

## IMPLEMENTASI PIJAT BAYI DALAM ASUHAN KEBIDANAN BAYI BARU LAHIR: LAPORAN KASUS DI PMB HJ. EFIARNI, TANJUNGPINANG

Rossalinda<sup>1</sup>, Marella<sup>2</sup>, Rahmadona<sup>3</sup>, Melly Damayanti <sup>4</sup>  
DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang  
E-mail: [rl0426273@gmail.com](mailto:rl0426273@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi dini yang efektif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain membantu meningkatkan berat badan serta kualitas tidur, pijat bayi juga berperan dalam memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi. Namun, sebagian besar ibu masih belum memahami manfaat serta teknik pijat bayi secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pijat bayi terhadap kondisi fisiologis dan kenyamanan bayi baru lahir. Penelitian dilakukan di PMB Hj. Efiarni, A.Md.Keb, Tanjungpinang pada Februari–Juni 2025 dengan subjek bayi laki-laki berusia 6 jam (By. Ny. A). Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, pelaksanaan pijat bayi, dan dokumentasi menggunakan metode SOAP. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi aman diberikan sejak usia 6 jam, dengan respon bayi yang lebih tenang, tidur lebih nyenyak, dan tanpa tanda ketidaknyamanan. Selain itu, ibu mampu memahami teknik pijat bayi setelah diberikan edukasi. Kesimpulan: pijat bayi dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam asuhan kebidanan neonatal, serta direkomendasikan dilakukan 2–3 kali per minggu dengan durasi 10–15 menit setiap sesi.

### Kata kunci

**Pijat Bayi, Bayi Baru Lahir, Asuhan Kebidanan**

### ABSTRACT

*Infant massage is one of the most effective forms of early stimulation to support infant growth and development. In addition to increasing body weight and improving sleep quality, infant massage also strengthens the emotional bond between mother and baby. However, many mothers still lack understanding of the benefits and proper techniques of infant massage. This study aims to evaluate the effectiveness of infant massage on the physiological condition and comfort of newborns. The study was conducted at PMB Hj. Efiarni, A.Md.Keb, Tanjungpinang, from February to June 2025, involving a 6-hour-old male infant (Baby of Mrs. A) as the subject. Data were collected through observation, interviews, infant massage implementation, and documentation using the SOAP method. Data analysis was performed descriptively. The results showed that infant massage is safe to perform from 6 hours after birth, with outcomes indicating that the baby appeared calmer, slept soundly, and showed no signs of discomfort. The mother was also able to understand infant massage techniques after receiving education. Conclusion: Infant massage can serve as a promotive and preventive effort in neonatal midwifery care and is recommended to be performed 2–3 times per week with a duration of 10–15 minutes per session.*

### Keywords

***infant massage, newborn, midwifery care***

## 1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan fondasi penting bagi terbentuknya generasi yang sehat, cerdas, dan produktif di masa depan. Masa bayi baru lahir atau periode neonatal merupakan fase kehidupan yang sangat kritis karena dalam rentang waktu ini terjadi proses adaptasi fisiologis dari kehidupan intrauterin menuju kehidupan ektrauterin. Pada fase ini, seluruh sistem organ bayi mengalami penyesuaian agar dapat berfungsi secara optimal di luar rahim ibu. Oleh karena itu, pemberian stimulasi dini yang tepat sangat dibutuhkan untuk membantu proses adaptasi tersebut. Salah satu bentuk stimulasi yang sederhana, alami, dan terbukti bermanfaat adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan rangsangan taktil berupa sentuhan lembut yang dilakukan secara sistematis di seluruh tubuh bayi dengan tujuan menimbulkan rasa nyaman, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kualitas tidur, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta membantu perkembangan sensorik dan motorik bayi secara optimal.

Menurut World Health Organization (WHO, 2020), gangguan tumbuh kembang anak masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di dunia. Sebagian besar gangguan tersebut disebabkan oleh faktor gizi, lingkungan, serta kurangnya stimulasi pada anak sejak dini. Di kawasan Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan ketiga tertinggi dalam prevalensi stunting dengan angka 28,7%. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas di masa depan. Upaya untuk menurunkan angka stunting tidak hanya difokuskan pada pemenuhan gizi semata, tetapi juga pada pemberian stimulasi yang tepat melalui interaksi antara orang tua dan anak. Salah satu bentuk stimulasi yang efektif, mudah diterapkan, dan aman dilakukan adalah pijat bayi, yang kini mulai direkomendasikan sebagai bagian dari program intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan.

