



Literatur Review: PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI

Rosita Syaripah^{1*}, Sinta Nuriyah², Siti Masitoh³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

Email: momyrosita02@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa bayi (0–12 bulan) merupakan fase emas yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain pemenuhan kebutuhan gizi, stimulasi seperti pijat bayi terbukti dapat membantu meningkatkan berat badan melalui mekanisme fisiologis, termasuk stimulasi nervus vagus dan peningkatan hormon pencernaan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan berdasarkan artikel ilmiah terkini. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review berbasis data sekunder yang diperoleh dari database Google Scholar, Semantic Scholar, ScienceDirect, dan PubMed. Seleksi artikel dilakukan menggunakan diagram PRISMA dan kriteria PICOS. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian kuantitatif yang diterbitkan pada tahun 2020–2025 dengan intervensi pijat bayi dan luaran berupa berat badan. **Hasil:** Dari 115.014 artikel yang teridentifikasi, diperoleh 10 studi yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh studi menunjukkan adanya peningkatan berat badan bayi yang signifikan secara statistik setelah intervensi pijat bayi ($p < 0,05$), dengan rata-rata peningkatan berkisar antara 180 hingga 1.093 gram selama 4 minggu. Intervensi dilakukan dengan frekuensi 2–3 kali per minggu dan durasi 10–15 menit setiap sesi. **Kesimpulan:** Pijat bayi merupakan intervensi sederhana dan efektif yang dapat dijadikan bagian dari upaya promosi kesehatan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mendukung pertumbuhan bayi secara optimal.

Kata Kunci: pijat bayi; berat badan; pertumbuhan bayi; stimulasi; systematic review

ABSTRACT

Background: *Infancy (0–12 months) is a critical period that determines the quality of child growth and development. In addition to adequate nutrition, stimulation such as infant massage has been shown to promote weight gain through physiological mechanisms, including vagus nerve stimulation and increased secretion of digestive hormones.* **Objective:** *This study aims to systematically review the effect of infant massage on weight gain based on recent scientific literature.* **Method:** *This study employed a Systematic Literature Review approach using secondary data obtained from Google Scholar, Semantic Scholar, Science Direct, and PubMed databases. Article selection was conducted using the PRISMA flow diagram and PICOS criteria. The inclusion criteria comprised quantitative research articles published between 2020 and 2025, with infant massage as the intervention and body weight as the outcome.* **Results:** *Of the 115,014 identified articles, 10 studies met the inclusion criteria. All studies demonstrated a statistically significant increase in infant body weight following the massage intervention ($p < 0.05$), with an average weight gain ranging from 180 to 1,093 grams over 4 weeks. The intervention was administered 2–3 times per week, with a duration of 10–15 minutes per session.* **Conclusion:** *Infant massage is a simple and effective intervention that can be implemented as part of health promotion efforts by healthcare providers, particularly midwives, to support optimal infant growth.*

Keywords: *infant massage; body weight; infant growth; stimulation; systematic review*

LATAR BELAKANG

Periode usia 0–12 bulan merupakan fase krusial dalam kehidupan anak yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa ini dikenal sebagai periode emas (*golden age*) sekaligus periode kritis karena bayi sangat sensitif terhadap pengaruh lingkungan serta membutuhkan pemenuhan gizi dan stimulasi yang optimal untuk menunjang tumbuh kembangnya.(1,2)

Salah satu indikator penting dalam menilai pertumbuhan bayi adalah berat badan, yang mencerminkan status gizi dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Secara global, masalah gangguan pertumbuhan pada bayi masih menjadi perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat karena dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, sistem imun, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa dewasa.(1)

