



RESEARCH ARTICLE

Jurnal Kebidanan Bestari, Volume 10 (1), Tahun 2026

EISSN: 2656-2251

Available online at: <http://www.ejurnalbidanbestari-poltekkesbjm.com>

Accepted: July 1, 2026

Pengaruh Pijat Bayi untuk Mengurangi Kembung pada Bayi Usia 0-12 Bulan

(The Effect of Baby Massage on Reducing Bloating in Babies Aged 0-12 Months)

Riisy Hanjani Widyadhari^{1(CA)}, Asti Andriyani², Paryono³

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes kemenkes Surakarta

^{1(CA)} dhari1672@gmail.com (corresponding author)

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

³Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

Abstrak

Kembung pada bayi adalah kondisi ketika gas menumpuk di saluran pencernaan, menyebabkan perut terasa penuh atau keras. Kembung dapat terjadi pada anak-anak maupun usia dewasa. Salah satu upaya penanganan kembung secara non farmakologis adalah dengan pijat bayi. Pijat bayi adalah teknik sentuhan dan usapan lembut berirama pada tubuh bayi yang dilakukan menggunakan tangan atau alat bantu khusus. Praktik ini bertujuan untuk memberikan stimulasi fisik dan emosional guna mendukung tumbuh kembang optimal si kecil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap pengurangan keluhan kembung pada bayi usia 0-12 bulan. Jenis penelitian ini adalah menggunakan kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre Eksperimen*, yaitu penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*. Jumlah sampel keseluruhan berjumlah 26 orang dengan tehnik *purposive sampling*. Pengambilan data dengan wawancara dan menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini mayoritas umur bayi berusia 5 bulan sebanyak 4 responden (15,4%) dan berat badan paling banyak adalah 7 kg sebanyak 11 responden (42,3%). Hasil Uji Wilcoxon pada Tabel 2 didapatkan hasil uji statistic $pvalue = 0,000$ maka p value $< 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini terdapat pengaruh pijat bayi untuk mengurangi kembung pada bayi usia 0-12 bulan. Kesimpulan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap pengurangan keluhan kembung pada bayi 0-12 bulan

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kembung, Bayi usia 0-12 bulan

Abstract

Infant bloating is a condition characterized by the accumulation of gas in the gastrointestinal tract, resulting in abdominal fullness, distension, or firmness. This condition may occur in both infants and adults. One of the non-pharmacological interventions commonly used to alleviate bloating is infant massage. Infant massage is a therapeutic technique involving gentle, rhythmic stroking and manipulation of an infant's body using the hands or appropriate massage tools. It is intended to provide both physical and emotional stimulation that supports optimal growth and development. This study aimed to evaluate the effect of infant massage on reducing complaints of bloating in infants aged 0–12 months. A quantitative pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach was employed. The study included 26 participants selected through purposive sampling. Data were collected using interviews and observation checklists and were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The results indicated that the majority of infants were five months old (4 participants, 15.4%), while the most common body weight was 7 kg (11 participants, 42.3%). Statistical analysis demonstrated a significant

reduction in bloating complaints following the intervention, with a Wilcoxon test p-value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that infant massage has a statistically significant effect on reducing bloating complaints in infants aged 0–12 months. It can therefore be concluded that infant massage is an effective non-pharmacological intervention for relieving bloating symptoms in this population.

Keyword: Baby Massage, Bloating, Babies aged 0-12 months

PENDAHULUAN

Kembung pada bayi adalah kondisi ketika terjadi penumpukan gas yang berlebihan di dalam saluran pencernaan sehingga menyebabkan perut terasa penuh, tegang, atau membesar. Kondisi ini merupakan keluhan yang sering dijumpai pada bayi, terutama pada beberapa bulan pertama kehidupan, dan umumnya berkaitan dengan kolik infantil (*infantile colic*). Bayi yang mengalami kembung biasanya menunjukkan gejala seperti sering menangis, rewel, menarik kaki ke arah perut, serta tampak tidak nyaman akibat tekanan gas di dalam usus (Bulut et al., 2025). Penanganan kembung (*gas/bloating*) pada bayi berfokus pada pendekatan nonfarmakologis dan edukasi kepada orang tua Menurut (Bunt et al., 2025).

