

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk331>

Pengaruh Fisioterapi *Baby spa* terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-9 Bulan

Elok Ghina Fadhilah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Fisioterapi, ITSK RS Dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Malang, Indonesia;
fisikaaa14@gmail.com (koresponden)

Nurul Halimah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Dosen Prodi Fisioterapi, ITSK RS Dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Malang,
Indonesia; nurul.halimah@itsk-soepraoen.ac.id

Puspo Wardoyo

Fakultas Ilmu Kesehatan, Dosen Prodi Fisioterapi, ITSK RS Dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Malang,
Indonesia; puspo.akp@itsk-soepraoen.ac.id

Angria Pradita

Fakultas Ilmu Kesehatan, Dosen Prodi Fisioterapi, ITSK RS Dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya, Malang,
Indonesia; pradita@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRACT

Babies who are underweight are more at risk for malnutrition, hypoglycemia and impaired growth and development that must be treated immediately. Some physiotherapy treatments to increase baby's weight include consultation on growth and development, nutrition, breastfeeding assistance, complementary foods and relaxation treatments. Baby spa is a relaxation method that can give babies weight gain. This research method is a quantitative experimental pre test & post test control group design using 24 samples of male and female infants, with an age range of 3 - 9 months which were taken randomly and divided into 2 treatment groups. The treatments in group 1 are; Infant care is carried out in the form of consultation on growth and development, nutrition, breastfeeding and complementary feeding assistance. Treatment in group 2, namely; baby care was carried out in the form of consultation on growth and development, nutrition, breastfeeding assistance, complementary foods and giving Baby spa treatment. Both groups were measured body weight before and after 4 interventions, every 2 weeks which lasted for 2 months. In the measurement of infant weight before and after the intervention, the median value of Group 1; 68.7 (50.2-71.0) to 71.5 (57.1-76.1), Group 2; 61.7 (51.0-72.6) to 15.1 (69.0-86.5) with a P value of 0.002 < 0.05. It can be concluded in this study that the provision of Baby spa Physiotherapy has a significant effect on increasing the weight of babies aged 3-9 months.

Keywords: *baby spa; baby's weight; relaxation*

ABSTRAK

Bayi yang berat badannya kurang, lebih berisiko mengalami gizi kurang, hipoglikemia dan gangguan tumbuh kembang yang harus segera ditangani. Beberapa tata laksana fisioterapi untuk meningkatkan berat badan bayi meliputi konsultasi tumbuh kembang, gizi, pendampingan ASIP, MPASI dan *treatment* relaksasi. *Baby spa* adalah salah satu metode relaksasi yang mampu memberi peningkatan berat badan pada bayi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif eksperimental *pre test & post test control group design* menggunakan 24 sampel penelitian bayi laki-laki dan perempuan, dengan rentang usia 3 – 9 bulan yang diambil secara acak dan dibagi 2 kelompok perlakuan. Perlakuan pada kelompok 1 yakni; dilakukan perawatan bayi berupa konsultasi tumbuh kembang, gizi, pendampingan ASIP dan MPASI. Perlakuan pada kelompok 2 yakni; dilakukan perawatan bayi berupa konsultasi tumbuh kembang, gizi, pendampingan ASIP, MPASI dan pemberian *treatment Baby spa*. Kedua kelompok dilakukan pengukuran berat badan sebelum dan sesudah 4 kali intervensi, setiap 2 minggu sekali yang berlangsung selama 2 bulan. Pada pengukuran berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi, nilai median Kelompok 1; 68,7 (50,2-71,0) menjadi 71,5 (57,1-76,1), Kelompok 2; 61,7 (51,0-72,6) menjadi 15,1 (69,0-86,5) dengan *p-value* 0,002 < 0,05. Bisa disimpulkan bahwa pemberian fisioterapi *baby spa* secara signifikan berpengaruh dalam peningkatan berat badan bayi usia 3-9 bulan.

