



## EDUKASI PIJAT BAYI UNTUK MENDUKUNG TUMBUH KEMBANG BAYI DAN MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU

**Titin Apriyani\*, Rani Purwani**

Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

[titinapriyani65@gmail.com](mailto:titinapriyani65@gmail.com)

### ABSTRAK

Pijat bayi adalah pijatan lembut yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masa tumbuh kembang bayi adalah masa keemasan dan masa kritis bayi. Masa keemasan yaitu masa bayi yang berlangsung sangat singkat dan juga tidak dapat diulang lagi. Sedangkan masa kritis yaitu pada masa ini bayi begitu peka pada lingkungan dan membutuhkan asupan gizi maupun stimulasi yang baik untuk pertumbuhan serta perkembangannya. Pijat bayi akan optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika dilaksanakan secara rutin saat sehat. Pengabdian yang dilakukan ini memiliki tujuan yaitu memberikan pemahaman serta praktek mengenai pijat bayi kepada masyarakat terkhususnya ibu yang memiliki bayi sehingga pijat dilaksanakan secara mandiri pijat bayi kepada anaknya. Di wilayah PMB Husniyati Palembang masih banyaknya ibu yang tidak mengetahui manfaat pijat bayi, sehingga belum memberikan stimulasi perkembangan dan pertumbuhan dengan pemijatan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi penyuluhan kesehatan tentang pijat bayi yang terdiri 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan baik setelah diberikan edukasi dan pendidikan tentang manfaat pijat pada bayi. Oleh karena itu, edukasi direkomendasikan sebagai bentuk promosi kesehatan salah satunya tentang pijat pada bayi yang akan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masyarakat.

Kata kunci: pengetahuan; pijat bayi; tumbuh kembang

## ***BABY MASSAGE EDUCATION TO SUPPORT INFANT GROWTH AND INCREASE MOTHER'S KNOWLEDGE***

### ABSTRACT

*Baby massage is a gentle massage that is very important for the growth and development of babies. The period of growth and development of the baby is the golden period and the critical period for the baby. The golden age is the period of infancy which lasts very short and cannot be repeated again. While the critical period is at this time the baby is very sensitive to the environment and requires good nutrition and stimulation for growth and development. Baby massage will be optimal as a stimulation of growth and development if it is carried out regularly when healthy. This service has the goal of providing understanding and practice regarding infant massage to the community, especially mothers who have babies so that massage is carried out independently by infant massage for their children. In the PMB Husniyati Palembang area there are still many mothers who do not know the benefits of infant massage, so they have not provided stimulation for development and growth with massage. The purpose of this community service is to provide health education about baby massage which consists of 3 stages, namely preparation, implementation, and evaluation. The*

*results of this community service activity showed that the majority of participants experienced a good increase in knowledge after being given education and education about the benefits of massage for babies. Therefore, education is recommended as a form of health promotion, one of which is about massage for babies which will stimulate the growth and development of babies and improve the quality of health services in the community.*

*Keywords:* baby massage; development; knowledge

## **PENDAHULUAN**

Pijat bayi yaitu pijatan perlahan, lembut ke seluruh bagian tubuh bayi mulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan, kemudian punggung. Pijat bayi yaitu salah satu bentuk stimulasi taktil yang begitu penting dalam tumbuh kembang bayi baru lahir. Indera peraba merupakan indera yang paling berkembang saat lahir, melalui sentuhan belaian yang lembut ibu ke bayi dapat menguatkan jalinan kasih saying di antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan cara yang sangat menyenangkan untuk menghilangkan kecemasan dan stres, terutama pada bayi. Pijatan lembut sangat membantu mengendurkan otot sehingga tidur bayi akan nyenyak dan tenang (Roesli 2015). Pijat bayi sebagai suatu stimulasi taktil yang dapat diberikan oleh seseorang stimulasi terdapat manipulasi jaringan lunak secara manual pada area seluruh tubuh bayi untuk memberikan kesejahteraan bayi dan kenyamanan yaitu relaksasi sebagai sarana dalam meningkatkan kesehatan. Kontak taktil adalah hal paling dasar bagi perkembangan bayi baru lahir serta sebagai alat komunikasi antara ibu dan bayi (Vicente, Verissimo, and Diniz 2017). Pijatan dan sentuhan ibu merupakan suatu komunikasi yang bisa menciptakan kedekatan antara ibu dan bayi dengan cara memadikan, senyuman, kontak mata dan ekspresi wajah. Jika dirangsang secara teratur, ikatan emosional antara ibu dan anak akan menjadi semakin kuat (Riksani 2018).

