

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Konsep Dasar Pijat Bayi**

#### **1. Definisi pijat bayi**

Pijat bayi adalah intervensi kesehatan berbentuk terapi sentuhan menggunakan teknik-teknik khusus yang diberikan kepada bayi agar tercapainya terapi dan pengobatan (Juwita & Jayanti, 2019). Pijat merupakan metode terapi tambahan yang efektif dan memiliki tingkat keamanan yang terjamin. Hal ini disebabkan karena pijat tidak bersifat invasif atau menyebabkan luka pada kulit tubuh (Sulisnadewi et al., 2024) Pijat adalah bentuk rangsangan taktil yang dapat memengaruhi proses biokimia serta fisiologis dalam berbagai organ tubuh. Jika dilakukan dengan teknik yang tepat dan secara rutin, pijat pada bayi diyakini dapat memberikan beragam manfaat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Simanihuruk, 2017).

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) tahun 2021 pijat bayi adalah bentuk stimulasi yang melibatkan kontak fisik, umumnya dilakukan dengan sentuhan lembut, gerakan, dan tekanan pada tubuh bayi. Teknik ini bertujuan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan dengan meningkatkan aspek fisik dan emosional bayi. Stimulasi pijat bayi tidak hanya memengaruhi perkembangan motorik dan berat badan, tetapi juga dapat mendukung kesehatan pencernaan, pernapasan, serta sistem sirkulasi bayi.

Selain itu, pijat bayi juga dipercaya membantu meningkatkan kualitas tidur dan memperkuat ikatan emosional antara bayi dan orang tua.

## **2. Mekanisme pijat bayi**

Hingga saat ini, penelitian mengenai pijat bayi terus mengalami perkembangan. Beberapa teori telah menjelaskan mekanisme kerja pijat bayi, di antaranya:

### *a. Beta endorphin*

*Beta-endorphin* merupakan suatu mekanisme yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak melalui teknik pemijatan. Schanberg dari *Duke University Medical School*, pada tahun 1989, melakukan penelitian terhadap anak tikus dan menemukan jika gangguan pada kontak taktil antara induk dan anak tikus menyebabkan penurunan enzim *Ornithine Decarboxylase* (ODC), yang berperan dalam pertumbuhan sel dan jaringan. Selain itu, gangguan itu juga berdampak pada berkurangnya sekresi hormon pertumbuhan. Kurangnya stimulasi sentuhan memicu pelepasan neurokimia *beta-endorfin*, yang justru menghambat produksi hormon pertumbuhan akibat berkurangnya jumlah serta aktivitas ODC dalam jaringan tubuh (Rosalina, 2007).

### *b. Aktivitas nervus vagus*

Aktivitas saraf vagus memainkan peran penting dalam proses penyerapan nutrisi. Berdasarkan penelitian oleh Field dan Schanberg (1989), pemijatan pada bayi dapat meningkatkan tonus saraf vagus, yang kemudian memicu peningkatan enzim pencernaan seperti gastrin dan insulin. Akibatnya, proses penyerapan makanan menjadi lebih efektif. Jika pijatan dilakukan

secara rutin, berat badan bayi dapat meningkat signifikan dari pada bayi yang tidak menerima pijatan (Juwita & Jayanti, 2019).

c. Teori perubahan gelombang otak

Pijat bayi yang dilakukan dengan tepat dapat membantu bayi tertidur lebih nyenyak dan peningkatan kewaspadaan serta konsentrasi. Pemijatan ini memengaruhi pola gelombang otak, di mana gelombang alpha menurun sementara gelombang beta dan theta meningkat. Perubahan gelombang otak ini dapat diukur dengan menggunakan alat EEG (*Electroencephalogram*), yang mendokumentasikan perubahan aktivitas otak secara objektif (Rosalina, 2007).

d. Teori immunitas

Pijat bayi dapat merangsang aktivitas neurotransmitter serotonin, yang berfungsi meningkatkan kapasitas reseptor sel dalam mengikat glukokortikoid, seperti adrenalin yang berkaitan dengan respons stres. Mekanisme ini berperan dalam menurunkan kadar hormon stres, sehingga berdampak positif pada peningkatan daya tahan tubuh. Selain itu, pijatan juga merangsang produksi antibodi, seperti IgM dan IgG, yang memperkuat sistem kekebalan dalam melawan infeksi dan penyakit (Juwita & Jayanti, 2019).

