

---

## PENINGKATAN KEBUGARAN BAYI MELALUI *BABY SPA*

Zeni Zaenal Mutaqin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Indonesia

---

Info Artikel	Abstrak
<p><b>Genesis Naskah:</b> <i>Submissions:</i>03-05-2021 <i>Revised:</i>28-05-2021 <i>Accepted:</i>28-05-2021</p>	<p>Salah satu masalah kesehatan anak adalah berat bayi lahir rendah. <i>Baby spa</i> adalah kegiatan merangsang pertumbuhan anak yang terdiri dari aktivitas senam bayi, berenang, dan pijat bayi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh <i>baby spa</i> terhadap kebugaran bayi berupa peningkatan berat badan bayi. Metode penelitian adalah literatur revidu. Sumber data berasal dari literatur yang diperoleh melalui internet. Bentuk literatur berupa artikel jurnal internasional dan jurnal nasional yang terbit antara tahun 2016-2021. Database yang digunakan yaitu <i>Pubmed, Proques, dan Google Scholar</i>. Artikel diunduh dari tanggal 2 Mei sampai dengan 25 Mei 2021. Didapatkan hasil penelitian sebanyak 41.142 artikel. Setelah dilakukan identifikasi sesuai kriteria inklusi yaitu tujuan artikel menganalisis pengaruh <i>baby spa</i> terhadap kenaikan berat bayi dan merupakan penelitian <i>eksperiment</i> dan <i>quasi experiment</i>. Adapun kriteria eksklusi yang digunakan adalah bukan merupakan artikel <i>full text</i> dan artikel yang tidak menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Jumlah artikel yang memenuhi kriteria dan dilakukan revidu berjumlah tujuh artikel. Hasil revidu menunjukkan bahwa terdapat enam penelitian yang menyatakan bahwa <i>baby spa</i> berpengaruh terhadap peningkatan berat bayi dan hanya satu penelitian yang menyatakan bahwa <i>baby spa</i> tidak berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi. Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa <i>baby spa</i> berpengaruh terhadap kebugaran bayi yaitu peningkatan berat badan bayi.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Kebugaran bayi, <i>baby spa</i>, pijat bayi, berat bayi.</p>	

---

## IMPROVEMENT OF BABY FITNESS THROUGH *BABY SPA*

<p><b>Keywords:</b> <i>Baby fitness, baby spa, infant massage, baby weight.</i></p>	<p><b>Abstract</b> <i>One of the health problems of children is low birth weight. Baby spa is an activity to stimulate the growth of children which consists of baby gym activities, swimming, and baby massage. The research objective was to determine the effect of baby spa on infant fitness by increasing the baby's weight. The research method is literature review. The data source comes from literature obtained via the internet. The form of literature is in the form of international journal articles and national journals published between 2016-2021. The databases used are Pubmed, Proques, and Google Scholar. Articles were downloaded from May 2 to May 25, 2021. The research results obtained were 41,142 articles. After identifying according to the inclusion criteria, namely the purpose of the article to analyze the effect of baby spa on baby weight gain and it is an experimental and quasi experiment research. The exclusion criteria used are not full text articles and articles that do not use English and Indonesian. The number of articles that met the criteria and were reviewed was seven articles. The results of the review showed that there were six studies which stated that baby spas had an effect on increasing baby weight and only one study stated that baby spas had no effect on baby weight gain. Based on this, it was concluded that the baby spa had an effect on the fitness of the baby, namely the increase in the baby's weight.</i></p>
---	---

---

**Korespondensi Penulis:**  
Zeni Zaenal Mutaqin  
Jalan Wijaya kusuma Raya No. 47-48 Cilandak Jakarta Selatan  
Email: zeni@poltekkesjkt1.ac.id

---

## Pendahuluan

Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi merupakan masalah serius bagi negara maju maupun negara berkembang (Jayatmi & Fatimah, 2020). Satu dari tiga anak balita mengalami gangguan pertumbuhan (Unicef Indonesia, 2012). Indonesia merupakan 17 negara diantara 117 negara yang memiliki 3 masalah pada masa balita (Kemenkes RI, 2015).

Pertumbuhan merupakan perubahan bersifat kuantitatif. Tanda adanya pertumbuhan yaitu adanya penambahan jumlah, ukuran, dimensi tingkat sel, organ, maupun individu yang bisa diukur dengan berat (gram, pound, kilogram) ukuran panjang (cm, meter). Faktor lingkungan yang merupakan faktor eksternal memberikan pengaruh terhadap terjadinya pertumbuhan. (Soetjiningsih, 2015). Berat badan adalah salah satu indikator yang digunakan dalam menilai pertumbuhan (K Raharjo, 2014).

Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi. Lingkungan yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi. Salahsatu bentuk stimulasi yang umum di lakukan orangtua untuk bayi adalah rangsangan taktil dalam untuk pijat bayi (Adriana, 2013).

*Baby Spa* merupakan salah satu fisioterapi pada bayi dan dapat merangsang gerakan motorik bayi. Aktivitas bermain air otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persendian tumbuh secara optimal, pertumbuhan badan meningkat, dan tubuh pun menjadi lentur. Berenang gerakan di dalam air semua anggota tubuh bayi akan terlatih, karena seluruh anggota tubuh digerakkan mulai dari kaki, tangan hingga kepala walaupun belum sempurna. Selain itu kemampuan mengontrol otot bayi akan lebih meningkat karena pada saat berenang di dalam air efek gravitasi sangat rendah sehingga memungkinkan bayi untuk bergerak lebih banyak dan

semua otot pun dapat bekerja dengan optimal (Yahya, 2011).

Terdapat banyak penelitian baik di dalam negeri maupun di luar negeri yang meneliti pengaruh *baby spa* terhadap peningkatan berat bayi. Untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih valid perlu dilakukan telaah dari berbagai hasil penelitian tersebut. Sehingga menghasilkan kesimpulan yang meyakinkan dan berbasis keilmuan.

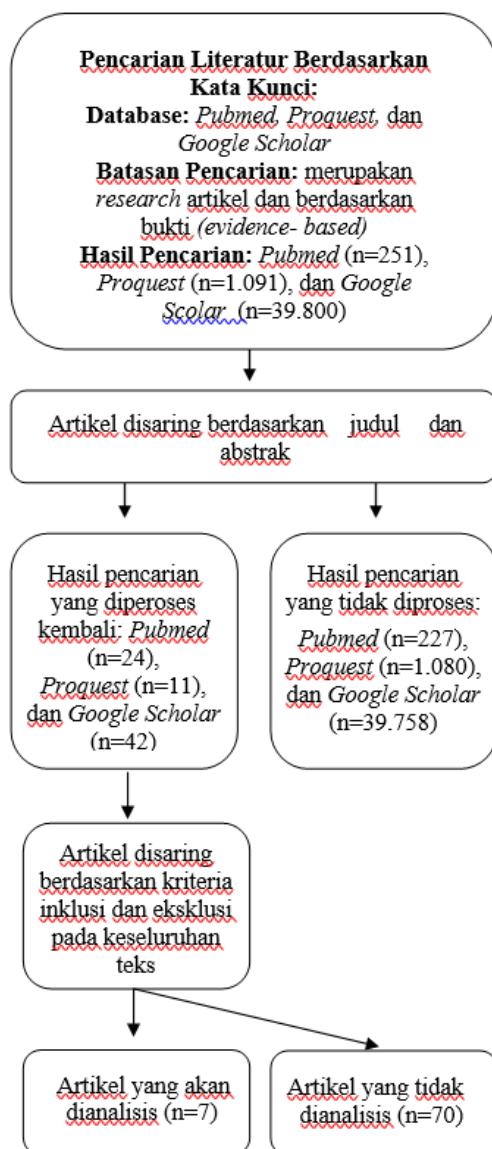
## Metode

Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh aktivitas *baby spa* terhadap peningkatan berat badan bayi sehingga memiliki kebugaran yang prima. Penelitian ini merupakan literatur reuiu. Sumber data berasal dari literatur yang diperoleh melalui internet. Database yang digunakan yaitu *Pubmed*, *Proquest*, dan *Google Shcolar*. Rentang waktu mulai tanggal 2 Mei sampai dengan 26 Mei 2021. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel adalah *baby spa*, *infant weight*, *massage infant*, dan berat bayi.

Artikel yang muncul di halaman pencarian diseleksi menggunakan filter jenis artikel. Jenis artikel yang digunakan adalah yang termasuk artikel penelitian (*research article*). Artikel yang terkumpul selanjutnya diseleksi kembali menggunakan kriteria inklusi, yaitu: 1) tujuan artikel menganalisis pengaruh *baby spa* terhadap kenaikan berat bayi dan 2) merupakan penelitian *eksperimen* dan *quasi expereriment*. Adapun kriteria eksklusi yang digunakan adalah bukan merupakan artikel *full text*, 2) artikel yang tidak menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.

