

Efektifitas Pijat Bayi Tehnik I Love terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6 sampai 24 Bulan sebagai Strategi Preventif Stunting

Oleh

Tri Purwanti^{1}, Nining Mustika Ningrum², Yunita Kholillaili Saras Wati³*

^{1*}Program Studi D III Kebidanan, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

² Program Studi S1 Kebidanan, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

³ Akbid Aifa Husada

Corresponding author* : firabiku@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi fokus utama pembangunan kesehatan di Indonesia. Salah satu indikator awal risiko stunting adalah kenaikan berat badan bayi yang tidak optimal. Intervensi nonfarmakologis seperti pijat bayi teknik *I Love U* berpotensi meningkatkan berat badan melalui perbaikan fungsi pencernaan. Tujuan: penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh intervensi pijat bayi teknik *I Love U* terhadap peningkatan berat badan sebagai strategi preventif stunting pada bayi usia 6–24 bulan. Metode: penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel sebanyak 15 bayi usia 6–24 bulan dipilih secara *purposive* sampling. Intervensi pijat bayi teknik *I Love U* diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil Rata-rata berat badan bayi sebelum intervensi adalah $8,1 \pm 1,0$ kg dan setelah intervensi meningkat menjadi $8,7 \pm 1,1$ kg. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan berat badan yang bermakna ($p < 0,001$). Kesimpulan: Intervensi pijat bayi teknik *I Love U* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi dan dapat dijadikan strategi preventif stunting.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Teknik I Love U, Berat Badan, Stunting

Effectiveness Of The *I Love U* Infant Massage Technique On Infant Aged 6–24 Months Weight Gain As A Preventive Strategy For Stunting

ABSTRACT

Introduction: Stunting remains a persistent public health concern in low- and middle-income countries, including Indonesia, and is associated with long-term impairments in growth and development. Insufficient weight gain during infancy is an early marker of elevated stunting risk. Complementary, non-pharmacological interventions that support gastrointestinal function may contribute to improved growth outcomes. Objective: This study examined the effect of infant massage using the I Love U

technique on weight gain as a preventive approach to stunting among infants aged 6–24 months. Methods: A quasi-experimental study with a one-group pretest–posttest design was conducted. Fifteen infants aged 6–24 months were recruited through purposive sampling. The I Love U infant massage intervention was administered for four weeks at a frequency of three sessions per week. Infant body weight was assessed at baseline and post-intervention. Data were analyzed using a paired t-test with a significance threshold of 0.05. Results: Mean infant body weight increased from 8.1 ± 1.0 kg at baseline to 8.7 ± 1.1 kg following the intervention. The observed weight gain was statistically significant ($p < 0.001$). Conclusion: Infant massage using the I Love U technique was associated with a significant improvement in infant weight gain and may represent a feasible adjunctive strategy for stunting prevention during early childhood.

Keywords: *Infant Massage; I Love U Technique; Weight Gain; Stunting*

A. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu bentuk gangguan pertumbuhan kronis yang terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang, terutama pada periode kritis 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). (Mirasari, N., Arifin, V. B., Werdaningtyas, R., 2023). Secara teoritik, stunting tidak hanya dipengaruhi oleh faktor asupan gizi, tetapi juga oleh interaksi kompleks antara kondisi kesehatan ibu, lingkungan, pola asuh, serta stimulasi tumbuh kembang anak. Anak yang mengalami stunting berisiko mengalami hambatan perkembangan kognitif, penurunan kapasitas belajar, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa. Oleh karena itu, stunting dipandang sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia (Rufaridah, A., Dahlan, A., Komalasari, W., Marlia, S., & Oktariantiaskar, 2022).