Di Indonesia, prevalensi bayi usia 0–23 bulan dengan berat lahir rendah mencapai 11,4%,(3) sedangkan pada anak usia 0–59 bulan terdapat 13,8% yang mengalami penurunan berat badan.(4) Data tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 4.740.342 kelahiran hidup, terdapat 1,3% bayi dengan berat badan sangat rendah dan 5,4% dengan berat badan rendah, serta angka kekurangan gizi sebesar 4,1%.(5) Di tingkat regional, Provinsi Jawa Barat mencatat

prevalensi bayi dengan berat badan kurang sebesar 3,7%, (6) yang menunjukkan bahwa masalah pertumbuhan bayi masih memerlukan perhatian dan intervensi yang berkelanjutan. Upaya untuk meningkatkan pertumbuhan bayi tidak hanya berfokus pada pemenuhan nutrisi, tetapi juga melalui stimulasi perkembangan. Salah satu bentuk stimulasi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan teknik sentuhan yang sederhana dan dapat dilakukan oleh orang tua secara mandiri. Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang nervus vagus yang berperan dalam meningkatkan aktivitas sistem pencernaan, mempercepat pengosongan lambung, serta meningkatkan nafsu makan.(1,7)

Selain itu, pijatan juga dapat memperlancar sirkulasi darah dan metabolisme sel sehingga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi. (7) Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan berat badan bayi.(8–11)

Bayi yang mendapatkan pijatan secara rutin cenderung mengalami peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijatan. Selain itu, pijat bayi juga memberikan manfaat lain, seperti meningkatkan kualitas tidur, memperkuat sistem imun, serta mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi.(7,12) Meskipun demikian, kesadaran masyarakat terhadap

pentingnya pijat bayi masih relatif rendah, terutama pada kelompok ekonomi menengah ke bawah, yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan serta persepsi bahwa pijat bayi memerlukan biaya yang tinggi. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian yang komprehensif untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis bukti ilmiah mengenai efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0–12 bulan melalui pendekatan *Systematic Literature Review*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mengoptimalkan intervensi promotif dan preventif guna mendukung pertumbuhan bayi secara optimal.

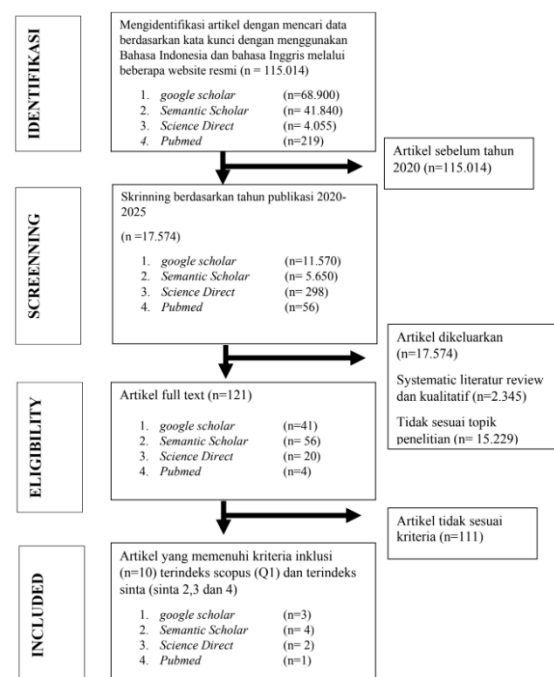
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah terkait pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. Penelitian dilakukan pada periode Januari hingga Mei 2025 dengan menggunakan artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020–2025).

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya dan tidak melibatkan pengumpulan data secara langsung. Sumber data berasal dari beberapa database elektronik, yaitu Google Scholar, Semantic Scholar, ScienceDirect, dan PubMed. Strategi pencarian

dilakukan dengan menggunakan kata kunci dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, yaitu “pijat bayi” AND “berat badan bayi” serta “baby massage” AND “baby weight”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh artikel ilmiah yang membahas pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0–12 bulan. Sampel penelitian berupa artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian kuantitatif, diterbitkan pada tahun 2020–2025, menggunakan intervensi pijat bayi, serta memiliki luaran berupa berat badan bayi. Kriteria eksklusi mencakup artikel dengan populasi bayi yang memiliki kelainan kongenital, intervensi selain pijat bayi, serta artikel dengan desain kualitatif atau kajian literatur. Proses seleksi artikel dilakukan menggunakan diagram alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*).