Kata kunci: *baby spa; berat badan bayi; relaksasi*

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang mempunyai banyak masalah terkait penyakit yang diakibatkan oleh kekurangan gizi sampai saat ini. Prevelensi anak yang menghadapi kekurangan gizi mengalami penurunan yang semula 14.43% ditahun 2016 menjadi 14.00% ditahun 2017, juga sudah mencapai sasaran yang ditentukan dari pemerintah sejalan dengan kesepakatan target pembangunan millennium MDG's 2015 yakni sebanyak 15.50%. Di antara 33 provinsi di Indonesia terdapat 19 provinsi mempunyai prevensi kekurangan gizi mencapai angka prevalensi nasional yang berada dari 21.2% hingga 33.1%. Jawa timur tergolong sebagai satu dari 19 propinsi yang mempunyai prevalansi gizi yang kurang yakni berada urutan ke-5.⁽¹⁾

Dalam rangka menurunkan angka anak dengan gizi kurang, orang tua perlu meningkatkan kepeduliannya terhadap tumbuh kembang anak, salah satunya adalah berat badan, sebagai hasil meningkatnya ataupun menurunnya seluruh jaringan dalam tubuh, antar cairan tubuh, lemak, otot dan tulang. Jaman sekarang ini berat badan digunakan sebagai indikator untuk mengetahui kondisi tubuh kembang dan gizi anak sebab berat badan sensitif pada terhadap perubahan.⁽²⁾ Bayi yang berat badannya kurang, lebih berisiko mengalami gizi kurang, hipoglikemia dan gangguan tumbuh kembang yang harus segera ditangani salah satunya dengan pemberian latihan relaksasi.⁽³⁾ salah satu metode relaksasi yang disarankan ialah dengan memberikan *Baby spa*, yang memiliki tujuan

meningkatkan kapasitas saraf vagus, kemudian enzim yang menyerap gastrin dan insulin akan diproduksi lebih banyak sehingga membantu penyerapan asupan makanan semakin membaik. Penyerapan asupan makanan yang baik dapat membantu meningkatkan metabolisme dan nafsu makan pada bayi sehingga berat badan bayi meningkat.⁽⁴⁾

Baby spa sangatlah disarankan untuk dilakukan dalam aspek perawatan bayi karena merupakan kegiatan menyenangkan dan memiliki banyak manfaat antara lain; meningkatkan sirkulasi darah, menciptakan daya tanggap pada bayi, memperbaiki kualitas tidur bayi, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan ikatan batin dan komunikasi, relaksasi, memperbaiki sistem pernapasan, meningkatkan kesehatan kulit, membuat bayi aktif bergerak dan baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.⁽⁵⁾ Pada dasarnya bayi memiliki sifat alamiah berenang, karena ketika masih berada di dalam kandungan, bayi sudah berenang di dalam cairan ketuban, maka dari itu bayi sudah bisa diberikan kegiatan berenang meski belum bisa merangkak ataupun berjalan. Usia yang disarankan adalah di atas 3 bulan, sudah mampu mengangkat kepala, memiliki kontrol yang baik dan berat minimal bayi adalah 5 kg.⁽⁶⁾ Berenang dapat membuat rangsangan pada gerak motorik bayi dikarenakan otot bergerak baik, persendian bekerja optimal, membuat tumbuh menjadi lentur dan merupakan kegiatan olah raga yang menyenangkan untuk bayi.⁽⁴⁾ *Massage* sebagai stimulasi taktil yang memberi efek biokimia dan fisiologi dalam organ tubuh. *Massage* untuk bayi sudah bisa diberikan bahkan saat usia 0 hari ataupun baru lahir dan dikatakan bisa memberi efek pada peningkatan berat badan bayi.⁽⁷⁾ Penelitian sebelumnya memberikan perilaku kepada 38 bayi yang terbagi atas 24 bayi laki-laki dan 14 bayi perempuan dengan rentang usai 6-12 bulan yang menjelaskan adanya keterhubungan antar frekuensi *baby spa* terhadap pertumbuhan fisik bayi usia 6-12 bulan di Klinik *baby spa* Oemah Moengil Kota Tegal.⁽⁴⁾

Penelitian ini sangat penting dilakukan untuk menambah wawasan Fisioterapi dan pengetahuan orang tua yang memiliki bayi terkait *treatment baby spa* dalam konteks tumbuh kembang anak terutama peningkatan berat badan bayi. Sehingga peneliti tertarik dalam mengetahui dampak fisioterapi *baby spa* pada meningkatnya berat badan bayi berusia 3-9 bulan.