Secara keseluruhan, penyebab kembung tidak hanya berasal dari peningkatan jumlah gas di dalam saluran cerna, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor, yaitu perubahan mikrobiota usus, fermentasi makanan, gangguan motilitas dan pengeluaran gas, hipersensitivitas viseral, gangguan refleks otot abdomen, pola makan, penyakit saluran cerna, serta faktor psikologis. Oleh karena itu, penatalaksanaan kembung perlu mempertimbangkan seluruh faktor penyebab tersebut, bukan hanya berfokus pada pengurangan gas usus (Lacy et al., 2011), salah satunya adalah pijat bayi.

Pijat bayi adalah metode terapi yang bertujuan untuk memanipulasi jaringan lunak untuk meningkatkan kesehatan bayi. Melakukan pijat pada anak dapat memberikan efek positif pada perkembangan motorik mereka dengan signifikansi $p < 0,05$. Selain itu, pijat juga dapat membantu anak merasa lebih tenang dan membuat tidur mereka lebih efisien, meningkatkan kemampuan konsentrasi mereka, serta membantu mengatasi gangguan pencernaan dan stres emosional. Ada juga manfaat lain seperti merangsang perkembangan otak dan saraf, meningkatkan pergerakan otot usus, merangsang aktivitas saraf vagus, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, pijat sangat efektif dalam meningkatkan berat badan dan mendorong pertumbuhan serta perkembangan anak (Afrida & Ardiansyah, 2024).

Manfaat praktik pijat bayi merupakan cara sederhana namun efektif untuk meningkatkan dan memperkuat hubungan sosial dan emosional yang sehat antara orang tua dan anak-anak di usia dini. Memijat bayi membutuhkan dan memperkuat serangkaian kompetensi multimodal dan interaktif (seperti ekspresi emosi, kontak mata, sentuhan fisik, komunikasi vokal, dan bergantian) yang biasanya menjadi ciri khas interaksi sehari-hari antara orang tua dan anak. Pijat bayi merupakan momen istimewa untuk membina dan memperkuat hubungan antara orang tua dan anak, hemat biaya (Porreca et al., 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di *Edelweiss Day Spa* dengan metode wawancara didapatkan 2 bayi usia 6 bulan dengan keluhan kembung.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah menggunakan kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre Eksperimen*, yaitu penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di *Edelweiss Day Spa* Klaten. Jumlah sampel keseluruhan berjumlah 26 orang dengan tehnik *purposive sampling*. Pengambilan data dengan wawancara dan menggunakan lembar observasi. Gerakan usapan lembut pada seluruh tubuh yang dilakukan dari kaki sampai punggung selama 20 menit dengan menggunakan minyak pijat bayi. Uji normalitas data didapatkan

hasil nilai signifikan maka disimpulkan data berdistribusi normal, maka analisis data menggunakan *chi-square* namun jika data berdistribusi tidak normal maka analisis data menggunakan *Wilcoxon*. Etika penelitian yang dilakukan terdiri dari menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privacy dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*, *Anonymity* (tanpa nama), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*). Nomor etik penelitian ini adalah 1.470/VI/HREC/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di *Edelweiss Day Spa* Klaten kecamatan Klaten Tengah kabupaten Klaten pada 26 bayi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
0 bulan	3	11,5
1 bulan	2	7,7
2 bulan	3	11,5
3 bulan	1	3,8
4 bulan	3	11,5
5 bulan	4	15,4
6 bulan	2	7,7
7 bulan	3	11,5
8 bulan	0	0
9 bulan	1	3,8
10 bulan	2	7,7
11 bulan	2	7,7
Berat Badan		
3	4	15,4
4	2	7,7
5	4	15,4
6	4	15,4
7	11	42,3
8	1	3,8
Jumlah	26	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 mayoritas umur bayi berusia 5 bulan sebanyak 4 responden (15,4%), dan berat badan paling banyak adalah 7 kg sebanyak 11 responden (42,3%).