Di Indonesia, perhatian terhadap tumbuh kembang anak terus meningkat seiring dengan komitmen pemerintah untuk menurunkan angka stunting nasional hingga di bawah 14%. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka stunting di Kota Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau, mencapai 15,7%. Meskipun telah terjadi penurunan dari tahun sebelumnya yang mencapai 18,8%, angka tersebut masih menunjukkan bahwa sebagian anak di wilayah tersebut berisiko mengalami hambatan pertumbuhan. Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau (2021) juga melaporkan bahwa rendahnya pengetahuan ibu mengenai stimulasi dini, seperti pijat bayi, masih menjadi salah satu faktor penyebab keterlambatan perkembangan anak. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan pendampingan bagi ibu, terutama pada periode awal kehidupan bayi.

Pijat bayi merupakan salah satu metode stimulasi dini yang dapat dilakukan sejak bayi baru lahir, bahkan pada usia beberapa jam setelah persalinan. Pijat bayi berfungsi untuk merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan aliran darah dan oksigen ke jaringan tubuh, serta menurunkan kadar hormon stres kortisol pada bayi. Selain itu, pijat bayi juga dapat memperkuat daya tahan tubuh melalui peningkatan aktivitas sistem imun, memperbaiki pola tidur, memperlancar pencernaan, serta membantu peningkatan

berat badan bayi secara signifikan. Secara fisiologis, pijatan lembut yang diberikan pada bayi merangsang saraf vagus yang berperan dalam memperlancar fungsi pencernaan dan penyerapan nutrisi. Melalui pijatan tersebut, bayi menjadi lebih tenang, rileks, dan mudah tidur, sementara bagi ibu, pijat bayi menjadi media untuk memperkuat ikatan batin, meningkatkan kepercayaan diri dalam merawat bayi, serta memperkuat rasa kasih sayang yang berperan penting dalam tumbuh kembang psikososial anak.

Berbagai penelitian mendukung manfaat pijat bayi terhadap kondisi fisiologis dan psikologis bayi. Menurut Soeharto (2018), pijat bayi yang dilakukan secara rutin terbukti dapat meningkatkan berat badan dan memperbaiki pola tidur bayi secara signifikan dalam dua minggu pertama kehidupan. Penelitian lain oleh Nasrah (2018) juga menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar dan halus, serta meningkatkan kadar hemoglobin melalui peningkatan sirkulasi darah. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Field et al. (2019) mengungkapkan bahwa pijat bayi dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon serotonin yang berperan dalam perasaan nyaman dan bahagia pada bayi. Oleh karena itu, pijat bayi tidak hanya berfungsi sebagai bentuk perawatan fisik, tetapi juga sebagai bentuk stimulasi psikologis yang memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak.

Namun, meskipun manfaat pijat bayi telah banyak dibuktikan secara ilmiah, kenyataannya masih banyak ibu yang belum mengetahui atau belum menerapkan pijat bayi secara benar dan teratur. Sebagian besar ibu menganggap pijat bayi hanya sebagai kegiatan tambahan atau bahkan merasa khawatir karena kurangnya pengetahuan mengenai teknik yang aman untuk dilakukan. Padahal, pijat bayi yang dilakukan sejak usia dini, khususnya dalam enam jam pertama kehidupan, memberikan manfaat besar terhadap proses adaptasi fisiologis bayi terhadap lingkungan luar rahim. Oleh sebab itu, diperlukan peran aktif bidan sebagai tenaga kesehatan profesional untuk memberikan edukasi, bimbingan, dan praktik langsung kepada ibu mengenai teknik pijat bayi yang benar sesuai standar kebidanan.

