

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 4-6 Bulan di TPMB Sitti Hamsiar Hanafi, S.ST Kota Bau-Bau

Nurmila Wabula^{1*}, Tut Rayani Aksohini Wijayanti²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Email: nurmilawabula20@gmail.com^{1*}, tutrayani@itsk-soepraoen.ac.id²

*Penulis Korespondensi: nurmilawabula20@gmail.com¹

Abstract: *Infant massage is a non-pharmacological stimulation that may promote infant growth by improving digestive function and nutrient absorption. This study aimed to analyze the effect of infant massage on weight gain among infants aged 4–6 months at TPMB Sitti Hamsiar Hanafi, S.ST, Baubau City. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. A total of 30 infants were selected using the total sampling technique. The intervention consisted of infant massage administered once a week for four consecutive weeks by a trained midwife following standard operating procedures. Infant body weight was measured before and after the intervention using a calibrated infant scale. Data were analyzed descriptively and inferentially. The Shapiro–Wilk normality test indicated that one of the datasets was not normally distributed; therefore, hypothesis testing was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the mean body weight increased from 4.77 ± 0.59 kg before the intervention to 5.77 ± 0.71 kg after the intervention, with an average increase of 1.00 kg. The Wilcoxon test yielded $Z = -4.806$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of infant massage on infant weight gain. It can be concluded that infant massage is a safe and effective non-pharmacological intervention to support weight gain and growth in infants aged 4–6 months.*

Keywords: *Infant Development; Infant Growth; Infant Massage; Non-Pharmacological Intervention; Weight Gain.*

Abstrak: Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi nonfarmakologis yang dapat mendukung pertumbuhan bayi melalui peningkatan fungsi pencernaan dan penyerapan nutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4–6 bulan di TPMB Sitti Hamsiar Hanafi, S.ST Kota Baubau. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one-group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 bayi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi berupa pijat bayi dilakukan satu kali setiap minggu selama empat minggu oleh bidan sesuai standar operasional prosedur. Berat badan bayi diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan timbangan bayi yang telah dikalibrasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa salah satu kelompok data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi meningkat dari $4,77 \pm 0,59$ kg sebelum intervensi menjadi $5,77 \pm 0,71$ kg setelah intervensi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 1,00 kg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -4,806$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. Dengan demikian, pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mendukung pertumbuhan bayi usia 4–6 bulan.

Kata Kunci: Intervensi Nonfarmakologis; Kenaikan Berat Badan; Perkembangan Bayi; Pertumbuhan Bayi; Pijat Bayi.

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan bayi usia 4-6 bulan merupakan periode yang sangat penting karena termasuk dalam fase 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang menentukan kualitas kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak pada masa selanjutnya (Anugrahini & Naitboho, 2024). Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat, meliputi peningkatan berat badan, panjang badan, perkembangan otak, serta pematangan sistem imun (Maryani & Wisudawati, 2024). Berat badan merupakan indikator antropometri yang paling sensitif untuk menilai status gizi dan pertumbuhan bayi karena dapat mencerminkan perubahan kondisi gizi dalam waktu singkat. Berat badan yang tidak meningkat sesuai

kurva pertumbuhan dapat menjadi tanda awal adanya masalah gizi, penyakit infeksi, maupun gangguan pemberian ASI sehingga memerlukan deteksi dan intervensi sedini mungkin (Paramita dkk., 2024). Oleh karena itu, pemantauan berat badan secara rutin di Posyandu maupun fasilitas pelayanan kesehatan menjadi bagian penting dalam upaya menjaga tumbuh kembang bayi secara optimal.

Secara global, gangguan pertumbuhan anak masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 148 juta anak balita mengalami stunting, 45 juta mengalami wasting, dan 181 juta mengalami overweight, yang menunjukkan bahwa permasalahan gizi masih menjadi tantangan di berbagai negara (WHO, 2024). Di Indonesia, berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi stunting menurun menjadi 19,8%, namun prevalensi underweight meningkat dari 15,9% pada tahun 2023 menjadi 16,8% pada tahun 2024, sedangkan prevalensi wasting sebesar 7,4% (kementerian kesehatan, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun terjadi penurunan angka stunting, masalah berat badan kurang pada bayi dan balita masih memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pada tingkat daerah, Provinsi Sulawesi Tenggara masih menghadapi permasalahan gizi yang cukup tinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi stunting di Sulawesi Tenggara mencapai 30,0%, meningkat dibandingkan tahun 2022 sebesar 27,7%. Di Kota Baubau, prevalensi stunting juga meningkat dari 26,0% pada tahun 2022 menjadi 29,7% pada tahun 2023. Selain itu, penelitian di Posyandu Ferbena, wilayah kerja Puskesmas Wolio, Kota Baubau pada tahun 2024 melaporkan bahwa 20% anak mengalami underweight, 25% mengalami stunting, dan 20% mengalami wasting (Ningrum, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gangguan pertumbuhan pada bayi dan balita masih menjadi masalah yang memerlukan perhatian, sehingga diperlukan upaya pemantauan berat badan secara berkala serta intervensi yang tepat sejak usia 4-6 bulan untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan.