METODE

Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti menggunakan instrumen. Pemberian intervensi dan pengukuran berat badan bayi dilakukan atas izin orang tua responden (bayi) yang telah diberikan pemahaman terlebih dahulu untuk proses tindakan. Dengan metode penelitian kuantitatif eksperimental *pre test & post test control group design* menggunakan 24 sampel penelitian bayi laki-laki dan perempuan, dengan rentang usia 3-9 bulan yang diambil secara acak. Populasi sampel bayi yang terdaftar di posyandu desa Trutup, Kecamatan Plumpang, Kabupaten Tuban - Jawa Timur bulan September - Oktober 2021. Telah dibagi dalam 2 kelompok perlakuan, Perlakuan pada kelompok 1 yakni; dilakukan perawatan bayi berupa konsultasi tumbuh kembang, gizi, pendampingan ASIP dan MPASI. Perlakuan pada kelompok 2 yakni; dilakukan perawatan bayi berupa konsultasi tumbuh kembang, gizi, pendampingan ASIP, MPASI dan pemberian *treatment Baby spa*. Kedua kelompok dilakukan pengukuran berat badan sebelum dan sesudah 4 kali intervensi setiap 2 minggu sekali yang berlangsung selama 2 bulan. Penelitian ini berdasarkan surat keputusan persetujuan komisi etik Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia dengan No.2755/KEPK/VIII/2021.

Konsultasi tumbuh kembang, gizi, pendampingan ASIP dan MPASI dilakukan untuk memantau dan mengarahkan pola asuh ibu terhadap bayinya agar mampu menyesuaikan tumbuh kembang fisik dalam hal ini berat badan bayi sesuai dengan usianya (berdasarkan tabel KMS). Setiap ibu dari responden memiliki buku konsultasi yang berisi catatan konsultasi dan kartu kendali yang berisi catatan berat badan bayi yang dibawa sesuai jadwal kunjungan. Pengukuran berat badan bayi dilakukan sebanyak 4 kali selama 2 bulan menggunakan timbangan bayi *ONEMED* dengan tingkat akurasi 0,05 kg dan kapasitas 0-20 kg. *Baby spa* adalah *treatment* perawatan bayi meliputi terapi air (*Baby Swimming*) dan pijat bayi (*Baby Massage*) dengan tujuan sebagai aktifitas bayi yang menyenangkan dan menimbulkan efek relaksasi pada bayi. *Baby Massage* dapat dilakukan pada bayi bahkan sejak usia 0 hari atau baru lahir. *Baby Massage* dilakukan saat bayi dalam keadaan kenyang agar saat dipijat bayi tidak rewel karena lapar. Menggunakan kombinasi teknik *effluaredge*, *swedian*, *Indian*, *water wheel* dan pijatan *ILU* (khusus area perut). Dilakukan pada seluruh tubuh dengan durasi kurang lebih 15 menit menggunakan minyak *Baby Oil* dan campuran minyak terapi yang memiliki aroma wangi lembut yang mampu meningkatkan efek relaksasi pada bayi. *Baby Swimming* dilakukan pada bayi dengan minimal usia 3 bulan dan minimal berat badan bayi adalah 5 kg. Bayi menggunakan pelampung leher (*Neck Ring*) untuk berenang dalam kolam air khusus *Baby spa* dengan air hangat yang telah disesuaikan dan nyaman untuk bayi dengan durasi maksimal 15 menit.

Pengolahan data setelah data terkumpul kemudian diolah dan dianalisa menggunakan SPSS versi 26.00, yang diolah menggunakan uji statistik analisis *Shapiro-wilk* untuk mendiskripsikan distribusi normal tidaknya sebaran data penelitian. Diketahui sebaran data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon* untuk mengetahui korelasi antar variabel uji yang digunakan dengan level signifikan ($\alpha = 0,05$).⁽⁸⁾

HASIL

Data pengukuran berat badan bayi menunjukkan perubahan setelah 4 kali pemberian intervensi fisioterapi akibat sebaran data tidak normal, diperoleh nilai median selisih pada derajat perubahan berat badan bayi pada kelompok 1 menunjukkan selisih nilai median sebanyak 3,4 dan nilai selisih median kelompok 2 sebanyak 15,1. Hasil dari kedua kelompok tersebut nilai $P 0,002 < 0,05$. Maka, ada perbedaan peningkatan berat badan yang bermakna ketika sebelum dan sesudah 4 kali pemberian *Baby spa*.

