

Edukasi Pijat Bayi untuk Stimulasi Tumbuh Kembang Anak di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Armina^{1*}, Julaecha², Nurfitriani³

^{1,3}Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Baiturrahim

²Prodi DIII Kebidanan, Universitas Baiturrahim

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: arminanurwa86@gmail.com

Abstract

Infant massage is a touch therapy that can fulfill physical-biological, emotional and stimulation needs. The results of the preliminary study were known at the Putri Ayu Health Center, 2 mothers complained that their babies had not reached the ideal weight and did not know that baby massage could increase baby weight. The purpose of this community service is to provide education on baby massage to stimulate baby growth and development. The implementation of this community service was carried out in March-August 2023 at the Putri Ayu Health Center, Jambi City, targeting mothers with a total of 15 mothers with lecture and demonstration methods of baby massage. However, there were 12 mothers who could fill out the pre-test questionnaire and 9 mothers who completed it. The PKM implementation began with a 14-question pre-test of baby massage knowledge, then continued with the provision of leaflets and then continued with counseling starting from the material on the definition of baby massage, the benefits of baby massage, the timing of baby massage, the requirements for baby massage, baby massage members and baby massage techniques. Then followed by a demonstration of baby massage, oral evaluation of counseling material, attitudes and expectations of mothers regarding baby massage. The results of the pre-test community service were 58.33% with high knowledge, while the results of the post-test knowledge of mothers increased to 66.67% by being able to mention the definition of baby massage, the benefits of baby massage, the time to do baby massage, the conditions for implementing baby massage, and baby massage limbs. The success of baby massage education can improve mothers' knowledge and skills. The results of this community service are expected to be continued in the form of baby massage training for mothers.

Keywords: *baby growth and development, baby massage, infants*

Abstrak

Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik-biologis, emosional dan stimulasi. Hasil studi pendahuluan diketahui di Puskesmas Putri Ayu, 2 ibu mengeluhkan bayinya belum mencapai berat ideal dan tidak mengetahui bahwa pijat bayi bisa menaikkan berat badan bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pijat bayi untuk stimulasi tumbuh kembang bayi. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2023 dilaksanakan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi, dengan sasaran pada ibu-ibu dengan jumlah ibu 15 orang dengan metode ceramah dan demonstrasi pijat bayi. Namun yang bisa mengisi Kuesioner pre tes ada 12 ibu dan hingga selesai ada 9 ibu. Pelaksanaan PKM dimulai dengan pre test 14 pertanyaan pengetahuan pijat bayi, kemudian dilanjutkan pemberian leaflet lalu dilanjutkan dengan penyuluhan mulai dari materi definisi pijat bayi, manfaat pijat bayi, waktu pelaksanaan pijat bayi, syarat dilakukan pijat bayi, anggota pijat bayi dan teknik pijat bayi. Kemudian dilanjutkan demonstrasi pijat bayi, evaluasi secara lisan materi penyuluhan, sikap dan harapan ibu-ibu terkait pijat bayi. Hasil pengabdian masyarakat pre test sebesar 58,33% berpengetahuan tinggi, sedangkan hasil post tes pengetahuan ibu-ibu meningkat menjadi 66,67% dengan dapat menyebutkan definisi

pijat bayi, manfaat pijat bayi, waktu dilakukan pijat bayi, syarat pelaksanaan pijat bayi, dan anggota badan pijat bayi. Keberhasilan edukasi pijat bayi dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan keterampilan ibu. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dilanjutkan dalam bentuk pelatihan pijat bayi kepada ibu.

Kata Kunci: bayi, pijat bayi, tumbuh kembang bayi

PENDAHULUAN

Kualitas kecerdasan bayi saat ini berperan sebagai penentu kualitas sumber daya manusia di kemudian hari. Untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan, bayi perlu disiapkan agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Pertumbuhan bayi akan maksimal jika sejak saat ini bayi menerima perhatian dan stimulasi perkembangan yang memadai^{1,2}. Kecerdasan bayi saat ini berperan krusial dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Oleh karena itu, upaya untuk membentuk sumber daya manusia yang unggul perlu dimulai sejak dini dengan memastikan bayi memperoleh kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara maksimal sesuai potensi yang dimilikinya. Perkembangan tersebut akan berlangsung secara optimal apabila bayi mendapatkan perhatian serta stimulasi yang memadai sejak usia dini³.