Pada proses pencarian artikel berdasarkan kata kunci didapatkan total artikel sebanyak 41.142. Pada database *Pubmed* menggunakan kata kunci "*infant massage*" muncul sebanyak 251 artikel. Adapun artikel yang membahas pengaruh "*infant massage*" terhadap berat bayi adalah sebanyak 24 artikel. Dari 24 artikel tersebut setelah ditelaah hanya dua artikel yang memenuhi kriteria. Selanjutnya pada database *Proquest* menggunakan kata kunci *infant*

*massage* muncul sebanyak 1.091 artikel. Adapun artikel yang membahas pengaruh *infant massage* terhadap berat bayi terdapat 11 artikel. Setelah dilakukan penelaahan hanya satu artikel yang memenuhi kriteria. Adapun pada database *Google Scholar* menggunakan kata kunci “*baby spa*” dan “berat bayi” muncul artikel masing-masing 16.900 artikel dan 22.900 artikel. Dari keduanya yang merupakan penelitian tentang pengaruh *baby spa* terhadap berat bayi terdapat 42 artikel. Setelah ditelaah terdapat 4 artikel yang sesuai dengan kriteria. Total artikel yang ditelaah berjumlah 7 artikel. Dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1. Bagan Pencarian Artikel**

### Hasil

Peneliti melakukan reviu terhadap tujuh artikel yang telah memenuhi kriteria sebagaimana yang diuraikan pada metode. Dari tujuh artikel tersebut terdapat enam artikel yang menyimpulkan bahwa aktivitas *baby spa* berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi. Hanya satu artikel yang menyimpulkan bahwa aktivitas *baby spa* tidak berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi.

Penelitian tersebut semuanya memberikan perlakuan aktivitas *baby spa* pada kelompok intervensi. Pada penelitian yang menyatakan *baby spa* berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi terjadi kenaikan berat badan berkisar antara 0.85 gram sampai dengan 581.25 gram. Adapun usia bayi yang diteliti adalah antara 1 sampai dengan 12 bulan.

Dari ketujuh artikel terdapat dua artikel sekaligus meneliti tentang pengaruh *baby spa* terhadap perkembangan motorik bayi. Kedua artikel tersebut menyatakan *baby spa* berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik bayi.

### Pembahasan

Proses *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 (Intan Mulyana, 2020). Ada hubungan yang signifikan pada frekuensi *baby spa* terhadap berat badan pada bayi (Frani, 2014).

Aktivitas *baby spa* telah nyata dapat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Hal ini terjadi karena ketika bayi melakukan *baby spa*

yaitu kegiatan berenang, terjadi pengeluaran energi yang sangat besar. Setelah melaksanakan aktivitas baby spa bayi akan mengalami peningkatan nafsu makan dan tidur lebih lama dan teratur. Dengan demikian akan berdampak pada peningkatan berat badan bayi (Noorbaya et al., 2018).

*Baby spa* yang merupakan gabungan dari pijat bayi serta berenang terbukti dapat membantu pertumbuhan bayi (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 receptorbinding capacity, sehingga akan terjadi penurunan kadar hormon glucocorticoid seperti adrenalin atau hormon stress lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Karbasi et al., 2013), 20 bayi yang mendapat pijat bayi mengalami peningkatan yang signifikan dibanding kelompok kontrol yang tidak mendapat pijat bayi, yaitu berat badan pada usia dua bulan

secara signifikan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

Usia bayi pada penelitian ini antara satu sampai dengan 12 bulan. Pada rentang usia ini baby spa berpengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Purwokertaa pada usia satu sampai dengan tiga bulan (Margiana & Muflihah, 2018) dan di Yogyakarta pada rentang usia empat sampai dengan 14 bulan (Palupi & Pratiwi, 2019).

Diharapkan kepada orang tua bayi agar berupaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya semaksimal mungkin dengan berbagai usaha yang salah satunya bisa diupayakan dengan rutin melakukan baby spa kepada bayi karena dengan sering melakukan baby spa banyak sekali manfaat yang akan didapatkan oleh bayi (Puteri et al., 2019).

**Tabel 1. Daftar Artikel yang Ditelaah**

Penulis	Tahun	Populasi	Desain Studi	Hasil
Wulan Margiana, Ima Syamrotul Muflihah	2018	20	quasy experiment	Terjadi peningkatan berat bayi sesudah dilakukan <i>baby spa</i> sebesar 828 gram. Kesimpulan <i>baby spa</i> memberikan pengaruh kepada penambahan berat.
Siti Noorbaya, Dian Puspita Reni, Besse Lidia	2018	16	quasy experiment	Aktivitas <i>baby spa</i> memberikan dampak positif pada bertambahnya berat badan bayi. Terjadi kenaikan berat badan sebesar 850 gram pada bayi yang diberikan perlakuan <i>baby spa</i> .
Vita Triani Adi Puteri, Syarief Taufik, Melyana Nurul	2019	24	quasy experiment	Terdapat pengaruh aktivitas <i>baby spa</i> pada kelompok perlakuan yaitu adanya perkembangan motorik bayi. Sehingga disimpulkan bahwa <i>baby spa</i> memberikan pengaruh pada motorik yang lebih berkembang dan berat badan bayi mengalami kenaikan sebesar 940 gram.

