

DAMPAK EDUKASI PIJAT I LOVE YOU TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DALAM PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA BAYI

Astuti Lumbantoruan^{1*}, Nancy Febriana², Malossy Ananditha³,

^{1,2,3} Dosen Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

³ Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya

*Koresponden: Astuti Lumbantoruan. Alamat: Sunter Agung, Jakarta Utara. Email: Astutygreace14@gmail.com

Received: 17 Agustus 2026 | Revised: 20 Agustus 2026 | Accepted: 27 Agustus 2026

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan data prevalensi, sebanyak 14,4% kasus konstipasi pada anak terjadi di dunia dan 18,3% di Indonesia. Pada bayi, kondisi ini dapat mengganggu kesehatan pencernaan sekaligus mempengaruhi proses tumbuh kembangnya. Adapun salah satu pencegahannya dengan pemberian pijatan lembut pada area perut bayi dengan Teknik pijat I Love You yang tujuannya untuk membantu memperlancar pencernaan bayi dengan pijatan.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh edukasi pijat I Love You terhadap Tingkat pengetahuan dan sikap ibu.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan aplikasi desain pre-experimental menggunakan metode one group pre and post dengan sample sebanyak 30 ibu.

Hasil: Pemberian edukasi tentang pijat I Love You sebagai pencegahan konstipasi pada bayi terbukti dapat meningkatkan Tingkat pengetahuan dan sikap ibu dan dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon dimana rata-rata Tingkat pengetahuan ibu adalah 0.01 menjadi 7.50 dengan nilai p-value 0.001. Peningkatan ini juga terjadi pada sikap ibu dari rata-rata 3.00 menjadi 8.36 dengan p-value 0.001.

Kesimpulan: pemberian edukasi pijat I Love You sebagai pencegahan konstipasi pada bayi dapat meningkatkan Tingkat pengetahuan dan sikap ibu yang dibuktikan dengan hasil p-value 0.01 yang didapatkan melalui uji Wilcoxon. Maka dari itu dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kata Kunci: Pijat I Love You, Sikap ibu, Tingkat pengetahuan

1. Latar Belakang

Konstipasi ialah keadaan saat seseorang mengalami kesulitan dalam pengeluaran tinja yang waktunya terjadi lebih dari dua minggu dengan konsistensi tinja bersifat cenderung keras, kering dan kecil yang dapat menyebabkan nyeri dalam proses pengeluarannya (Kemenkes, 2023). Konstipasi adalah

gangguan pada pencernaan yang menandakan adanya penurunan kerja usus dengan gejala seperti gangguan kelancaran atau ketidakaturan defekasi dalam kurun waktu tertentu. Kurangnya konsumsi serat dan pola makan yang tidak teratur kerap kali menjadi penyebab konstipasi (Damayanti, 2023).

Konstipasi pada umumnya dihubungkan dengan

kebiasaan pola makan yang kurang akan serat, kurangnya minum air putih dan kurang beraktivitas fisik. Pemakaian obat-obatan bahkan gejala depresi juga seringkali dihubungkan dengan terjadinya konstipasi (Kemenkes, 2023). Kejadian konstipasi sering kali terjadi di lingkungan masyarakat umum khususnya pada usia remaja dan dewasa awal, sehubungan dengan bertambahnya usia maka sangat memungkinkan terjadinya peningkatan keluhan. Konstipasi dapat memicu stress bagi penderitanya karena rasa tidak nyaman yang dirasakannya. Pada umumnya konstipasi masih dianggap remeh, padahal tanpa adanya penanganan yang cepat dan tepat dapat mengakibatkan kondisi serius seperti impaksi (feses menjadi kering dan keras) dan obstruksi (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan jurnal yang diterbitkan oleh *World Journal of Gastroenterology*, 2023 melaporkan bahwa angka prevalensi konstipasi fungsional pada anak di seluruh dunia mencapai angka 14,4% berdasarkan kriteria Roma IV. Lalu di bedakan berdasarkan benua menunjukan Afrika memiliki prevalensi konstipasi tertinggi yaitu 31,4%, diikuti Amerika 12,1%, Eropa 8,3% dan Asia 6,2% (Tran & Sintusek, 2023). Di Indonesia sendiri belum banyak dilakukan penelitian terkait dengan konstipasi fungsional pada usia anak-anak, berdasarkan riset terakhir yang dilaksanakan oleh (Oswari *et al.*, 2018) melaporkan mengenai angka prevalensi konstipasi fungsional di Indonesia mencapai angka 18,3% angka ini terbilang tinggi dibandingkan dengan negara barat seperti Amerika 12,1%, Yunani 13,9%, Sri Lanka 15,3%, Mexico 12,6%, dan Panama 15,9%. Namun angka ini berbanding terbalik dengan Taiwan dengan angka 32,2% yang dapat dikatakan bahwa prevalensi Konstipasi di Taiwan dua kali lebih tinggi dibandingkan prevalensi konstipasi di Indonesia.