### **3. Waktu yang tepat dilakukan pijat bayi**

a. Agar bayi merasa nyaman selama dipijat, penting untuk memperhatikan beberapa hal berikut (Juwita & Jayanti, 2019):

- 1) Hindari memijat bayi ketika sedang tidur
- 2) Jangan memijat bayi dalam keadaan lapar

- 3) Pastikan ibu merasa tenang dan tidak terganggu, sehingga bisa fokus sepenuhnya pada bayi
- 4) Tangan ibu harus dalam kondisi bersih dan hangat
- 5) Pastikan ruangan tempat pemijatan hangat dan bebas dari angin.

b. Hindari memijat bayi saat sedang menyusui. Setelah bayi selesai menyusui, sebaiknya jangan langsung memulai pemijatan. Sebaiknya biarkan bayi bersendawa terlebih dahulu agar udara yang tertelan saat menyusui dapat keluar. Pastikan bayi berada dalam posisi tegak sehingga ASI bisa mengendap di bagian dasar lambung, karena sifatnya yang cair. Hal ini penting karena otot lambung bayi masih lemah, jika pemijatan dilakukan segera, ada kemungkinan isi lambung kembali ke kerongkongan dan menyebabkan bayi muntah (Juwita & Jayanti, 2019).

#### **4. Teknik memijat bayi**

Beberapa area tubuh bayi yang dianjurkan untuk diberikan pijatan meliputi wajah, dada, perut, tangan dan kaki, serta punggung (Prasetyono, 2019). Sebelum melakukan pijat bayi, terdapat beberapa langkah persiapan yang perlu dilakukan, yaitu:

- a. Pastikan untuk membersihkan tangan
- b. Jangan gunakan perona maupun kuku palsu, atau perhiasan yang bisa melukai kulit bayi
- c. Sediakan ruang yang bersih, hangat dan lega
- d. Bayi dalam keadaan kenyang
- e. Usahakan tidak di ganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan proses pemijatan

- f. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
- g. Ibu/Ayah/pengasuh mencari posisi yang nyaman
- h. Sebelum melakukan pijat, minta izin pada bayi dengan mengajak bicara dan mengelus halus wajahnya.

#### **5. Tata cara memijat bayi**

Agar manfaat pijat bayi dapat diperoleh secara optimal, proses pemijatan tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Terdapat teknik serta aturan tertentu yang perlu diperhatikan (Setiawandari, 2019):

- a. Pada usia 0-1 bulan, pemijatan sebaiknya dilakukan dengan gerakan lembut menyerupai usapan halus. Selain itu, jika tali pusat belum terlepas, pemijatan di area perut sebaiknya dihindari.
- b. Untuk bayi usia 1-3 bulan, lakukan pijatan dengan gerakan lembut dan penekanan ringan di durasi yang singkat.
- c. Pada usia 3 bulan hingga 3 tahun, pemijatan dapat digunakan dengan tekanan yang lebih kuat serta durasi yang lebih lama, seiring dengan perkembangan tubuh anak.

#### **6. Gerakan dasar pemijatan**

Menurut (Setiawandari, 2019) ada beberapa gerakan dasar pemijatan antara lain :

- a. Usapan lembut bermanfaat dalam menenangkan bayi.
- b. Gerakan remasan berguna untuk memperkuat otot bayi sekaligus memperlancar peredaran darah.
- c. Gerakan kocokan memiliki manfaat untuk mengendurkan otot yang tegang, mengingat bayi masih jarang bergerak seperti orang dewasa.

- d. Gerakan urut lingkaran memberikan rangsangan pada permukaan dan lapisan otot yang lebih dalam.

