



## **INOVASI SANGAT BISA MAMA MELALUI PIJAT BAYI DI KELURAHAN SURAU GADANG KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG**

**Yulia Fitri, Vivi Syofia Sapardi, Rifka Putri Andayani\*, Amrina Rosada, Anggun Rahmiwati**

Program Studi DIII Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Nanggalo, Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

\*[rifkaputriandayani@gmail.com](mailto:rifkaputriandayani@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Salah satu stimulasi dini yang dilakukan pada bayi yaitu pijat bayi. Pijat bayi merupakan tradisi turun temurun dilakukan di masyarakat. Pijat bayi dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat dilakukan oleh orang tua, pengasuh atau orang yang telah mendapatkan pelatihan khusus. Pijat bayi dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, mengurangi tingkat stres, depresi dan kecemasan, dan membuat tidur bayi menjadi lebih nyenyak. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat pijat bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 September 2023 di RT 003 RW 003 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang yang dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Kegiatan pelatihan dilaksanakan 2 tahap yaitu kepada kader dan dilanjutkan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita. Peserta kader yaitu 2 orang dan peserta ibu-ibu sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan berdasarkan evaluasi proses dan evaluasi hasil didapatkan bahwa 80% ibu-ibu mengatakan bahwa sudah mengetahui manfaat dari pijat bayi dan ibu-ibu menyadari bahwa ternyata dirinya juga bisa dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang anak mereka melalui pemijatan pada bayi sendiri.

Kata kunci: bayi; balita; pijat; pertumbuhan; perkembangan.

## **VERY INNOVATION MAMA CAN THROUGH BABY MASSAGE IN SURAU GADANG DISTRICT, NANGGALO DISTRICT PADANG CITY**

### **ABSTRACT**

*One of the early stimulations given to babies is baby massage. Baby massage is a tradition passed down from generation to generation in the community. Baby massage can support the growth and development of children and can be done by parents, caregivers or people who have received special training. Baby massage can improve baby growth and development, reduce pain, increase relaxation, reduce stress levels, depression and anxiety, and make babies sleep more soundly. The aim of this community service activity is to increase mothers' knowledge about the benefits of baby massage. This community service activity was carried out on September 1 2023 at RT 003 RW 003, Surau Gadang Village, Nanggalo Padang District, starting at 09.00 WIB until 12.00 WIB. Training activities were carried out in 2 stages, namely for cadres and continued with mothers who had babies and toddlers. There were 2 cadre participants and 15 women participants. Based on the results of the evaluation carried out based on process evaluation and results evaluation, it was found that 80% mothers said that they already knew the benefits of baby massage and mothers realized that they could also stimulate their child's growth and development through massaging their own babies.*

*Keywords: baby; development; toddlers; massage; growth*

## **PENDAHULUAN**

Posyandu Mustika Mama berada di RT 003 RW 003 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang. Kelurahan Surau Gadang merupakan daerah terluas dari 6 Kelurahan yang ada di Kecamatan Nanggalo Padang dengan jumlah penduduk paling banyak yaitu 19.896 jiwa dan tingkat kepadatan paling tinggi yaitu 32.616. Posyandu ini berada di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang dan masih dalam wilayah binaan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang. Sebagian masyarakat adalah pribumi dan hanya sedikit yang merupakan masyarakat pendatang. Kepala keluarga sebagian besar bekerja sebagai buruh, pedagang ataupun karyawan swasta dan sebagian besar istri adalah ibu rumah tangga. Jumlah bayi dan balita di Kelurahan Surau Gadang yaitu 739 anak dan merupakan yang paling tinggi di Kecamatan Nanggalo. RW 003 memiliki bayi dan balita 29 anak dan merupakan yang paling banyak dibandingkan dengan 6 RW lainnya di Kelurahan Surau Gadang. Pada RW 003 terdapat dua Posyandu yaitu Posyandu Bayi dan Balita serta Posyandu Lansia. Posyandu bayi dan balita dinamakan dengan Posyandu Mustika Mama. Jumlah bayi dan balita yang berkunjung ke Posyandu Mustika Mama tidak sebanding dengan jumlah bayi dan balita yang berada di RW 003 Kelurahan Surau Gadang.

