

EFEKTIFITAS ILU MASSAGE DALAM MENGATASI KONSTIPASI PADA BAYI

Dian Samtyaningsih

Prodi Kebidanan STIKes Mutiara Mahakam Samarinda
E-mail: fidiatama@gmail.com

Abstrak

Bayi usia 6-12 bulan masuk pada masa transisi pemberian ASI ke Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), pada masa ini sistem pencernaan bayi masih berkembang sehingga memerlukan adaptasi dengan jenis makanan baru dan teksturnya. Selama masa transisi tersebut masalah yang sering dialami seorang bayi adalah konstipasi. Salah satu metode komplementer yang dapat digunakan selain metode farmakologis adalah dengan *ILU Massage*. Metode tersebut bekerja dengan cara memberikan tekanan lembut pada area perut bayi dengan pola huruf I, L dan U yang bertujuan untuk merangsang peristaltik usus, yaitu gerakan kontraksi otot-otot usus yang membantu mendorong feses keluar sesuai dengan sistem anatomi dari usus. Tujuan penelitian ini adalah bagaimana efektifitas *ILU Massage* dalam mengatasi konstipasi pada bayi. Metode penelitian menggunakan *quasi-experimental design* dengan *non equivalent control group design*. Hasil penelitian nilai *P-Value* yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan frekuensi BAB bayi antara kelompok yang melakukan *ILU Massage* dengan yang Tidak melakukan *ILU Massage*. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu alternatif bahwa penanganan konstipasi pada bayi bisa menggunakan metode non farmakologis dengan pemberian *ILU Massage* pada bayi.

Kata kunci : ILU Massage, Konstipasi, Bayi

Abstract

Infants aged 6-12 months more transitional phase from breastfeeding to complementary feeding (CF), during which the baby's digestive system is still developing and requires adaptation to new types food and textures. During this transition period, a common problem experienced infants is constipation. One complementary method that can be used in addition to pharmacological methods is ILU Massage. This method works by applying gentle pressure to the baby's abdominal area in pattern of the letters I, L, and U, aiming to stimulate intestinal peristalsis, which is the contraction movement of intestinal muscles that helps push feces out according the anatomical system of intestines. Research objective is determine the effectiveness of ILU Massage in overcoming constipation in infants. Research method used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. Research results showed a P-Value of $0.000 < 0.05$, thus it can be concluded that there is a difference in the frequency of bowel movements in infants between the group that received ILU Massage and group that did not. Results of the study can be considered as an alternative that constipation management of infants can be carried out using non-pharmacological methods with the administration of ILU Massage to infants.

Keywords : *ILU Massage, Constipation, baby*

LATAR BELAKANG

Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis dalam perkembangan seorang manusia karena pada masa ini sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi adalah masa antara usia 0-12 bulan (Dian & Rahmawati, 2025). Bayi usia 6-12 bulan masuk pada masa transisi pemberian ASI ke Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), pada masa ini sistem pencernaan bayi masih berkembang sehingga memerlukan adaptasi dengan jenis makanan baru dan teksturnya (Noviana & Puspitasari, 2024). Selama masa transisi tersebut masalah yang sering dialami seorang bayi adalah konstipasi (Sherina & Dewanto, 2023). Secara alami, ASI mengandung agen laksatif yang membantu meningkatkan motilitas usus dan dapat mencegah terjadinya konstipasi pada bayi, tetapi sejak usia 6 bulan, agen laksatif pada ASI mengalami penurunan jumlah maupun fungsi dibandingkan saat bayi berusia kurang dari 6 bulan (Quinlan *et al.*, 1995; fristiyanti, 2025). Perubahan tersebut mengharuskan sistem pencernaan bayi beradaptasi terhadap variasi konsistensi, komposisi, serta volume asupan makanan yang berbeda dari sebelumnya. Bayi yang mengalami konstipasi umumnya menunjukkan penurunan frekuensi defekasi, disertai dengan pengeluaran feses yang keras, kering, berukuran besar, sehingga menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan saat buang air besar (Allen *et al.*, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Konstipasi pada bayi merupakan masalah kesehatan umum yang mempengaruhi 0,7% hingga 29,6% bayi usia 6-12 bulan di dunia pernah mengalami konstipasi (Kemenkes, 2023b). Sejalan dengan laporan dari *World Gastroenterology Organisation* (WGO) 2019, menyatakan bahwa angka kejadian konstipasi pada populasi dunia berkisar antara 12-19%. Konstipasi juga merupakan masalah yang sering dihadapi oleh bayi dan anak-anak, dengan angka kejadian sekitar 0,3 - 29% (WGO, 2019). Merujuk pada *North American Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition* (NASPDHAN), kejadian konstipasi pada anak bisa mencapai lebih dari 30%.

Salah satu metode komplementer yang dapat digunakan selain metode farmakologis adalah dengan *ILU Massage* atau pijat ILU. Pijatan dengan teknik ILU (*I Love You*) bekerja dengan cara memberikan tekanan lembut pada area perut bayi dengan pola huruf "I" "L" dan "U" yang bertujuan untuk merangsang peristaltik usus, yaitu gerakan kontraksi otot-otot usus yang membantu mendorong feses keluar sesuai dengan sistem anatomi dari usus itu sendiri.