## 7. Langkah-langkah memijat bayi

Berikut tata cara pijat bayi menurut (Setiawandari, 2019) :

### a. Pijatan kaki

#### 1) *Milking india*

Dalam teknik ini, bayi dipegang pada kedua tungkai dengan telapak tangan, mirip dengan cara memegang pemukul softball, yaitu tangan kanan menggenggam bagian atas tungkai, sementara tangan kiri menggenggam bagian bawah. Setelah itu, kedua tangan digerakkan dari pangkal paha menuju tumit bayi, dengan gerakan menyerupai proses pemerahan. Teknik ini bertujuan untuk merangsang aliran darah dan memberikan kenyamanan pada bayi.



Gambar 2. 1 Gerakan *milking india*

#### 2) *Milking swedia*

Lakukan gerakan sebaliknya dengan satu tangan memegang pergelangan kaki, sementara tangan lainnya memijat dari pergelangan kaki menuju pangkal paha.



*Gambar 2. 2 Gerakan milking swedia*

3) *Squeezing*

Lakukan gerakan menggenggam dan memutar, dimulai dari pangkal paha hingga mencapai ujung jari kaki.



*Gambar 2. 3 Gerakan squeezing*

4) *Thumb after thumb*

- a) Menekan dengan kedua ibu jari bergantian mulai dari tumit ke arah ujung-ujung jari kaki.
- b) Menekan tiap-tiap jari kaki menggunakan dua jari tangan kemudian ditarik dengan lembut.
- c) Menekan punggung kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian ke arah ujung jari.



*Gambar 2. 4 Gerakan thumb after thumb*

b. Pijatan dada

1) *Butterfly*

Mulailah dengan menempatkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Gerakkan tangan ke atas, lalu ke sisi luar tubuh, dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan, sehingga membentuk pola seperti sayap kupu-kupu.



*Gambar 2. 5 Gerakan butterfly*

2) *Cross*

Lakukan pijatan menyilang dengan menggunakan telapak tangan, dimulai dari pinggang menuju bahu, lalu kembali ke pinggang secara bergantian antara sisi kanan dan kiri.



*Gambar 2. 6 Gerakan cross*

c. Pijatan perut

1) Mengayuh

- a) Tempatkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan area hati, lalu gerakkan tangan ke bawah dengan tekanan lembut hingga mencapai area di bawah pusar.
- b) Ulangi gerakan yang sama menggunakan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.



*Gambar 2. 7 Gerakan mengayuh*

2) Bulan matahari

Lakukan pijatan dengan telapak tangan kanan, dimulai dari bagian atas perut sebelah kiri, lalu digerakkan ke kanan searah jarum jam hingga mencapai bagian kanan bawah perut bayi (dikenal sebagai gerakan bulan).

Dengan tangan kiri lanjutkan Gerakan berputar mulai dari perut bawah sebelah kiri ke atas mengikuti arah jarum jam membentuk lingkaran penuh (Gerakan Matahari). Gerakan di ulang beberapa kali.



*Gambar 2. 8 Gerakan bulan matahari*

3) *I love you*

- a) *I* : Lakukan pijatan dengan ujung telapak tangan, mulai dari bagian atas perut sebelah kiri lalu gerakkan lurus ke bawah, membentuk pola seperti huruf "I".
- b) *Love* : Lakukan pijatan dengan ujung telapak tangan, mulai dari perut kanan bawah, kemudian gerakkan ke atas menuju kiri, lalu turun ke bawah, membentuk pola seperti huruf "L" terbalik.
- c) *You* : Pijat menggunakan ujung telapak tangan dimulai dari perut bawah kanan ke atas membentuk setengah lingkaran ke arah perut kiri atas kemudian ke bawah membentuk huruf U terbalik.



*Gambar 2. 9 Gerakan i love you*

#### 4) *Walking*

Tekan dinding perut bayi secara bergantian menggunakan ujung jari telunjuk, tengah, dan manis, dengan gerakan berjalan dari sisi kanan ke kiri. Akhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi, lalu tekan perlahan ke arah perut untuk memberikan efek relaksasi.



