



PENGARUH *BABY MASSAGE* TERHADAP *BONDING ATTACHMENT* IBU DAN BAYI USIA 3–12 BULAN

Aisyah Pradita¹, Entin Srihadi Yanti²

¹⁻²Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

***e-mail: -aisyahpradita76@gmail.com**

Diterima:
08 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Bonding attachment merupakan ikatan emosional yang terbentuk antara ibu dan bayi sejak masa awal kehidupan. Hubungan emosional yang baik berpengaruh terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan emosional bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan bonding attachment adalah melalui baby massage. Sentuhan yang diberikan saat pijat bayi dapat meningkatkan interaksi positif antara ibu dan bayi sehingga memperkuat hubungan emosional keduanya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh baby massage terhadap bonding attachment ibu dan bayi usia 3–12 bulan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di PMB X Kabupaten Kediri pada bulan Januari–Maret 2026. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran bonding attachment dilakukan menggunakan kuesioner Maternal Postnatal Attachment Scale (MPAS). Intervensi baby massage diberikan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu. Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor bonding attachment sebelum intervensi sebesar 67,43 dan meningkat menjadi 81,26 setelah diberikan baby massage. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan baby massage terhadap peningkatan bonding attachment ibu dan bayi. Dapat disimpulkan bahwa baby massage efektif meningkatkan bonding attachment ibu dan bayi usia 3–12 bulan. Baby massage dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk stimulasi dini untuk memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi.

Kata Kunci: baby massage; bonding attachment; bayi; ibu; stimulasi dini

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas (golden age) yang sangat penting dalam menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak pada tahap kehidupan selanjutnya. Pada periode ini, bayi tidak hanya membutuhkan pemenuhan kebutuhan fisik berupa nutrisi dan perawatan kesehatan, tetapi juga membutuhkan stimulasi psikologis dan emosional yang optimal. (Tias et al., 2024). Salah satu aspek yang berperan penting dalam perkembangan emosional bayi adalah bonding attachment antara ibu dan bayi. (Wiguna, 2016)

Bonding attachment merupakan hubungan emosional yang terjalin antara ibu dan bayi sejak awal kehidupan. Hubungan yang kuat dapat meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, perkembangan sosial, dan kesehatan mental anak di masa

mendatang. Sebaliknya, ikatan emosional yang kurang optimal dapat memengaruhi perkembangan perilaku dan emosional anak.(Saepudin et al., 2020)

Perubahan gaya hidup modern menyebabkan sebagian ibu memiliki keterbatasan waktu untuk berinteraksi secara intensif dengan bayi. Kondisi tersebut dapat mengurangi kualitas hubungan emosional antara ibu dan bayi. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas interaksi tersebut melalui metode yang mudah dilakukan dan aman bagi bayi.(Wilujeng et al., 2020)

Salah satu metode yang dapat digunakan adalah baby massage atau pijat bayi. Baby massage merupakan teknik memberikan sentuhan lembut pada tubuh bayi yang dilakukan secara sistematis. Selain memberikan manfaat fisiologis seperti meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan berat badan, dan memperbaiki sirkulasi darah, baby massage juga dapat meningkatkan interaksi antara ibu dan bayi melalui kontak mata, komunikasi verbal, dan sentuhan positif.(Cahyaningrum & Hardyani, 2024)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa baby massage mampu meningkatkan kualitas hubungan emosional ibu dan bayi. Namun, penelitian yang secara khusus menilai pengaruh baby massage terhadap bonding attachment masih relatif terbatas. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh baby massage terhadap bonding attachment ibu dan bayi usia 3–12 bulan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) X Kabupaten Kediri pada bulan Januari sampai Maret 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan yang berkunjung ke PMB X sebanyak 45 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan, bersedia menjadi responden, mampu mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan bayi dalam kondisi sehat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Maternal Postnatal Attachment Scale (MPAS) untuk mengukur bonding attachment ibu dan bayi. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Intervensi berupa baby massage dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali dalam seminggu selama 15–20 menit setiap sesi.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden dan nilai rata-rata bonding attachment. Analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *baby massage* terhadap *bonding attachment* ibu dan bayi usia 3–12 bulan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) X Kabupaten Kediri pada

Januari–Maret 2026. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran *bonding attachment* dilakukan menggunakan kuesioner *Maternal Postnatal Attachment Scale* (MPAS) sebelum dan sesudah intervensi *baby massage*.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik usia ibu, distribusi responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Usia ibu		
<25 tahun	7	23,3
25-35 tahun	18	60,0
>35 tahun	5	16,7
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 25–35 tahun, yaitu sebanyak 18 responden (60%). Responden berusia kurang dari 25 tahun berjumlah 7 orang (23,3%), sedangkan responden berusia lebih dari 35 tahun berjumlah 5 orang (16,7%). Dengan demikian, kelompok usia 25–35 tahun merupakan kelompok responden terbanyak dalam penelitian ini.

2. Skor Bonding Attachment Sebelum dan Sesudah Intervensi Baby Massage

Hasil pengukuran *bonding attachment* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor setelah diberikan intervensi *baby massage*. Rata-rata skor sebelum intervensi (*pretest*) adalah 67,43, sedangkan setelah intervensi (*posttest*) meningkat menjadi 81,26.