Secara fisiologis, salah satu indikator awal yang sering muncul pada bayi berisiko stunting adalah kenaikan berat badan yang tidak optimal. Berat badan mencerminkan keseimbangan antara asupan dan pemanfaatan nutrisi dalam tubuh. Gangguan pada proses pencernaan, penyerapan nutrisi, maupun nafsu makan dapat menyebabkan berat badan bayi tidak meningkat sesuai usia, yang selanjutnya berkontribusi terhadap terhambatnya pertumbuhan linier. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting perlu dimulai sejak dini dengan memperhatikan indikator pertumbuhan awal, khususnya berat badan bayi (Billah et al., 2022).

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (Profil Dinkes Jatim, 2024), prevalensi stunting nasional masih mencapai sekitar 21,5%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari satu dari lima balita di Indonesia mengalami stunting. Meskipun terjadi penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, stunting masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan. Di tingkat provinsi, Jawa Timur masih termasuk wilayah dengan beban stunting yang

memerlukan perhatian berkelanjutan. Data di Kabupaten Jombang menunjukkan prevalensi stunting sekitar 4,6% pada tahun 2023 dan menurun menjadi sekitar 3,7–4,0% pada tahun 2024. Meskipun angka ini relatif lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional, stunting tetap menjadi masalah penting karena setiap kasus mencerminkan potensi gangguan tumbuh kembang anak (Dinkes Jombang, 2024).

Secara kronologis, terjadinya stunting pada anak umumnya diawali sejak masa bayi, bahkan sejak dalam kandungan. Asupan gizi yang tidak adekuat, infeksi berulang, serta kurangnya stimulasi tumbuh kembang pada bayi dapat menyebabkan berat badan tidak meningkat secara optimal. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus tanpa intervensi yang tepat, maka akan berlanjut menjadi gangguan pertumbuhan linier pada usia selanjutnya. Oleh karena itu, periode usia 6–24 bulan merupakan fase yang sangat krusial dalam upaya pencegahan stunting karena pada fase ini bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Camacho et al., 2023).

Upaya penanggulangan stunting selama ini lebih banyak difokuskan pada intervensi gizi spesifik dan sensitif, seperti pemberian makanan tambahan, suplementasi gizi, serta edukasi pola makan. Namun demikian, intervensi nonfarmakologis yang mendukung fungsi fisiologis bayi, khususnya sistem pencernaan, masih belum dimanfaatkan secara optimal. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah pijat bayi, yang secara teoritik mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, khususnya saraf vagus, sehingga meningkatkan peristaltik usus, sekresi enzim pencernaan, dan penyerapan nutrisi (Headey, D., Hirvonen, K., & Hoddinott, 2023).

Teknik pijat bayi I Love U merupakan salah satu teknik pijat yang berfokus pada area abdomen dengan pola gerakan yang mengikuti anatomi dan arah kerja usus besar. Teknik ini dinilai aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan oleh orang tua dengan pendampingan tenaga kesehatan. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pijat bayi, termasuk teknik I Love U, berpotensi meningkatkan berat badan bayi, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi keluhan pencernaan. Namun demikian, pemanfaatan teknik ini sebagai strategi preventif stunting masih memerlukan penguatan bukti ilmiah, khususnya pada bayi usia 6–24 bulan (Amsha & Ilmiah, 2025), (Purwanti, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh intervensi pijat bayi teknik I Love U terhadap peningkatan berat badan sebagai strategi preventif stunting pada bayi usia 6–24 bulan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas pijat bayi sebagai intervensi promotif dan preventif dalam mendukung pertumbuhan bayi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritik maupun praktis. Secara teoritik, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai peran intervensi nonfarmakologis dalam

pencegahan stunting. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mengintegrasikan pijat bayi teknik *I Love U* ke dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif stunting di tingkat keluarga dan komunitas.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah mendapatkan *ethical approval* no 115/KEPK/ITSKES-ICME/IX/2025 Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok control. Penelitian dilaksanakan di Griya MombyKids Desa Sambong Dukuh Kabupaten Jombang pada bulan September sampai Oktober 2025. Populasi dan Sampel: Populasi adalah seluruh bayi usia 6–24 bulan Griya MombyKid sejumlah 40 bayi dan Sampel sebanyak 15 bayi dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis Data: Analisis menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikansi 0,05.