Tabel 2 Frekuensi Kejadian Kembung Sebelum dan Sesudah

Kejadian Kembung	Sebelum		Sesudah		P-value
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	
Tidak Kembung	0	0	4	15,4	0,000
Kembung Ringan	0	0	5	19,2	
Kembung Sedang	2	7,7	17	65,4	
Kembung Berat	24	92,3	0	0	
Jumlah	26	100	26	100	

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan kejadian kembung sedang pada bayi sebelum diberikan pijat bayi adalah 2 responden (7,7%) dan kejadian kembung berat pada bayi sebelum diberikan pijat adalah 24 responden (92,3%). Setelah diberikan pijat bayi menjadi tidak kembung adalah 4 responden (61,5%), menjadi kembung ringan adalah 5 responden (19,2%), menjadi kembung sedang adalah 17 responden (65,4%). Hasil Uji Wilcoxon pada Tabel 2 didapatkan hasil uji statistic $p\text{-value}$ 0,000 maka $p\text{ value} < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini terdapat pengaruh pijat bayi untuk mengurangi kembung pada bayi usia 0-12 bulan

B. Pembahasan

Pada hasil penelitian, menunjukkan umur responden sebagian besar adalah umur 5 bulan sebanyak 4 responden (17,4%). Bayi adalah anak yang berada pada rentang usia 0–12 bulan atau tahun pertama kehidupan. Masa ini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, ditandai dengan maturasi sistem saraf, pertumbuhan fisik yang cepat, serta perkembangan kemampuan motorik, bahasa, kognitif, dan sosial-emosional. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi, stimulasi, pengasuhan, dan pelayanan kesehatan yang optimal selama usia 0–12 bulan sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Neri et al., 2020). Bayi usia 0–1 tahun (0–12 bulan) merupakan individu yang berada pada tahun pertama kehidupan, yaitu sejak lahir hingga mencapai usia 12 bulan. Periode ini merupakan fase yang sangat penting karena ditandai dengan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kemajuan kemampuan motorik, sensorik, kognitif, bahasa, dan sosial-emosional yang berlangsung sangat cepat (Brujns et al., 2020).

Berat badan bayi sebagian besar adalah yang mempunyai berat badan 7 kg sebanyak 11 responden (42,3%). Penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad, 2025) dampak pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan dan untuk mengevaluasi pengaruh pijat bayi terhadap penambahan berat badan pada kelompok usia ini. Berdasarkan penelitian yang ekstensif, pijat bayi telah terbukti penting dalam meningkatkan kualitas tidur dan penambahan berat badan pada bayi usia 0-12 bulan. Pijat teratur, idealnya dilakukan 3-4 kali seminggu selama 15-30 menit, dapat meningkatkan kualitas tidur hingga 1-2 jam per sesi dan berkontribusi pada peningkatan berat badan yang signifikan, sekitar 200 gram per sesi. Selama empat minggu, manfaat ini menjadi lebih jelas, dengan durasi tidur meningkat 3-4 jam dan penambahan berat badan mencapai hingga 800 gram. Menurut (Mrljak et al., 2022), pijat bayi memiliki beberapa manfaat antara lain untuk meredakan nyeri, memperbaiki penyakit kuning, dan meningkatkan penambahan berat badan.