Intan Mulyana, Wahyu Setyaningsih	2020	35	analitik komparasi	Terjadi peningkatan berat badan bayi usia sebelum dan sesudah dilakukan <i>baby spa</i> yaitu sebesar 581.25 gram.
Peymaneh Alizadeh et al	2018	40	experiment	Pijat kepada bayi dengan kombinasi minyak bunga matahari dalam kurun waktu lima hari berpengaruh meningkatkan berat badan bayi yang prematur.
Maha Abd Elmoneim, et al	2020	86	experiment	Terjadinya perbaikan kualitas pertumbuhan yaitu adanya peningkatan massa lemak regional dan total, juga terjadi penambahan kepadatan mineral tulang, dan penyebaran lemak perifer daripada pusat. Intervensi dilakukan tiga sesi yaitu 15 menit dalam sehari. Terjadi kenaikan berat badan 2.5-18.8 gram/hari.
Campbell, Megan Jacobs, Lizelle	2021	17	experiment	Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kontrol. Namun terdapat perkembangan pada kognitif, reflek, dan visual motorik.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan telaah yang dilaksanakan pada penelitian tentang pengaruh *baby spa* terhadap peningkatan berat badan bayi baik penelitian yang dilakukan di dalam negeri maupun di luar negeri mayoritas menyimpulkan bahwa *baby spa* berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi. Disarankan kepada para orang tua untuk melakukan *baby spa* kepada bayinya agar terjadi peningkatan berat badan bayi.

## Daftar Pustaka

- Adriana, D. (2013). *Tumbuh kembang & Terapi bermain pada anak*. Salemba Medika.
- Frani, A. (2014). *Hubungan Frekuensi Baby Spa Dengan Berat Badan Pada Bayi Usia 7–12 Bulan Di Klinik Baby Spa Ananda Ambarawa*.
- Intan Mulyana, W. S. (2020). Perubahan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Sebelum dan Sesudah Mendapat Baby Spa. *Majory, 2 Tahun 1*.
- Jayatmi, I., & Fatimah, J. (2020). Pertumbuhan Optimal dengan Pijat dan Spa Bayi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 01(02), 4–11.
- K Raharjo, M. (2014). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan anak Prssekolah*. Pustaka Belajar.
- Karbasi, S. A., Golestan, M., Fallah, R., Golshan, M., & Dehghan, Z. (2013). Effect of body massage on increase of low birth weight neonates growth parameters: A randomized clinical trial. *International Journal of Reproductive BioMedicine, 11*(7), 583–588.
- Kemendes RI. (2015). *Situasi Balita Pendek*. Kementerian Kesehatan RI.
- Margiana, W., & Muflihah, I. S. (2018). Pengaruh Baby Spa Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi. *10*, 29–31.
- Noorbaya, S., Reni, D. P., & Lidia, B. (2018). Pengaruh Baby Spa (Solus Per Aqua) terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi dengan Berat Badan Rendah Usia 4-6 Bulan. *Mahakam Midwifery Journal, 2*(3), 187–193. <http://www.ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery/article/view/87>
- Palupi, E., & Pratiwi, Y. E. (2019). Perbandingan Pertumbuhan Perkembangan Bayi Usia 4-12 Bulan Antara Yang Dilakukan Baby Massage

Dan Baby Spa Di Kelurahan Purwokinanti,  
Pakualaman Yogyakarta Tahun 2017. *Jurnal  
Kesehatan*, 6(1), 18–33.  
<https://doi.org/10.35913/jk.v6i1.118>

Puteri, V. T. A., Taufik, S., & Nurul, M. (2019).  
Pengaruh Teknik Baby Spa Terhadap  
Perkembangan Motorik Dan Kenaikan Berat  
Badan Bayi. *Mahakam Midwifery Journal  
(MMJ)*, 4(1), 324.  
<https://doi.org/10.35963/midwifery.v4i1.123>

Roesli, U. (2011). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*.  
Trubus Agriwijaya.

Soetjiningsih, I. G. R. (2015). *Tumbuh Kembang  
Anak*. IGC.

Unicef Indonesia. (2012). *Laporan Tahunan*. Unicef  
Indonesia.

Yahya, N. (2011). *Spa Bayi & Anak*. Diploma  
CIPTAC.