

## Perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Mendapat *Baby Spa*

Intan Mulyana<sup>1✉</sup>, Wahyu Setyaningsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Puskesmas Brang Rea, Sumbawa Barat, Indonesia

<sup>2</sup> Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

[intan\\_mulyana24@yahoo.com](mailto:intan_mulyana24@yahoo.com)

**MAJORY**  
Malang Journal of Midwifery

### Abstrak

1000 hari pertama kehidupan merupakan masa kritis dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi dan stimulasi yang diterima bayi memiliki dampak jangka panjang terhadap kehidupan saat usia dewasa. *Baby spa* merupakan salah satu bentuk stimulasi perpaduan antara pijat bayi dan berenang (*swim*) yang mempunyai banyak manfaat untuk bayi. Tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan berat badan bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah mendapat *baby spa*. Desain penelitian ini analitik komparasi, dengan pendekatan prospektif. Populasi penelitian sebanyak 35 bayi dengan menggunakan teknik *accidental sampling* didapatkan sampel 32 bayi usia 6-12 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan timbangan berat badan bayi. Analisis data menggunakan *uji paired t test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan berat badan bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah mendapat *baby spa* dengan rerata berat badan sebelum *baby spa* 8092.19 gram menjadi 8673.44 gram setelah 2 kali perlakuan (*p value* <0,001). *Baby spa* dapat meningkatkan tonus *nervus vagus* (saraf otak ke-10) yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan akan menjadi lebih baik dan dapat meningkatkan berat badan bayi. *Baby spa* dengan frekuensi rutin diperlukan untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

**Kata kunci:** Berat Badan Bayi, *Baby Spa*

### Abstract

*The first 1000 days of life are critical times in the child's growth and development stage. Nutrition and stimulation received by infants have a long-term impact on life during adulthood. Baby spa is a form of stimulation that combines baby massage and swimming which has many benefits for babies. The purpose of this study was to determine changes in body weight of infants aged 6-12 months before and after getting a baby spa. The design of the study was comparative analytic, with a prospective approach. The study population of 35 infants using accidental sampling technique obtained a sample of 32 infants aged 6-12 months who met the inclusion criteria. The research instrument used baby weight scales. Data analysis using paired t test. The results showed that there was a change in body weight of infants aged 6-12 months before and after receiving a baby spa with an average body weight before baby spa 8092.19 grams to 8673.44 grams after 2 treatments (p value <0.001). Baby spas can increase vagus nerve tone (10th brain nerve) which causes an increase in the levels of the enzyme absorption of gastrin and insulin, so that food absorption will be better and can increase the baby's weight. A baby spa with regular frequency is needed to maximize the growth and development of the baby.*

**Keywords:** Baby Weight, Baby Spa



## PENDAHULUAN

Tumbuh kembang anak menjadi salah satu fokus dalam pembangunan kesehatan. Laporan *Global Nutrition* (2016) menunjukkan bahwa Indonesia menempati urutan ke-108 di dunia dengan kasus gizi buruk terbanyak, di atas Laos (124) dan Timor Leste (132). Informasi Profil Kesehatan Indonesia (2016) secara nasional menunjukkan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada balita (0-59 bulan) berdasarkan berat badan per umur (BB/U) tahun 2016 hanya mengalami penurunan 1% dari 18,8% menjadi 17,8%. Balita yang mengalami gizi buruk di Jawa Timur (2016) mengalami peningkatan dari 1,8% pada tahun 2015 menjadi 3,4% pada tahun 2016. Tingginya angka tersebut memberikan gambaran bahwa masih banyak bayi dan balita yang mengalami masalah pertumbuhan.

Dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, terdapat masa kritis pertumbuhan dan perkembangan yaitu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pada masa ini nutrisi serta stimulasi yang diterima oleh bayi memiliki dampak jangka panjang terhadap kehidupan saat usia dewasa. Kegagalan pertumbuhan pada periode 1000 HPK akan mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik, juga akan menyebabkan gangguan metabolik, khususnya gangguan metabolisme lemak, protein dan karbohidrat yang dapat memicu munculnya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes dan penyakit jantung koroner pada usia dewasa serta penurunan kecerdasan yang akan berdampak pada performa sekolah menurun serta keberhasilan karir dimasa mendatang (Nodia, 2017). Pada bayi usia 6-12 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI), kegagalan

pemberian makanan pada bayi usia ini akan mempengaruhi pertumbuhan bayi pada tahap selanjutnya.