Berdasarkan hasil penelusuran awal, diperoleh 115.014 artikel, kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan tahun publikasi sehingga diperoleh 17.574 artikel. Setelah melalui proses skrining dan penilaian kelayakan (*eligibility*), diperoleh 121 artikel *full text*, dan selanjutnya diseleksi kembali hingga menghasilkan 10 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat bayi, yang didefinisikan sebagai stimulasi sentuhan sistematis pada tubuh bayi yang dilakukan secara teratur dengan durasi dan frekuensi tertentu. Variabel dependen adalah peningkatan berat badan bayi, yang diukur berdasarkan perubahan berat badan sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi, biasanya menggunakan alat ukur timbangan bayi dalam satuan gram. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar ekstraksi data yang digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik artikel, meliputi nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, jumlah sampel, metode intervensi, serta hasil penelitian. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan dan mengelompokkan hasil penelitian yang relevan untuk menjawab tujuan penelitian.

Metode analisis yang digunakan dalam artikel yang ditinjau meliputi

uji statistik seperti *chi-square*, uji Wilcoxon, serta analisis *General Linear Model* (GLM). Hasil analisis dari masing-masing penelitian kemudian disintesis untuk mengetahui konsistensi pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi.

HASIL PENELITIAN

Hasil *Systematic Literature Review* ini diperoleh dari 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi berdasarkan seleksi PRISMA. Artikel yang dianalisis berasal dari database Google Scholar, Semantic Scholar, ScienceDirect, dan PubMed dengan rentang publikasi tahun 2020–2025. Seluruh penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan variasi desain seperti *quasi-experimental*, *pretest-posttest*, *cross-sectional*, dan eksperimen.

Berdasarkan Tabel 1 seluruh penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi dengan nilai $p < 0,05$. Rata-rata peningkatan berat badan berkisar antara 180 gram hingga 1.093 gram dalam periode sekitar 4 minggu. Intervensi pijat bayi umumnya dilakukan dengan frekuensi 2–3 kali per minggu dengan durasi 10–15 menit per sesi.

Tabel 1 Sintesis Hasil Penelitian.

No	Penulis (Tahun)	Desain	Sampel	Interven si	Hasil Utama	p-value
1	Agustin et al. (2020)	Quasi eksperimen	30 bayi	Pijat bayi	BB meningkat signifikan	0,03
2	Sudiarti & Ariesta (2022)	Quasi eksperimen	40 bayi	Pijat bayi	Hubungan signifikan	0,000
3	Rochmawati et al. (2023)	Pre-post test	23 bayi	Pijat bayi	BB meningkat	0,000
4	Indrayani et al. (2022)	Cross-sectional	101 bayi	Pijat bayi	Ada hubungan signifikan	0,001
5	Marni (2020)	Quasi eksperimen	30 bayi	Pijat bayi	BB meningkat	0,000
6	Wulan et al. (2023)	Quasi eksperimen	40 bayi	Pijat bayi	Peningkata n signifikan	0,000
7	Hartati et al. (2020)	Eksperimen	20 bayi	Pijat bayi	Pengaruh signifikan	0,000
8.	Lestari et al. (2021)	Quasi eksperimen	32 bayi	Pijat bayi	Peningkata n signifikan	0,001
9	Putri et al. (2023)	Eksperimen	90 bayi	Pijat bayi	Peningkat an tiap minggu	0,000
10	Junita et al. (2022)	Pre-post test	25 bayi	Pijat bayi	BB meningkat 0,86 kg	0,000