Kesehatan ibu dan anak merupakan hal terpenting yang harus diperhatikan. Masa depan anak ditentukan oleh kesehatan anak mulai dari masa dalam kandungan. Kelahiran bayi dan perubahan yang terjadi pada ibu sering menyebabkan perasaan cemas dan depresi yang dapat mengganggu ibu dan bayi sehingga mengganggu perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan bayi akan baik jika kebutuhan dasarnya terpenuhi seperti asah, asuh, dan asih. Kebutuhan asah, asuh dan asih merupakan kebutuhan dalam memberikan stimulasi dini. Salah satu stimulasi dini yang dilakukan pada bayi yaitu pijat bayi. Terdapat beberapa stimulasi pada pijat bayi yaitu stimulasi penglihatan, pendengaran, sentuhan, bahasa, dan sosial serta hal ini mendukung kedekatan antara ibu dan bayi (Vicente et al., 2017). Pijat bayi merupakan tradisi dari zaman dahulu yang dilakukan di masyarakat. Pijat bayi dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat dilakukan oleh orang tua, pengasuh atau yang sudah mengikuti pelatihan pijat bayi (Apriyani & Rani Purwani, 2023).

Pijat bayi merupakan pemberian stimulasi taktil dengan memanipulasi jaringan lunak untuk meningkatkan kesehatan anak. stimulasi taktil adalah penting untuk perkembangan bayi baru lahir dan merupakan media komunikasi antara bayi dan ibu (Vicente et al., 2017). Pijat bayi adalah teknik yang banyak digunakan dan efektif pada bayi prematur dan cukup bulan. Memberikan pijat bayi mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, mengurangi rasa sakit, relaksasi, mengurangi stress dan kecemasan pada bayi serta tidur bayi menjadi lebih nyenyak (Andayani, 2020). Gangguan pola tidur pada bayi dapat menimbulkan dampak seperti meningkatnya persepsi nyeri, obstruksi pada paru dan meningkatnya tonik simpatetik. Terganggunya pola tidur bayi dapat menimbulkan kenaikan berat badan pada bayi kurang bulan yang lama karena dapat mengganggu sekresi hormon pertumbuhan pada bayi (Abdeyazdan et al., 2015).

Hasil wawancara tim pengabdian dengan kader balita di RW 03 Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo didapatkan informasi bahwa masyarakat RW 03 sudah tidak asing dengan pijat bayi. Jika anak sakit, orang tua akan membawa ke Puskesmas atau praktik dokter dan diiringi dengan membawa anak kepada ahli pijat yang berdomisili di lingkungan masyarakat setempat. Orang tua membawa anak ke tempat pijat dalam kondisi anak mengalami penurunan derajat kesehatan. Secara teori seharusnya pijat bayi dilakukan bukan ketika anak dalam keadaan sakit, tetapi Ketika anak sehat sehingga dapat menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal lain yang dilakukan oleh masyarakat yaitu membawa anak ke pusat spa bayi yang dilakukan oleh tenaga ahli dan terampil, tetapi belum semuanya bisa melakukan hal itu karena membutuhkan biaya yang lebih banyak dibandingkan dengan membawa anak ke ahli pijat. Selain itu, kader juga menjelaskan bahwa terdapat 3 anak yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan, seperti usia 16 bulan tetapi anak belum mampu untuk merangkak dan berjalan serta keterlambatan dalam bahasa. Berdasarkan fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan permasalahan utama dan menjadi perhatian bagi pemerintah Kota Padang, tenaga kesehatan dan khususnya perawat anak sehingga dibutuhkan suatu bentuk kepedulian bersama terhadap masalah ini. Berdasarkan hal tersebut diperlukan suatu pelatihan sanggar pijat bayi sehat yang diberikan kepada kader balita di Posyandu Mustika Mama untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi di wilayah RW 03 berada di Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang.