*Gambar 2. 10 Gerakan walking*

#### d. Pijatan tangan

##### 1) *Milking india*

Pegang lengan bayi dengan kedua telapak tangan, seperti saat memegang pemukul softball—tangan kanan menggenggam lengan atas, sementara tangan kiri memegang lengan bawah. Selama menggenggam lengan bayi, gerakkan kedua tangan secara bergantian dari bahu ke

pergelangan tangan dengan gerakan memerah, yang dikenal sebagai teknik "perahan India."



*Gambar 2. 11 milking india*

### 2) *Milking swedia*

Lakukan gerakan sebaliknya dengan menggerakkan kedua tangan dari pergelangan tangan menuju pangkal lengan, menggunakan teknik yang dikenal sebagai "perahan Swedia."



*Gambar 2. 12 Gerakan milking swedia*

### 3) *Rolling*

Gunakan kedua telapak tangan untuk melakukan gerakan seperti menggulung, dimulai dari pangkal lengan hingga mencapai pergelangan tangan.



*Gambar 2. 13 Gerakan rolling*

4) *Squeezing*

Lakukan gerakan memutar atau memeras dengan lembut menggunakan kedua tangan, dimulai dari pangkal lengan hingga mencapai pergelangan tangan.



*Gambar 2. 14 Gerakan squeezing*

5) *Thumb after thumb*

Gunakan kedua ibu jari secara bergantian untuk memijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan, dimulai dari pergelangan tangan hingga ke jari-jari bayi.



*Gambar 2. 15 Gerakan thumb after thumb*

6) *Spiral*

Dengan ibu jari pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan dengan Gerakan memutar.



*Gambar 2. 16 Gerakan spiral*

7) *Finger shake*

Selesaikan pijatan tangan dengan menggoyangkan secara perlahan, lalu menarik setiap jari bayi dengan lembut untuk memberikan relaksasi tambahan.



*Gambar 2. 17 Gerakan finger shake*

e. Pijatan punggung

1) Spiral

Dengan tiga jari membuat Gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung dari bahu sampai pantat sebelah kiri dan kanan. Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dengan ujung-ujung jari dari leher menuju pantat.



*Gambar 2. 18 Gerakan spiral*

f. Wajah

1) *Cares love*

Gunakan sekitar seperempat ujung telapak tangan untuk memberikan tekanan lembut pada kening, pelipis, dan pipi bayi, lalu lakukan gerakan seperti membuka buku, dimulai dari tengah wajah ke arah samping.



*Gambar 2. 19 Gerakan care love*

2) *Relax*

Kedua ibu jari memijat daerah di atas alis dari tengah menuju samping.



*Gambar 2. 20 Gerakan relax*

3) *Circle down*

Gunakan ibu jari atau jari telunjuk untuk memijat dari pangkal hidung ke arah tulang pipi dengan gerakan memutar secara perlahan.



*Gambar 2. 21 Gerakan circle down*

#### 4) Gerakan *Smile*

Gunakan ibu jari untuk memijat area di atas mulut bayi, mulai dari tengah ke arah samping, lalu tarik perlahan hingga membentuk ekspresi tersenyum. Lanjutkan dengan memijat lembut bagian rahang dari tengah ke samping, seolah membantu bayi tersenyum.



*Gambar 2. 22 Gerakan smile*

#### 5) Gerakan *cute*

Selesaikan pijatan wajah dengan memijat secara lembut area di belakang telinga, lalu gerakkan tangan ke arah dagu.



*Gambar 2. 23 Gerakan cute*

#### g. Kepala dan leher

- 1) Mulailah dengan pijatan lembut di sekeliling ubun-ubun dengan Gerakan memutar menggunakan ujung-ujung jari. Lakukan selama 1-2 menit.