Tabel 2 Critical Apraissal

No	Penulis	Desain	Sampel	Intervensi	Outcome	Analisis	Skor
1	Agustin et al.	1	1	1	1	1	5
2	Sudiarti & Ariesta	1	1	1	1	1	5
3	Rochmawati et al.	1	1	1	1	1	5
4	Indrayani et al.	1	1	1	1	1	5
5	Marni	1	1	1	1	1	5
6	Wulan et al.	1	1	1	1	1	5
7	Hartati et al.	1	1	1	1	1	5
8	Lestari et al.	1	1	1	1	1	5
9	Putri et al.	1	1	1	1	1	5
10	Junita et al.	1	1	1	1	1	5

Hasil critical appraisal pada Tabel 2 menunjukkan bahwa

seluruh artikel memiliki kualitas metodologi yang baik dengan skor maksimal pada setiap indikator penilaian, sehingga hasil penelitian

dapat dianggap valid dan dapat dipercaya.

PEMBAHASAN

Hasil *Systematic Literature Review* menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi. Seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya hubungan yang bermakna antara intervensi pijat bayi dan peningkatan berat badan. Temuan ini memperkuat bahwa pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung pertumbuhan bayi secara optimal.(8–11,13,14)

Pijat bayi merupakan teknik stimulasi sentuhan berupa usapan lembut pada seluruh tubuh bayi yang telah lama dikenal sebagai metode pemenuhan kebutuhan dasar bayi. Intervensi ini dapat dilakukan pada pagi hari untuk memberikan stimulasi positif dan meningkatkan kenyamanan, serta pada malam hari untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak. (7)

Jika dilakukan secara teratur dan sesuai prosedur, pijat bayi memberikan manfaat pada aspek fisik, psikologis, serta pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Secara fisiologis, pijat bayi bekerja melalui berbagai mekanisme. Tekanan ringan sekitar 1–2 mm dapat meningkatkan aliran darah hingga 85%, memperlancar sirkulasi limfe, serta membantu aliran balik vena menuju jantung(7).

Hal ini berdampak pada peningkatan suplai oksigen, nutrisi, dan hormon ke jaringan

tubuh. Dalam jangka pendek, pijatan memberikan efek relaksasi dan kesegaran, sedangkan dalam jangka panjang dapat meningkatkan tonus otot dan elastisitas pembuluh darah. Selain itu, pijatan juga merangsang produksi limfosit melalui aktivasi kelenjar limfe, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan sistem kekebalan tubuh bayi. (7)

Dari aspek sistem integumen dan muskuloskeletal, pijat bayi merangsang reseptor sensorik pada kulit yang peka terhadap sentuhan dan tekanan. Stimulasi ini memicu respons berupa vasodilatasi, relaksasi otot, serta peningkatan suhu permukaan kulit yang membantu proses ekskresi.

Gerakan pijat yang melibatkan peregangan otot juga meningkatkan mikrosirkulasi, mengurangi ketegangan otot, serta mencegah perlengketan jaringan. Selain itu, pijat bayi membantu mengeluarkan zat sisa metabolisme seperti asam laktat yang dapat menyebabkan kelelahan.

Mekanisme utama yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi adalah stimulasi nervus vagus., aktivasi nervus vagus meningkatkan sekresi hormon pencernaan seperti gastrin dan insulin, sehingga proses penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal.(1,7)

Kondisi ini menyebabkan bayi lebih cepat merasa lapar dan meningkatkan frekuensi menyusu. Peningkatan frekuensi menyusu tersebut juga merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI. Kombinasi mekanisme ini secara

langsung berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi.

Selain itu, pijat bayi juga mengaktifkan saraf vasodilator yang berperan dalam menurunkan ketegangan otot dan kadar hormon stres seperti adrenalin. Peningkatan hormon serotonin sebagai neurotransmitter memberikan efek rasa nyaman, relaksasi, serta meningkatkan nafsu makan bayi.(2)

Kondisi psikologis yang lebih tenang ini turut berperan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Tidur yang berkualitas diketahui berhubungan dengan peningkatan produksi hormon pertumbuhan, sehingga mendukung penambahan berat badan.(12)

Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan secara rutin mengalami peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijatan.