Periode awal kehidupan, khususnya pada masa bayi, merupakan tahap krusial yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bayi mendapatkan perhatian dan stimulasi yang tepat agar tumbuh kembangnya dapat berlangsung secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Sebagaimana diketahui bahwa masa bayi yang krusial adalah periode dari lahir sampai 11 bulan. Masa bayi juga dibagi menjadi dua periode krusial yaitu periode neonatal (lahir sampai 28 hari) dan periode postnatal (29 hari sampai 11 bulan)⁴.

Masa pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan masa emas dan masa kritis dalam perkembangan manusia, antara 0 hingga 12 bulan. Dikatakan sebagai masa emas karena masa kanak-kanak sangat singkat dan tidak berulang. Dikenal sebagai masa emas karena bayi di periode ini sangat sensitif terhadap lingkungan dan memerlukan nutrisi serta rangsangan yang optimal untuk tumbuh dan perkembangannya⁵.

Salah satu elemen krusial dalam proses perkembangan adalah perkembangan motorik kasar, karena ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam melaksanakan berbagai keterampilan yang diperoleh sejak usia dini. Perkembangan motorik kasar merujuk pada peningkatan kemampuan fisik anak serta kemampuannya untuk melakukan gerakan tertentu yang melibatkan otot-otot besar. Perkembangan anak sangat penting untuk diketahui orang tua agar buah hati tidak tertunda. Pencapaian perkembangan motorik yang optimal pada bayi dan anak merupakan hasil interaksi beberapa faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan, perilaku, stimulus atau rangsangan yang bermanfaat. Bayi yang distimulasi seringkali fokus dan berkembang lebih cepat daripada bayi yang kurang terstimulasi atau tidak terstimulasi sama sekali^{6,7}.

Stimulasi adalah suatu perangsangan yang berasal dari lingkungan luar bayi, berupa stimulasi verbal, stimulasi visual, stimulasi auditif dan stimulasi taktil (sentuhan). Salah satu stimulasi berupa sentuhan adalah pijat bayi (*baby massage*). *Baby massage* (pijat bayi) adalah suatu bentuk stimulasi yang dilakukan dengan cara mengusap halus permukaan kulit bayi dengan tangan dengan tujuan untuk menimbulkan efek terhadap otot, sistem pernafasan, saraf serta peredaran darah dan organ tubuh lainnya. Salah satu cara yang relatif aman, murah dan mudah dilaksanakan untuk meningkatkan tumbuh kembang bayi adalah dengan metode pijat. Pijat atau stimulasi sentuhan merupakan

gabungan antara pengetahuan anatomi tubuh dan seni perawatan kesehatan dan penyembuhan yang telah dikenal sejak awal peradaban manusia^{8,9}.

Pijat bayi adalah bentuk terapi sentuhan yang mampu memenuhi kebutuhan fisik-biologis, emosional, dan stimulasi. Sejumlah studi mengenai pijat bayi melaporkan manfaat pijat bayi, seperti meningkatkan berat badan, mempercepat pertumbuhan, meningkatkan sistem imun, membantu bayi berkonsentrasi, membuat tidur bayi lebih nyenyak dan lama, memperkuat ikatan orangtua dan anak, serta dapat meningkatkan produksi ASI.

Penelitian mengenai pijat bayi meliputi studi yang menunjukkan bahwa bayi yang menerima pijat dan latihan gerak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan pijat dan latihan gerak. Penelitian yang berbeda dilaksanakan oleh Kachoosangy dan Aliabadi¹⁰ mengenai dampak stimulasi taktil kinestetik terhadap perkembangan motorik bayi berat lahir rendah, dan ditemukan bahwa bayi yang menerima stimulasi taktil-kinestetik tiga kali sehari selama sepuluh hari mengalami peningkatan perkembangan motorik yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian oleh Kalsum, Sadiman, dan Islamiyati menyimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan berat badan bayi^{11,12}.