Pijat bayi telah terbukti mempunyai dampak yang baik pada beberapa sistem seperti sistem persarafan dan sistem pencernaan. Pijat bayi dalam praktiknya dapat membantu peningkatan penyerapan nutrisi, berat bayi menambah dan menstimulasi pelepasan hormon pertumbuhan yang sangat mempengaruhi perkembangan otak (Saputri *et al.*, 2024).

Adapun Teknik pijat yang dapat dilakukan ibu untuk mengurangi dan mencegah konstipasi pada bayi adalah pijat *I Love You* (ILU), dimana pijat ini dilakukan dengan memijat di area sekitaran perut bayi yang dimaksudkan untuk merangsang sistem pencernaan dan meredakan konstipasi. Menurut penelitian yang dilakukan Noviana dan Puspitasari pada tahun 2024, pijat ini terbukti dapat menurunkan konstipasi pada bayi apabila dilakukan rutin selama 2 minggu selama 15 menit per harinya (Noviana & Puspitasari, 2024).

Selaras dengan data dari studi pendahuluan di atas peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Pengaruh Edukasi Pijat *I Love You* Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Pencegahan Konstipasi Pada Bayi yang mana pada pelaksanaannya, peneliti akan meneliti terkait Tingkat pengetahuan dan sikap ibu terhadap pijat *I Love You* sebagai pencegahan konstipasi pada bayi

2. Tujuan Penelitian

- Mengetahui Tingkat pengetahuan ibu tentang pijat *I Love You* sebagai pencegahan konstipasi sebelum diberikan edukasi tentang pijat *I Love You*.
- Mengetahui sikap ibu tentang pijat *I Love You* sebagai pencegahan konstipasi sebelum diberikan edukasi tentang pijat *I Love You*.
- Mengetahui Tingkat pengetahuan ibu tentang pijat *I Love You* sebagai pencegahan setelah diberikan edukasi tentang pijat *I Love You*.
- Mengetahui sikap ibu tentang pijat *I Love You* sebagai pencegahan konstipasi setelah diberikan edukasi tentang pijat *I Love You*.
- Mengidentifikasi pengaruh edukasi tentang pijat *I Love You* terkait Tingkat pengetahuan serta sikap ibu sebagai pencegahan konstipasi pada bayi.

3. Metode Penelitian

3.1. Desain Penelitian

Pada penelitian ini diaplikasikan desain pre-experimental menggunakan metode one group pre and post yang tujuannya untuk mengetahui sejauh mana Tingkat pengetahuan dan sikap ibu dalam mencegah konstipasi pada

bayi dengan metode pijat I Love You. Menurut Creswell dalam (Abdullah et al., 2022) penelitian kuantitatif adalah riset tentang masalah sosial yang didasarkan pada uji coba sebuah teori dan berisi variabel-variabel, dinilai dengan angka, dan ditelaah menggunakan metode statistik guna memutuskan apakah teori tersebut benar.

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi didefinisikan sebagai sekumpulan dari seluruh komponen sejenis namun masih dapat dibedakan berdasarkan karakteristiknya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup obyek (Pasaribu *et al.*, 2022). Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 ibu dengan bayi. Menurut Sugiyono (2017) dalam (Salsabillah *et al.*, 2022), *total sampling* didefinisikan dengan Teknik pengambilan sampel yang menjadikan keseluruhan populasi yang ada sebagai sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 responden.

