

EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI

Euis Susanti, Hana Haryani, Qorry Wahyuni Septica*

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Sekolah Tinggi ilmu kesehatan
Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

* Corresponding Author: qorrywahyunis@dosen.stikesmi.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 02-09-2026

Revised: 17-09-2026

Accepted: 01-10-2026

Available online: 10-10-2026

Kata Kunci:

Baby Massage, Berat Badan Bayi,
Pertumbuhan Bayi, Pijat Bayi

Keywords:

Baby Massage, Infant Growth,
Infant Weight,
Nonpharmacological Intervention

ABSTRAK

Berat badan merupakan salah satu indikator antropometri penting untuk menilai pertumbuhan bayi. Pertumbuhan yang tidak optimal pada masa bayi dapat berdampak terhadap tumbuh kembang anak apabila tidak dilakukan deteksi dan intervensi sejak dini. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak diteliti untuk mendukung peningkatan berat badan bayi adalah pijat bayi (*baby massage*). Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi berdasarkan bukti ilmiah dari penelitian terdahulu. Metode yang digunakan adalah *narrative review* dengan pencarian literatur melalui database Garuda, SINTA, Google Scholar, Cochrane Library, dan PubMed. Artikel

yang ditelaah mencakup publikasi tahun 2021–2025. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh tujuh artikel penelitian utama yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil telaah menunjukkan bahwa seluruh artikel melaporkan adanya hubungan signifikan antara pemberian pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi, dengan nilai $p < 0,05$. Efek tersebut diduga berkaitan dengan stimulasi nervus vagus, peningkatan fungsi pencernaan, penyerapan nutrisi, serta penurunan hormon stres. Namun, interpretasi hasil perlu mempertimbangkan keterbatasan bukti berupa variasi desain penelitian, jumlah sampel yang relatif kecil, serta sebagian studi yang belum menggunakan kelompok kontrol. Pijat bayi dapat menjadi intervensi pendamping yang aman dan mudah diterapkan dalam mendukung pertumbuhan bayi.

ABSTRACT

Body weight is a key anthropometric indicator for assessing infant growth. Suboptimal growth during infancy can impact a child's overall development if early detection and intervention are not implemented. Baby massage is a non-pharmacological intervention widely studied for its potential to support infant weight gain. This study aims to examine the effectiveness of baby massage on infant weight gain based on scientific evidence from previous research. A narrative review method was employed, involving literature searches across the Garuda, SINTA, Google Scholar, Cochrane Library, and PubMed databases. The articles reviewed were published between 2021 and 2025. Following the selection process, seven key research articles meeting the inclusion criteria were identified. The review results indicate that all articles reported a significant association between baby massage and infant weight gain ($p < 0.05$). This effect is thought to be linked to vagus nerve stimulation, improved digestive function, enhanced nutrient absorption, and reduced stress hormone levels. However, the interpretation of these results must account for limitations in the evidence, such as variations in study design, relatively small sample sizes, and the fact that some studies lacked a

control group. Baby massage serves as a safe and easily implemented complementary intervention to support infant growth.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Masa bayi, khususnya rentang usia 0 sampai 12 bulan, merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia (Aprillia et al., 2023). Pada masa ini, perkembangan organ tubuh, sistem fisiologis, dan fungsi neurologis berlangsung secara cepat sehingga membutuhkan pemenuhan nutrisi yang adekuat, stimulasi yang tepat, serta pemantauan pertumbuhan secara berkelanjutan (Pettoello-Mantovani et al., 2025). Berat badan menjadi salah satu indikator antropometri yang sensitif, mudah diukur, dan banyak digunakan oleh tenaga kesehatan untuk menilai status gizi serta kualitas pertumbuhan bayi. Bayi dengan pertumbuhan optimal akan mengalami peningkatan berat badan sesuai dengan kurva pertumbuhan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan sejak lahir (Fenton et al., 2024).