Bidan memiliki peran strategis dalam memberikan asuhan kebidanan komprehensif yang mencakup pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Melalui pendekatan yang menyeluruh, bidan tidak hanya bertanggung jawab terhadap keselamatan ibu dan bayi selama proses persalinan, tetapi juga terhadap optimalisasi tumbuh kembang bayi melalui tindakan-tindakan sederhana seperti pijat bayi. Dalam konteks ini, Praktik Mandiri Bidan (PMB) Hj. Efiarni, A.Md.Keb di Kota Tanjungpinang menjadi salah satu tempat yang aktif dalam memberikan pelayanan kebidanan dan edukasi kepada ibu, termasuk dalam penerapan pijat bayi. Implementasi pijat bayi pada bayi baru lahir di fasilitas pelayanan tersebut diharapkan dapat menjadi contoh penerapan asuhan kebidanan berbasis bukti (evidence-based practice) yang berorientasi pada peningkatan kualitas kesehatan bayi dan keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul "Asuhan Kebidanan pada Bayi Baru Lahir Usia 6 Jam dengan Implementasi Pijat Bayi di PMB Hj. Efiarni, A.Md.Keb Tanjungpinang Tahun 2025". Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran nyata mengenai pelaksanaan pijat bayi pada bayi baru lahir serta dampaknya terhadap kondisi fisiologis dan kenyamanan bayi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kebidanan

dalam mengembangkan praktik asuhan neonatal yang berkualitas, sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pijat bayi sebagai bagian dari stimulasi dini untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Dengan demikian, penerapan pijat bayi bukan hanya sekadar tindakan perawatan fisik, tetapi juga merupakan bentuk kasih sayang dan komunikasi antara ibu dan anak yang memiliki makna mendalam bagi kesehatan dan perkembangan generasi masa depan.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan laporan kasus dengan pendekatan deskriptif. Subjek ialah bayi laki-laki berusia 6 jam dalam kondisi normal. Pelaksanaan asuhan dilakukan di PMB Hj. Efiarni, A.Md.Keb, Tanjungpinang. Data dikumpulkan melalui:

- a. Observasi langsung terhadap kondisi bayi sebelum, selama, dan setelah pijat.
- b. Wawancara dengan ibu mengenai persepsi dan pengalaman melakukan pijat.
- c. Pendokumentasian asuhan menggunakan format SOAP (Subjective, Objective, Assessment, Plan).

Pelaksanaan pijat dilakukan dengan teknik lembut menggunakan minyak alami, dengan urutan: wajah, dada, perut, tangan, kaki, dan punggung. Durasi 10–15 menit, dilakukan dalam suhu ruang hangat dan pencahayaan lembut.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Asuhan kebidanan bayi baru lahir pada By. Ny. A, usia 6 jam, dilakukan mulai tanggal 10 Februari hingga 15 Maret 2025 di PMB Hj. Efiarni, A.Md.Keb., Tanjungpinang. Bayi lahir dengan kondisi sehat, menangis kuat, warna kulit kemerahan merata, berat badan lahir 3400 gram, panjang badan 49 cm, dan refleks bawaan seperti moro, rooting, dan sucking muncul baik. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan hasil dalam batas normal: suhu 36,7°C, denyut jantung 142 x/menit, dan frekuensi napas 42 x/menit. Pada pemeriksaan tali pusat tidak ditemukan tanda infeksi, dan tali pusat masih dalam keadaan lembab.

Asuhan awal yang diberikan pada bayi meliputi pengkajian fisik menyeluruh, menjaga kehangatan tubuh dengan metode skin to skin contact, pemantauan tanda-tanda vital, serta pemberian edukasi kepada ibu mengenai inisiasi menyusui dini (IMD) dan perawatan tali pusat kering. Selain itu, penulis juga melakukan intervensi pijat bayi ringan pada usia 6 jam, setelah memastikan kondisi fisiologis bayi stabil dan tidak terdapat kontraindikasi seperti hipotermia atau tanda bahaya neonatal.

Pijat bayi dilakukan dengan teknik usapan lembut dari ekstremitas bawah menuju atas, menggunakan minyak alami yang aman untuk kulit bayi. Selama pijatan, bayi tampak tenang, tidak menangis, dan sesekali tersenyum. Setelah pijatan selesai, bayi tertidur dengan pulas. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi dapat memberikan efek relaksasi yang baik terhadap kondisi fisiologis bayi baru lahir, sejalan dengan penelitian Soeharto (2018) yang menyatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan rasa nyaman,

memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu penyesuaian bayi terhadap lingkungan baru.