Tabel 1. Nilai median selisih perbandingan sebelum dan sesudah 4 kali pemberian intervensi Fisioterapi

Intervensi fisioterapi	Median (minimum–maksimum)		Selisih	p-value
	Sebelum	Sesudah 4 kali		
Kelompok 1 (n=12)	68,7 (50,2-71,0)	71,5 (57,1-76,1)	3,4	0,002
Kelompok 2 (n=12)	61,7 (51,0-72,6)	76,8 (69,0-86,5)	15,1	

PEMBAHASAN

Baby spa salah satu *treatment* perawatan bayi meliputi terapi air dan pijat yang dapat menciptakan efek rileksasi, efek stimulasi dan meningkatkan metabolisme. Pemberian *Baby spa* lebih berpengaruh meningkatkan berat badan bayi daripada pada bayi yang tidak diberikan *Baby spa*. Hal tersebut didukung oleh studi dari Prastiani & Setyaningrum (2017) yang mengungkapkan bahwasanya frekuensi pemberian *Baby spa* mampu mengoptimalkan pertumbuhan fisik bayi usia 6-12 bulan ke arah normal sesuai dengan arahan Kemenkes RI (2010) pada tabel pertumbuhan fisik yang ideal.⁽⁹⁾

Pertumbuhan fisik bayi dan status gizinya dapat diamati salah satunya melalui berat badan. Bayi yang memiliki berat badan kurang beresiko mengalami kurang gizi bahkan gagal tumbuh. Pada tabel 1 diperoleh informasi berat badan minimum bayi pada 2 kelompok adalah 5020 gr pada kelompok 1 dan 5100 gr pada kelompok 2. Diketahui kedua bayi tersebut memiliki usia yang sama yaitu 4 bulan yang mana menurut tabel KMS termasuk dalam kategori berat badan kurang (grafik warna kuning). Sehingga, diperlukan penanganan untuk meningkatkan berat badannya. Sejalan dengan apa yang dikatakan Ramadhanty (2019) tentang salah satu fungsi tabel KMS adalah alat ukur dalam pemantauan pertumbuhan anak yang tercantum dalam grafik pertumbuhan. Pada interpretasi grafik apabila pengukuran menggunakan tabel KMS, kemudian laku berat badan berada pada warna kuning (di atas tanda merah) menandakan anak berada pada kategori waspada sebab kondisi gizi anak telah dikatakan tidak baik walaupun tingkat KEP (Kurang Energi Protein) ringan dan diberikan anjuran kepada ibu untuk memberi PMT (Pemberian Makanan Tambahan) terhadap anak dan melakukan penyuluhan gizi seimbang.⁽¹⁰⁾ Meningkatkan berat badan bayi bisa dilaksanakan melalui beberapa tahapan, seperti; memberikan ASI eksklusif, menyusui sesering mungkin, memberikan makanan bergizi, memberikan MPASI (Makanan Pendamping ASI) yang tepat, meningkatkan kualitas tidur bayi dan memijat bayi.⁽¹¹⁾

Baby spa merupakan kombinasi *treatment* antara pijat (*Massage*) dan berenang (*Swimming*) yang mampu meningkatkan berat badan bayi. *Massage* pada bayi dilakukan dengan sentuhan lembut yang menyenangkan. Dilakukan kurang lebih 15-20 menit pada area dada, perut, punggung, lengan, tungkai, tangan dan kaki. Untuk area luas seperti dada dapat menggunakan teknik *Effleurede*, dengan tekanan lembut dari tengah ke samping. Dan untuk area punggung dapat diberikan pijatan maju mundur dengan telapak tangan dan usapan *Effleurede*. Untuk area perut menggunakan Teknik “*ILU*” dan dilanjutkan dengan gerakan “*Water Wheel*” pada sisi kanan perut bayi. Kemudian pada area lengan dan tungkai, dapat menggunakan teknik memerah susu kombinasi teknik india dan swedia. *Massage* menjadikan bayi merasakan nyaman dan rileks, dengan begitu bisa meningkatkan kualitas tidur bayi. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Kundarti (2011), bahwa pijat bayi dapat memberi peningkatan pada pola tidur, tidur terasa semakin nyaman, bayi memiliki waktu tidur yang cukup, semakin relaks dan membuat bayi tidak sering menangis. Kualitas tidur pada bayi yang optimal menyebabkan pengurangan gelombang alpha serta meningkatkan gelombang beta dan tetha. Hal tersebut akan diikuti oleh meningkatnya berat badan, perubahan keadaan psikis menjadi lebih baik, berkurangnya *stress hormone*, serta bertambahnya kadar serotonin.⁽¹²⁾