Berat badan bayi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi genetik, usia gestasi saat lahir, berat badan lahir, status kesehatan bayi, metabolisme tubuh, serta kecukupan asupan nutrisi terutama pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif (Widyarini dkk., 2024). Bayi yang memperoleh asupan nutrisi sesuai kebutuhan dan berada dalam kondisi kesehatan yang baik cenderung mengalami peningkatan berat badan yang optimal. Sebaliknya, infeksi berulang, kelainan bawaan, maupun gangguan metabolisme dapat menghambat proses pertumbuhan sehingga menyebabkan kenaikan berat badan tidak sesuai dengan standar pertumbuhan. Selain faktor internal, faktor eksternal seperti pola asuh orang tua, status sosial ekonomi keluarga, pendidikan ibu, lingkungan tempat tinggal, akses terhadap pelayanan kesehatan, serta pemberian stimulasi juga berperan penting dalam menentukan keberhasilan pertumbuhan bayi (Husna & Puspitasari, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pertumbuhan bayi tidak hanya dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi, tetapi juga oleh kualitas stimulasi yang diterima sejak dini.

Stimulasi merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi selain pemenuhan nutrisi dan kasih sayang. Pemberian stimulasi secara tepat dapat mengoptimalkan fungsi sistem saraf, meningkatkan perkembangan motorik, memperbaiki kualitas tidur, serta merangsang kerja sistem pencernaan yang berkontribusi terhadap peningkatan nafsu makan dan penyerapan nutrisi (Azizah dkk., 2026). Salah satu bentuk stimulasi yang banyak direkomendasikan adalah pijat bayi, yaitu terapi sentuhan yang dilakukan secara sistematis melalui usapan lembut pada seluruh tubuh bayi (Lestari dkk., 2023). Penelitian Rinda & Mauludiyah, (2023) menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi melalui mekanisme stimulasi nervus vagus yang meningkatkan motilitas saluran cerna, mempercepat pengosongan lambung, meningkatkan sekresi hormon pencernaan, serta memperbaiki penyerapan nutrisi. Selain memberikan manfaat fisiologis, pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi sehingga dapat mendukung proses tumbuh kembang secara optimal. Oleh karena itu, pijat bayi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan berpotensi mendukung peningkatan berat badan bayi, khususnya pada usia 4–6 bulan.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi sentuhan (tactile stimulation) yang dilakukan melalui gerakan mengusap, menekan secara lembut, dan memijat bagian tubuh bayi secara sistematis menggunakan teknik yang benar sesuai usia dan kondisi bayi. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kenyamanan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal (Merida & Hanifa, 2023). Di Indonesia, pijat bayi termasuk dalam upaya promotif dan preventif pelayanan kesehatan bayi yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan yang telah memiliki kompetensi, maupun oleh orang tua setelah memperoleh edukasi yang benar dari tenaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan, yang menyatakan bahwa bidan memiliki kewenangan dalam memberikan pelayanan kesehatan bayi, termasuk edukasi mengenai stimulasi tumbuh kembang sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif (Martilasari dkk., 2025).