*Gambar 2. 24 Gerakan pijat kepala*

- 2) Usap seluruh kepala dengan Gerakan memutar menggunakan berat telapak tangan dan jari yang dalam keadaan rileks. Lakukan dengan ringan selama 1-2 menit.
- 3) Usap seluruh bagian belakang kepala bayi menggunakan berat tangan dengan Gerakan memutar. Lakukan sekitar 1 menit.
- 4) Lanjutkan Gerakan ke seluruh bagian kepala bayi. Usap dari belakang kepala hingga alis dan seputar ubun-ubun
- 5) Usap leher dan bahu ke arah bawah dan pijat tengkuknya dengan lembut menggunakan ujung-ujung jari. Lakukan selama 1-2 menit.



*Gambar 2. 25 Gerakan pijat leher*

## **8. Manfaat Pijat Bayi**

Berikut manfaat pijat bayi yang diberikan pada bayi menurut:

- a. Efek biokimia dan fisik yang positif

Field dan Scanbergh (1986) dalam penelitian yang dikutip oleh Juwita & Jayanti (2019) menyatakan pijat bayi dapat meningkatkan tonus otot nervus vagus, yaitu saraf kranial kesepuluh. Peningkatan aktivitas tonus otot ini berdampak pada peningkatan produksi enzim yang berperan dalam penyerapan nutrisi, seperti gastrin dan insulin, menjadikan proses penyerapan sari makanan menjadi lebih optimal. Akibatnya, bayi lebih cepat merasa lapar, dan produksi ASI pun menjadi lebih lancar

(Rosalina, 2007) Mengatakan pijat bayi berpengaruh terhadap otot karena dapat merangsang pergerakan otot ke arah samping dan memanjang. Dampak dari proses ini adalah peningkatan mikrosirkulasi, yang membuat otot lebih rileks, meningkatkan fleksibilitas, serta memperkuat integritas jaringan. Selain itu, pijatan juga membantu membuang racun dari sisa metabolisme, sehingga kinerja otot semakin optimal, terutama dalam mendukung fungsi anggota gerak tubuh agar pergerakan menjadi lebih terkontrol.

b. Berat badan meningkat

Penelitian oleh (Karbasi et al.2012) dikutip dalam (Juwita & Jayanti, 2019) selama 14 hari memperlihatkan hasil bayi dengan BBLR yang menerima pijatan mengalami perubahan berat badan yang lebih baik dari pada bayi yang tidak mendapat pijatan.

c. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi

Pemberian stimulasi setelah lahir berperan penting meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama dalam aspek motorik dan adaptasi sosial, yang memiliki dampak jangka panjang hingga dewasa.

Salah satu bentuk stimulasi yang bermanfaat adalah pijat serta latihan gerak. Penelitian mengungkapkan bahwa bayi yang menerima pijatan dan latihan gerak menunjukkan pertumbuhan serta perkembangan yang lebih pesat dari pada mereka yang tidak mendapatkan stimulasi tersebut (Juwita & Jayanti, 2019).

d. Konsentrasi bayi meningkat

Pemijatan pada bayi dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi, serta memperbaiki kualitas tidur bayi. Proses ini memengaruhi pola gelombang otak, di mana gelombang alpha dan beta menurun, sedangkan gelombang theta meningkat (Roesli Utami, 2006).

e. Psikologis

Pijatan juga berdampak pada aspek emosional, memberikan rasa nyaman bagi bayi dan dapat mengeratkan hubungan batin orang tua dan anak, yang dikenal sebagai *bonding* (Setiawandari, 2019).

f. Tumbuh kembang

Stimulasi pijatan membantu mendukung perkembangan fisik dan mental bayi, memberikan fondasi yang kuat untuk tumbuh kembang yang optimal (Setiawandari, 2019).

g. Terangsangnya peredaran darah

Pada bayi, pijatan berperan dalam membantu melancarkan aliran darah yang sebelumnya mungkin terhambat, sehingga mendukung fungsi sirkulasi yang lebih optimal (Juwita & Jayanti, 2019).