Permasalahan pertumbuhan bayi masih menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak (Nabila et al., 2024). Fenomena di masyarakat menunjukkan masih ditemukan bayi dengan kenaikan berat badan yang belum optimal dan belum mencapai standar pertumbuhan sesuai usianya. Kondisi tersebut dapat menjadi tanda awal gangguan pertumbuhan yang membutuhkan deteksi dan intervensi lebih dini. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, gangguan pertumbuhan pada masa bayi dapat berdampak terhadap kualitas tumbuh kembang anak pada periode berikutnya, termasuk berhubungan dengan masalah gizi kronis seperti stunting. Oleh karena itu, pemantauan berat badan secara berkala melalui fasilitas pelayanan kesehatan seperti posyandu dan kunjungan kesehatan menjadi langkah penting dalam mendeteksi penyimpangan pertumbuhan sejak awal (Wintoro, 2022).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mendukung peningkatan berat badan bayi melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (Arum et al., 2026). Pendekatan farmakologis umumnya membutuhkan pengawasan tenaga medis dan memiliki pertimbangan terhadap efek samping yang mungkin muncul (Vaismoradi et al., 2021). Sebaliknya, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih mudah diterapkan, relatif aman, serta dapat melibatkan peran aktif keluarga dalam mendukung pertumbuhan bayi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak dikaji adalah pijat bayi (*baby massage*), karena metode ini sederhana, dapat dilakukan dengan teknik yang

tepat, serta memiliki risiko minimal apabila dilakukan sesuai prosedur (Sipasulta & Situmeang, 2026).

Secara fisiologis, pijat bayi dipercaya memberikan manfaat melalui beberapa mekanisme tubuh. Stimulasi taktil selama proses pemijatan dapat merangsang kerja nervus vagus yang berperan dalam pengaturan sistem pencernaan bayi (Uvnäs-Moberg & Petersson, 2026). Aktivasi nervus vagus dapat meningkatkan peristaltik usus, mempercepat pengosongan lambung, serta mendukung peningkatan penyerapan nutrisi. Selain itu, pijat bayi juga berhubungan dengan penurunan hormon stres dan peningkatan kualitas tidur bayi yang dapat mendukung proses pertumbuhan secara optimal (Masruroh et al., 2024).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara pijat bayi dan peningkatan berat badan bayi dengan menggunakan berbagai desain penelitian, seperti *pre-experimental*, *quasi experiment*, maupun desain dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh positif pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. Namun, perbedaan karakteristik responden, rentang usia bayi, durasi intervensi, metode pemijatan, serta desain penelitian menyebabkan hasil penelitian perlu dikaji secara lebih mendalam agar diperoleh gambaran bukti ilmiah yang lebih komprehensif (Kasmawati & Jumrana, 2024; Yuliana et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan manfaat pijat bayi terhadap peningkatan berat badan, variasi desain penelitian, jumlah sampel, karakteristik populasi, serta metode analisis yang digunakan menyebabkan diperlukan suatu kajian literatur untuk melakukan sintesis terhadap bukti yang tersedia (Syarifah et al., 2026). Kajian literatur diperlukan untuk membandingkan hasil penelitian sebelumnya, mengidentifikasi konsistensi temuan, serta memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai efektivitas pijat bayi sebagai intervensi pendukung pertumbuhan bayi.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian literatur ini dilakukan dengan tujuan untuk menelaah efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi berdasarkan bukti ilmiah dari berbagai penelitian terdahulu. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan informasi berbasis bukti bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat anak, dalam memberikan edukasi serta penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mendukung pertumbuhan bayi secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* dengan pendekatan pencarian dan penyaringan literatur secara sistematis. Pendekatan ini dipilih karena kajian bertujuan