Tabel 2. Perbandingan Rata-Rata Skor Bonding Attachment Sebelum dan Sesudah Baby Massage

Pengukuran	Rata-Rata
Sebelum Intervensi (<i>Pretest</i>)	67,43
Sesudah Intervensi (<i>Posttest</i>)	81,26
Peningkatan Rata-Rata Skor	13,83

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor *bonding attachment* meningkat sebesar 13,83 poin setelah pemberian *baby massage*. Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu dan durasi 15–20 menit pada setiap sesi. Hasil uji *Paired Sample t-Test* dalam naskah penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor *bonding attachment* yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 25–35 tahun, yaitu sebanyak 18 orang (60%). Kelompok usia ini merupakan kelompok responden terbanyak dalam penelitian, diikuti oleh ibu berusia kurang dari 25 tahun sebanyak 7 orang (23,3%) dan ibu berusia lebih dari 35 tahun sebanyak 5 orang (16,7%).

Usia merupakan salah satu karakteristik yang dapat berkaitan dengan pengalaman, kematangan emosional, dan kemampuan seseorang dalam menjalankan peran pengasuhan. Namun, usia tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya indikator untuk menentukan kualitas *bonding attachment* antara ibu dan bayi. Kelekatan emosional juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman pengasuhan, dukungan keluarga, kondisi psikologis ibu, serta kualitas interaksi sehari-hari antara ibu dan bayi.

2. Pengaruh Baby Massage terhadap Bonding Attachment Ibu dan Bayi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *bonding attachment* meningkat dari 67,43 sebelum intervensi menjadi 81,26 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 13,83 poin. Selain itu, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut secara statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian *baby massage*. Penulisan nilai p yang lebih tepat dalam laporan ilmiah adalah $p < 0,001$ apabila angka 0,000 berasal dari pembulatan perangkat lunak statistik.

Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa pemberian *baby massage* berpotensi mendukung peningkatan kelekatan emosional antara ibu dan bayi. Selama proses pemijatan, ibu melakukan kontak fisik secara langsung melalui sentuhan lembut, memperhatikan respons bayi, melakukan kontak mata, dan berkomunikasi dengan bayi. Interaksi tersebut dapat menciptakan kesempatan bagi ibu untuk mengenali kebutuhan serta respons bayi sehingga hubungan emosional keduanya dapat terbangun dengan lebih baik.

Roesli (2021), sebagaimana dicantumkan dalam naskah penelitian, menjelaskan bahwa pijat bayi tidak hanya berkaitan dengan manfaat fisik, tetapi juga dapat mendukung komunikasi dan kelekatan emosional antara orang tua dan bayi. Pelaksanaan pijat secara rutin dapat menjadi kesempatan bagi ibu untuk lebih mengenali respons bayi terhadap sentuhan dan interaksi yang diberikan. Dengan demikian, *baby massage* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk stimulasi dini yang melibatkan interaksi langsung antara ibu dan bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *baby massage* terhadap *bonding attachment* ibu dan bayi usia 3–12 bulan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor *bonding attachment* setelah diberikan intervensi *baby massage*. Rata-rata skor sebelum intervensi sebesar 67,43 meningkat menjadi 81,26 setelah intervensi, dengan selisih peningkatan sebesar 13,83 poin. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya perbedaan skor yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa *baby massage* berpotensi menjadi salah satu bentuk stimulasi dini untuk mendukung kedekatan emosional antara ibu dan bayi melalui sentuhan, kontak mata, dan komunikasi selama pemijatan. Oleh karena itu, *baby massage* dapat diperkenalkan dalam pelayanan kebidanan sebagai salah satu upaya untuk mendukung interaksi positif ibu dan bayi, dengan tetap memperhatikan kenyamanan serta kondisi kesehatan bayi. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat untuk memastikan pengaruh *baby massage* terhadap *bonding attachment* ibu dan bayi.

DAFTAR RUJUKAN

- Cahyaningrum, & Hardyani. (2024). Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi dengan Stimulasi melalui Pijat Bayi. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(1), 70–74.
- Field, T. (2021). Infant Massage Therapy Research Review. *Children*, 8(5), 1–12.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Roesli, U. (2021). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Saepudin, E., Damayani, N. A., & Komariah, N. (2020). Pembentukan karakter anak gemar membaca melalui pembacaan buku cerita. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 41(2), 271–279.
- Soetjiningsih. (2020). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Tias, I. W. N., Hartono, J. I., Dewi, L. K., Utami, L. D. S., & Afiani, M. L. (2024). Kegiatan upaya peningkatan pengetahuan pijat bayi pada ibu di RT 03 RR 03, Kelurahan Kedunglumbu, Kecamatan Pasar Kliwon. *Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 256–262.
- Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown, S. (2022). Massage Intervention for Promoting Mental and Physical Health in Infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(2), 1–18.
- Walker, P. (2021). The Importance of Parent-Infant Bonding. *Journal of Pediatric Nursing*, 56(3), 45–52.



- Widodo, D. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Perkembangan Bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 87–94.
- Wiguna, T. (2016). The Importance of Parent “Infant Bonding towards Infant Mood Regulation. *Sari Pediatri*, 17(6), 478-84.
- Wilujeng, A. P., Trianita, D., & Indriani, N. (2020). Pengaruh Anticipatory Guidance terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Yuniarti, S. (2023). Hubungan Interaksi Ibu dan Bayi terhadap Kelekatan Emosional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 32–40.
- Zahra, N., & Putri, R. (2024). Efektivitas Baby Massage terhadap Kesejahteraan Bayi dan Ibu. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 15–24.