Pemantauan pertumbuhan anak mudah diakses melalui pelayanan posyandu dengan memantau berat badan dan panjang badan atau tinggi badan. Sedangkan pemantauan perkembangan anak dapat dilakukan pemeriksaan di klinik tumbuh kembang anak dengan memantau praskrining perkembangan. Hasil survei awal di Puskesmas Putri Ayu, 2 ibu mengeluhkan masih terdapat anak beberapa bayi belum mencapai berat ideal dan tidak mengetahui bahwa pijat bayi bisa menaikkan berat badan bayi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengenalan mengenai pijat bayi.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam rentang waktu 6 bulan pada bulan Februari 2023 s/d Agustus 2023. Lokasi kegiatan pengabdian di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu bayi yang ada di Puskesmas Putri Ayu yang sedang berkunjung untuk imunisasi bayi. Jumlah Peserta adalah dihadiri oleh 12 ibu namun diakhir tersisa 9 ibu. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah: menjadi peserta kegiatan pengabdian saat edukasi dan demonstrasi. Metode pelaksanaan berupa edukasi, demonstrasi dan pemberian Leaflet.

Pada tahap persiapan mulai dari penyusunan proposal pengabdian masyarakat, melakukan pendekatan kepada pihak Puskesmas Simpang Kawat, meminta izin untuk melakukan kegiatan pengabdian dengan pihak puskesmas, perizinan berupa surat tugas pengabdian dari institusi Universitas Baiturrahim melalui PPPM, tim pengabdian juga menyiapkan beberapa mahasiswa dalam membantu pengabdian, beberapa lembar leaflet yang akan diberikan dan instrument kuesioner pengetahuan dengan 14 item pernyataan berupa definisi pijat bayi, prinsip pijat bayi, manfaat pijat bayi, kapan dilakukan pijat bayi dan cara melakukan pijat bayi. Pada tahap pelaksanaan dimulai dengan penyuluhan pijat bayi pada anak, demonstrasi pijat bayi dilanjutkan sesi evaluasi materi, pemberian leaflet diakhir sesi pengabdian sebagai bahan bacaan. Tim pengabdian memonitoring dan mengevaluasi kegiatan peserta pengabdian melalui keaktifan dalam sesi evaluasi materi penyuluhan dan review ulang demonstrasi.

Tahap evaluasi pengetahuan ibu mengenai pijat bayi ada 14 item pertanyaan yang terdiri atas pengertian pijat bayi, manfaat pijat bayi, prinsip pijat bayi, prinsip cara pijat bayi dan area pijat bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi ini telah dilaksanakan pada Bulan Juli 2023 dengan jumlah peserta awalnya yaitu 15 orang di puskesmas yang berkunjung ke Puskesmas dalam rangka imunisasi namun yang mengikuti *pre tes* 12 ibu, penyuluhan dan demonstrasi dan tersisa 9 ibu karena masuk ke ruangan imunisasi dan pulang langsung setelah selesai imunisasi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Edukasi Pijat Bayi (n=12)

Distribusi Pengetahuan Pijat Bayi	n	f (%)
Tinggi	7	58,33
Rendah	5	41,67

Berdasarkan tabel 1 diketahui 7 ibu memiliki pengetahuan tinggi (58,33%) mengenai pijat bayi. Berdasarkan kuesioner *pre tes* ibu yang menjawab bahwa pijat bayi harus dilakukan sejak usia 0 bulan, ibu dapat menjawab bahwa pijat bayi dapat menaikkan berat badan, ibu dapat menjawab urutan memijat anggota badan bayi mulai dari kaki, perut, dada, tangan, wajah dan terakhir punggung. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bayi hampir sebagian besar belum memahami bahwa bayi boleh dipijat sejak usia awal kelahiran, hampir sebagian besar belum memahami pijat bayi dapat menaikkan berat badan dan belum memahami urutan pijat bayi. Pijat bayi dilakukan sesuai urutan mulai dari kaki bertujuan agar bayi nyaman dan tidak kaget jika ada anggota badan yang dirasa tidak nyaman atau sakit.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Setelah Edukasi Pijat Bayi (n=9)