Sebelum diberikan pijat bayi, bayi mengalami kembung berat sebanyak 24 responden (92,3%) dan setelah diberikan pijat bayi menjadi kembung sedang sebanyak 17 responden (65,4%). Hasil uji statistic *wilcoxon* didapatkan $p\text{value} = 0,000 < 0,005$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh pijat bayi untuk mengurangi kembung pada bayi usia 0-12 bulan. Pada bayi, kembung terjadi terutama karena sistem gastrointestinal yang masih belum matang. Imaturitas enzim pencernaan dan motilitas usus menyebabkan sebagian karbohidrat tidak tercerna secara sempurna dan mengalami fermentasi oleh mikrobiota usus. Proses fermentasi ini menghasilkan gas seperti hidrogen, karbon dioksida, dan metana yang menumpuk di dalam usus sehingga menyebabkan distensi abdomen, rasa penuh, dan ketidaknyamanan. Selain itu, komposisi mikrobiota usus, pola pemberian makan, serta kemampuan pengeluaran gas yang belum optimal turut berkontribusi terhadap terjadinya kembung pada bayi (van de Heijning et al., 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh (Tekgündüz et al., 2014) terdapat 27 bayi prematur yang memenuhi kriteria inklusi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 14 bayi pada kelompok intervensi dan 13 bayi pada kelompok kontrol. Kelompok intervensi menerima pijat abdomen selama 15 menit, dua kali sehari sebelum pemberian makan selama lima hari berturut-turut,

sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan standar tanpa pijat abdomen. Teknik pijat dilakukan secara lembut dengan gerakan memutar searah jarum jam mengikuti arah usus untuk membantu meningkatkan motilitas saluran cerna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijat abdomen mengalami penurunan yang bermakna pada lingkaran perut (distensi abdomen/kembung), volume residu lambung, dan frekuensi muntah, serta peningkatan berat badan.

Pijat bayi adalah suatu intervensi stimulasi sentuhan yang dilakukan secara sistematis melalui gerakan pijatan lembut pada tubuh bayi oleh orang tua atau pengasuh dengan tujuan meningkatkan komunikasi, kepekaan terhadap isyarat bayi, serta memperkuat ikatan emosional (*bonding*) dan kelekatan (*attachment*) antara orang tua dan bayi, sehingga mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan bayi secara menyeluruh (Norman & Roggman, 2025). Terapi pijat pada bayi dan anak usia di bawah 5 tahun bermanfaat dalam meningkatkan pertumbuhan fisik, memperkuat ikatan ibu-anak, mengurangi rewel, menurunkan kadar bilirubin, memperbaiki perkembangan motorik dan psikomotor, serta membantu penanganan gangguan pencernaan dan nyeri (Chen et al., 2024).

Pijat bayi dapat membantu menurunkan risiko terjadinya kolik dan kembung, meningkatkan berat badan si kecil, membuat bayi tidur lebih pulas, meningkatkan kepadatan tulang, mendukung pertumbuhan otak dan mengoptimalkan proses pencernaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat membantu mengatasi konstipasi pada bayi. Studi yang dilakukan pada tahun 2018 oleh peneliti di India menunjukkan bahwa pijat bayi selama 10-15 menit per hari dapat meningkatkan frekuensi buang air besar dan mengurangi gejala konstipasi pada bayi, pijat bayi dapat membantu merangsang sistem pencernaan bayi dan meningkatkan sirkulasi darah di dalam tubuh mereka (Kesavelu et al., 2018).

Penelitian serupa dilakukan oleh (Kirana dan Ilmiah, 2025) meneliti efek pijat perut (*abdomen massage*) yang dikombinasikan dengan minyak adas (*fennel oil*). Pijatan ini terbukti membantu meredakan rasa nyeri, mengelola stres/tangisan bayi akibat serangan kolik, serta secara signifikan menurunkan akumulasi gas di dalam perut si kecil.