## METODE

Tabel 1.  
Pelaksanaan Kegiatan  
Kegiatan

Kegiatan
<b>Persiapan</b>
Sosialisasi rencana kegiatan pengabdian masyarakat kepada mitra. Tim menemui mitra untuk minta izin menjadi mitra dan menemui kader balita (2 orang) untuk keterlibatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat
Persiapan sarana dan prasarana untuk kegiatan pengabdian Masyarakat. Tim mempersiapkan infokus, laptop, microphone, speaker, alat peraga seperti phantom bayi, lotion atau oil <i>virgin coconut oil</i> , waslap, tissue, handuk kecil dan matras.
Penyusunan booklet untuk melakukan pijat bayi. Tim membuat booklet tentang pijat bayi untuk memudahkan bagi kader dan peserta untuk mengingat kembali akan apa yang disampaikan oleh pemateri tentang pijat bayi.
<b>Pelaksanaan:</b>
Pelatihan tentang pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita serta Pelatihan Pijat Bayi kepada 2 kader balita. tim mengawali kegiatan pelatihan dengan melatih kader dalam melakukan pijat pada bayi.
Demonstrasi pijat bayi kepada ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita. kegiatan ini diikuti oleh 15 ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di RT 003 RW 003 Kelurahan Surau Gadang.
Tim memberikan bantuan peralatan untuk melakukan skrining tumbuh kembang anak berupa timbangan bayi, timbangan anak, meteran, bantal, oil dan matras bayi.
Modifikasi ruangan Posyandu menjadi area menyenangkan bagi anak
<b>Evaluasi:</b>
Tim melakukan evaluasi proses dan evaluasi hasil. 80% ibu-ibu mengatakan bahwa sudah mengetahui manfaat dari pijat bayi dan ibu-ibu menyadari bahwa ternyata dirinya juga bisa dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang anak mereka melalui pemijatan pada bayi sendiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari tahap persiapan. Persiapan dilaksanakan mulai dari permononan izin melakukan pengabdian kepada masyarakat tanggal 7 Agustus 2023 dan tim melakukan persiapan alat, bahan dan kelengkapan media yang disiapkan untuk kegiatan. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap. Tahap pertama tim melakukan kunjungan ke rumah kader dan melakukan persamaan persepsi bersama kader. Setelah itu tim menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan dengan kader. Berdasarkan hasil kesepakatan waktu pelaksanaan dengan kader maka tim melakukan pelatihan pijat bayi pada 2 orang kader balita. Tahapan berikutnya tim melakukan kegiatan edukasi pada masyarakat dengan mengumpulkan ibu-ibu di RT 003 RW 003 yang memiliki bayi dan balita untuk transfer ilmu terkait manfaat pijat bayi. Pemberian materi diberikan oleh Ibu Ns. Rifka Putri Andayani, M.Kep., Sp.Kep.An yaitu Dosen Prodi D III Keperawatan dan praktisi pijat bayi dengan didampingi oleh 2 orang kader yang sudah mendapatkan materi pelatihan. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita.

Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Peserta memperhatikan materi yang diberikan



Gambar 2. Pemberian materi oleh narasumber

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan memberikan informasi pada masyarakat tentang apa itu pijat bayi, manfaat melakukan pijat bayi, waktu melakukan pijat bayi dan teknik pemijatan. Masyarakat tampak antusias mengikuti kegiatan ini dengan hal ini terlihat saat peserta bertanya tentang manfaat pijat bayi. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang yang terdiri dari ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita. Pijat bayi memiliki banyak manfaat dan orang tua dapat melakukan pijat bayi kepada anak secara mandiri di rumah. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Andayani (2020) bahwa terdapat 85% peserta pengabdian aktif dalam bertanya dan dapat mendemonstrasikan cara pijat bayi pada anak mereka. Peserta mampu menjelaskan kapan boleh melakukan pijat bayi dan kapan waktu yang dilarang dalam melakukan pemijatan pada bayi. Hal ini sesuai dengan filosofi dalam keperawatan anak yaitu dalam penerapan *family centered care*. Pemberian perawatan yang berpusat pada keluarga. Orang tua atau dalam hal ini adalah ibu merupakan orang terdekat bagi anak, sehingga untuk melakukan suatu asuhan akan lebih memudahkan jika kita melibatkan keluarga atau dalam hal ini adalah ibu (Kyle & Carman, 2017). Hal ini juga akan dapat meningkatkan harga diri ibu yang dapat melakukan pemijatan sendiri pada anak mereka. Sejalan dengan pengabdian

masyarakat tim sebelumnya menjelaskan bahwa dengan pemberian kelas pelatihan terhadap mentor dapat mempersiapkan ibu atau orang tua menjadi lebih mandiri dan memahami setiap tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak (Andayani dkk., 2022). Cara dalam melakukan pijatan pada bayi yaitu dengan lembut dan hati-hati. Bayi dapat merasa sakit dan cedera bila dalam pijatan dilakukan terlalu keras. Hal ini dapat terjadi karena otot dan kulit bayi yang tipis dan sensitif. Melalui sentuhan langsung antara ibu dan bayi dalam melakukan pijat bayi akan membuat bayi menjadi lebih senang dan relaks (Widyaningsih et al., 2022).