Distribusi Pengetahuan Pijat Bayi	n	f (%)
Tinggi	6	66,67
Rendah	3	33,33

Setelah demonstrasi, dilanjutkan dengan sesi evaluasi materi edukasi pijat bayi secara dan postes lisan bersama-sama dengan tim pengabdian. Hasil post tes terlihat dari pengisian kuesioner diketahui pengetahuan ibu mengalami kenaikan menjadi 66,67% dimana ibu dapat menjawab benar manfaat pijat bayi adalah membantu proses tumbuh kembang anak, ibu bayi juga dapat menjawab salah bahwa pemijatan bayi dapat menghambat peredaran darah ke seluruh tubuh bayi. Jawaban ibu ini membuktikan bahwa dengan pijat bayi, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat merangsang proses tumbuh kembang bayi. Ibu sudah mengetahui apa itu pijat bayi, yaitu berupa pijatan atau usapan halus pada anggota badan bayi, para ibu mengetahui manfaat pijat bayi yaitu untuk meningkatkan tumbuh kembang anak, membuat bayi tidur nyenyak, menambah berat badan bayi, meredakan kembung pada bayi, melancarkan peredaran darah bayi, meredakan ketegangan dan nyeri otot bayi, membuat perasaan bayi senang, nyaman dan bayi lebih riang, meningkatkan rasa percaya diri dalam mengasuh anak. Ibu-ibu mengetahui bahwa waktu dilakukan pijat bayi pagi atau malam hari, maksimal 15 menit, tidak dalam kondisi bayi rewel atau lapar. Ibu-ibu mengetahui bahwa memulai pijat bayi terlebih dahulu pada anggota kaki, lalu perut, dada, tangan, wajah dan terakhir punggung dengan baby oil^{9,13}. Beberapa ibu belum hapal sepenuhnya setiap gerakan namun memahami cara pijat bayi dengan usapan halus pada bayi.

Pijat bayi merupakan salah satu upaya meningkatkan kenyamanan dan promosi kesehatan. Berbagai hasil penelitian menyebutkan bahwa pijat bayi memiliki berbagai manfaat yang baik diantaranya meningkatkan tumbuh kembang balita. Menurut hasil penelitian Syahputri dan Parinduri¹⁴ bahwa pada bayi umur 6 bulan dilakukan pijat bayi diketahui bahwa ada pengaruh signifikan pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Mekanisme pijat bayi bahwa reseptor di kulit terhadap berbagai

stimulus seperti sentuhan ringan atau tekanan, lalu reseptor itu akan mengirimkan sinyal ke system saraf pusat kemudian otak mengolah sinyal tersebut melalui pengaturan neuroendokrin dan system imun yang nantinya tubuh akan menyembuhkan diri kembali ke homeostasis^{2,13}.

Pijat bayi telah menjadi bagian dari perawatan pasca melahirkan di banyak negara Barat sejak tahun 1970-an, berkat penggabungan teknik dari India Timur dan Swedia, serta prinsip-prinsip pijat refleksi dan relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa sentuhan dalam pijat bayi dapat meningkatkan produksi melatonin, yang membantu mengatur siklus tidur bayi, serta merangsang sinaptogenesis dan perkembangan saraf di hipokampus, yang mendukung perkembangan kognitif seperti pembelajaran dan memori.



a. Leaflet sisi 1



b. leaflet sisi 2



c. Leaflet sisi 3



d. Demonstrasi Pijat Bayi

Pijat bayi sebagai stimulasi taktil kinestetik dapat memberikan dampak baik terhadap pertumbuhan bayi yakni meningkatkan nervus bagus dalam produksi enzim penyerapan (gastrin dan insulin). Selain itu terhadap system persarafan, pijat bayi berupa sentuhan dapat meningkatkan aktifitas neurotransmitter yang berdampak menurunkan hormone stress dan adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubuh. Hasil penelitian Febriyanti dkk¹⁵ ada pengaruh signifikan (p value 0,000) pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi usia 3 bulan dengan instrumen KPSP (kuesioner Pra Skrining Perkembangan).

Hasil pengabdian masyarakat ini berupa edukasi ini telah menambah pengetahuan dan informasi teknik pijat bayi. Ini membuktikan bahwa edukasi berupa penyuluhan berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan atau informasi yang didapat diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku dalam meningkatkan derajat kesehatan. Ketersediaan

peralatan berupa leaflet untuk penyuluhan dan baby oil untuk demonstrasi pijat bayi akan menggambarkan bahwa pijat bayi dapat dilakukan oleh ibu bayi sendiri di rumah. Menurut Johnsons⁹ pijat bayi dengan baby oil (minyak) memiliki efek menenangkan yang lebih besar dibandingkan tanpa menggunakan minyak dan disarankan baby oil yang dianjurkan adalah yang tidak merusak pelindung kulit bayi dan mengandung minyak nabati.