merangkum dan mensintesis bukti secara naratif-deskriptif, bukan melakukan meta-analisis kuantitatif maupun mengikuti seluruh tahapan pelaporan *systematic review* formal seperti PRISMA. Meskipun demikian, proses penelusuran, penyaringan, dan pemilihan artikel dilakukan secara terstruktur dan ketat guna menjaga transparansi dan kualitas metodologis kajian. Penelusuran literatur dilakukan terhadap artikel-artikel jurnal ilmiah, baik yang bersumber dari basis data nasional seperti Garuda, SINTA, dan Google Scholar, maupun basis data internasional yang relevan dengan topik penelitian, seperti *Cochrane Library* dan *PubMed*. Kata kunci yang digunakan meliputi "baby massage", "infant massage", "pijat bayi", "weight gain", "infant weight", dan "infant growth". Kombinasi kata kunci dilakukan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memperluas serta mempersempit hasil pencarian sesuai dengan kebutuhan kajian. Strategi pencarian yang digunakan antara lain: ("baby massage" OR "infant massage" OR "pijat bayi") AND ("weight gain" OR "infant weight" OR "infant growth"). Proses penelusuran dilakukan secara bertahap, dimulai dari pencarian umum menggunakan kata kunci luas, kemudian dipersempit secara progresif dengan menambahkan filter tahun publikasi, jenis artikel, dan bahasa publikasi agar diperoleh artikel yang benar-benar relevan dan berkualitas.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan jurnal utama meliputi lima aspek, yaitu merupakan artikel penelitian asli atau *original research*, membahas secara spesifik pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi, subjek penelitian adalah bayi usia 0 hingga 24 bulan, dipublikasikan dalam jurnal ilmiah yang dapat diakses secara daring, serta menyajikan hasil uji statistik yang jelas berupa nilai *p*. Kriteria eksklusi yang diterapkan meliputi artikel berupa tinjauan pustaka semata, artikel yang tidak menyajikan data numerik hasil penelitian secara lengkap, serta artikel yang tidak relevan dengan topik utama peningkatan berat badan bayi melalui intervensi pijat. Proses penyaringan dilakukan secara bertahap, dimulai dari pembacaan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan pembacaan teks lengkap untuk memastikan kesesuaian artikel dengan seluruh kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya oleh penulis. Artikel yang lolos tahap penyaringan awal kemudian ditelaah kembali secara kritis untuk menilai kualitas metodologis dan kesesuaian hasil dengan tujuan kajian literatur ini secara keseluruhan.

Berdasarkan kriteria inklusi tersebut, diperoleh tujuh jurnal utama yang menjadi dasar sintesis dalam kajian ini, dengan variasi desain penelitian mulai dari *one-group pretest-posttest design*, *pre-experimental design*, hingga *quasi experiment* dengan kelompok kontrol berupa *non-equivalent control group design* dan *two group posttest only design*. Variasi desain ini justru memperkaya sintesis karena menunjukkan konsistensi hasil pada berbagai jenis rancangan penelitian yang berbeda, mulai dari penelitian tanpa kelompok pembanding

hingga penelitian dengan kelompok kontrol yang ketat, sehingga kekuatan bukti yang dihasilkan dapat dinilai secara lebih proporsional dan menyeluruh oleh pembaca. Ketujuh jurnal utama tersebut juga mewakili variasi lokasi penelitian yang tersebar di beberapa provinsi di Indonesia, sehingga hasil sintesis yang diperoleh diharapkan dapat mencerminkan kondisi yang cukup representatif pada konteks pelayanan kesehatan ibu dan anak secara umum. Perbedaan jumlah sampel, mulai dari 22 hingga 40 responden pada masing-masing studi, juga turut dipertimbangkan dalam proses interpretasi kekuatan bukti secara keseluruhan.

Selain ketujuh jurnal utama tersebut, kajian ini juga diperkaya dengan lima belas jurnal pendukung tambahan yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yaitu tahun 2021 hingga 2025, guna memperkuat validitas eksternal, memperluas konteks pembahasan mengenai variasi usia, lokasi, populasi khusus seperti bayi prematur, serta durasi intervensi pijat bayi yang diterapkan pada masing-masing penelitian tersebut. Seluruh jurnal pendukung tambahan tersebut tidak dimasukkan ke dalam tabel sintesis, melainkan digunakan sebagai rujukan pembandingan dan penguat argumentasi pada bagian hasil dan pembahasan secara menyeluruh dan mendalam. Pemisahan ini dilakukan secara sengaja agar pembaca dapat membedakan dengan jelas antara jurnal yang menjadi objek utama sintesis kuantitatif dalam tabel dengan jurnal yang berfungsi sebagai bahan diskusi dan pembandingan kontekstual dalam pembahasan. Dengan cara ini, transparansi metodologis kajian literatur tetap terjaga tanpa mengurangi kedalaman analisis yang disajikan pada bagian hasil dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan jurnal utama tentang efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi

Judul & Peneliti (Tahun)	Desain Penelitian	Sampel	Hasil Utama
<i>The Effect of Baby Massage on Baby Weight Gain</i> (Rochmawati, 2023)	<i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	23 bayi usia 1-12 bulan	$p = 0,000$; rerata BB setelah pijat berkisar 5,09-5,35 kg (IK 95%)
Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi (Carolin, 2020)	<i>Quasi Experiment, Non-Equivalent Control Group Design</i>	30 bayi usia 2-6 bulan (15 intervensi, 15 kontrol)	$p = 0,029$ (<i>paired & independent t-test</i>)
Efektivitas <i>Baby Massage</i> terhadap Pertambahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan di Kaka Mom and Baby Care (Wijayanti et al., 2026)	<i>Quasy Eksperimen, Pretest-Posttest Two Group Design</i>	40 bayi (20 intervensi, 20 kontrol)	$p = 0,000$ (Mann-Whitney); 70% kelompok intervensi naik BB vs 10% kontrol

Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 4–6 Bulan (Wabula, 2026)	Bayi	<i>Pre-Experimental, One-Group Pretest-Posttest</i>	30 bayi	$p = 0,000$ (Wilcoxon); rerata BB naik 1,00 kg (4,77 → 5,77 kg)
Efektivitas <i>Baby Massage</i> terhadap Pertambahan <i>The Effectiveness of Baby Massage in Increasing Infant's Body Weight</i> (Lestari, 2021)	Bayi	Quasi-Experimental Pre and Post-Test with Control Group	32 bayi riwayat BBLR usia 1–6 bulan (16 intervensi, 16 kontrol)	$p = 0,001$ (paired & independent <i>t-test</i>); kenaikan BB 500 g (intervensi) vs 268,75 g (kontrol)
Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Ruang Perinatologi RSU Inanta (Dewi, 2021)	Bayi	Kualitatif dengan Desain <i>Quasi Eksperimen</i>	22 bayi	$p = 0,000$ (uji <i>t-dependent</i>)
Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6–12 Bulan di Desa Muara Cawang (Zakkiya, 2025)	Bayi	<i>Quasi Experimental, Two Group Posttest Only Design</i>	30 bayi (2 kelompok)	$p = 0,000$

Berdasarkan telaah terhadap ketujuh jurnal utama, secara keseluruhan seluruh studi menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu terdapat pengaruh signifikan antara pemberian pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi, ditunjukkan dengan nilai p kurang dari 0,05 pada seluruh studi yang ditelaah. Rochmawati (2023) pada 23 bayi usia 1 sampai 12 bulan menggunakan desain *one-group pretest-posttest* melaporkan perbedaan berat badan yang signifikan sebelum dan sesudah pemijatan dengan nilai $p = 0,000$, dengan rerata berat badan setelah pijat berkisar antara 5,09 hingga 5,35 kilogram berdasarkan interval kepercayaan 95%.

Hasil ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan efek yang cukup nyata meskipun hanya diukur pada satu kelompok tanpa pembanding, sehingga menjadi titik awal yang kuat untuk penelitian selanjutnya dengan desain yang lebih ketat. Rentang usia sampel pada studi ini yang cukup luas, yaitu 1 hingga 12 bulan, juga menunjukkan bahwa manfaat pijat bayi terhadap berat badan dapat teramati pada hampir seluruh fase usia bayi dalam satu tahun pertama kehidupannya. Temuan serupa dilaporkan Carolin (2020) pada 30 bayi usia 2 sampai 6 bulan yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol, di mana kelompok yang diberikan pijat bayi menunjukkan kenaikan berat badan signifikan ($p = 0,029$) dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi pemijatan sama sekali selama masa penelitian berlangsung. Perbedaan hasil uji statistik antara kedua studi ini turut menggambarkan bahwa besar efek pijat bayi dapat bervariasi tergantung pada rentang usia bayi, durasi intervensi, serta ada tidaknya kelompok pembanding dalam desain penelitian yang digunakan oleh masing-masing peneliti.