C. HASIL PENELITIAN.

Tabel 2. Data Berat Badan Bayi Sebelum Intervensi Pijat Bayi Teknik *I Love U*

No	Inisial Bayi	Usia (bulan)	Berat Badan Sebelum Pijat (kg)
1	By C	6	6,5
2	By DN	6	6,8
3	By N	8	7,0
4	By F	14	8,3
5	By D	11	7,5
6	By S	19	9,3
7	By H	22	9,9
8	By A	18	9,0
9	By KH	14	8,5
10	By DF	16	8,7
11	By N	24	10,2
12	By K	11	7,8
13	By M	20	9,6
14	By J	9	7,2
15	By Z	12	8,0

Data awal menunjukkan responden adalah bayi berusia 6 – 24 bulan dengan berat badan terendah 6500 gram dan tertinggi 10200 gram.

Tabel 3. Rerata Peningkatan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat

Waktu Pengukuran	n	Rata-rata (kg)	SD	Min–Maks (kg)
Sebelum pijat	15	8,1	1,0	6,5 – 10,2
Sesudah pijat	15	8,7	1,1	7,0 – 10,8

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan rata-rata berat badan bayi adalah 0,6 kg setelah diberikan intervensi pijat bayi teknik *I Love U* selama 4 minggu.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat

Variabel	Mean Selisih	SD	95% CI	p-value
----------	--------------	----	--------	---------

	(kg)			
Berat badan bayi	0,6	0,3	0,42 – 0,78	< 0,001

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi pijat bayi teknik *I Love U* ($p < 0,001$).

D. PEMBAHASAN

1. Data Berat Badan Bayi Sebelum Intervensi Pijat Bayi Teknik *I Love U*

Data awal menunjukkan responden adalah bayi berusia 6 – 24 bulan dengan berat badan terendah 6,5 Kg dan tertinggi 10,2 Kg. Bayi usia 6 bulan dengan berat badan 6,5 kg masih berada dalam kisaran normal batas bawah. Demikian juga bayi usia 24 bulan dengan berat badan 10,2 kg masih berada pada kisaran normal, hal ini sesuai dengan standar berat badan menurut WHO yaitu rerata berat badan bayi usia 6 bulan $\pm 6,4 - 8,5$ kg, dan bayi usia 12 bulan yaitu $\pm 8 - 10,5$ kg. Pertumbuhan berat badan bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, antara lain adalah :

a. Asupan Nutrisi

Nutrisi merupakan faktor paling penting dalam pertumbuhan bayi. Pada usia 0–6 bulan, sumber nutrisi utama adalah ASI eksklusif, sedangkan setelah usia 6 bulan bayi memerlukan MP-ASI untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi (Billah et al., 2022).

b. Kesehatan Anak

Penyakit infeksi seperti diare dan ISPA dapat menurunkan nafsu makan serta mengganggu penyerapan nutrisi sehingga berdampak pada penurunan berat badan.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko infeksi yang akhirnya mempengaruhi pertumbuhan anak.

d. Faktor Sosial Ekonomi

Tingkat pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan pengetahuan tentang gizi sangat berperan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi. (Hafid, F., Ansar, A., Nasrul, N., Ramadhan, K., & Ardiansyah, 2023)

2. Rerata Peningkatan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat

Hasil pengukuran berat badan sebelum dilakukan intervensi pijat menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi adalah 8,1 kg dengan standar deviasi 1,0 kg. Berat badan minimum tercatat 6,5 kg dan berat badan maksimum 10,2 kg. Setelah dilakukan intervensi pijat dengan tehnik *I L U*, rata-rata berat badan meningkat menjadi 8,7 kg dengan standar deviasi 1,1 kg. Berat badan minimum setelah intervensi adalah 7,0 kg dan berat badan maksimum 10,8 kg.