Teknik pijat ini dapat membantu melunakkan feses serta meningkatkan aliran makanan pada saluran pencernaan, sehingga menurunkan gejala konstipasi (IDAI, 2024). Selain itu Tujuan pemberian pijatan pada bayi sebagai upaya dalam melepaskan hormon endorfin sehingga dapat memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi lebih nyaman baik secara fisik maupun psikologis (Oktafirnanda, 2018; Juwita, Septiana, 2019; Saddiyah Rangkuti, 2021).

Menurut penelitian sebelumnya oleh (Aaotari, Wanti. 2025) didapatkan hasil penelitian mengenai efektivitas pijat I love you (ilu) dalam mengatasi gangguan konstipasi pada bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Terdapat perbedaan frekuensi BAB secara signifikan antara kelompok yang dilakukan Pijatan I Love you dengan yang tidak dilakukan pijatan. Berdasarkan latar belakang dan beberapa hasil penelitian diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas *ILU Massage* dalam mengatasi Konstipasi Pada Bayi di Bunda Dian *Baby Spa* Sambutan Kota Samarinda.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental design* dengan *non equivalent control group design*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok responden, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *ILU Massage* dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Analisis data terdiri dari analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic Mann Whitney untuk data yang berdistribusi tidak normal. Jika *p-value* 0,05 maka H0 diterima atau H1 ditolak. Populasi dalam penelitian ini adalah bayi yang melakukan *treatment* di Bunda Dian *Baby Spa* Sambutan Kota Samarinda yang berusia 6-12 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1.1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur (bulan)	Jumlah	Prosentase (%)
6	3	7,5
7	2	5
8	5	12,5
9	4	10
10	15	37,5
11	1	2,5
12	10	25
Total	40	100

Tabel 1.1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia 8 bulan sebanyak 15 orang (37,5%) dari total 40 responden.

Tabel 1.2 Efektifitas *ILU Massage* dalam mengatasi konstipasi pada bayi

ILU Massage	F	Konstipasi		p-value
		Mean Rank	Sum of Rank	
Ya	20	15,50	465,00	
Tidak	20	45,50	1365,00	
Total	40			0,000

Tabel 1.2 Menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* menyatakan bahwa nilai *P-Value* yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan frekuensi BAB Bayi antara kelompok yang melakukan *ILU Massage* dengan yang Tidak melakukan *ILU Massage*. Hal ini dapat diartikan bahwa *ILU Massage* mengurangi keluhan konstipasi pada bayi berdasarkan perbedaan frekuensi BAB nya .

Pembahasan

Karakteristik bayi berdasarkan usia yang mengalami konstipasi di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Bunda Dian *Baby Spa* Sambutan Kota Samarinda menyatakan bahwa dari 40 responden menunjukkan sebagian besar bayi yang mengalami konstipasi pada bayi usia 6-12 bulan adalah bayi yang berumur 10 bulan sebanyak 15 responden (37,5%). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh Rochsitasari, dkk (2011) bahwa semakin bertambah usia, frekuensi BAB semakin berkurang. Hal ini dapat terjadi karena proses kematangan saluran cerna dan asupan makanan yang dikonsumsi semakin beragam, Kondisi ini memicu beberapa masalah pencernaan pada bayi salah satunya adalah keluhan konstipasi, karena pada usia 6-12 bulan bayi memasuki tahap perkembangan adaptasi terhadap makanan dan pencernaan.

Efektifitas pemberian *ILU Massage* dalam mengatasi konstipasi pada bayi di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1.2 hasil uji *Mann Whitney* menyatakan bahwa nilai *P-Value* yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan frekuensi BAB Bayi antara kelompok yang melakukan *ILU Massage* dengan yang Tidak melakukan *ILU Massage*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parrasita et al. (2021), menemukan bahwa massage therapy mampu meningkatkan aktivitas saraf vagus, yang berperan dalam memperbaiki motilitas usus dan sekresi enzim pencernaan, sehingga membantu mengatasi

konstipasi dan memperbaiki pola makan bayi. Selain itu, penelitian oleh Andriani et al. (2023), didapatkan terdapat perbedaan frekuensi BAB balita dengan sembelit yang signifikan antara kelompok yang melakukan *ILU Massage* dengan yang tidak melakukan. Dimana sentuhan dan pijatan yang lembut pada teknik *ILU Massage* dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta mendukung perkembangan emosional dan fisiologis bayi.

Menurut Y Lestari. et.al dalam Hanifa, Anna (2025) menunjukkan bahwa Pijat ILU atau ILU Massage dapat memberikan hasil signifikan dalam mengatasi konstipasi pada bayi yang menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan terapi pijat ILU mengalami peningkatan dalam frekuensi buang air besar serta pengurangan gejala konstipasi lainnya seperti perut keras dan feses yang keras. Selain itu, teknik ini juga membantu meredakan ketegangan pada sistem pencernaan bayi, yang sering kali menyebabkan rasa sakit saat buang air besar. Pijat ILU bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan motilitas usus, dan memperlancar proses pengosongan usus yang dapat membantu meringankan masalah pencernaan bayi.