Berat badan merupakan salah satu indikator yang digunakan dalam menilai pertumbuhan. Pertumbuhan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yaitu faktor internal (genetik) dan faktor eksternal (lingkungan) (Marmi & Rahardjo, 2014). Salah satu faktor eksternal (pascanatal) yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak adalah stimulasi. Stimulasi yang diberikan terus-menerus secara rutin dapat merangsang perkembangan sel otak dan memperkuat hubungan antar syaraf yang telah terbentuk. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan pada bayi adalah perawatan *baby spa*.

Pijat bayi menjadi sebuah tren baru dalam merawat bayi, yaitu *spa bayi* atau *baby spa*. *Baby spa* dapat menjadi upaya komplementer dalam pencegahan masalah pertumbuhan pada bayi, penelitian yang dilakukan oleh Prastiani dan Setyaningrum (2017) pada 38 bayi didapatkan bahwa dari 25 bayi yang mendapatkan perawatan *baby spa* secara teratur hanya 4 bayi yang mengalami pertumbuhan fisik yang tidak normal, jika dibandingkan dengan 9 bayi yang mendapatkan perawatan *baby spa* tidak teratur, 7 diantaranya mengalami pertumbuhan fisik yang tidak normal. Penelitian Nugrohowati & Nurhidayati (2015) pada 34 responden yang sebelum diberikan pijat terdapat 8 bayi yang mengalami *suspect* masalah tumbuh kembang, setelah mendapat pijat menjadi 31 bayi yang pertumbuhan dan perkembangannya normal. Penelitian lain yang dilakukan di Semarang tahun 2017 oleh Melati dkk, menunjukkan 12 bayi yang mendapat *baby spa* selama dua kali dalam



seminggu mengalami kenaikan berat badan lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol yang mendapat 3 kali *baby spa* dan satu kali pijat bayi. Jika pada penelitian sebelumnya penilaian dilakukan dalam waktu satu minggu dengan memberikan perlakuan *baby spa* dua kali dan pijat bayi satu kali, maka pada penelitian ini, dilakukan identifikasi perbedaan berat badan bayi sebelum dan sesudah mendapat *baby spa* dengan frekuensi dua kali dalam waktu satu bulan.

Jumlah kunjungan bayi di *Olivia Baby Spa* dari Januari-Oktober 2017 sebanyak 649 bayi untuk kunjungan baru, 140 bayi yang berkunjung lebih dari 2 kali. Pada bulan Juli-Oktober 2017 bayi yang berkunjung untuk melakukan *baby spa* sebanyak 153 bayi. Peneliti melakukan wawancara dengan 6 orangtua bayi yang berkunjung ke *Olivia Baby Spa*, orangtua bayi mengakui adanya perubahan pada pola makan dan tidur bayi setelah mendapatkan perawatan *baby spa*. Kualitas tidur bayi menjadi lebih nyenyak dan bayi menyusui lebih banyak dari biasanya. Tujuan penelitian adalah mengetahui perubahan berat badan bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah mendapat *baby spa*.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan prospektif. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di *Olivia Baby Spa* pada tanggal 1 Mei–6 Juni 2018. Populasi penelitian sebanyak 35 bayi dengan menggunakan teknik *accidental sampling* didapatkan sampel 32 bayi usia 6-12 bulan yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi bayi usia 6-12 bulan dalam keadaan sehat, berat badan lahir normal (2500-3500 gram) dan melakukan *baby spa* mendapatkan dua kali

*baby spa* selama satu bulan dengan jarak dua minggu dari *baby spa* pertama. Instrumen penelitian menggunakan timbangan berat badan bayi digital. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Penelitian ini telah mendapatkan rekomendasi dari Komite Etik Poltekkes Kemenkes Malang.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Usia Responden**

Usia responden (n=32)	f (%)
6-9 bulan	24 (75)
10-12 bulan	8 (25)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden berada dalam rentang usia 6-9 bulan (75%).

**Tabel 2 Karakteristik Ibu Responden**

Karakteristik Ibu (n=32)	f (%)
<b>Pendidikan terakhir</b>	
SMA	9 (28,1)
Perguruan Tinggi	23 (71,9)
<b>Pekerjaan</b>	
Tidak bekerja	17 (53,1)
Bekerja di dalam rumah	1 (3,1)
Bekerja diluar rumah	14 (43,8)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu responden memiliki pendidikan terakhir perguruan tinggi dan tidak bekerja (53,1%).