Menurut peneliti hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata berat badan bayi sebesar 0,6 kg setelah dilakukan pijat bayi. Selain itu, nilai minimum dan maksimum berat badan juga mengalami peningkatan

dibandingkan sebelum intervensi. Peningkatan rata-rata berat badan ini mengindikasikan bahwa pijat bayi berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap pertumbuhan bayi.

Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang aktivitas nervus vagus yang berperan dalam meningkatkan fungsi pencernaan dan penyerapan nutrisi sehingga nafsu makan bayi meningkat dan berdampak pada peningkatan berat badan. Mekanisme ini telah banyak dijelaskan dalam penelitian yang dikembangkan oleh (Mohamed et al., 2024) yang menyatakan bahwa terapi sentuhan atau pijat bayi dapat meningkatkan pertumbuhan bayi melalui stimulasi sistem saraf dan peningkatan metabolisme.

3. Analisis Perbedaan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Pijat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata berat badan bayi setelah diberikan intervensi pijat bayi teknik I Love U selama empat minggu. Rata-rata berat badan bayi meningkat sebesar 0,6 kg dan secara statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi pijat bayi teknik I Love U memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan berat badan bayi usia 6–24 bulan. Peningkatan berat badan ini tidak hanya dipengaruhi oleh durasi dan frekuensi pijat, tetapi juga oleh konsistensi pelaksanaan teknik yang benar serta keterlibatan orang tua dalam proses stimulasi bayi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Isni et al., 2023) yang menyatakan bahwa pijat bayi secara teratur dapat meningkatkan berat badan bayi secara signifikan melalui peningkatan fungsi fisiologis tubuh. Field (2022) juga menjelaskan bahwa pijat bayi dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam regulasi metabolisme dan pertumbuhan (Mohamed et al., 2024).

Peningkatan berat badan bayi pada penelitian ini terjadi pada seluruh responden, meskipun dengan variasi besaran kenaikan. Bayi dengan berat badan awal lebih rendah cenderung mengalami peningkatan berat badan yang lebih besar setelah intervensi pijat. Peneliti berpendapat bahwa bayi dengan berat badan awal rendah memiliki respons yang lebih optimal terhadap stimulasi pijat karena adanya kebutuhan adaptif tubuh terhadap rangsangan pertumbuhan.

Hal ini sesuai dengan teori pertumbuhan anak yang dikemukakan oleh WHO (2023), bahwa stimulasi sensori dan sentuhan pada bayi dapat mempercepat respons pertumbuhan terutama pada bayi dengan risiko gangguan tumbuh kembang. Black et al. (2024) juga menegaskan bahwa intervensi dini pada bayi berisiko dapat memberikan dampak pertumbuhan yang lebih nyata (Camacho et al., 2023). Intervensi pijat bayi teknik I Love U dalam penelitian ini difokuskan pada area abdomen, yang berperan dalam sistem pencernaan. (Hafid, F., Ansar, A., Nasrul, N., Ramadhan, K., & Ardiansyah, 2023).

Selama periode intervensi, sebagian besar ibu melaporkan peningkatan nafsu makan dan frekuensi buang air besar bayi yang lebih teratur. Peneliti menilai bahwa perbaikan fungsi pencernaan tersebut berkontribusi langsung terhadap