Secara biologis, pijat bayi memberikan efek fisiologis melalui stimulasi mekanoreseptor pada kulit yang akan mengaktivasi nervus vagus (saraf vagus). Aktivasi nervus vagus meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis sehingga memperbaiki motilitas saluran pencernaan, mempercepat pengosongan lambung, serta merangsang sekresi hormon pencernaan, seperti gastrin dan insulin (Romadhona & Mauludiyah, 2023). Peningkatan kadar hormon gastrin berperan dalam meningkatkan produksi asam lambung dan enzim pencernaan sehingga proses pencernaan dan penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal, sedangkan peningkatan hormon insulin membantu metabolisme serta pemanfaatan zat gizi untuk pertumbuhan jaringan tubuh (Unitly dkk., 2025). Selain itu, pijat bayi juga dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin pada ibu, terutama ketika pijat dilakukan bersamaan dengan kontak kulit dan proses menyusui, sehingga dapat mendukung kelancaran produksi ASI (OKTARIYA, 2025). Kombinasi dari peningkatan penyerapan nutrisi, metabolisme yang lebih baik, dan kecukupan asupan ASI tersebut berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi serta mendukung pertumbuhan yang optimal pada usia 4-6 bulan.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Carolin dkk., (2020) menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi pada bayi usia 4–6 bulan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan berat badan dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,029$). Selanjutnya, penelitian Amru dkk., (2022) dengan desain one group pretest-posttest di Klinik Zada Care Kota Batam juga menemukan adanya peningkatan berat badan bayi setelah diberikan pijat bayi secara rutin ($p = 0,000$). Hasil serupa dilaporkan oleh Devi Sartika & Nopalina Suyanti Damanik, (2022) di Puskesmas Perawatan Lawe Perbunga, Kabupaten Aceh Tenggara, yang menyimpulkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4–6 bulan.

Penelitian lain oleh Revine Siahaan & Juniah, (2022) menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi meningkat secara bermakna setelah dilakukan pijat bayi dengan hasil uji statistik ($p = 0,004$). Penelitian Musa, (2024) menggunakan desain quasi experiment pada bayi usia 4-6 bulan juga membuktikan bahwa kelompok yang mendapatkan intervensi pijat bayi mengalami kenaikan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,000$). Selain itu, penelitian Mulyana & Herlina, (2025) pada bayi usia 4–6 bulan menunjukkan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan berat badan bayi melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah, fungsi pencernaan, dan metabolisme tubuh. Hasil-hasil penelitian primer tersebut diperkuat oleh systematic review yang dilakukan Wartisa dkk., (2022) yang menganalisis sembilan artikel penelitian dan menyimpulkan bahwa pijat bayi secara konsisten memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan berat badan bayi. Temuan tersebut kembali diperkuat oleh Systematic Literature Review yang dilakukan Syarifah dkk., (2026), yang menyatakan bahwa pijat bayi meningkatkan berat badan bayi melalui stimulasi nervus vagus, peningkatan hormon pencernaan, serta optimalisasi penyerapan nutrisi.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung peningkatan berat badan bayi. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan di rumah sakit, klinik, praktik mandiri bidan, maupun puskesmas di wilayah luar Provinsi Sulawesi Tenggara dengan karakteristik responden yang beragam. Penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 4-6 bulan di wilayah Kota Baubau masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas pijat bayi pada bayi usia 4-6 bulan di wilayah penelitian yang berbeda serta sebagai dasar dalam pengembangan intervensi promotif dan preventif untuk mendukung pertumbuhan bayi secara optimal.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi, masih terdapat beberapa keterbatasan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian menggunakan desain pre-experimental atau quasi-experimental dengan jumlah sampel yang relatif kecil sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, mayoritas penelitian dilakukan di rumah sakit, klinik, praktik mandiri bidan, maupun puskesmas di wilayah tertentu, sedangkan penelitian yang dilakukan di Provinsi Sulawesi Tenggara,

hususnya Kota Baubau, masih sangat terbatas. Perbedaan karakteristik sosial, budaya, pola pengasuhan, status gizi, serta pelayanan kesehatan pada setiap daerah memungkinkan diperolehnya hasil yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4-6 bulan di Kota Baubau perlu dilakukan untuk menambah bukti ilmiah sekaligus memberikan gambaran mengenai efektivitas intervensi tersebut pada masyarakat setempat.