Pengetahuan ibu mengenai pijat bayi yang dilakukan dengan mandiri perlu ditingkatkan kembali karena mengingat sangat banyaknya manfaat yang dapat diperoleh melalui pijat bayi. Dalam meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara mendapatkan pendidikan kesehatan yang benar dan tepat mengenai pijat bayi. Dengan mendapatkan suatu bimbingan yang tepat, pengetahuan ibu akan meningkat serta sikap dapat diubah yang berguna mendorong ibu agar berlatih melakukan pijat bayi secara mandiri (Ambasari, Anggarini, and Nugraheni 2017). Orang tua bisa melakukan pijat bayi karena akan meningkatkan *bounding attachment* dan meningkatkan perkembangan sistem saraf otak bayi yang dapat membentuk dasar untuk berfikir, belajar dan merasakan. Selain itu pijat membuat bayi merasa tenang, sehingga meningkatkan efektivitas pada tidur bayi serta mengurangi resiko penyakit karena meningkatkan gerak peristaltik usus pada pencernaan, menstimulasi aktivasi Nervus Vagus untuk perbaikan pernapasan serta memperkuat kekebalan tubuh. Penemuan ini cukup menjadi alasan dalam dilakukannya pijat pada bayi secara ruitn bertujuan mempertahankan kesehatan bayi. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, pemijatan bayi tidak dapat dilakukan sembarangan, ada cara yang harus diperhatikan, pada usia bayi 0–3 tahun, gerakan dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit, sesuai usia bayi serta waktu yang semakin meningkat (Rosidi 2021).

Di Indonesia, sejarah dalam pemijatan berawal dari nenek moyang pada masa lampau dan turun temurun sampai sekarang. Pelaksanaan pijat pada bayi di masyarakat masih dipegang perannya oleh dukun bayi. Keterampilan pijat bayi yang dimiliki dukun bayi hanya berasal dari pengetahuan yang turun temurun tanpa mengikuti pelatihan khusus dan juga tidak dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, sehingga manfaat kurang optimal. Selain itu, perilaku masyarakat yaitu pijat bayinya ke dukun bayi hanya ketika bayi dalam keadaan sakit, padahal pijat bayi akan lebih optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika pelaksanaan dilakukan secara rutin saat bayi sehat, tidak ketika sedang sakit saja. Pada saat ini “Baby Spa” sering dilakukan yaitu pijat bayi yang memiliki tujuan dalam stimulasi perkembangan dan dilakukan oleh tenaga yang sudah mengikuti pelatihan dan terlatih, namun biasanya dengan biaya relatif mahal yang tidak terjangkau oleh masyarakat kelas ekonomi menengah ke bawah.

Berdasarkan penjabaran diatas sehingga dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk edukasi, simulasi mengenai pemijatan bayi dalam mendukung perkembangan bayi. Pengabdian masyarakat dilakukan guna memberikan pemahaman dan simulasi tentang pijat pada bayi terkhususnya ibu yang memiliki bayi agar bisa melakukan secara mandiri kepada anaknya. Lokasi pengabdian masyarakat dilakukan di PMB Husniyati Palembang. Identifikasi masalahnya, masih bagitu banyak ibu yang masih takut melakukan pijat bayinya, terutama pada awal kelahiran. Hal itu disebabkan ibu masih belum begitu memahami manfaat dari pijat bayi dan tidak mengetahui bagaimana cara memijat yang benar. Solusi dari permasalahan tersebut adalah menyelenggarakan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai manfaat dan simulasi pijat bayi.