Pada kunjungan kedua (KN II) yang dilakukan tanggal 13 Februari 2025, bayi berusia 4 hari. Ibu mengatakan bahwa bayi sering tidur setelah dilakukan pijat ringan pada malam hari. Berat badan bayi meningkat menjadi 3500 gram, dan refleks menghisap sangat baik. Pemeriksaan menunjukkan tali pusat hampir lepas, tidak ada tanda-tanda infeksi, serta kulit bayi bersih dan lembab. Penulis memberikan edukasi kepada ibu mengenai pentingnya melakukan pijat bayi secara rutin 2–3 kali seminggu dengan durasi 10–15 menit, menggunakan teknik yang lembut dan memperhatikan kenyamanan bayi.

Pada kunjungan ketiga (KN III) tanggal 20 Februari 2025, bayi berusia 11 hari. Ibu telah mampu melakukan pijat bayi secara mandiri dengan pengawasan bidan. Hasil observasi menunjukkan bayi tampak aktif, tidur lebih lama dari biasanya, dan mengalami peningkatan berat badan menjadi 3600 gram. Ibu juga mengatakan merasa lebih tenang dan senang saat melakukan pijat pada bayinya karena bayi tampak menikmati setiap sentuhan. Asuhan yang diberikan pada kunjungan ini mencakup evaluasi teknik pijat ibu, edukasi mengenai tanda bahaya pada bayi baru lahir, serta anjuran untuk terus menjaga kebersihan tangan dan lingkungan sebelum melakukan pemijatan.

Pada kunjungan keempat (KN IV) tanggal 3 Maret 2025, bayi berusia 22 hari. Kondisi bayi baik, berat badan mencapai 3800 gram, dan sudah tidak ada keluhan. Pola tidur bayi semakin teratur, dan ibu rutin melakukan pijat bayi setiap dua hari sekali. Penulis memberikan edukasi lanjutan mengenai pentingnya pijat bayi dalam stimulasi tumbuh kembang, serta manfaat pijat untuk memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Hasil asuhan menunjukkan bahwa pelaksanaan pijat bayi sesuai standar operasional prosedur mampu meningkatkan kesejahteraan bayi secara fisiologis maupun psikologis.

Secara keseluruhan, pelaksanaan pijat bayi pada By. Ny. A berjalan baik dan tidak menimbulkan efek samping. Bayi menunjukkan tanda-tanda adaptasi fisiologis yang normal, tidur lebih nyenyak, dan berat badan meningkat sesuai grafik pertumbuhan WHO. Ibu juga telah mampu melaksanakan pijat bayi secara mandiri di rumah, yang menunjukkan keberhasilan dalam pemberdayaan keluarga melalui edukasi kebidanan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa implementasi pijat bayi pada bayi baru lahir yang dilakukan secara benar dan rutin memberikan dampak positif terhadap kenyamanan, pertumbuhan, serta perkembangan bayi, sekaligus mempererat hubungan kasih sayang antara ibu dan anak.

#### **4. KESIMPULAN**

Pijat bayi memberikan dampak positif terhadap bayi baru lahir, terutama pada aspek kenyamanan dan kondisi fisik seperti pernapasan dan tidur. Selain itu, pijat bayi juga mempererat ikatan antara ibu dan bayi serta meningkatkan pengetahuan ibu dalam merawat anaknya.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. (2022). Perawatan Bayi Baru Lahir. Jakarta: EGC.
- Field, T. (2017). Infant Massage Therapy: Research and Practice. Journal of Perinatal Education.
- Gomella, T.L., Eyal, F.G., & Mohammed, M.A. (2020). Neonatology: Management, Procedures, Diseases and Drugs. McGraw-Hill.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Stimulasi dan Perawatan Bayi Baru Lahir. Jakarta.
- Mutmainun, A.A., Thamrin, H., & Sundari, S. (2024). Pijat Bayi terhadap Berat Badan dan Tidur Bayi. Jurnal Kebidanan Nusantara.
- Nasrah, N. (2018). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0–3 Bulan. Jurnal Kesehatan Indonesia.
- Ogbo, F.A. et al. (2017). Exclusive Breastfeeding and Infant Health in Developing Countries. BMC Public Health.
- Parwatiningsih, N. (2021). Asuhan Neonatus, Bayi, dan Balita. Yogyakarta: Deepublish.
- Rahayu, D. (2017). Pelaksanaan Asuhan Neonatus di Praktik Kebidanan Mandiri. Surabaya: Unesa Press.
- Soeharto, S. (2018). Pijat Bayi sebagai Stimulasi Dini untuk Perkembangan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.