Kebaruan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian yang dilakukan di Kota Baubau, Sulawesi Tenggara, yang hingga saat ini masih memiliki keterbatasan publikasi mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4-6 bulan. Selain itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada kelompok bayi usia 4-6 bulan sebagai periode emas pertumbuhan yang sangat menentukan status gizi dan perkembangan anak. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi data empiris yang memperkuat bukti mengenai efektivitas pijat bayi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam mendukung peningkatan berat badan bayi serta menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya stimulasi tumbuh kembang sejak dini.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4-6 bulan di Kota Baubau. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi ilmiah bagi pengembangan ilmu kebidanan, menjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu dan anak, serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan status gizi dan pertumbuhan bayi pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one-group pretest-posttest, yaitu mengukur berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi tanpa kelompok pembanding (M.Si dkk., 2022). Penelitian dilaksanakan di TPMB Sitti Hamsiar Hanafi, S.ST Kota Baubau. Populasi penelitian adalah seluruh bayi usia 4–6 bulan yang berkunjung ke TPMB selama periode penelitian, dengan jumlah sampel sebanyak 30 bayi yang dipilih menggunakan teknik total sampling.

Responden dalam penelitian ini adalah bayi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 4–6 bulan, dalam kondisi sehat, serta tidak memiliki kelainan kongenital. Bayi yang mengalami sakit selama penelitian atau tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi dikeluarkan dari penelitian sebagai kriteria eksklusi. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran berat badan bayi sebelum intervensi (pretest) menggunakan timbangan bayi yang telah dikalibrasi. Selanjutnya, bayi diberikan intervensi pijat bayi oleh bidan terlatih sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) pijat bayi. Setiap sesi pijat berlangsung selama ± 15 –20 menit, meliputi pijatan lembut pada bagian wajah, dada, perut, tangan, tungkai, dan punggung bayi. Pijat dilakukan saat bayi dalam kondisi tenang, tidak segera setelah menyusui, serta diberikan dengan frekuensi satu kali setiap minggu selama empat minggu berturut-turut.

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, berat badan bayi diukur kembali sebagai data posttest. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi, kemudian dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta perubahan berat badan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk. Apabila data berdistribusi normal, digunakan uji paired t-test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 4 bulan dan 5 bulan, masing-masing sebanyak 12 bayi (40,0%), sedangkan bayi berusia 6 bulan sebanyak 6 bayi (20,0%). Dominannya responden pada usia 4–5 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berada pada fase pertumbuhan yang sangat cepat. Pada usia tersebut, bayi masih berada dalam periode emas pertumbuhan (golden period) sehingga peningkatan berat badan berlangsung lebih cepat dibandingkan usia selanjutnya. Selain itu, pada rentang usia ini bayi umumnya masih memperoleh ASI sebagai sumber nutrisi utama, sehingga setiap intervensi yang dapat meningkatkan efektivitas proses pencernaan dan penyerapan nutrisi, seperti pijat bayi, berpotensi memberikan dampak terhadap peningkatan berat badan.

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
4 bulan	12	40,0
5 bulan	12	40,0
6 bulan	6	20,0
Total	30	100

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan intervensi pijat bayi adalah $4,77 \pm 0,59$ kg, dengan berat badan terendah 3,90 kg dan tertinggi 6,00 kg. Setelah dilakukan intervensi pijat bayi selama empat minggu, rata-rata berat badan meningkat menjadi $5,77 \pm 0,71$ kg, dengan berat badan terendah 4,10 kg dan tertinggi 7,10 kg. Secara deskriptif terjadi peningkatan rata-rata berat badan sebesar sekitar 1,00 kg.

Rerata berat badan sebelum dan sesudah pijat bayi

Tabel 2. Distribusi Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pijat Bayi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Sebelum	30	3,90	6,00	4,7700	,10851	,59431
Sesudah	30	4,10	7,10	5,7733	,12989	,71145
Valid N (listwise)	30					

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk. Hasil uji Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data berat badan sebelum intervensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$), sehingga data tidak

berdistribusi normal. Sementara itu, data berat badan sesudah intervensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,243 ($p > 0,05$), yang menunjukkan distribusi normal. Karena salah satu kelompok data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis perbedaan berat badan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test.

Hasil uji normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	,149	30	,086	,920	30	,026
Sesudah	,130	30	,200*	,956	30	,243

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $Z = -4,806$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Hasil uji wilcoxon

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

	VAR00002	-
	VAR00001	
Z	-4,806b	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi mengalami peningkatan dari $4,77 \pm 0,59$ kg sebelum intervensi menjadi $5,77 \pm 0,71$ kg setelah diberikan pijat bayi selama empat minggu. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test juga menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4–6 bulan. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung pertumbuhan bayi.