## **METODE**

Kegiatan ini telah laksanakan di PMB Husniyati Palembang. Sasaran pada kegiatan ini adalah Bayi berusia 2-36 bulan di PMB Husniyati Palembang. Peserta pada pengabdian ini mempertimbangkan pada prioritas kebutuhan peserta serta kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluhan di PMB Husniyati Palembang. Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi:

1. Menampilkan Power Point yang di presentasikan mengenai materi edukasi pijat pada bayi untuk mendukung perkembangan bayi dan meningkatkan pengetahuan ibu.
2. Lefleaf : membagikan lefleaf tentang edukasi pijat bayi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan: koordinasi bersama mitra, persiapan alat, bahan, undangan serta administrasi.
2. Pelaksanaan: penyuluhan dilakukan melalui presentasi materi power point, dan pembagian lefleaf.
3. Evaluasi dan tindak lanjut: pembagian kuesioner dan dilakukan tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 18 ibu yang membawa bayinya dengan usia 2-36 bulan yang berada di PMB Husniyati

Palembang. Peserta yang hadir begitu antusias yang ditandai dengan memperhatikan pada materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi peserta yang begitu aktif dalam mengisi kuesioner yang diberikan. Acara pengabdian dilaksanakan pada hari Selasa, 16 Mei 2023 di PMB Husniyati Palembang. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Yang pertama tim pengabdian bertemu secara langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan perkenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai edukasi pijat bayi untuk mendukung tumbuh kembang bayi dan meningkatkan pengetahuan ibu serta pentingnya melakukan kunjungan pada bayi selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada ibu guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada ibu.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pijat Bayi

Harapan setelah tim memberikan sosialisasi tentang edukasi pijat bayi bertujuan agar ibu dapat mengetahui dan memahami apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu mengetahui manfaat pijat bayi untuk mendukung pertumbuhan bayi. Dalam proses memberikan edukasi tim pengabdian mengharapkan ibu mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan pijat bayi dan dapat mengimplementasikannya manfaat pijat bayi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang pijat bayi di PMB Husniyati Palembang berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pijat bayi. Tapi untuk meningkatkan keterampilan ibu agar lebih paham tentang pelaksanaan pijat bayi, tidak dapat dilakukan hanya satu kali melalui penyuluhan dan edukasi saja, sehingga diperlukan sosialisasi yang berkelanjutan oleh pihak Puskesmas terkait dan pihak lainnya sehingga ibu memiliki pengetahuan maupun keterampilan yang cukup kemudian ibu mampu dan percaya diri melakukan pijat pada bayinya

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STIKES Abdurahman Palembang khususnya Yayasan, Pimpinan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kepala LPPM STIKES Abdurahman Palembang, Kepada PMB Husniyati serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluhan dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambasari, Maecelina Hestin, Sri Anggarini, and Angesti Nugraheni. (2017). “The Effect of Infant Massage Counseling on Infant Massage Practice by Mothers in Tugu Village, Jumantono Sub-District, Karanganyar Regency.” *Journal of Health Science and Prevention* 1, no. 2: 73–78. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i2.78>.
- Azwar, Saifuddin. (2020). *Sikap Manusia : Teori Dan Pengukurannya* (Edisi 2). 2nd Edn. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Handayani, Eka Yuli, and Sri Wulandari. (2021). “Hubungan Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Ibu Di Desa Kepenuhan Hulu Kabupaten Rokan Hulu.” *JURNAL: MATERNITY AND NEONATAL* 09, no. 01: 55–65. <https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn/article/view/1036>.
- Medise, Bernie Endyarni. (2014). “Stimulasi Pijat: Keamanan Dan Manfaat.” In IDAI Ikatan Dokter Anak Indonesia. Unit Kerja Koordinasi Tumbuh Kembang-Pediatri Sosial IDAI. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/stimulasi-pijat-keamanan-dan-manfaat>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prasetyono, D. S. (2017). *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Riksani, Ria. (2018). *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Roesli, Utami. (2015). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta: Tribus Agriwidya.
- Sari, Mia Rita, Program Studi, Diploma Tiga, Akademi Kebidanan, and Husada Gemilang. (2021). “Keefektifan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Pijat Bayi.” *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10, no. 1: 54–61. <http://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/104>.
- Vicente, Sonia, Manuela Verissimo, and Eva Diniz. (2017). “Infant Massage Improves Attitudes Toward Childbearing, Maternal Satisfaction and Pleasure in Parenting”. *Infant Behav Dev* Epub Sep 2, no. 1: 114–19. <https://doi.org/doi:10.1016/j.infbeh.2017.08.006>.

