

MENINGKATKAN BERAT BADAN BAYI DENGAN *BABY MASSAGE*

Annisa Alkadri^{1*}, Nevi Susianty²

¹²Universitas Muhammadiyah Riau, Kota Pekanbaru, Indonesia

E-mail: 210206007@student.umri.ac.id, nevisusianty@umri.ac.id

Abstract

Infant massage is a form of therapy involving direct physical contact that fosters a sense of safety and comfort for the baby. A mother's touch and embrace are fundamental needs for an infant. Regular infant massage boosts levels of catecholamine hormones, such as epinephrine and norepinephrine. These hormones stimulate infant growth and development by increasing appetite, aiding in weight gain, and promoting the development of brain structure and function. This study aimed to provide supplementary infant massage therapy to healthy infants and toddlers; the sessions were conducted directly for mothers with infants at the Independent Midwifery Practice (PMB) by Silvi Ayu, S.Keb. The methods employed included lectures, question-and-answer sessions, and live demonstrations of infant massage techniques. The results indicate that infant massage has a positive impact on sleep quality. Evaluations revealed that the mothers were delighted with the activity; they were able to observe the massage techniques firsthand and learn how to massage their own babies. The mothers expressed satisfaction, noting that their babies slept soundly after the massage, and observed that the practice fostered a closer bond between mother and child.

Keywords: *baby, baby massage, weight,*

Abstrak

Pijat bayi adalah jenis terapi dengan sentuhan langsung ke tubuh bayi yang bisa membuatnya merasa aman dan nyaman. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan pokok bagi bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara rutin, maka hormon katekolamin seperti epinefrin dan norepinefrin akan meningkat. Hormon ini bisa memicu pertumbuhan dan perkembangan bayi karena dapat meningkatkan nafsu makan, membantu meningkatkan berat badan, serta merangsang perkembangan struktur dan fungsi otak. Tujuan penelitian adalah memberikan terapi tambahan berupa massage bayi kepada bayi dan balita yang sehat, yang dilakukan secara langsung dan disampaikan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi di PMB oleh Silvi Ayu, S.Keb. Metode yang dilakukan adalah ceramah tanya jawab dan demonstrasi pijat bayi. Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan. Selain itu bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya.

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kata Kunci: Bayi, Pijat Bayi, Berat Badan	
--	--

PENDAHULUAN

Berbagai faktor bawaan dari keluarga atau lingkungan sekitar bisa memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak sejak masa sebelum lahir, saat lahir, hingga setelah lahir, yaitu selama 1000 hari pertama kehidupan anak. Sentuhan alamiah pada bayi, seperti memijat, bisa dilakukan secara rutin dan sesuai dengan cara serta teknik yang benar untuk pemijatan bayi. (Tiara Carolin et al., 2020)

Angka Kematian Bayi merupakan salah satu indikator kesehatan masyarakat yang masih menjadi masalah utama di Indonesia. Target penurunan AKB dalam Sustainable Development Goals 2030 adalah 12 per 1.000 kelahiran hidup. Peningkatan akses dan kualitas pelayanan bayi baru lahir (neonatal) menjadi prioritas. Setiap bayi diharapkan bisa berkembang dengan baik dan untuk mewujudkan pertumbuhan yang maksimal. Yang optimal pada bayi berasal dari interaksi beberapa faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan, perilaku, serta rangsangan atau stimulasi yang bermanfaat. Salah satu indikator penting dalam mengevaluasi pertumbuhan bayi adalah dengan menilai berat badan bayi dan upaya yang dapat dilakukan memastikan pertumbuhan bayi berjalan normal, mengoptimalkan berat badan bayi selain dari nutrisi yang diberikan oleh ibu. (Kumalasari & Setia Wati, 2018)

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak. (Lisviarose et al., 2024)

Salah satu manfaat dari memijat bayi adalah membuat bayi lebih bersemangat untuk makan. dengan melakukan pemijatan pada bayi, dapat merangsang aktivitas saraf vagus, yang merupakan salah satu saraf dari saraf otak. ke-10 akan membuat kadar enzim gastrin dan insulin meningkat, sehingga Penyerapan makanan menjadi lebih efisien, sehingga meningkatkan kinerja usus dan mempercepat proses pengosongan. lambung yang meningkat dapat memicu nafsu makan bayi.

Pijatan lembut membantu melembutkan otot-ototnya, membuat bayi tenang dan tidur dengan nyenyak. Namun fakta menunjukkan masih banyak ibu yang enggan untuk memijat bayinya secara rutin, apalagi di awal kelahirannya. Hal ini karena adanya rasa takut untuk memijat bayi, tubuh bayi yang masih lemah, serta kurangnya pengetahuan tentang cara memijat yang benar. teknik memijat yang benar. (Waris Nainggolan et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode pembelajaran yang digunakan adalah Ceramah Tanya jawab dan Demonstrasi pijat bayi. Ceramah Tanya jawab ini dipilih pertama untuk membangun pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi dan membangun motivasi ibu agar percaya diri untuk melakukan pijat bayi sendiri dirumah. Sasaran pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi umur 0-3 bulan di PMB Silviana Ayu, S.Keb.