Keberadaan kelompok kontrol pada studi Carolin (2020) memberikan bukti yang lebih meyakinkan karena mampu mengisolasi efek pijat bayi dari faktor pertumbuhan alami yang mungkin turut memengaruhi hasil penelitian secara keseluruhan. Desain *non-equivalent control group* yang digunakan pada studi ini juga memungkinkan peneliti untuk membandingkan secara langsung laju kenaikan berat badan antara bayi yang menerima intervensi dengan bayi yang tidak menerimanya dalam periode waktu yang sama.

Wijayanti et al. (2026) yang meneliti 40 bayi usia 6 sampai 12 bulan di Kaka Mom and Baby Care menunjukkan hasil rinci, yaitu 70% bayi kelompok intervensi mengalami pertambahan berat badan dibandingkan hanya 10% pada kelompok kontrol yang hanya diberikan leaflet edukasi, dengan hasil uji Mann-Whitney $p = 0,000$. Temuan ini menegaskan bahwa pijat bayi memberikan efek yang jauh lebih besar dibandingkan edukasi pasif melalui media cetak semata, sehingga keterlibatan langsung tenaga kesehatan dalam mendemonstrasikan teknik pijat menjadi faktor penting keberhasilan intervensi. Perbandingan proporsi kenaikan berat badan yang mencolok antara kedua kelompok ini juga menunjukkan besarnya potensi manfaat klinis pijat bayi apabila diterapkan secara konsisten pada layanan kesehatan bayi sehari-hari. Selisih proporsi sebesar 60% antara kelompok intervensi dan kontrol pada studi ini tergolong sangat besar dibandingkan studi-studi lain, sehingga menegaskan kuatnya efek pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada rentang usia 6 hingga 12 bulan.

Lestari (2021) meneliti 32 bayi dengan riwayat berat badan lahir rendah usia 1 hingga 6 bulan di tiga puskesmas Kota Semarang menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan kelompok kontrol. Pemijatan diberikan selama 10 hingga 15 menit, dua kali seminggu, selama empat minggu. Hasil penelitian menunjukkan rerata berat badan kelompok intervensi meningkat dari 5.356,25 gram menjadi 5.856,25 gram, yaitu kenaikan sebesar 500 gram, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat 268,75 gram, dari 5.287,50 gram menjadi 5.556,25 gram, dengan nilai $p = 0,001$ pada uji t berpasangan maupun tidak berpasangan. Penulis menjelaskan bahwa pijat bayi meningkatkan aktivitas saraf vagus sehingga mempercepat penyerapan *gastrin* dan *insulin*, serta merangsang enzim *ornithine decarboxylase* yang berperan dalam pertumbuhan sel dan jaringan tubuh. Temuan ini menegaskan bahwa manfaat pijat bayi terhadap kenaikan berat badan tidak hanya berlaku pada bayi cukup bulan, tetapi juga pada bayi dengan riwayat berat badan lahir rendah yang membutuhkan dukungan pertumbuhan lebih optimal. Wabula (2026) melaporkan rerata berat badan bayi meningkat dari 4,77 kilogram menjadi 5,77 kilogram setelah empat minggu intervensi rutin sekali seminggu, dengan peningkatan rerata sebesar 1,00 kilogram dan nilai $p = 0,000$ berdasarkan hasil uji Wilcoxon. Dewi (2021) pada bayi di ruang

