara lain tulang, otot, lemak, cairan tubuh dan lain lain, sehingga dipakai untuk

indikator yang baik mengetahui keadaan gizi dan pertumbuhan (Soetjiningsih, 2008). Pada masa pertumbuhan berat badan bayi dibagi menjadi dua yaitu usia 0-6 bulan pertambahan berat badan akan mengalami penambahan setiap minggu sekitar 140-200 gram dan akan menjadi dua kali berat badan lahir pada akhir bulan ke-6. Sedangkan pada usia 6 bulan teradi penambahan setiap minggu sekitar 25-40 gram.

Tabel 1. Berat badan normal bayi usia 4 – 6 bulan

Usia (Bulan)	Berat Badan (kg)
4	5,0 – 6,0
5	5,5 – 6,5
6	6,0 – 7,0

2. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *Quasi-Eksperimental* dengan pendekatan *non-randomized control group pretes-posttest design* untuk membandingkan hasil intervensi dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol Sampelnya semua bayi usia 4-6 bulan yang tinggal di desa Batu Ringgit Selatan Pada bulan Maret 2013, sebanyak 20 bayi. tehnik pengambilan sampel Penelitian ini menggunakan tehnik *Non-RandomSampling* dengan jenis *Sampel Jenuh / Total Sampling*

Data yang telah dikumpulkan dianalisa secara bivariat, dimana untuk mengetahui ada pengaruh antara variable pemijatan dengan variable berat badan dengan nilai kemaknaan $p \text{ value} \leq 0,05$ yaitu ada pengaruh pemijatan terhadap peningkatan berat badan.

Data diolah dengan analisa statistik parametris, menggunakan *Independent t-Test*.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang didapatkan distribusi peningkatan berat badan responden kasus (A) setelah dilakukan pemijatan dan responden control (B) tidak dilakukan pemijatan sebagaimana yang ditunjukkan pada table dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi data peningkatan Berat Badan Bayi Pra Test – Pasca Test Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

N o	Kelompok	BB sebelum	BB sesudah	Peningkat an
1	Perlakuan	5300	5600	300
2	Perlakuan	5800	6200	200
3	Perlakuan	6450	6800	350
4	Perlakuan	6250	6500	250
5	Perlakuan	5800	6100	300
6	Perlakuan	5750	6100	250
7	Perlakuan	5500	5800	300
8	Perlakuan	6750	7150	250
9	Perlakuan	5950	6300	350
10	Perlakuan	5800	6200	200
11	Kontrol	6150	6300	150
12	Kontrol	6700	6750	50

13	Kontrol	6700	6900	200
14	Kontrol	7400	7500	100
15	Kontrol	6700	6800	100
16	Kontrol	6700	6750	50
17	Kontrol	7500	7550	50
18	Kontrol	8200	8400	200
19	Kontrol	6050	6200	150
20	Kontrol	7200	7400	200

Berdasarkan data diatas peningkatan berat badan rata-rata seluruh responden kasus (A) setelah dilakukan pemijatan adalah sebesar 275 gram dengan peningkatan berat badan terbesar 350 gram dan peningkatan berat badan terkecil 200 gr

Sedangkan peningkatan berat badan rata- rata seluruh responden control (B) yang tidak dilakukan pemijatan adalah sebesar 125 gram dengan peningkatan berat badan terbesar 200 gram dan berat badan terkecil 50 gram

Efek pemijatan terhadap peningkatan berat badan pada bayi dapat terlihat dalam rentang waktu 5 hari, pemijatan dilakukan selama 15 menit minimal 3 kali pemijatan dalam 5 hari. Peningkatan berat badan bayi setelah pemijatan berkisar rata-rata 20-25 gram per hari atau 200-250 gram selama 10 hari. (*Touch Researc Institute, 2003*)

Setelah dilakukan uji statistik independent t-test didapatkan hasil nilai t hitung 5,692 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh pemijatan pada bayi (usia 4-6 bulan) terhadap peningkatan berat badan di Desa Batu Ringgit Selatan wilayah kerja puskesmas tanjung karang tahun 2013..

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitiandapat diambil beberapa kesimpulan antara lain :

1. Berat badan bayi sebelum dilakukan pemijatan seluruhnya mempunyai berat badan baik
2. Berat badan bayi pada hari kesepuluh setelah dilakukan pemijatan seluruhnya mengalami peningkatan dengan rata peningkatannya sebesar 275 gram
3. H_0 ditolak dan H_1 diterima yang bearti pemijatan pada bayi usia 4-6 bulan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan dengan nilai t hitung (5,962) > t tabel (2,101).

Daftar Pustaka

- DIKES Provinsi NTB. 2012. *Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2012*. Mataram
- Roesli,U. 2009. *Pedoman Pijat Bayi. Edisi Revisi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sugiyono. 2008. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfa Beta
- Supardi,dr.us.2013.aplikasi statistika dalam penelitian.jakarta.pt prima ufuk semesta.