Peningkatan berat badan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi sentuhan (tactile stimulation) yang dapat mengaktifkan nervus vagus sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Aktivasi nervus vagus akan meningkatkan motilitas saluran pencernaan, mempercepat pengosongan lambung, serta merangsang sekresi hormon pencernaan seperti gastrin dan insulin. Kondisi tersebut menyebabkan proses pencernaan dan penyerapan nutrisi berlangsung lebih optimal sehingga nutrisi yang diperoleh bayi dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk menunjang pertumbuhan dan peningkatan berat badan.

Selain meningkatkan fungsi pencernaan, pijat bayi juga memberikan efek relaksasi yang dapat memperbaiki kualitas tidur bayi. Tidur yang berkualitas berhubungan dengan peningkatan sekresi hormon pertumbuhan (growth hormone), yang berperan penting dalam pembentukan jaringan tubuh dan pertumbuhan fisik bayi. Oleh karena itu, peningkatan berat badan yang ditemukan pada penelitian

ini diduga merupakan hasil dari kombinasi peningkatan fungsi pencernaan, penyerapan nutrisi yang lebih baik, serta kualitas tidur yang lebih optimal setelah pemberian pijat bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Carolin dkk., (2020) yang melaporkan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi dengan nilai $p = 0,029$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stimulasi sentuhan dapat meningkatkan aktivitas nervus vagus sehingga proses metabolisme dan penyerapan nutrisi menjadi lebih baik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Amru dkk., (2022) yang memperoleh nilai $p = 0,000$, menunjukkan adanya peningkatan berat badan yang bermakna setelah bayi diberikan pijat secara rutin. Penelitian Devi Sartika & Nopalina Suyanti Damanik, (2022) juga menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi dengan nilai $p = 0,004$.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Musa, (2024) yang menyatakan bahwa bayi yang mendapatkan pijat secara rutin mengalami peningkatan berat badan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, Wartisa dkk., (2022) melalui systematic review menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan pijat bayi efektif meningkatkan berat badan bayi melalui mekanisme peningkatan fungsi pencernaan, kualitas tidur, dan metabolisme tubuh. Hasil tersebut semakin diperkuat oleh Syarifah dkk., (2026) dalam systematic literature review yang menyatakan bahwa pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan berat badan bayi apabila dilakukan secara rutin dengan teknik yang benar.

Peningkatan berat badan pada penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian pijat bayi, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecukupan ASI, frekuensi menyusui, kondisi kesehatan bayi, status gizi, serta pola pengasuhan orang tua. Namun demikian, hasil uji statistik menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan kontribusi yang bermakna terhadap peningkatan berat badan bayi. Oleh karena itu, pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun orang tua setelah mendapatkan edukasi yang benar untuk mendukung pertumbuhan bayi usia 4-6 bulan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4–6 bulan, diketahui bahwa rata-rata berat badan bayi mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi pijat bayi selama empat minggu. Rata-rata berat badan sebelum intervensi adalah 4,77 kg, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 5,77 kg, sehingga secara deskriptif terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,00 kg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian pijat bayi memberikan perubahan positif terhadap pertumbuhan berat badan bayi.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4–6 bulan. Dengan demikian, pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk

mendukung pertumbuhan bayi, khususnya dalam meningkatkan berat badan, serta dapat direkomendasikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Keterbatasan yang dialami pada saat melakukan penelitian yaitu tingkat putus peserta, dimana ada sebagian peserta keluar ditengah jalan karena pindah tempat tinggal atau tidak bisa hadir pada saat penimbangan ulang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, serta kerja sama selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan naskah ini.

Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, seluruh tim peneliti, tenaga kesehatan, responden, serta semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses pengumpulan data, pelaksanaan penelitian, analisis hasil, hingga terselesaikannya penelitian ini. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal serta penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan dan kesehatan ibu serta anak.