Selain itu, pijat bayi juga memberikan manfaat tambahan seperti meningkatkan sistem imun, memperbaiki kualitas tidur, serta

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 10 artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0–12 bulan. Seluruh penelitian menunjukkan hasil yang konsisten dengan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya hubungan bermakna antara intervensi pijat bayi dan peningkatan berat badan. Pijat bayi bekerja melalui mekanisme fisiologis, terutama melalui stimulasi nervus vagus

mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi (*bonding*). Dari aspek perkembangan, pijat bayi juga berkontribusi dalam stimulasi motorik, di mana gerakan pijatan membantu memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi gerakan tubuh bayi (12)

Meskipun demikian, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi peningkatan berat badan bayi, seperti usia bayi, status gizi, frekuensi pemberian ASI, serta kondisi kesehatan bayi. Selain itu, variasi desain penelitian dan jumlah sampel pada studi yang dianalisis juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan. Oleh karena itu, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk stimulasi yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, maupun oleh orang tua di rumah untuk mendukung pertumbuhan bayi secara optimal

yang meningkatkan aktivitas sistem pencernaan dan penyerapan nutrisi. Selain itu, pijat bayi juga meningkatkan sirkulasi darah, metabolisme tubuh, kualitas tidur, serta frekuensi menyusu, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap penambahan berat badan bayi. Dengan demikian, pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk mendukung pertumbuhan bayi secara optimal. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan, khususnya

oleh tenaga kesehatan seperti bidan.

SARAN

Pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung peningkatan berat badan bayi. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi pijat bayi dalam pelayanan kesehatan. Ibu juga disarankan untuk menerapkan pijat bayi secara rutin di rumah dengan teknik yang tepat. Penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan desain yang lebih kuat dan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan penelitian ini, khususnya kepada dosen pembimbing, institusi pendidikan, serta keluarga yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama proses penelitian berlangsung.

PENGUNGKAPAN KONFLIK KEPENTINGAN DAN SUMBER DANA

Seluruh penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian ini. Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari pihak manapun atau didanai secara mandiri oleh penulis

KONTRIBUSI PENULIS

RS: konseptualisasi, metodologi, supervisi, penulisan – review & editing;

SN: metodologi, penulisan – draft awal;

SM: analisis formal, sumber daya, penulisan – draft awal.

REFERENSI

1. Field T. Infant massage therapy. *Pediatrics*. 2019;144(5):e20190390.
2. Field T, Diego M, Hernandez-Reif M. Preterm infant massage therapy research: A review. *Infant Behav Dev*. 2018;53:20–30.
3. dan Pengembangan Kesehatan BP. Hasil utama Riskesdas 2018 [Internet]. 2020. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id>
4. Indonesia KKR. Laporan Riskesdas 2018. Jakarta; 2018.
5. I KKR. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta; 2022.
6. Barat DKPJ. Profil Kesehatan Jawa Barat 2020. Bandung; 2020.
7. Setiawandari R. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*. 2019;10(2):45–52.
8. Agustin R, others. Effect of baby massage on weight gain among infants. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;15(3):123–30.
9. Sudiarti T, Ariesta D. The relationship between infant massage and weight gain. *Jurnal Keperawatan*. 2022;14(2):89–95.
10. Rochmawati E, others. The effect of baby massage on infant growth. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2023;17(1):45–51.
11. Putri A, others. Weekly weight gain in infants receiving massage therapy. *Jurnal Kesehatan Anak*. 2023;15(3):112–20.

12. Istikhomah N. Pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan motorik bayi usia 3–6 bulan. *Jurnal Kebidanan*. 2020;12(1):15–22.
13. Hartati S, others. Experimental study of infant massage on weight gain. *Jurnal Kesehatan*. 2020;13(1):55–62.
14. Lestari N, Kurniasari H. Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2024.