3.3. Instrument Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut: kuesioner data demografi pasien.

3.4. Analisa Data

Hasil penelitian ini dilakukan analisis data menggunakan aplikasi Spss 24 untuk menggambarkan data demografi pada siswa serta skor pengetahuan dan sikap tentang pijat *I Love You* pencegahan Konstipasi,

4. Hasil Penelitian

4.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia. Tingkat pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak.

Karakteristik	Nilai	
	n	Persentase (%)
Usia		
20-30 tahun	12	40 %
31-40 tahun	8	27 %
41-50 tahun	10	33%
Total (n)	30	100 %
Pendidikan orang tua		
SD	4	13 %
SMP	4	13 %
SMA	12	40 %

Karakteristik	Nilai	
Perguruan Tinggi	10	34 %
Total (n)	30	100 %
Pekerjaan orang tua		
IRT	16	53 %
PNS	2	7 %
Swasta	12	40 %
Total (n)	30	100 %
Jumlah anak		
1	12	40 %
2	8	27 %
3	6	20%
> 3	4	13 %
Total (n)	90	100 %

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan sebagian besar responden berusia 20-30 tahun sebanyak 12 orang (40%), sedangkan tingkat pendidikan paling banyak SMA sebanyak 12 orang (40%). Tingkat pekerjaan orang tua responden paling banyak ditempati oleh IRT dengan jumlah 16 orang (53 %). Sedangkan untuk jumlah anak orang tua responden mempunyai anak 1 sebanyak 12 orang (40%).

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pijat I Love You sebagai pencegahan konstipasi (n=30)

Kategori	Frekuensi		Presentase
Sebelum edukasi	Rendah	20	67%
	Cukup	4	13%
	Tinggi	6	20%
Total		30	100%
Setelah edukasi	Rendah	0	0
	Cukup	6	20%
	Tinggi	24	80%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil kategori rendah 20 orang (67%), kategori cukup 4orang (13%), dan kategori tinggi 6 orang (20%). Setelah diberikan edukasi pijat I Love You didapatkan hasil bahwa kategori cukup sebanyak 6 orang (20%) dan kategori tinggi sebanyak 24 orang (80%).

Tabel 3 Analisa Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan sikap Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Pijat I Love You (N-30)

variabel	Mean ranks	P-value
Pengetahuan sebelum edukasi	0.01	0.001
Pengetahuan sesudah edukasi	7.50	
Sikap ibu sebelum edukasi	3.00	0.001
Sikap ibu sesudah edukasi	8.36	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi sebesar 0.01 dan sesudah diberikan edukasi meningkat menjadi 7.50 dengan *p-value* sebesar 0,001 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi pijat *I Love You* terhadap Tingkat pengetahuan ibu tentang Pijat *I Love You* sebagai pencegahan konstipasi pada bayi. Sikap orangtua sebelum diberikan edukasi sebesar 3.00 dan sesudah diberikan edukasi meningkat menjadi 8.36 dengan *p-value* sebesar 0,001 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi pijat *I Love You* terhadap Sikap ibu tentang Pijat *I Love You* sebagai pencegahan konstipasi pada bayi.

5. Pembahasan

a. Usia Responden

Pada penelitian ini mayoritas kalangan ibu yang memiliki bayi berada di kisaran usia 20-30 tahun sebanyak 6 orang (40%). Idealnya usia untuk hamil adalah 20-30 tahun, pada usia ini organ reproduksi sudah siap dibuahi, termasuk rahim yang kuat saat terjadinya pembuahan dari sperma (Dewi et al., 2022).