KESIMPULAN

Kembung merupakan suatu kejadian dimana terdapat akumulasi gas pada perut sehingga menimbulkan rasa kurang nyaman pada bayi. Salah satu upaya pencegahan non farmakologi yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian pijat bayi. Hasil penelitian didapatkan *p-value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat bayi untuk mengurangi kembung pada bayi usia 0-12 bulan. Pijat bayi sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurangi keluhan kembung bagi bayi selama 20 menit dengan menggunakan minyak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada civitas Poltekkes kemenkes Surakarta yang telah memberikan izin penelitian ini, Dosen Pembimbing yang telah membimbing pelaksanaan penelitian ini dan *Edelweiss Day Spa* yang telah memberikan izin penelitian serta enumerator dan seluruh responden penelitian ini yang sudah membantu jalannya penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Afrida, H. K., & Ardiansyah, J. (2024). Effectiveness of Baby Massage On Motor Development In Babies: Literatur Review. *International Journal of Social Research*, 2(2), 79–86. <https://doi.org/10.59888/insight.v2i2.24>

- Ahmad, S. M. (2025). *The Effect of I Love You Massage on Reducing Contraception in Infants Aged 6-12 Months at The South Bulango Health Center*. September, 4–13.
- Bruijns, B. A., Truelove, S., Johnson, A. M., Gilliland, J., & Tucker, P. (2020). Infants' and toddlers' physical activity and sedentary time as measured by accelerometry: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0912-4>
- Bulut, S., Karakaş, N. M., Aysal, A. İ., & Deliorman Orhan, D. (2025). Use of herbal products for gas pain in children: a questionnaire-based study and alkaloid content analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04938-3>
- Bunt, V., Visser, J., AlRefaee, F., Seckel, S., Jiang, M., Chen, J., Zakharova, I., Geppe, N., Dupont, C., Szajewska, H., Goossens, D., van der Zee, L., & Venter, C. (2025). Prevalence and possible causes of crying and mild gastrointestinal and skin symptoms in infants reported by healthcare professionals - worldwide data. *European Journal of Pediatrics*, 184(6). <https://doi.org/10.1007/s00431-025-06174-w>
- Chen, S. C., Lin, S. L., Wang, M., Cheung, D. S. T., Liang, J. G., Cheng, Z. Y., Yuen, C. S., & Yeung, W. F. (2024). Pediatric massage therapy in infants and children under 5 years: An umbrella review of systematic reviews. *Heliyon*, 10(16), e35993. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35993>
- Kesavelu, D., Sethi, G., Bangale, N., Anwar, F., & Rao, S. (2018). Common gastrointestinal distress among infants: Role of optimal nutritional interventions. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 6(1), 5–9. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2017.07.003>
- Kirana dan Ilmiah. (2025). Pengaruh Pijat Abdomen dengan Fennel Oil terhadap Kejadian Kolik Bayi 0-6 Bulan di Desa Karangpring. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 163–174. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4452>
- Lacy, B. E., Gabbard, S. L., & Crowell, M. D. (2011). Pathophysiology, evaluation, and treatment of bloating: Hope, hype, or hot air? *Gastroenterology and Hepatology*, 7(11), 729–739.
- Mrljak, R., Danielsson, A. A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Neri, E., Genova, F., Monti, F., Trombini, E., Biasini, A., Stella, M., & Agostini, F. (2020). Developmental Dimensions in Preterm Infants During the 1st Year of Life: The Influence of Severity of Prematurity and Maternal Generalized Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 11(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00455>
- Norman, V. J., & Roggman, L. A. (2025). Effects of infant massage on infant attachment security in a randomized controlled trial. *Infant Behavior and Development*, 78(February 2024), 102004. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2024.102004>
- Porreca, A., Parolin, M., Bozza, G., Freato, S., & Simonelli, A. (2017). Infant massage and quality of early mother-infant interactions: Are there associations with maternal psychological wellbeing, marital quality, and social support? *Frontiers in Psychology*, 7(JAN), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02049>
- Tekgündüz, K. Ş., Gürol, A., Apay, S. E. jde., & Caner, I. (2014). Effect of abdomen massage for prevention of feeding intolerance in preterm infants. *Italian Journal of Pediatrics*, 40, 89. <https://doi.org/10.1186/s13052-014-0089-z>
- van de Heijning, B. J. M., Berton, A., Bouritius, H., & Goulet, O. (2014). GI symptoms in infants are a potential target for fermented infant milk formulae: A review. *Nutrients*, 6(9), 3942–3967. <https://doi.org/10.3390/nu6093942>