Kegiatan *swimming* dapat meningkatkan napsu makan pada bayi karena merupakan salah satu kegiatan olahraga bagi bayi. *Swimming* pada bayi dilakukan setelah bayi mampu menyangga kepala dengan berat badan minimal 5kg. dilakukan kurang lebih 10-15 menit. Pada 5 menit pertama bayi akan beradaptasi dengan air dalam kolam dan lingkungan sekitar, sehingga pada fase ini biarkan bayi menikmati proses adaptasinya. Kemudian pada menit selanjutnya bayi akan mencoba untuk eksplorasi sehingga kita dapat mulai berinteraksi dengan bayi agar kegiatan *swimming*-nya semakin menyenangkan. Sepemikiran dengan hasil penelitian Fitriyani (2011) yaitu berenang pada *Baby spa* membuat bayi banyak bergerak dan meningkatkan metabolisme, sehingga akan muncul rasa lapar. Kondisi ini dapat membuat napsu makan bayi meningkat, pada sistem pencernaan dan proses buang air besarnya pun akan lebih baik.⁽⁵⁾

Pada penelitian ini, hasil (tabel 1) menunjukkan terdapat perbedaan nilai median yang bermakna pada kedua variabel. Maka dapat dijelaskan, terdapat efek positif pemberian *Baby spa* yang secara signifikan memberi peningkatan berat badan bayi usia 3 – 9 bulan. Hal tersebut disebabkan oleh adanya efek rileksasi yang tercapai karena pemberian *Baby spa* secara rutin (setiap 2 minggu sekali). Seorang ahli fisioterapi tumbuh kembang, Sutini berpendapat dari sudut pandang *Physiotherapy Pediatric* dalam *talkshow* Solusi Sehat di Surabaya bahwa untuk mengoptimalkan tumbuh kembang pada anak sangat dibutuhkan rileksasi. Rileksasi dapat mengoptimalkan banyak aspek tumbuh kembang di antaranya, aspek motorik kasar, aspek motorik halus, aspek personal sosial, dan aspek kebahasaan.⁽³⁾ Efek rileksasi dapat memacu *release*-nya hormon penting seperti Endorfin dan Oksitosin yang akan membuat tubuh merasa nyaman.⁽⁵⁾ Selain itu, rileksasi akan membuat proses metabolisme tubuh menjadi baik. Bayi yang memiliki metabolisme yang baik, akan membuat penyerapan sari makanan menjadi lebih optimal dan meningkatkan napsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi.⁽¹³⁾

KESIMPULAN

Pada hasil penelitian disimpulkan bahwa 12 bayi pada kelompok 2 dengan pemberian fisioterapi *baby spa* secara signifikan, berpengaruh meningkatkan berat badan bayi usia 3-9 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
2. Fauziah. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Placentum J Ilm Kesehat Dan Apl [Internet]*. 2018;6(2):14-9. Available from: <https://doi.org/0.13057/placentum.v%25vi%25i.22.834>
3. Saphiranti D, Ginayatunisa A. Mom and Baby spa. Program Studi Sarjana Desain Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain (FRSD) ITB. *J Tingkat Sarj Bid Seni Rupa dan Desain*. 2011;
4. Prastiani DB, Setyaningrum I. Hubungan Frekuensi Baby spa Dengan Pertumbuhan Fisik Bayi Usia 6 - 12 Bulan. *STIKES Bhakti Mandala Husada Slawi 52416, Tegal, Indones*. 2017;
5. Fitriyani R. Manfaat Baby spa. Naskah Publikasi [Internet]. 2011. Available from: <http://manfaatbabyspa=unikom-rr-fitriyani-v-p-12.bab.ii.pdf>
6. Mariati I. Baby spa dan Kemampuan Motorik Kasar Bayi. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
7. Yuliana dkk. Perbedaan berat badan bayi usia 3-5 bulan yang dipijat dan tidak dipijat (di Kelurahan Tawanganom Kecamatan Magetan tahun 2013). *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2013;4(4).
8. Dahlan MS. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Cetakan ke. Jakarta: Epidemiolog Indonesia; 2019.
9. Roesli U. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya dan Anggota IKAPI; 2008.
10. Ramadhanty L. Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak (Usia 4-5 Tahun) Di Posyandu Teratai Kelurahan Bumi Raya Kecamatan Bumi Waras. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, Indonesia Tahun; 2019.
11. Hallosehat. Cara Menaikkan Berat Badan Bayi Yang Perlu Ibu Tahu [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 31]. Available from: <https://hallosehat.com/parenting/bayi/perawatan-bayi/cara-menaikkan-berat-badan-bayi/>
12. Kundarti F. Pengaruh Pemijatan terhadap Kenaikan Berat Badan dan Lama Tidur Bayi Usia 1-3 Bulan di (Posyandu) Sukorame Kota Kediri. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2011;2.
13. Yahya N. *Spa Bayi dan Anak*. Solo: Metagraf; 2011.