Selain manfaat pencernaan, Pijat ILU juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dan mengurangi kecemasan. Bayi yang menerima pijat ini cenderung tidur lebih nyenyak karena stimulasi hormon endorfin yang meredakan stres. Stimulasi tersebut juga berfungsi untuk memberikan efek relaksasi pada bayi, yang berkontribusi pada kenyamanan emosional mereka. Terapi pijat ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan bayi. Pijat ILU memberikan kesempatan bagi orang tua untuk merawat bayi mereka dengan penuh kasih sayang, yang pada gilirannya meningkatkan hubungan emosional dan memberi rasa aman pada bayi (Harahap, 2019)

Sebaiknya, pijat dilakukan ketika bayi dalam keadaan tenang, tidak dalam kondisi rewel atau tidur lelap, untuk menghindari ketidaknyamanan tambahan. Teknik yang benar dan waktu yang tepat sangat penting untuk memastikan terapi memberikan manfaat maksimal tanpa menambah stres pada bayi. Orang tua juga perlu memahami gerakan pijat yang benar agar terapi dapat dilakukan dengan aman dan efektif. Dengan panduan yang tepat, orang tua dapat dengan mudah menerapkan teknik ini untuk mendukung kesehatan pencernaan bayi mereka (Y. Lestari and N. Nurwindasari, 2020)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat efektifitas pemberian *ILU Massage* dalam mengatasi konstipasi pada bayi di Bunda Dian *Baby Spa* Sambutan Kota Samarinda. Dari hasil penelitian dapat disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar bisa lebih menambah pengetahuan serta ketrampilan dalam mempelajari beberapa teknik pelayanan komplementer salah satunya adalah tentang *ILU Massage*, sehingga bisa menjadi salahsatu pilihan selain penanganan farmakologis dalam mengurangi keluhan konstipasi pada bayi dan mampu mengajarkan secara mandiri pada orangtua bayi untuk aplikasi dari metode *ILU Massage* secara mandiri dirumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda serta kepada bapak Fisa Desidua W, S.Kep.Ns selaku pemilik Bunda Dian *Baby Spa* Sambutan Kota Samarinda yang telah membantu terlaksananya penelitian ini .

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, P., Setya, A., & Lawrence, V. N. (2024). Pediatric Functional Constipation. *StatPearls*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537037/>.
- Ana Hanifa, Rosyidah Alfitri. (2025). Pengaruh pijat ilu terhadap perbaikan pola buang air besar pada Bayi usia 0-24 bulan dengan konstipasi. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)* Vol 4. No.2, DOI: <https://doi.org/10.58794/jubida.v4i1.1483>.
- Andriani, R. A., Anggasari, Y., & Mardiyanti, K. (2023). I Love You (ILY) Massage Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Balita. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 12(2).
- Hidayat, Anas. Dkk. (2024). Metodologi penelitian kuantitatif. Takaza Innovatix Labs : Sumatera Barat
- IDAI. (2024). Stimulasi Pijat. IDAI: Jakarta.
- Kemenkes. (2023). Konstipasi (sembelit) pada anak. [online] tersedia pada :
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2160

- Noviana, S. R., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Teknik Pijat I Love You Terhadap Penurunan Konstipasi Pada Bayi Usia 06-12 Bulan Di PMB Ani Bayu, S.Tr.Keb Karawang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4).
- Oktafirnanda, Y. (2018). Hubungan Pemberian MP-Asi Dengan Kejadian Kontipasi Pada Bayi Usia Di Bawah 6 Bulan Di Klinik “Pa” Hamparan Perak. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 3(2), pp. 73–81.
- Parasita, N., Dewi, I. A., & Daramatasia, W. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplementer Terhadap Konstipasi Pada Bayi 6-12 Bulan. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 2(1), 33–39.
- Samtyaningsih, Dian., Rahmawati. (2025). Efektivitas Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 0-6 bulan di Bunda Dian Baby Spa Sambutan Kota Samarinda Tahun 2025. *BEMJ*. Vol.8 no.2 hal : 309-314, E-ISSN : 2622-7487, P-ISSN : 2622-7482. DOI : <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.429>.
- Setyawati, Nur Falah. dkk. (2023). Metodologi Riset Kesehatan. Eureka Media Aksara : Jawa Tengah
- Sherina, & Dewanto, E. (2023). Gambaran Kejadian Konstipasi Pada Bayi 2 – 6 Bulan Yang Belum MPASI. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2).
- Y. Lestari and N. Nurwindasari, “Pengaruh Pijat I Love You (ILU) terhadap Rehabilitasi Fungsi Pencernaan Anak Pascaoperasi Perut,” *J. Kesehat.*, vol. 11, no. 1, pp. 86–92, 2020, DOI : 10.26630/jk.v11i1.1684.
- Yunita, L., & Surayana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. *Jurnal Family Education*, 1 (4), 14–22. <https://doi.org/10.24036/jfe.v1i4.20>.