



STIMULASI TUMBUH KEMBANG DENGAN PIJAT BAYI

Apriyanti Aini*, Vivi Dwi Putri

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

*apriyanti.aini6@gmail.com

ABSTRAK

Usia 5 tahun merupakan periode emas bagi anak. Oleh karenanya stimulasi sangat perlu dilakukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu bentuk stimulasi tersebut adalah dengan melakukan pijat bayi. Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan - usapan halus pada permukaan kulit bayi. Manfaat Pijat bayi diantaranya untuk membantu tumbuh kembang fisik (motorik) dan emosi bayi, mempererat hubungan antara ibu dan bayi, meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan berat badan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi peserta pengabdian masyarakat tentang stimulasi tumbuh kembang bayi dengan pijat bayi. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah untuk memberikan teori tentang pijat bayi dan stimulasi untuk mempraktekkan tata laksana pijat bayi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta pengabdian masyarakat di PMB Husniyati memahami dan mampu mempraktekkan cara melakukan pijat bayi sesuai dengan prosedur yang telah disampaikan. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan redemonstrasi para peserta secara langsung.

Kata Kunci: pijat bayi; stimulasi; tumbuh kembang

GROWTH AND DEVELOPMENT STIMULATION BY BABY MASSAGE

ABSTRACT

Five years old is a children's golden period. Therefore, stimulation is very necessary to optimize growth and development. One example of stimulation is baby massage. The benefits of baby massage are helping the baby's physical (motor) and emotional, strengthening the relationship between mother and baby, increasing the number and cytotoxicity of the immune system (natural killer cells), stimulating digestive and excretory functions, helping to practice relaxation, reducing depression and tension, reduce pain, reduce bloating and colic (stomach pain), increase weight, increase baby's concentration and sleep become soundly, improve blood circulation and breathing. This community service activity aims to increase knowledge for community service participants about stimulating baby growth and development by doing baby massage. The method of implementing this community service is by lectures and provide theory about baby massage, also simulations to practice baby massage procedures. He result of this community service activity is community service participants at PMB Husniyati understand and able to practice doing baby massage in accordance with the procedures that have been informed. Evaluation in this community service activity is carried out by conducting redemonstrations by participants directly.

Keywords: baby massage; growth and development, stimulation

PENDAHULUAN

Permasalahan pertumbuhan dan perkembangan balita pada masa 5 tahun kehidupan merupakan masalah serius bagi Negara maju ataupun Negara berkembang. Prevalensi anak balita di dunia tidak mencapai potensi pertumbuhan dan perkembangan lebih dari 25 % (250 juta). Benua Asia berada pada urutan ketiga setelah Benua Afrika dan Eropa pada urutan pertama dan kedua. Keadaan ini tertuang menjadi komitmen global salah satu visi Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2016 - 2030 berdampak langsung terhadap kemakmuran dan stabilitas kesehatan dunia di masa depan, dalam mencegah peningkatan angka keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan bayi yang merupakan investasi berharga bagi kelangsungan hidup (UNICEF, 2017).

Adapun salah satu upaya preventif untuk kelola stres pada bayi yaitu dengan pijat bayi. Untuk memberikan stimulasi tumbuh kembang dan efek relaksasi pada bayi dengan metode pijat, karena tidak hanya mengoptimalkan perkembangan gerak anak, tetapi juga menjadi momentum untuk menyalurkan rasa kasih sayang dan perhatian serta memberikan efek relaksasi kepada bayi. Tidak sembarang orang mampu melakukan pemijatan bayi untuk itu dibutuhkan pelatihan khusus bagaimana cara memijat bayi sesuai dengan standar yang ada. Agar tidak terjadi hal-hal yang tidak di inginkan. Sebagian besar Ibu yang telah melahirkan, tidak tahu manfaat dan cara memijat bayinya. Hal itu dikarenakan memang tidak tahu manfaat pijat bayi dan caranya, atau takut terjadi apa-apa dengan bayinya jika salah memijat (Jenny, 2006).