perinatologi menemukan perbedaan signifikan ($p = 0,000$) menggunakan uji *t-dependent*, dan Zakkiya (2025) pada bayi usia 6 sampai 12 bulan di Desa Muara Cawang juga melaporkan pengaruh signifikan ($p = 0,000$) dengan desain *two group posttest only*. Ketiga studi ini memperkuat gambaran bahwa efek pijat bayi terhadap kenaikan berat badan konsisten teramati baik pada bayi usia pertengahan maupun usia mendekati satu tahun, dengan besaran nilai p yang secara statistik selalu berada jauh di bawah ambang batas signifikansi 0,05. Variasi lokasi penelitian pada ketiga studi ini, mulai dari TPMB, ruang perinatologi rumah sakit, hingga wilayah pedesaan, turut menunjukkan bahwa efek pijat bayi terhadap berat badan tidak terbatas pada satu jenis fasilitas layanan kesehatan tertentu saja.

Secara keseluruhan, sintesis terhadap ketujuh jurnal utama menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan desain penelitian, jumlah sampel, rentang usia bayi, dan jenis uji statistik yang digunakan, seluruh studi secara konsisten mengarah pada kesimpulan yang sama, yaitu pijat bayi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi. Konsistensi arah hasil pada berbagai jenis desain penelitian, mulai dari desain paling sederhana tanpa kelompok kontrol hingga desain dengan kelompok kontrol yang lebih ketat, semakin memperkuat keyakinan bahwa hubungan antara pijat bayi dan peningkatan berat badan bukan sekadar kebetulan statistik semata, melainkan merupakan efek nyata yang dapat direplikasi pada berbagai konteks penelitian dan populasi bayi yang berbeda-beda. Temuan ini memberikan landasan yang cukup kuat bagi tenaga kesehatan untuk merekomendasikan pijat bayi secara lebih luas sebagai bagian dari standar asuhan bayi baru lahir maupun bayi usia lanjut di berbagai jenjang layanan kesehatan. Konsistensi hasil dari ketujuh jurnal utama tersebut sejalan dengan berbagai penelitian pendukung lain dalam lima tahun terakhir. Sartika (2022) pada bayi usia 3 sampai 6 bulan di Puskesmas Perawatan Lawe Perbunga menemukan pengaruh signifikan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan, sejalan dengan mekanisme fisiologis pelancaran peredaran darah dan peningkatan metabolisme sel. Musa (2024) di Kelurahan Sukawana melaporkan rerata berat badan bayi meningkat dari 5.856 gram menjadi 6.575 gram dengan $p = 0,000$. Andriani (2023) di BPM F Agam menegaskan adanya pengaruh signifikan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia dini pada populasi penelitian masing-masing, yang keseluruhannya memperkuat bukti dari tingkat pelayanan kesehatan primer. Studi-studi berbasis puskesmas dan bidan praktik mandiri ini penting karena mencerminkan kondisi nyata pelayanan kesehatan ibu dan anak yang paling dekat dengan masyarakat di Indonesia, sehingga hasilnya lebih mudah diaplikasikan secara langsung oleh tenaga kesehatan di lapangan.

Kesamaan arah hasil dari studi-studi yang dilakukan di berbagai provinsi dan jenis fasilitas kesehatan yang berbeda ini semakin memperkuat keyakinan bahwa efek pijat bayi terhadap berat badan bukan merupakan temuan kebetulan pada satu populasi tertentu saja. Pada kelompok bayi dengan kondisi khusus, Novryanti (2024) menemukan bahwa terapi pijat bayi efektif meningkatkan berat badan bayi prematur. Dengan hasil uji Wilcoxon $Z = -3,535$ dan $p = 0,000$, temuan yang diperkuat oleh Berutu et al. (2025) pada bayi prematur di RSUD Sidikalang. Kelompok studi pada bayi prematur ini penting untuk disoroti secara khusus, mengingat bayi prematur umumnya memiliki risiko gangguan pertumbuhan yang lebih tinggi dibandingkan bayi cukup bulan sehingga membutuhkan dukungan intervensi tambahan seperti pijat bayi secara lebih intensif. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat bayi mendukung pertumbuhan berat badan bayi prematur dan bayi berat lahir rendah secara bermakna. Konvergensi hasil antara studi lokal berskala kecil dengan tinjauan sistematis dan meta-analisis berskala internasional ini menjadi bukti ilmiah yang kuat bahwa manfaat pijat bayi terhadap berat badan tidak hanya berlaku pada bayi sehat, tetapi juga pada populasi bayi berisiko tinggi seperti bayi prematur dan bayi berat lahir rendah yang membutuhkan dukungan pertumbuhan lebih intensif dari tenaga kesehatan. Konsistensi hasil antara studi berskala kecil di Indonesia dengan tinjauan sistematis Cochrane yang melibatkan ratusan bayi dari berbagai negara ini menjadi salah satu bukti paling kuat dalam kajian literatur ini mengenai manfaat pijat bayi pada populasi bayi berisiko tinggi.