**Tabel 3 Perubahan Berat Badan Bayi Sesudah Mendapat *Baby Spa***

Perubahan BB	f (%)
Naik	10 (96,9)
Tidak naik	1 (3,1)

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan (96,9%).



**Tabel 4 Perubahan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Mendapat *Baby Spa***

Perubahan BB	Rerata	SD	95% CI		p value
			Upper	Lower	
Sebelum	8092,19	1218,944	-680,7	-481,8	<0,001
Sesudah	8673,44	1207,168			

Tabel 4 menunjukkan bahwa rerata berat badan sebelum *baby spa* 8092.19 gram menjadi 8673.44 gram setelah 2 kali perlakuan. Hasil analisis statistic menunjukkan terdapat perubahan sebelum dan sesudah melakukan *baby spa* di Olivia *Baby Spa* Malang (*p value* <0,001).

## DISKUSI

*Baby spa* merupakan gabungan dari metode pijat bayi dan renang yang saat ini menjadi tren, karena beberapa manfaat yang dirasakan oleh orangtua setelah bayinya mendapatkan *baby spa*. Hasil penimbangan berat badan bayi sebelum dilakukan *baby spa* sebesar 8092,19 gram. Semua bayi mendapatkan dua kali *baby spa* selama satu bulan dengan jarak dua minggu dari *baby spa* pertama.

Pelayanan *baby spa* diawali dengan kegiatan berenang (swim) menjadi kegiatan yang menyenangkan untuk bayi, terlihat pada saat proses tersebut, bayi terlihat ceria saat menggerakkan anggota tubuh, serta pada saat proses berenang berakhir, beberapa bayi menunjukkan sikap seolah tidak ingin proses berenang berakhir. Setelah proses berenang berakhir, dilanjutkan dengan proses pijat bayi. Pijatan lembut yang diberikan pada bayi membuat bayi menjadi rileks sehingga beberapa bayi menjadi mengantuk. Pada saat proses *baby spa* berakhir, bayi akan merasa lapar dan mengantuk.

Pada penelitian ini juga dikaji terkait manfaat yang dirasakan oleh orangtua

setelah bayi mendapat *baby spa*. Beberapa manfaat yang dirasakan oleh orangtua yaitu tidur bayi menjadi lebih nyenyak, nafsu makan bayi bertambah serta berkembang motorik bayi yang lebih baik setelah mendapat *baby spa*. Manfaat yang dirasakan oleh orangtua tersebut dapat meningkatkan minat untuk melakukan *baby spa* secara periodik.

Pemijatan pada bayi dilakukan dengan menggunakan minyak zaitun, karena minyak zaitun ini selain bisa mengurangi rasa pegal, memberikan efek rileks, minyak pijat dari bahan tersebut bisa membuat kulit lebih halus, sehingga aman untuk kulit bayi yang masih sensitif. Bayi yang dipijat dengan minyak kepala atau minyak organik lainnya akan mengalami peningkatan berat badan yang lebih baik dibandingkan dengan pemijatan tanpa minyak (Feriuss dkk, 2008). Penelitian RCT (*Randomised Control Trial*) di India yang dilakukan oleh Mondkar dkk (2005) tentang minyak pijat pada bayi, menunjukkan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan bayi yang dipijat dengan minyak kelapa dan minyak mineral lainnya.

Hasil penimbangan berat badan bayi sebelum dilakukan *baby spa* sebesar 8673,44 gram. Rata-rata kenaikan berat badan bayi sebelum dan sesudah *baby spa* yaitu 581,25 gram. Menurut Marmi (2014), rata-rata kenaikan berat badan bayi usia 6-9 bulan yaitu 350-450 gram/bulan dan 10-12 bulan sebesar 250-350 gram/bulan. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kenaikan berat badan bayi setelah mendapat *baby spa* pada usia 6-9 bulan yaitu 566,7 gram dan pada usia 10-12 bulan yaitu 625 gram. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi setelah mendapat *baby spa* lebih besar dari rata-rata berat badan bayi tanpa mendapat *baby spa*.



*Baby spa* yang merupakan gabungan dari pijat bayi serta berenang (*swim*) terbukti dapat membantu pertumbuhan bayi. Menurut Roesli (2011), hal ini terjadi karena pada saat dipijat terjadi pengeluaran *beta endorphin* dan peningkatan aktivitas *nervus vagus* yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Dengan demikian penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Selain itu, pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan *glucocorticoid receptor-binding capacity*, sehingga akan terjadi penurunan kadar hormon *glucocorticoid* seperti adrenalin atau hormon stress lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Karbasi, dkk (2013) di Iran, 20 bayi yang mendapat pijat bayi mengalami peningkatan yang signifikan dibanding kelompok kontrol yang tidak mendapat pijat bayi.