Pijat bayi adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia dan telah dipraktikkan berabad-abad yang lalu secara turun temurun oleh dukun bayi (Roesli, 2001). Pijat bayi adalah terapi berupa sentuhan kulit dengan menggunakan tangan. Pijat bayi merupakan senik kesehatan dan populer dari zaman dahulu (Khuzaiyah, 2018). Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa saja, tetapi juga di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Aswitami and Udayani 2019). Pijatan pada bayi mampu merangsang motorik, membantu proses tidur, mengurangi rasa cemas dan keluhan. Terjadi peningkatan zat-zat makanan di saluran pencernaan dan mengembangkan mental anak, membuat suhu tubuh bisa lebih stabil serta mampu meningkatkan hormon gastrin dan insulin yang berperan dalam penyerapan makanan sehingga berat badan bayi naik lebih cepat (Waladow dkk., 2018). Bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Hasilnya, bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI (Yetti, 2017). Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Putri & Sukandar, 2017). Pemijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga akan meningkat yang dapat secara langsung meningkatkan berat badan bayi (Sulistiyowati & Yudha, 2022). Aktifitas pemijatan akan meningkatkan aktifitas neurotransmitter serotine yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi meningkatkan glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stres) penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG.

Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram) (Sinaga & Laowo, 2022). Status sosial ekonomi dan budaya pangan mempunyai tanggung jawab yang cukup besar terhadap status kesehatan bayi (Aminah, 2023). Namun, secara khusus penelitian ini membuktikan bahwa pemberian pijat bayi dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan bayi dengan peningkatan berat badan bayi. Bayi

yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Hasilnya, bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI (Herlina 2018).

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan tema inovasi sangat bisa mama dengan melakukan pijat bayi dapat disimpulkan bahwa ibu dapat melakukan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pijat bayi dengan sendiri di rumah. Peserta menyadari bahwa manfaat lain dari pijat bayi yaitu dapat membuat tidur bayi nyenyak, membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman dan melancarkan pencernaan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim mengucapkan terima kasih kepada Yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang yang telah memberikan support pendanaan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tim juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Ibu Kepala LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Ibu Ketua Prodi D III Keperawatan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini dan teristimewa kepada peserta pengabdian kepada Masyarakat yang telah antusias mengikuti kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aminah, S. (2023). Pengaruh Pendidikan dan Status Sosial Ekonomi bagi Kesehatan Lingkungan Masyarakat. *JKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen*, 3(1), 686-694.
- Andayani, R. P., Reni, I., Mitayani, M., Yusri, V., Ausrianti, R., Ningsih, W. L., ... & Muthia, G. (2022). Pelatihan Kelas Ibu Mentor: Tumbuh Kembang Anak sesuai Usia di Kelurahan Ampang Kota Padang. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(3), 441-450.
- Andayani, R. putri. (2020). Pijat Bayi Untuk Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Abdimas Sainika*, 2(2), 21–24.
- Apriyani, T., & Rani Purwani. (2023). Edukasi Pijat Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi Dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 437–442. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Aswitami, Gusti Ayu Pramita, and dkk Udayani. 2019. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan." *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 7(2):1. doi:10.33366/jc.v7i2.1035.
- Herlina, Sara. 2018. "Tumbuh Kembang Bayi Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Baru Kota Pekanbaru." *Jurnal Kebidanan* 7(2):166. doi:10.26714/jk.7.2.2018.166-176.
- Khuzaiyah, Siti. 2018. "Peningkatan Keterampilan Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi

Melalui Kelas Pijat Bayi Oleh Certified Infant Massage Insstructure (CIMI).”The 7th University Research Colloquium 2018 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta(Cimi):586–91

- Kyle, T., & Carman, S. (2017). *Essentials of Pediatric Nursing*. Wolters Kluwer Health.
- Putri, Desti Sagita, and Dadang Sukandar. 2017. “Keadaan Rumah, Kebiasaan Makan, Status Gizi, Dan Status Kesehatan Balita Di Kecamatan Tamansari, Kabupaten Bogor.” *Jurnal Gizi Dan Pangan* 7(3):163. doi: 10.25182/jgp.2012.7.3.163-168.
- Sinaga, A, & Laowo, N (2020). “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019”. *Excellent Midwifery Journal*, vol.3, no.1, hh. 27-31.
- Sulistiyowati, E., & Yudha, A. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2). doi:<https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.852>
- Vicente, S., Veríssimo, M., & Diniz, E. (2017). Infant Behavior and Development Infant massage improves attitudes toward childbearing , maternal satisfaction and pleasure in parenting. *Infant Behavior and Development*, 49(August), 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.006>
- Waladow, G., S. Warouw, and J. Rottie. 2018. “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tompasso Kecamatan Tompasso.” *Jurnal Keperawatan UNSRAT* 1(1):105788.
- Widyaningsih, S., Herlinda, H., & Khoma, N. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 1(2), 83–86. <https://doi.org/10.58222/jp.v1i2.34>
- Yetti, Asmar. 2017. “Pengaruh Pijat Bayi Dengan Berat Badan Lahir Rendah Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Di RSUD Bantul.”