Dari sisi rentang usia yang lebih luas, Masruroh et al. (2024) meneliti pengaruh *baby massage* terhadap kenaikan berat badan bayi usia 1 sampai 24 bulan dan menemukan hasil konsisten dengan studi sebelumnya. Sirait dan Damanik (2024) di Puskesmas Uluan Kabupaten Toba masing-masing melaporkan pengaruh signifikan pemijatan terhadap kenaikan berat badan bayi usia 3 sampai 6 bulan. Rentang usia yang lebih luas pada kelompok studi ini memberikan bukti tambahan bahwa manfaat pijat bayi terhadap berat badan tidak hanya terbatas pada periode bayi baru lahir, melainkan dapat tetap dirasakan hingga memasuki periode batita awal, sehingga memperluas cakupan rekomendasi klinis pijat bayi bagi tenaga kesehatan di lapangan. Fitriyanti (2024) dalam *Avicenna Journal of Health Research* menyoroti pengaruh pijat bayi tidak hanya terhadap berat badan, tetapi juga kualitas tidur, sejalan dengan Wintoro (2022) di Klinik Kusuma Husada Bayat.

Secara mekanistik, efek pijat bayi terhadap berat badan dijelaskan melalui stimulasi *nervus vagus* yang meningkatkan peristaltik usus dan penyerapan nutrisi, penurunan hormon stres yang memperbaiki pola makan dan tidur, serta peningkatan sirkulasi darah dan metabolisme sel (Fitriyanti, 2024). Meskipun demikian, keterbatasan metodologis

seperti ketiadaan kelompok kontrol pada sebagian studi dan jumlah sampel yang relatif kecil perlu diperhatikan, sehingga pijat bayi tetap direkomendasikan sebagai intervensi pendamping yang aman dengan edukasi teknik yang benar dari tenaga kesehatan terlatih. Secara keseluruhan, sintesis terhadap seluruh jurnal utama dan jurnal pendukung dalam kajian ini menegaskan bahwa pijat bayi merupakan intervensi berbasis bukti yang layak diterapkan secara luas, baik pada bayi sehat maupun bayi berisiko tinggi, sebagai salah satu strategi nonfarmakologis yang aman, terjangkau, dan mudah dipelajari oleh orang tua untuk mendukung pencapaian berat badan optimal pada bayi mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan telaah terhadap tujuh jurnal utama yang diperkuat dengan lima belas jurnal pendukung, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi (*baby massage*) berpotensi meningkatkan berat badan bayi melalui mekanisme stimulasi *nervus vagus*, peningkatan penyerapan nutrisi, penurunan hormon stres, serta perbaikan kualitas tidur. Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$), interpretasi perlu mempertimbangkan variasi desain penelitian, jumlah sampel, dan keterbatasan metodologis artikel yang tersedia. Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat anak, disarankan memberikan edukasi serta demonstrasi teknik pijat bayi yang benar kepada orang tua sebagai bagian dari dukungan pertumbuhan bayi, sementara penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain yang lebih kuat dengan sampel lebih besar dan periode pemantauan lebih panjang untuk memperkuat bukti efektivitas pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi di BPM "F" Agam. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1–6.
- Aprillia, O., Gufran, N., & Yarni, L. (2023). Perkembangan masa bayi. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 1(6), 221–233.
- Arum, I., Wati, A., Fatimah, N., Yolanda, S. G., Studi, P., & Kebidanan, S. (2026). Pengaruh pijat bayi terhadap status gizi balita. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 36563–36570.
- Berutu, H., Lingga, R. T., Arianti, W. D., Medan, P. K., & Prematur, B. (2025). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi prematur. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 204–212.
- Carolyn, T. (2020). Pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 28–33.
- Dewi, S. (2021). Efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di ruang perinatologi RSUD Inanta Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 170–175.