Manfaat Pijat bayi diantaranya untuk membantu tumbuh kembang fisik (motorik) dan emosi bayi, memperlancar hubungan antara ibu dan bayi, meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan berat badan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan (Putri, 2009). Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan sembarangan, ada cara yang harus diperhatikan, pada bayi usia 0–3 tahun, gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit. Urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, kemudian perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung (Roesli, 2009).

Pijat digunakan untuk pengobatan komplementer tertua yang semakin banyak dan populer disebabkan mudah dipelajari, biaya yang murah, kesederhanaan tindakan, dan dapat dilakukan di rumah. Dalam berbagai kebudayaan negara di dunia pijat bayi dan balita merupakan bagian perawatan yang telah ada selama ratusan tahun serta merupakan teknik terapi tertua di dunia. Merupakan salah satu komponen pengembangan perawatan suportif. Pijat juga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan dengan pengaruh yang signifikan bahkan pada bayi yang lahir prematur dan dengan berat badan lahir rendah (Balushi & Hanson, 2019). Beberapa penelitian membuktikan bahwa pijat bayi secara signifikan dapat menaikkan berat badan bayi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Astriana (2016) membuktikan bahwa pijat bayi dapat menaikkan berat badan. Penelitian yang sama dilakukan oleh Hardiyanti (2017) pada bayi dan Marni (2019) pada bayi juga menunjukkan hasil kenaikan berat badan bayi yang signifikan. Penelitian lainnya Devi, R (2012), ibu yang melakukan pijat bayi secara mandiri dengan metode yang lengkap lebih signifikan dalam melakukan pijat bayi dibanding ibu yang hanya diberi leaflet saja, artinya pengetahuan ibu harus diasah dahulu untuk dapat menerima training dalam melakukan

pijat bayi. Sehingga pijat bayi ini akan maksimal dilakukan dengan benar oleh peserta. Pentingnya stimulasi tumbuh kembang anak dengan pijat bayi oleh karena itu tim pengabdian tertarik untuk memberikan training tentang pijat bayi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di PMB Husniyati Palembang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Penyusunan proposal
 - b. Pengajuan surat ijin pelaksanaan
 - c. Koordinasi dengan Pimpinan PMB Husniyati
 - d. Menyusun materi
 - e. Final check persiapan pelaksanaan pengabdian
2. Tahap pelaksanaan
Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa diskusi tentang pemahaman pijat bayi serta demonstrasi cara menstimulasi perkembangan dengan melakukan pijat bayi. Media yang digunakan adalah bayi dan oil dimana aman untuk bayi. Peserta pada kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi dan anak di wilayah kerja PMB Husniyati Palembang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 9 Maret 2022 pukul 14.00 WIB di PMB Husniyati Palembang dengan jumlah sasaran peserta yaitu 11 orang ibu.
3. Tahap akhir
 - a. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian
 - b. Rencana tindak lanjut kegiatan
 - c. Menyusun laporan pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan
Pada tahap persiapan dilakukan dengan survei wilayah dimana tim PKM memutuskan untuk melaksanakan PKM di PMB Husniyati. Pada kegiatan PKM, dosen melibatkan mahasiswa S1 Kebidanan 1 orang yang akan membantu dalam temu konsultasi mitra, identifikasi masalah dan perumusan masalah dalam kegiatan serta penyusunan schedule kegiatan. Mahasiswa dalam tahap persiapan membantu untuk identifikasi masalah pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Persiapan petugas yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen yaitu sebagai pemateri dan instruktur pijat bayi dan mahasiswa yang terlibat dalam PKM yaitu sebagai pendamping, dokumentasi dan membantu pelatihan. Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu Laptop, LCD, Leaflet, powerpoint.
2. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pendidikan kesehatan pada ibu agar dapat memberdayakan diri dalam pertumbuhan, perkembangan dan psikologi antara ibu dan bayi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta pelaksanaan stimulasi dan latihan pijat bayi. Peserta PKM terdiri dari 11 orang ibu beserta bayinya dengan umur 3-6 bulan. Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan pada hari Rabu, 9 Maret 2022 di PMB Husniyati Palembang. Pelaksanaan penyuluhan disampaikan oleh 2 pemateri yaitu dosen profesi kebidanan tentang