## **B. Konsep Dasar Bayi**

### **1. Definisi bayi**

Bayi adalah individu berusia 0–12 bulan yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat serta perubahan kebutuhan gizi yang signifikan (Wong Donna L., 2009). Sementara itu, bayi baru lahir didefinisikan sebagai bayi yang berusia 0 hingga 28 hari (Permenkes 2014). Menurut WHO, bayi adalah manusia sejak lahir hingga mencapai usia satu tahun. Tahap ini merupakan fase krusial dalam kehidupan seseorang, dimana pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung dengan sangat cepat.

Dari penjelasan tersebut didapatkan kesimpulan bahwa bayi adalah individu berusia sejak lahir hingga satu tahun yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, termasuk perubahan kebutuhan gizi. Secara khusus, bayi baru lahir mencakup periode 0 hingga 28 hari. Menurut WHO, fase ini sangat penting bagi perkembangan awal kehidupan seorang anak.

### **2. Pertumbuhan dan perkembangan bayi**

Pertumbuhan didefinisikan sebagai peningkatan ukuran fisik, sedangkan perkembangan merujuk pada rangkaian proses di mana bayi mengalami peningkatan keterampilan dan fungsi. Faktor hereditas berperan dalam menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan anak, sementara faktor lingkungan berkontribusi terhadap tingkat pencapaian potensi tersebut (Kyle & Carman, 2019).

Pertumbuhan (*growth*) adalah perubahan yang bersifat kuantitatif, ditandai dengan peningkatan jumlah, ukuran, dan struktur organ maupun individu. Anak tidak hanya mengalami peningkatan fisik, tetapi juga

mengalami perubahan dalam ukuran serta struktur organ-organ tubuh dan otak. Perkembangan (*development*) meliputi peningkatan aspek kuantitatif dan kualitatif. Perkembangan mengacu pada penambahan dalam kemampuan yang diperoleh sebagai hasil dari proses pematangan (Nardina et al., 2021).

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan**

(Wahyuni, 2018) terdapat beberapa faktor yang berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, di antaranya:

#### **a. Faktor Genetik**

Genetika memainkan peran fundamental dalam menentukan hasil akhir pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Potensi bawaan yang baik perlu didukung oleh faktor lingkungan agar dapat berkembang secara optimal. Faktor genetik mencakup berbagai aspek, termasuk karakteristik bawaan—baik yang normal maupun yang berkaitan dengan kondisi medis tertentu—jenis kelamin, serta faktor etnis atau ras.

#### **b. Faktor Lingkungan**

Lingkungan yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dikategorikan sebagai lingkungan biopsikososial. Lingkungan ini mencakup berbagai aspek, seperti faktor biologis atau fisik, psikologis, ekonomi, sosial, politik, serta budaya, yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi proses tumbuh kembang anak.

#### **c. Faktor Perilaku**

Perilaku juga berdampak pada pola tumbuh kembang anak. Kebiasaan dan perilaku yang terbentuk pada masa anak-anak akan terus berlanjut dan memengaruhi kehidupan mereka di masa depan.

## **C. Berat Badan Bayi**

### **1. Definisi berat badan bayi**

Berat badan bayi saat lahir berkisaran 3,4 kg usia 5 hari pertama bayi kehilangan 10% dari berat tubuhnya. Rata-rata berat badan bayi baru lahir akan bertambah sekitar 20 sampai 30 gram per harinya dan saat usia 10 hingga 14 hari berat badan bayi akan berubah lagi seperti berat badan saat lahirnya (Kyle & Carman, 2019). Saat berusia 4 hingga 6 bulan bayi akan mengalami kenaikan berat badan sampai dua kali lipat berat lahirnya dan bertambah tiga kali lipat saat usia mereka 1 tahun (Hagan et al., 2008). Berat badan adalah salah satu indikator antropometri utama yang digunakan dalam setiap pemeriksaan kesehatan bayi di berbagai kelompok usia. Peningkatan berat badan secara teratur menjadi salah satu tanda bahwa bayi berada dalam kondisi sehat dan mengalami pertumbuhan yang baik (Soetjningsih, 2015).