- Fenton, T. R., Gilbert, N., Elmrayed, S., Fenton, C. J., & Boctor, D. L. (2024). What is normal growth? Principles, practicalities and pitfalls of growth assessments in infants and children. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 80(Suppl. 1), 7-17.
- Fitriyanti. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan kualitas tidur pada bayi. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 112-124.
- Kasmawati, K., & Jumrana, J. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi umur 3 bulan di Rumah Sakit Wisata UIT Kota Makassar. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 181-210.
- Lestari, K. P. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research*, 10, 1-5.
- Masruroh, N., & Laloda, R. A. (2024). Baby massage terhadap kenaikan berat badan bayi usia 1-24 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 2(April), 31-36.
- Musa, S. M. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1).
- Nabila, A. S. N., Rahmawati, R. F., & Supriyanto, A. (2024). Studi deskriptif pemberdayaan dalam kesehatan ibu dan anak di Kabupaten Kudus: Permasalahan kesehatan ibu dan anak di Kabupaten Kudus. *Islamic Management and Empowerment Journal*, 6(2), 165-182.
- Novryanti, S. (2024). Pengaruh terapi pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi prematur. *Jurnal Health Society*, 13(2), 148-155.
<https://doi.org/10.62094/jhs.v13i2.182>
- Pettoello-Mantovani, M., Bali, D., Sevketoglu, E., Pastore, M., Vural, M., & Giardino, I. (2025). The first thousand days: Nourishing the developing brain for a lifetime of mental well-being. Narrative review. *Global Pediatrics*, 100270.
- Rochmawati, R. (2023). The effect of baby massage on baby weight gain. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 15(2), 228-233.
- Sartika, D. (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 Kebidanan*, 2(3).
- Sipasulta, G. C., & Situmeang, L. (2026). The effectiveness of baby massage on the quality of sleep of babies aged 0-6 months. *Professional Evidence-Based Research and Advances in Wellness and Treatment*, 3(1), 66-77.
- Sirait, W. S., & Damanik, N. S. (2024). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi umur 3-6 bulan di Puskesmas Uluan Kabupaten Toba tahun 2023. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 25-34.
- Syarifah, R., Nuriyah, S., & Masitoh, S. (2026). Literature review: Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi. *Excellent Midwifery Journal*, 9(1), 564-572.
- Uvnäs-Moberg, K., & Petersson, M. (2026). Oxytocin release patterns and effects, with a focus on touch, social interaction, and closeness. *Frontiers in Psychology*, 17, 1771799.
- Vaismoradi, M., Jordan, S., Logan, P. A., Amaniyan, S., & Glarcher, M. (2021). A systematic review of the legal considerations surrounding medicines management. *Medicina*, 57(1), 65.
- Wabula. (2026). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 4-6 bulan. *Jurnal Kesehatan*, 5.

- Wijayanti, W., Andriani, D., & Azizah, N. (2026). Efektivitas baby massage terhadap penambahan berat badan bayi usia 6–12 bulan di Kaka Mom and Baby Care. *Jurnal Kebidanan*, 4, 12421–12430.
- Wintoro, P. D. (2022). Efektifitas pijat bayi terhadap penambahan berat badan bayi. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 23–28.
- Yuliana, A. R., Sa'adah, T. R., Cahyanti, L., & Fitriana, V. (2025). Persepsi ibu tentang manfaat pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1), 94–103.
- Zakkiya, L. (2025). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 6–12 bulan di Desa Muara Cawang. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 118–126.