Aktivitas berenang dengan air hangat yang membutuhkan gerakan otot-otot tubuh bayi dapat melancarkan sirkulasi darah serta meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga ketika setelah bayi berenang peneliti sering menjumpai bayi merasakan lapar dan mengantuk. Hal ini didukung oleh pendapat Galenia (2014) yang mengatakan bahwa salah satu manfaat *baby spa* adalah meningkatkan kualitas tidur bayi menjadi lebih baik. Penelitian yang sebelumnya dilakukan Melati, dkk (2017) pada 38 bayi yang dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu 12 bayi mendapat tiga kali *baby spa* dua kali *baby spa* dalam seminggu dan 13 bayi mendapat tiga kali *baby spa* serta kelompok ketiga adalah kelompok kontrol yang diberikan pijat bayi. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil peningkatan berat badan bayi lebih baik pada kelompok yang

mendapat *baby spa* dua kali seminggu (603 gram) dibandingkan tiga kali seminggu (506 gram). Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari Aditya (2014) yang mengatakan bahwa *baby spa* sebaiknya dilakukan sekali seminggu atau setiap dua minggu.

## **PENUTUP**

Pemberian stimulasi pada bayi usia 6-12 bulan dengan *baby spa* memberikan dampak positif, yaitu peningkatan berat badan bayi. Pemijatan saat *baby spa* bermanfaat untuk meningkatkan aktivitas *nervus vagus* yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Selain itu, aktivitas berenang saat *baby spa* dapat melancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan metabolisme tubuh. Oleh karena itu, *baby spa* dengan frekuensi rutin diperlukan sebagai bentuk stimulasi untuk tumbuh kembang anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bastian, A., Syarifah, & Tukiman. 2014. *Pijat Bayi oleh Pemijat Bayi Tradisional di Kecamatan Medan AreaA*.
- Ferius, S., Efar, P., Mansur, S., & Gunardi, H. 2008. *Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Minyak Mineral atau Minyak Kelapa terhadap Kenaikan Berat Badan pada Neonatus Aterm. Sari Pediatri*.
- Galenia, T. 2014. *Home Baby Spa*. Jakarta Timur: Penerbit Plus.
- Hidayat, A. A. 2013. *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Karbasi, S. A., Golestan, M., & Fallah, R. 2013. *Effect of body massage on*



- increase of low birth weight neonates. Vol. 11.*
- Kemkes, 2018. Kartu Menuju Sehat. <http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/Kartu%20Menuju%20Sehat%20KMS.pdf> diakses pada tanggal 8 Februari 2018
- Kesehatan, B. P. 2007. *Pedoman Pengukuran dan Pemeriksaan*. Jakarta: Depkes RI.
- Kulkarni, A. 2010. *Massage and Touch Therapy in Neonates: Indian Pediatric*
- Marmi, & Rahardjo, K. 2014. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan anak Prssekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mabella. 2000. *Pendidikan Gizi Dalam Kedokteran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Melati. 2017. Effect Of Solus Per Aqua (Spa) On Infant Weight. *3(4):438-442*.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Roesli, U. 2011. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta: Trubus Agriwijaya.
- Roesli, U. 2001. *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta: Tribus Agriwidya.
- Rozali, Nur Azikin. 2016. *Peranan Pendidikan Pekerjaan ibu dan Pendapatan Keluarga Terhadap Status Gizi Balita*. Surakarta
- Sastroasmoro, P. d., & Ismael, P. d. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-5*. Jakarta: Sagung Seto.
- Syamsiah, S. 2010. *Tingkat Pengetahuan Suami Mengenai ASI Eksklusif dan Hubungannya dengan Penerapan Breasfeeding Father*.
- Sugiyono, P. D. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supriasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. 2013. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Walker, P. 2011. *Panduan Lengkap Pijat Bayi untuk Merangsang Tumbuh Kembang dan Terapi Kesehatan*. Jakarta: Puspa Swara .
- Widiyanto, dkk. 2012. *Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif dengan Sikap terhadap Pemberian ASI Eksklusif*. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*. Vo.1. No.1
- Yahya, N. 2011. *Spa Bayi dan Anak*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