### **2. Berat badan bayi normal**

Selama tahun pertama kehidupan, peningkatan berat badan bayi menunjukkan pola yang signifikan apabila didukung oleh asupan gizi yang memadai. Selama enam bulan pertama, berat badan bayi umumnya meningkat sekitar 140–200 gram per minggu dan mencapai dua kali lipat dari berat lahir pada akhir periode ini. Sementara itu, pada usia 6 hingga 12 bulan, kenaikan berat badan berkisar antara 85–400 gram per minggu, sehingga pada akhir tahun pertama, berat badan bayi dapat mencapai tiga kali lipat dari berat lahir (Hidayat, 2013).

### **3. Faktor yang mempengaruhi berat badan bayi**

Beberapa hal yang berperan dalam berat badan bayi menurut (Rizkika et al., 2023) antara lain :

#### **a. Faktor ibu**

Kondisi kesehatan ibu selama kehamilan sangat penting, termasuk status gizi, usia, dan adanya penyakit. Misalnya, anemia atau kurang energi kronik (KEK) dapat menghambat perkembangan janin, karena asupan nutrisi janin berkurang.

#### **b. Faktor lingkungan**

Paparan pestisida dan asap rokok dapat berdampak negatif pada perkembangan janin. Paparan terhadap zat berbahaya ini berpotensi mengganggu pertumbuhan janin, meningkatkan risiko berat badan lahir rendah (BBLR). Alkohol juga merupakan pengaruh dari lingkungan yang dapat memberikan pengaruh pada berat badan bayi saat lahir.

#### **c. Faktor sosial ekonomi**

Tingkat pendidikan ibu serta kondisi ekonomi keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap berat badan lahir bayi. Kedua faktor ini berperan dalam menentukan akses ibu terhadap informasi gizi, layanan kesehatan, serta pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan, yang pada akhirnya memengaruhi pertumbuhan janin.

### **D. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi**

Pijat bayi telah lama dikenal sebagai metode stimulasi yang bermanfaat dalam mendukung peningkatan berat badan pada bayi. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa pijatan memiliki dampak positif terhadap

pertumbuhan bayi, khususnya dalam aspek peningkatan berat badan. Studi yang dilakukan oleh Wartisa et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pijat bayi dan peningkatan berat badan pada bayi usia 0–6 bulan. Hasil analisis statistik menunjukkan *P-Value* sebesar 0,000 ( $P\text{-Value} < 0,05$ ), yang menandakan perbedaan signifikan antara bayi yang mendapatkan pijatan secara rutin dan mereka yang tidak (Wartisa et al., 2022).

Dari penelitian oleh (Indrawati et al., 2023) terhadap bayi usia 6-12 bulan, ditunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi meningkat dari 7,85 kg menjadi 8,71 kg setelah dilakukan pijat bayi dengan nilai *p-value* 0,000. Peningkatan berat badan ini diduga berkaitan dengan efek relaksasi yang ditimbulkan oleh pijatan, yang berkontribusi terhadap peningkatan nafsu makan serta kualitas tidur bayi, sehingga metabolisme tubuh menjadi lebih optimal (Indrawati et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Marni (2019) juga membuktikan adanya keterkaitan antara pijat bayi dan peningkatan berat badan. Hasil studi ini mengungkapkan bahwa bayi yang menerima pijatan secara rutin mengalami kenaikan berat badan lebih signifikan dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan pijatan. Hal ini dikarenakan pijat bayi dapat membantu perangsangan sistem pencernaan dan meningkatkan penyerapan nutrisi, sehingga berat badan bayi bertambah secara optimal (Marni, 2019).

Oleh karena itu dapat disimpulkan jika pijat bayi memiliki potensi besar dalam meningkatkan berat badan bayi, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor eksternal. Pijat bayi dapat menjadi

satu intervensi yang direkomendasikan dalam pengupaya peningkatan status gizi bayi, terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam mencapai berat badan optimal.