pijat bayi dimulai dengan memberikan pengetahuan apa pengertian pijat bayi, tujuan dan manfaat yang diperoleh apabila dilakukan pijat bayi,serta hal hal apa yang perlu diperhatikan dan dipersiapkan selama melaksanakan pijat bayi, pijat bayi akan banyak bermanfaat jika dilakukan dengan cara dan tehnik yang tepat. Penyampaian materi tentang stimulasi tumbuh kembang dengan pijat bayi dikarenakan sebagian besar pasien di PMB Husniyati belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pijat bayi. Sedangkan pada saat pelaksanaan demonstrasi tehnik pemijatan pada bayi, para peserta memperhatikan dengan cermat dan beberapa peserta yang membawa bayi langsung mempragakan tehnik pemijatan pada bayinya dengan pendampingan. Pada saat pelaksanaan pijat bayi orangtua sangat antusias dan bersemangat karena pelaksanaan dapat diterapkan langsung kepada anak. Diakhir sesi beberapa ibu mengajukan pertanyaan, menyampaikan bahwa kendala yang mereka rasakan saat melakukan beberapa tehnik karena ibu belum mahir melakukan sendiri dan harapannya agar kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan.



3. Tahap Akhir

Setelah dilakukan kegiatan ceramah untuk memberikan pengetahuan tentang dasar - dasar pijat bayi, para peserta kemudian dilakukan praktek atau demonstrasi cara melakukan pijat bayi dengan bayi maupun phantom . Dari hasil ceramah dan demonstrasi tersebut sebagian ibu - ibu peserta pengabdian masyarakat memahami tentang dasar pijat bayi dan mampu mempraktekkan kembali pijat bayi dengan menggunakan bayi maupun phantom. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat menunjukkan pengaruh kegiatan ini terhadap pengetahuan, sehingga akan semakin baik apabila kegiatan ini dilakukan secara berkesinambungan.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya stimulasi perkembangan pada bayi melalui pijat bayi. Peserta sangat antusias dapat mengikuti serta dapat memahami tentang cara menstimulasi perkembangan bayi maupun anak Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan pada peserta dan semua pertanyaan dapat dijawab dengan benar pertanyaan dari pemateri dan ketika peserta diminta untuk mendemonstrasikan ulang, peserta dapat mempragakan dengan benar. Saran terhadap orangtua untuk dapat memberikan stimulasi mulai dari bayi secara kontinyu sehingga akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan optimal dengan melaksanakan pijat pada bayi ketika dirumah, Selain stimulasi orangtua dapat juga untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan pada anak sesuai dengan usia, sehingga jika terjadi ketidaksesuaian pertumbuhan dan perkembangan dapat diketahui secara dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pimpinan PMB Husniyati Palembang yang telah memberikan ijin untuk melakukan pengabdian terhadap pasien yang datang ke PMB Husniyati Palembang. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ketua Sekolah Tinggi Kesehatan Abdurahman Palembang atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sampai pengabdian ini terselesaikan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Astiana. (2016). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi di BPS MasnoniTeluk Betung Utara Kota Bandar Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/102>.
- Balushi, S. M. A. Al, & Hanson, and V. F. (2019). Effect of Neonatal Massage on Weight Gain and Physical
- Hardiyanti. (2017). Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr) Di Rskia Ummi Khasanah Yogyakarta. Skripsi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1658/1/SKRIPSI.pdf>
- Jenny. (2006). *Perawatan Masa Nifas Ibu dan Bayi*. Jakarta : Sahabat Setia
- Marni. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Vol 10 No 1. File:///C:/Users/1/Downloads/240-427-1-Sm.Pdf
- Putri, A. (2009). Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita. Yogyakarta: Brilliant Offset.
- Roesli., (2012), Pedoman pijat bayi premature dan Bayi Usia 0-3 Bulan. Jakarta: Merantas Generasi Sehat.
- UNICEF. (2017). Annual Result Report 2016