Pada rentang usia 20-30 tahun tergolong dalam usia dewasa muda, dimana pada usia ini keinginan individu untuk mempelajari suatu hal yang kiranya relevan pada kehidupannya meningkat, yang artinya pada usia ini individu akan lebih mudah untuk menyerap pengetahuan baru terkait dengan kesehatan. Pada konteks ini, ibu pada rentang usia 20-30 tahun akan lebih mudah menyerap informasi sekaligus mengaplikasikan edukasi pijat *I Love You* yang telah diajarkan sebelumnya kepada bayinya.

b. Tingkat Pendidikan

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mayoritas Pendidikan terakhir ibu adalah SMA sebanyak 6 orang (40%), diikuti dengan perguruan tinggi sebanyak 5 orang (34%). Pendidikan turut menentukan sejauh mana tingkat pengetahuan sekaligus seseorang dalam menghadapi suatu hal. Individu dengan latar belakang Pendidikan tinggi tentunya memiliki Tingkat pengetahuan dan sikap yang baik, dimana ibu dengan latar belakang Pendidikan yang tinggi akan lebih mudah dan tertarik dalam mempelajari hal baru, apalagi yang berkaitan dengan kesehatan bayinya ketimbang ibu dengan tingkat Pendidikan yang lebih rendah (Kemdikbud, 2020).

Pada penelitian ini Tingkat Pendidikan menunjukkan pengaruh berarti terhadap Tingkat pengetahuan dan sikap ibu, dimana ibu yang berpendidikan SMA dan Perguruan Tinggi memiliki Tingkat pengetahuan yang tinggi dibandingkan ibu yang berpendidikan SMP dan SD.

c. Pekerjaan

Pada penelitian ini sebagian besar ibu adalah IRT sebanyak 16 orang (53%) dan ibu pekerja sebanyak 14 orang (47%). Berlandaskan dengan teori dari Notoatmodjo (2010) bahwa Tingkat pengetahuan dan sikap dapat dipengaruhi pula dari pengalaman. Pada penelitian ini ibu pekerja Tingkat pengetahuannya lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu pekerja cenderung memiliki banyak pengalaman dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja memungkinkan dirinya untuk memperoleh pengetahuan dan informasi mengenai pijat bayi dari berbagai sumber, seperti teman kerjanya, seminar-seminar yang berkaitan dengan pijat bayi ataupun dari media massa. Jika ibu tidak bekerja, maka tingkat pengetahuan dan sikapnya cenderung terbatas tentang kesehatan khususnya pijat bayi *I Love You*.

d. Jumlah Anak

Jumlah anak secara tidak langsung juga berkaitan dengan pengalaman, menurut Kemdikbud (2020) bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan. Ibu dengan pengalaman merawat banyak anak akan mempunyai pengetahuan yang baik dibandingkan dengan ibu yang hanya merawat satu anak. Namun, pernyataan itu tidak sejalan penelitian ini, dimana ibu dengan anak 1 yang mendominasi Tingkat pengetahuan tinggi dibandingkan ibu dengan 2, 3 atau lebih dari 3 anak.

e. Perbedaan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pijat *I Love You*

Pijat bayi merupakan praktik terapi sentuh yang termasuk dalam teknik perawatan kesehatan dengan menciptakan kontak fisik antara ibu dengan bayi yang dapat menjaga perasaan aman bayi. Adapun Teknik pijat *I Love You* dimaksudkan untuk memperlancar sistem pencernaan dan meredakan sekaligus mencegah konstipasi dengan cara memijat dengan sedikit tekanan di area perut bayi (Noviana & Puspitasari 2024). Adapun *p-value* 0,001 yang mana berada di bawah taraf signifikansi 0,05 menggambarkan adanya perubahan yang nyata dan signifikan pada Tingkat pengetahuan ibu dalam melakukan pijat *I Love You* untuk mencegah konstipasi pada bayi. Hal ini didukung dengan hasil pada penelitian yang telah dilakukan oleh Zakiyah (2020) bahwa pemberian edukasi ataupun penyuluhan kesehatan dapat berdampak pada Tingkat pengetahuan individu. Jika seseorang memperoleh informasi lebih banyak, maka pengetahuan yang ia miliki akan terus berkembang dan meluas.

f. Perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi pijat *I Love You*

Pada bayi, konstipasi dapat mengganggu kesehatan pencernaan sekaligus mempengaruhi proses tumbuh kembangnya. Meski demikian, hal

ini dapat dihindari dengan banyak cara salah satunya dengan pemberian pijatan lembut pada area perut bayi dengan menggunakan Teknik pijat *I Love You* yang tujuannya untuk membantu memperlancar pencernaan bayi dengan pijatan. Ibu dituntut untuk bijak dalam menyikapi hal tersebut (Diaz *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 30 responden, peneliti berasumsi bahwa dengan pemberian edukasi pijat *I Love You* untuk mencegah konstipasi pada bayi dapat meningkatkan sikap, sekaligus keterampilan ibu dalam melakukan pijat *I Love You*. Hal ini diperkuat dengan data dari uji Wilcoxon pada tabel 4.11 didapatkan rata-rata sebelum di angka 3.00 dan sesudah di angka 8.36. Adapun nilai *p-value* 0,001 pada sikap, yang mana berada di bawah taraf signifikansi 0,05, yang dapat menandakan adanya pengaruh yang nyata dan signifikan sehubungan dengan sikap dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat *I Love You* untuk mencegah konstipasi pada bayi. Hasil ini sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Paninsari (2024) bahwa edukasi kesehatan tentang pijat bayi dapat meningkatkan sikap ibu dalam memahami manfaat sekaligus memberikan pijat bayi secara mandiri.

6. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu terhadap pijat *I Love You* sebagai pencegahan konstipasi pada bayi. Terjadi peningkatan yang bermakna pada skor rata-rata pengetahuan responden setelah intervensi edukasi dibandingkan sebelum intervensi, disertai penurunan standar deviasi yang menunjukkan peningkatan homogenitas pemahaman responden. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ baik pada variabel pengetahuan maupun sikap, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan

antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap. Dengan demikian, edukasi kesehatan dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam pencegahan konstipasi pada bayi.

7. Referensi

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., & Fadillah, Z. 2022. Metodologi Penelitian Kuantitatif (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abubakar, R. 2021. Pengantar Metodologi Penelitian. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Alini, T. 2021. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(3), 18–19. <https://bit.ly/3XQFVjq>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. 2023. Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14. <https://bit.ly/4fqksFi>
- Anggreni, D. 2022. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan (Kartiningrum, Ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Basrowi, R. W. 2023. Manfaat Pijat ILU (I Love You) untuk Kesehatan Bayi. (Online), <https://bit.ly/43LNjAj>
- Damayanti, W. 2023. Konstipasi pada Anak. Kemenkes.
- Dewi, I. G. A. S. Y., Somoyani, N. K., & Budiani, N. N. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Tentang Stimulasi Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan Menurut Buku Kesehatan Ibu dan Anak. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 19(1). <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JSH>
- Diaz, S. M. D. Mendez., Bittar, K., Hashmi, F. M., & Mendez, D. M. 2023. Constipation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513291/>
- Fadli, R. 2021. Mengenal Pentingnya Peran Ibu bagi Kesehatan Keluarga.
- Kemdikbud. 2020. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan.
- Kemenkes. 2021. Bayi dan Balita < 5 tahun. Ayosehat.Kemkes.Go.Id. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/bayi-dan-balita>
- Kemenkes, Y. 2023. Konstipasi. Yankes.Kemenkes.Go.Id.
- Lestari, D., Ekasari, T., & Ermawati, I. 2024. Pengaruh pijat i love you terhadap konstipasi pada bayi usia 0-12 bulan. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 4–5. <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jmc/article/view/1282/1011>
- Masturoh, I., & T, A. N. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Mulhem, E., Khondoker, F., & Kandiah, S. 2022. Constipation in Children and Adolescents: Evaluation and Treatment. (Online), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35559625/>
- Muzellina, V. N. 2024. Mengenal Berbagai Jenis Konstipasi atau Sembelit yang Bisa Terjadi.
- Yayasan Gastroenterologi Indonesia. (Online), <https://bit.ly/3DMFjEK>
- Notoatmodjo, S. 2018. Metode Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- 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. *Ejurnalmalahayati*, 8–9. <https://bit.ly/3WsrkJl>
- Oswari, H., Alatas, F. S., Hegar, B., Cheng, W., Pramadyani, A., Benninga, M. A., & Rajindrajith, S. 2018. Epidemiology of Paediatric constipation in Indonesia and its association with exposure to stressful life events. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6171310/>