peningkatan asupan dan penyerapan nutrisi, sehingga berdampak pada kenaikan berat badan bayi. Secara teoritis, pijat abdomen dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus yang berfungsi dalam merangsang peristaltik usus dan sekresi enzim pencernaan. De Onis dan Branca (2019) menyatakan bahwa optimalisasi fungsi pencernaan pada periode awal kehidupan sangat berpengaruh terhadap status gizi dan pencegahan stunting.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat bayi teknik I Love U berpotensi digunakan sebagai intervensi preventif stunting dengan indikator awal berupa peningkatan berat badan bayi. Peneliti berpendapat bahwa pijat bayi dapat menjadi strategi promotif-preventif yang mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan dan keluarga, khususnya pada daerah dengan keterbatasan akses intervensi gizi. (UNICEF, 2023) menegaskan bahwa intervensi berbasis keluarga dan stimulasi dini merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan stunting. Pendekatan holistik yang mengombinasikan pemenuhan gizi dan stimulasi tumbuh kembang untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Intervensi pijat bayi teknik *I Love U* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi usia 6–24 bulan dan dapat digunakan sebagai strategi preventif stunting

2. Saran

Pijat bayi teknik *I Love U* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program promotif dan preventif stunting di layanan kesehatan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan sampel yang lebih besar.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Amsha, F. M., & Ilmiah, W. S. (2025). *Pengaruh Pijat I LOVE U Terhadap Knstipasi Pada BALITA Usia 1-3 Tahun di Puskesmas Mayang*. 6, 6569–6577.
- Billah, S. M., Ferdous, T. E., Kelly, P., Raynes-greenow, C., Bakkar, A., Nuzhat, S., Ahmed, T., Gillespie, S., Hoddinott, J., Dibley, M. J., & Arifeen, S. El. (2022). *Effect of nutrition counselling with a digital job aid on child dietary diversity : Analysis of secondary outcomes from a cluster randomised controlled trial in rural Bangladesh. August 2021*, 1–14. <https://doi.org/10.1111/mcn.13267>
- Camacho, X., Zoega, H., Gomes, T., Schaffer, A. L., Henry, D., & Pearson, S. (2023). *The association between psychostimulant use in pregnancy and adverse maternal and neonatal outcomes: results from a distributed analysis in two similar jurisdictions*. 1360(September 2022), 190–202.
- Dinkes Jombang. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang*. https://www.jombangkab.go.id/index.php/dokumen/open_government/de

- tail/Profil-Kesehatan-Kabupaten-Jombang-312?Utm_source=chatgpt.Com.
- Hafid, F., Ansar, A., Nasrul, N., Ramadhan, K., & Ardiansyah, A. (2023). Prevalence and determinants of stunting among children under two years in Indonesian district. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(4), 553–563.
- Headey, D., Hirvonen, K., & Hoddinott, J. (2023). Animal sourced foods and child stunting. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(1), 19–27.
- Isni, F., Sofiyanti, I., Silaban, E. S., Anita, N., Lestari, W., & Asmara, K. (2023). *Literatur Review : Pengaruh Perawatan Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi*. 2(2), 854–863.
- Mirasari, N., Arifin, V. B., Werdaningtyas, R., et al. (2023). Stunting prevention through first 1,000 days of life program education. *Urnal Layanan Masyarakat*, 7(4), 523–535.
- Mohamed, H. I., Mokbel, R. A., & Abdelaal, E. W. (2024). *The effect of I Love You massage technique on the gastric function , growth parameters , and comfort among hospitalized preterm neonates*. 15(1), 428–444.
- Profil Dinkes Jatim. (2024). SSGI 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%. https://Kemkes.Go.Id/Id/Ssgi-2024-Prevalensi-Stunting-Nasional-Turun-Menjadi-198?Utm_source=chatgpt.Com.
- Purwanti, T. : M. Y. (2021). Upaya Pencegahan Stunting pada Bayi Dengan Baby Massage. *Abdi Medika*, 1(57), 1–7.
- Rufaridah, A., Dahlan, A., Komalasari, W., Marlia, S., & Oktariantiaskar, R. (2022). Improving understanding in preventing stunting in the first 1,000 days of life. *Journal of Community Service and Application of Science*, 1(2), 92–97.
- UNICEF. (2023). *Improving young children's diets during the complementary feeding period*.