REFERENSI

- Amru, D. E., Haryati, S. D., & Aziz, H. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Zada Care. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 68–75. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1342>
- Anugrahini, C., & Naitboho, J. A. (2024). *1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (HPK) PADA IBU HAMIL DAN KELUARGA BERESIKO STUNTING DI DESA KABUNA HALIWEN ATAMBUA NUSA TENGGARA TIMUR*. 06(01).
- Azizah, I., Safitri, R., Agustine, D. P., & Sofiwati, S. C. (2026). *Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi, Balita, dan Pra Sekolah*. Pt Kimhsafi Alung Cipta.
- Carolyn, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.478>
- Devi Sartika & Nopalina Suyanti Damanik. (2022). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI UMUR 3-6 BULAN DI PUSKESMAS PERAWATAN LAWE PERBUNGA KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 75–81. <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.679>
- Husna, F., & Puspitasari, R. S. (2025). LITERATUR REVIEW: FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TUMBUH KEMBANG BALITA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 6(1). <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/jik/article/view/102>
- kementerian kesehatan. (2025). *SSGI 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%*. <https://kemkes.go.id/id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-198>
- Lestari, A. A., Mahendra, A. B., Larasati, B., Pitaloka, D. A., & Ihsan, M. N. (2023). Efektifitas Pijat Bayi dalam Membantu Tumbuh Kembang Terutama Meningkatkan Berat Badan. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(11), 970–975. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i11.772>

- Martilasari, N. S., Ariesta, F. Y., Idaningsih, A., Sakti, I. R., Mulyadi, J., Purwanto, N. S. F., & Khaerani, I. N. (2025). *Dasar-Dasar Kebidanan*.
- Maryani, D., & Wisudawati, W. (2024). LITERATURE REVIEW: PERAN STATUS GIZI DENGAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BALITA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(1), 11–26. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i1.128>
- Merida, Y., & Hanifa, F. N. (2023). PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN TUMBUH KEMBANG. . . *ISSN*, 10(2).
- M.Si, D. N. I., SE, S.E,M.Si, G. A. K. R. S. D., MP, D. S. S., SP, MM, A. S. D. T., SE, SDA, D. S., S. Pt, M. Adm, MT, R. D. N. S., ST, M.Pd, V. L., Arjang.MT.MM, D., Nurmillah.S.Sos.,Mpd, D., & M.Si, T. N., S. Si. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Mulyana, D. S., & Herlina, L. (2025). PENGARUH EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN BAYI USIA 0-3 BULAN DI PMB BIDAN LINA HERLINA DI SUBANG TAHUN 2024. *JURNAL NERS*, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Musa, S. M. (2024). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 0-6 Bulan*. 9(1).
- Ningrum, I. N. (2025). *FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA USIA 24-59 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MATA KOTA KENDARI TAHUN 2024*.
- OKTARIYA, D. (2025). *ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DENGAN METODE PIJAT OKSITOSIN DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI BIDAN AFRYANTI TULANG BAWANG BARAT* [Diploma, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang]. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/7594/>
- Paramita, I. S., Atasasih, H., & Rahayu, D. (2024). *Penilaian Status Gizi Antropometri Pada Balita*. Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia). <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.6>
- Revine Siahaan, E. & Juniah. (2022). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1). <https://doi.org/10.59030/jkbd.v4i1.28>
- Rinda, R. H., & Mauludiyah, Z. (2023). *PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN BAYI USIA 6-12 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANJARSENGON KABUPATEN JEMBER* [Other, Universitas dr. SOEBANDI]. <http://repo.uds.ac.id/id/eprint/1093/>
- Romadhona, R. P., & Mauludiyah, Z. (2023). *PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP DAYA TAHAN TUBUH BAYI DI PMB “X” KABUPATEN JEMBER* [Other, Universitas dr. SOEBANDI]. <http://repo.uds.ac.id/id/eprint/918/>
- Syarifah, R., Nuriyah, S., & Masitoh, S. (2026). Literatur Review: PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI. *Excellent Midwifery Journal*, 9(1), 564–572. <https://doi.org/10.55541/emj.v9i1.421>
- Unitly, A. J. A., Djoko, S. W., Latuihamallo, A., Qisthi, D., Kusadhiani, I., Hataul, I. A. H., Watuguly, T. W., Sikafir, B. B., Moniharapon, M., Maelissa, M. M., Toamain, M. M., Moniharapon, D. D., Tangkemali, P. D., & Seimahuira, T. N. (2025). *ILMU GIZI MEDIS*. Penerbit Widina.
- Wartisa, F., Triveni, T., Putra, A. Y. M., & Putri, P. F. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Berat Badan Bayi: A Sistematic Review*. 5(2).
- WHO. (2024). *Joint child malnutrition estimates*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>
- Widyarini, I. M., Yuliani, I., & Suprpti, S. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENAMBAHAN BERAT BADAN BAYI. *Malang Journal of Midwifery (MAJORY)*, 6(2), 91–106. <https://doi.org/10.31290/majory.v6i2.4978>