

Pendidikan Berbasis Masyarakat tentang Pijat Bayi: Pemberdayaan Ibu untuk Meningkatkan Kesejahteraan Bayi dan Balita di Kelurahan Paal Lima Kota Jambi

Niki Astria^{1*}, Diane Marlin², Dwi Rahmawati³, Lidya Kurniasari⁴, Putri Dewi Anggraini⁵

^{1,2,3,4}S1 Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi

*Email Korespondensi: nikiastria29@gmail.com

Abstract

Baby massage is one form of early stimulation that can improve the overall health and well-being of the baby, both from the physical, emotional, and motor development aspects. However, the knowledge and skills of the mother in doing baby massage are still limited, especially in urban communities such as Paal Lima Village, Jambi City. This devotional activity aims to empower mothers through community-based education on appropriate and safe infant massage techniques. Methods of implementation include counseling, direct demonstrations, and interactive training focused on the active participation of the participants' mothers. Evaluation results showed a significant improvement in the mother's knowledge and skills regarding baby massage, as well as increased confidence in caring for the baby. This activity shows that community-based education can be an effective strategy in increasing the capacity of parents to support optimal infant growth. Empowerment of the mother through simple interventions such as infant massage training contributes directly to the improvement of early childhood well-being at the community level.

Keywords: *baby massage, baby welfare, health education, mother empowerment, society*

Abstrak

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi dini yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, emosional, maupun perkembangan motorik. Namun, pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi masih terbatas, terutama di lingkungan masyarakat urban seperti Kelurahan Paal Lima, Kota Jambi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan para ibu melalui pendidikan berbasis masyarakat tentang teknik pijat bayi yang tepat dan aman. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi langsung, serta pelatihan interaktif yang difokuskan pada partisipasi aktif ibu-ibu peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai pijat bayi, serta peningkatan kepercayaan diri dalam merawat bayi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan berbasis masyarakat dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kapasitas orang tua untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Pemberdayaan ibu melalui intervensi sederhana seperti pelatihan pijat bayi berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan anak usia dini di tingkat komunitas.

Kata Kunci: *kesejahteraan bayi, masyarakat, pendidikan kesehatan, pijat bayi, pemberdayaan ibu*

PENDAHULUAN

Masa awal kehidupan merupakan periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan perkembangan dan kualitas hidup anak di masa depan. Salah satu intervensi penting dalam masa ini adalah pemberian stimulasi dini yang tepat, salah satunya melalui pijat bayi. Pijat bayi merupakan bentuk sentuhan taktil yang tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, seperti memperbaiki kualitas tidur dan pencernaan bayi, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. (1)

Namun, praktik pijat bayi yang aman dan benar masih belum banyak diketahui secara luas oleh masyarakat, terutama oleh para ibu yang menjadi perawat utama anak. Kurangnya akses terhadap informasi kesehatan, rendahnya tingkat pendidikan, dan minimnya pelatihan praktis menjadi kendala utama dalam penerapan teknik pijat bayi yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang lebih partisipatif dan kontekstual, salah satunya melalui pendidikan berbasis masyarakat. Pendidikan kesehatan berbasis masyarakat merupakan strategi promosi kesehatan yang mengedepankan keterlibatan aktif warga dalam proses belajar dan berbagi pengetahuan, sehingga diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan dan perubahan perilaku secara berkelanjutan. (2) Pemberdayaan ibu melalui pelatihan pijat bayi tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga memberikan rasa percaya diri dalam pengasuhan yang berdampak pada kesejahteraan bayi.

Pijat bayi menjadi salah satu bentuk stimulasi yang signifikan bagi perkembangan fisik dan psikologis anak usia 0-3 tahun. Melalui teknik pemijatan yang tepat, bayi dapat merasakan sentuhan lembut yang tidak hanya meningkatkan hubungan emosional antara orang tua dan anak, tetapi juga memberikan manfaat fisiologis yang beragam. Pijat bayi diketahui efektif dalam merangsang pertumbuhan motorik dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. (3) (4)

Dari segi fisiologis, pijat bayi berkontribusi terhadap perbaikan sirkulasi darah, fungsi pernapasan, serta aktivitas pencernaan. (4) Rangsangan yang diberikan melalui pijatan dapat meningkatkan daya tahan tubuh pada bayi, memungkinkan mereka untuk lebih cepat menanggapi perubahan dalam lingkungan. (5) Selain itu, pijat yang lembut dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur bayi. (6) Pijat bayi berfungsi tidak hanya sebagai terapi fisik, tetapi juga sebagai terapi relaksasi yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati bayi. (7)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa bayi yang rutin mendapatkan pijatan memiliki kenaikan berat badan yang lebih baik. Ini terjadi karena pijatan dapat meningkatkan penyerapan nutrisi dan merangsang nafsu makan bayi. (3) Intervensi pijat yang dilakukan dengan cara yang benar dapat membuat bayi lebih sering menyusu, penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pijat ini juga berfungsi untuk membangun pola makan yang sehat sejak dini, yang sangat krusial bagi perkembangan jangka Panjang. (8)

