

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bayi merupakan tahap pertama kehidupan seorang manusia setelah terlahir dari rahim ibunya. Masa bayi merupakan masa kritis perkembangan seseorang (*golden period*), karena bayi sudah peka terhadap lingkungannya. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus perkembangan seseorang bayi yaitu pada usia 0-12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali.¹ Menurut *World Health Organization* (WHO), bayi merupakan individu manusia yang berusia antara 0 hingga 12 bulan. Bayi masih sangat bergantung pada orang dewasa pada periode ini dalam memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti makanan, tidur, dan kebersihan. Bayi adalah individu yang unik dengan masing-masing kebutuhan maupun potensinya. Pada fase inilah paling penting bagi kehidupan seseorang di mana mencakup perkembangan fisik, kognitif, emosional maupun sosial.² Namun demikian, tidak semua bayi mengalami tumbuh kembang yang optimal sehingga mengakibatkan masalah gizi dan perkembangan pada masa anak balita.

Masalah kekurangan gizi pada anak masih menjadi tantangan serius di tingkat global maupun nasional. Menurut data UNICEF tahun 2021, diperkirakan terdapat sekitar 45 juta anak di seluruh dunia—sekitar 6,7% dari populasi anak global—yang mengalami *wasting*, yaitu kondisi berat badan yang rendah untuk tinggi badannya. Selain itu, lebih dari 100 juta anak di dunia tercatat memiliki berat badan di bawah standar usia mereka (*underweight*), dengan sekitar 19% dari seluruh kematian anak di bawah lima tahun berkaitan langsung dengan kondisi tersebut. Di Indonesia, situasi ini juga menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan Riskesdas tahun 2022, prevalensi *wasting* pada anak mencapai 7,7%. Sementara itu, laporan terbaru dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 yang dirilis pada Juni 2025 menunjukkan tren yang

memprihatinkan, yakni peningkatan angka *wasting* dari 7,1% pada 2021 menjadi 8,5% pada 2023. Di sisi lain, angka *underweight* menunjukkan sedikit perbaikan, turun dari 17% menjadi 15,9% dalam periode yang sama.³

Pada proses pertumbuhan anak, peran orang tua dan keluarga sangatlah penting dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal, termasuk perkembangan kecerdasan anak.⁴ Masa pertumbuhan merupakan fase krusial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup usia, jenis kelamin, dan keturunan, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, status sosial ekonomi, dan asupan nutrisi. Berdasarkan faktor eksternal tersebut, lingkungan memiliki peran yang signifikan karena lingkungan yang kondusif dapat menunjang berbagai aspek perkembangan anak, mulai dari fisik hingga emosional.⁵ Tidak hanya sebatas pemenuhan nutrisi yang cukup serta perhatian dan kasih sayang dari orang tua, namun juga diperlukan stimulasi yang tepat untuk membantu proses penyempurnaan jaringan saraf anak. Stimulasi tersebut penting diberikan sejak dini, salah satunya melalui rangsangan taktil yang dapat dilakukan oleh orang tua. Salah satu bentuk rangsangan taktil yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah pijat bayi, yang bermanfaat untuk mempererat ikatan emosional serta mendukung perkembangan sensorik dan motorik anak.⁶

Stimulasi tumbuh kembang pada bayi penting dilakukan lebih awal antara lain dengan melakukan pijat bayi karena pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan menggunakan tangan yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, sistem pernafasan serta sirkulasi darah dan limpa.⁷ Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi.⁸

Pijat bayi merupakan praktik yang telah diakui secara internasional dan nasional sebagai salah satu bentuk stimulasi sentuhan yang bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi. Secara internasional, menurut data *World Association of Infant Massage* (WAIM), lebih dari 50 negara telah

menerapkan program pelatihan pijat bayi secara resmi, dengan partisipasi lebih dari 200.000 orang tua setiap tahunnya. Di Indonesia, pijat bayi juga semakin populer dan didukung oleh Kementerian Kesehatan melalui program stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang (SDIDTK), dengan pelaksanaan pelatihan pijat bayi di lebih dari 300 puskesmas di seluruh provinsi pada tahun 2023. Selain itu, sekitar 65% tenaga kesehatan seperti bidan dan perawat telah menerima pelatihan dasar pijat bayi, dan lebih dari 100.000 ibu telah terlibat dalam praktik pijat bayi sebagai bagian dari layanan posyandu dan kelas ibu balita.³

Stimulasi tumbuh kembang pada bayi penting dilakukan lebih awal antara lain dengan melakukan pijat bayi karena pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan menggunakan tangan yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, sistem pernafasan serta sirkulasi darah dan limpa.⁷ Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi.⁸

Pijat bayi sudah sejak lama dilakukan oleh masyarakat di seluruh belahan dunia. Seni pijat untuk pengobatan sudah tercatat di *Papyrus Ebers*, yaitu catatan kedokteran zaman Mesir Kuno. Ilmu kedokteran tertua di India (sekitar 1800 SM) menuliskan tentang pijat, diet, dan olah raga sebagai cara penyembuhan utama masa itu. Sekitar 5000 tahun yang lalu para dokter di Cina dari Dinasti Tang juga meyakini bahwa pijat adalah salah satu dari teknik pengobatan penting. Pijat bayi di Indonesia pada masyarakat pedesaan masih dilakukan oleh dukun bayi. Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau tidak nyaman dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir.⁹

Terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi terhadap peningkatan produksi ASI dan kenaikan berat badan bayi.¹⁰ Berdasarkan hasil penelitian di Australia membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh orangtuanya akan mempunyai kecenderungan peningkatan berat badan. Penelitian tentang

pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol terdapat kenaikan berat badan sebesar 6,16% sedangkan pada kelompok yang dipijat sebesar 9,44%, serta adanya hubungan emosional dan sosial yang lebih baik¹¹.

Penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat dua kali seminggu selama 30 menit pada bayi usia 6–7 bulan dalam kurun waktu dua minggu dapat meningkatkan tingkat kesiagaan (*alertness*), mempercepat kenaikan berat badan, memperbaiki kondisi psikologis, serta menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin.¹² Hal ini terjadi karena pijatan merangsang peningkatan kadar serotonin, yang akan memperkuat kapasitas sel reseptor pengikat glukokortikoid, dan pada akhirnya meningkatkan daya tahan tubuh bayi secara keseluruhan.¹³ Pijat bayi yang dilakukan secara rutin terbukti dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. WHO merekomendasikan pijat bayi (*infant massage*) sebagai salah satu bentuk stimulasi sentuhan yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan emosional bayi.¹⁴

Terapi pijat dengan durasi selama 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan pada bayi sehingga bayi dapat tidur lebih nyenyak dan tenang. Terapi pijat yang dilakukan dengan 2 kali seminggu selama 30 menit tiap pemijatan dilakukan selama 2 minggu pada bayi usia 6-7 bulan juga meningkatkan kesiagaan (*alertness*), diikuti dengan peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stres, dan bertambahnya kadar serotonin.¹⁵ Peningkatan aktivitas neurotransmitter serotonin ini akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat *glucocorticoid* (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres), dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.¹⁶

Pijat bayi secara langsung dapat meningkatkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) pada bayi dengan merangsang produksi hormon tertentu. Pijat bayi biasanya lebih diarahkan pada kenyamanan dan hubungan emosional antara orang tua dan bayi, serta dapat membantu dalam relaksasi

otot dan peredaran darah.¹⁷ Hormon pertumbuhan seperti hormon pertumbuhan manusia (HGH) diproduksi oleh kelenjar hipofisis di otak dan berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Stimulasi yang diberikan melalui pijat bayi dapat secara langsung memicu produksi hormon pertumbuhan tersebut¹¹.

Adapun manfaat pijat bagi bayi adalah menurunkan kadar hormon stress sehingga mengurangi ketegangan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi kolik (bayi yang menangis lebih dari 3jam), melancarkan sirkulasi peredaran darah dan meningkatkan hubungan orang tua dengan bayi. Terapi sentuh, khususnya pijat bayi terbukti dapat menghasilkan perubahan fisiologi yang menguntungkan, yang dapat diukur secara ilmiah. Selanjutnya manfaat pijat bayi bagi ibu yaitu dapat meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayi, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan suasana hati ibu¹⁸.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Saat tidur, 75% hormon pertumbuhan bayi dikeluarkan. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun optimal dengan kualitas tidur yang baik¹⁹.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Penelitian oleh Wardani et al., (2023) menemukan bahwa intervensi pijat bayi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 3–12 bulan di Kota Bogor dengan nilai $p=0,001$.²⁰ Hal serupa diperkuat oleh tinjauan pustaka yang dilakukan oleh Yanti et al., (2021), di mana dari 14 artikel yang dianalisis, seluruhnya menyatakan bahwa pijat bayi berdampak positif terhadap kualitas tidur.¹⁸ Penelitian oleh Ahlian dan Wulan (2021) di Desa Winong, Pati, juga menemukan adanya hubungan antara pijat bayi dan kualitas tidur bayi di bawah dua tahun dengan nilai $p=0,001$.²¹ Sementara itu, studi oleh Maulinda dan Reflisiani (2024) menunjukkan bahwa 87,5% bayi yang rutin dipijat memiliki kualitas tidur

yang baik. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur bayi.²²

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin melakukan penelitian terkait pijat bayi terhadap pertumbuhan berat badan dan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian berupa —Bagaimana pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan?||.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penulisan literatur ini adalah mengetahui pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui pelaksanaan pijat bayi nasional dan beberapa teori negara lainnya.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan
- 3) Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penelitian

Hasil studi ini juga dapat menjadi referensi ilmiah untuk memperkaya bahan ajar dan kajian dalam pendidikan kebidanan maupun kebidanan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai manfaat pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi dini yang dapat dilakukan di rumah.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Tinjauan literatur ini dapat memberikan informasi untuk dijadikan sebagai tambahan data yang sudah ada terkait dengan pijat bayi. Hasil studi literatur ini juga diharapkan dapat menjadi referensi atau rujukan dalam penelitian selanjutnya.