Setelah edukasi dan demonstrasi dengan media leaflet dapat menambah pemahaman ibu-ibu mengenai pijat bayi sebagai stimulas tumbuh kembang anak. Pemahaman ibu-ibu setelah edukasi dapat disebabkan karena ibu-ibu fokus mendengarkan apa yang diberikan oleh tim pengabmas saat ceramah.

Keterbatasan dalam pengabdian masyarakat ini adalah fokus ibu-ibu terbagi dua yaitu sedang mendengar ceramah pengabmas dan fokus menunggu antrian imunisasi di Puskesmas. Diharapkan selanjutnya pengabmas berupa ceramah dapat dilakukan ditempat yang kondusif dan tidak bersamaan dengan kegiatan lain yang akan dilakukan.



Gambar 4. Foto Bersama

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa melalui edukasi pijat bayi melalui ceramah dan demonstrasi terjadi peningkatan pengetahuan dari 58,33% menjadi 66,67%. Hasil pengabdian ini diharapkan edukasi mengenai pijat bayi oleh keluarga hendaknya dapat terus dipromosikan sebagai bentuk upaya peningkatan derajat kesehatan bayi dengan berbagai kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi dan pemberian leaflet. Adapun rekomendasi untuk kegiatan pengabdian ini bisa berlanjut secara dengan teknik lain seperti melibatkan kelompok yang lebih besar dan melibatkan tenaga kesehatan dari pihak kader kesehatan atau Puskesmas maupun tokoh masyarakat seperti tingkat RT dengan jumlah yang lebih besar di tempat yang lebih kondusif agar informasi dan teknik pijat bayi lebih dipahami oleh ibu-ibu bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Baiturrahim Jambi dan Puskesmas Putri Ayu atas dukungan moril serta materil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. *Pedoman Pelaksanaan : Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. (2022).
2. Shonkoff & Philips. *Neurons and Neighborhoods*. (2000).

3. Maimunah, R. & Ramadhani, Y. Manfaat Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan. *Abdimas Flora* 3–6 (2022).
4. Kemenkes, 2014. Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak. *Ber. Negara Republik Indones. Tahun 2014 Nomor 1524* 365 (2014).
5. Maryani, D. Studi literatur review: Pengaruh pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi. *10*, 6–16 (2024).
6. Zulnadila, Z., Sumaryanti, S., Suhartini, B. & Budiyanti, E. S. Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Terhadap Pembelajaran Jasmani Anak. *J. Tunas Pendidik*. **6**, 437–444 (2024).
7. Erina Dianti. Mengembangkan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini (Paud) Melalui Gerak Dan Lagu. *Pernik* **7**, 52–61 (2024).
8. Medise, B. E. Stimulasi Pijat: Keamanan Dan Manfaat. *Idai* 2–5 (2014).
9. Johnson's. Johnson's tutorial stimulasi pijat bayi. at https://www.johnsonsbaby.co.id/sites/jbbaby_id/files/pijat_banyak_manfaat_dengan_johnsons_baby_oil.pdf (2016).
10. Kachoosangy, R. A. & Aliabadi, F. Effect of tactile-kinesthetic stimulation on motor development of low birth weight neonates. *Iran. Rehabil. J.* **9**, 16–18 (2011).
11. Kalsum, U. Peningkatan Berat Badan Bayi melalui Pemijatan. *J. Keperawatan Indones.* **17**, 25–29 (2014).
12. Sadiman, S. & Islamiyati, I. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *J. Kesehat. Metro Sai Wawai* **12**, 9 (2020).
13. Elgohail, M. & Geller, P. The Power of Touch: Benefits of Infant Massage for Infants and Their Parents. *Neonatal. Today* **16**, 73–76 (2021).
14. Pratiwi Syah Putri & Julidia Parinduri. Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Klinik Pratama Rawat Jalan Hadijah. *J. Kebidanan Flora Vol. 13 No 2 Juni 2020* **13**, 9–15 (2020).
15. Febriyanti, S. N. U., Munjilah, W., Adinatha, N. N. M. & Hudhariani, R. N. The Effect of Baby Massage Toward the Development of Three Months Baby. **436**, 713–716 (2020).