Metode selanjutnya adalah Demonstrasi, metode ini dilakukan untuk memperjelas apa itu pijat bayi dan bagaimana cara melakukan pijat bayi dengan benar. Demonstrasi ini dilakukan dengan pijat bayi, sehingga ibu akan lebih mudah mengingat Gerakan-gerakan apa saja yang harus dilewati dalam pijat bayi. Setelah itu ibu dapat latihan melakukan pijat bayi secara langsung terhadap bayinya dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pijat bayi ini membutuhkan bantuan tenaga dari para tenaga Kesehatan untuk mendampingi para ibu dalam melakukan pijat bayi, pijat bayi ini membutuhkan waktu 1-3 bulan untuk merancang, melaksanakan dan mengevaluasi yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Ada beberapa hal yang harus dibahas dalam hasil penelitian, yaitu motivasi ibu yang semula kurang karna tidak percaya diri dalam melakukan pijat bayi ini. Selanjutnya adalah antusias ibu setelah mendapatkan materi meningkat, dan ibu mau untuk melakukan pijat bayi, ibu menyimak materi dengan baik terjadinya diskusi didalamnya. Hal pertama yang harus diselesaikan adalah masalah motivasi. Hasil wawancara yang dilakukan dari ibu adalah mengatakan tidak pernah melakukan pemijatan pada bayinya dikarenakan takut melakukan pijatan, dengan alasan anaknya masih terlalu kecil. Setelah diberikan gambaran tentang manfaat pijat bayi dan sangat mudah untuk dilakukan, ibu menjadi tertarik untuk melakukan pijat bayi dirumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat ibu percaya diri dalam melakukan pemijatan.

Kedua adalah masalah antusias ibu dalam mengikuti pijatan bayi. Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya pemijatan bayi, ibu sangat berantusias dalam mengikuti pijat bayi, beberapa alasan yang dilontarkan oleh ibu adalah ingin meningkatkan keterampilan dalam melakukan pijat bayi dirumah. Agar bayi ibu dapat tumbuh dengan optimal dan dapat memantau perkembangan dengan mudah. Saat pijatan berlangsung, ada beberapa kendala seperti bayi rewel karna bayi masih belum beradaptasi terhadap pijatan dan ibu merasa kesulitan dalam mengikuti pijatan karena masih takut untuk memijat bayinya. Asuhan kebidanan dilakukan sebanyak 3 kali, dan pada kunjungan ketiga ditemukan bahwa bayi Ny. M dalam keadaan ikterik. Selama kunjungan, bayi Ny. M diberikan asuhan sesuai dengan kebutuhannya.

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir.

Berdasarkan penelitian sebelum nya yang dilakukan oleh Rahayu Umi B (2018) dengan metode penelitian quasi experiment, terhadap 20 responden bayi usia 3-6 bulan dilakukan pijat bayi selama 2 minggu disimpulkan bahwa pijat bayi mempengaruhi perkembangan bayi dimana perkembangan motoriknya lebih optimal setelah diberikan intervensi pijat bayi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan. Selain itu bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada : Dr. H. Saidul Amin. M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Riau. Bpk Prasetya, M. Si selaku Dekan Fakultas MIPA dan Kesehatan, Ibu Jumiaty, SST. M.Kes Ketua Program Studi D-III Kebidanan, Pembimbing Ibu Nevi Susianty, S.Tr Keb M.Kes dan Bidan Silvi Ayu, S.Keb yang telah mengizinkan untuk pengambilan kasus, serta Bidan Silvi Ayu, S.Keb yang bekerja di Klinik Sejahtera dan By. Ny. M serta keluarga yang membantu dan bersedia bekerjasama. menjadi klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Kumalasari, D., & Setia Wati, D. (2018). Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Anak Dengan Perkembangan Motorik Kasar Dan Halus Pada Anak Usia 4-5 Tahun Abstract : Knowledge Among Mothers Of Preschool Children In Motor Development (Vol. 12, Number 4).
- Lisviarose, L., Susanti, K., & Fitria, N. (2024). Buku Pijat Bayi. In Eureka Media Aksara. Eureka Media Aksara.
- Nofita Sari, Siti Muawanah, & M. Zuhul Purnomo. (2023). Analisis Pengetahuan Ibu Dengan Praktik Pijat Bayi Umur 3-12 Bulan. Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja, 8(1), 9-16. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.209>
- Tiara Carolin, B., Syamsiah, S., & Mauliah Khasri, M. (2020). Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi. In Jurnal Kebidanan (Vol. 6, Number 3).
- Waris Nainggolan, A., Putri Damanik, L., Munthe, J., Barus, M., & Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, K. (2022). Pemberdayaan Ibu Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi (Vol. 5).