Selain itu, pijat bayi juga berfungsi sebagai bentuk komunikasi antara orang tua dan anak. Melalui sentuhan, orang tua dapat menyalurkan kasih sayang dan menciptakan ikatan yang kuat dengan anak. Hal ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. (9) Penelitian menunjukkan bahwa pijatan yang dilakukan secara konsisten mampu mendorong perkembangan motorik dan keterampilan interaksi sosial pada bayi. (10)

Secara keseluruhan, pijat bayi memberikan manfaat yang luas bagi anak-anak usia 0-3 tahun, mulai dari aspek fisik hingga psikologis, berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan mereka. Dalam konteks budaya dan keluarga, pijatan juga membantu memperkuat hubungan antar anggota keluarga, yang vital untuk kesehatan mental jangka panjang anak. (6)

Kelurahan Paal Lima merupakan salah satu wilayah padat penduduk di Kota Jambi dengan karakteristik masyarakat yang beragam, baik dari segi sosial maupun ekonomi. Sebagian besar penduduknya bekerja di sektor informal seperti pedagang kecil, buruh, dan ibu rumah tangga. Berdasarkan data dari Puskesmas Paal Lima, jumlah bayi dan balita di wilayah ini cukup tinggi, namun pengetahuan ibu mengenai stimulasi tumbuh kembang anak, termasuk praktik pijat bayi, masih terbatas. Hasil observasi dan wawancara awal dengan kader posyandu menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum memahami manfaat pijat bayi terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Banyak di antara mereka yang belum pernah mendapatkan pelatihan pijat bayi secara langsung dan hanya mengetahui praktik ini dari pengalaman orang tua atau informasi yang belum terverifikasi.

Selain itu, sebagian ibu melakukan pijat bayi dengan cara yang kurang tepat, seperti memberikan tekanan pijat yang terlalu kuat, tidak memperhatikan kebersihan tangan dan lingkungan, atau melakukan pijat pada waktu yang tidak sesuai dengan kondisi bayi. Hal ini berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan bahkan cedera ringan pada bayi. Kegiatan posyandu yang selama ini berjalan dengan baik di Kelurahan Paal Lima belum sepenuhnya memanfaatkan kesempatan untuk memberikan pelatihan pijat bayi sebagai bagian dari edukasi ibu dan balita. Padahal, posyandu memiliki posisi strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai perawatan bayi.

Dari sisi sosial ekonomi, banyak ibu rumah tangga yang tidak memiliki sumber penghasilan tambahan. Padahal, keterampilan pijat bayi dapat menjadi peluang usaha yang menjanjikan apabila dikelola dengan baik, misalnya melalui layanan pijat bayi rumahan atau menjadi tenaga pijat bayi di klinik atau rumah bersalin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mitra memiliki potensi besar untuk diberdayakan, sekaligus menghadapi kebutuhan nyata dalam hal peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran terhadap pentingnya pijat bayi bagi kesejahteraan anak.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat menawarkan solusi melalui program pendidikan berbasis masyarakat dengan pendekatan pemberdayaan ibu. Program ini dirancang dalam bentuk pelatihan dan pendampingan yang terstruktur dan berkelanjutan. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah edukasi kesehatan tentang manfaat pijat bayi, waktu yang tepat untuk melakukan pijatan, serta hubungannya dengan peningkatan kualitas tidur, daya tahan tubuh, dan perkembangan motorik bayi. Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan pembagian leaflet edukatif.

METODE

Kegiatan Penyuluhan dan Demonstrasi pijat bayi dilaksanakan di tanggal 27 April 2025 di kelurahan Paal Lima Rt 10 Kecamatan Kota Baru Provinsi Jambi. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu yang memiliki bayi dan balita. Kemudian akan dilanjutkan dengan demonstrasi dari instruktur pijat untuk memberikan gambaran ke ibu bagaimana melakukannya dengan tepat dan benar. Kegiatan ini diimplementasikan melalui pelatihan yang terdiri dari ceramah, tanya jawab, dan praktek. Pada saat ceramah akan disampaikan materi terkait manfaat pijat bayi untuk kualitas tidur dan berat badan anak. Pendekatan desain penelitian kuasi-eksperimen dengan metode pre-test dan post-test one group design, yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan berbasis masyarakat terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dengan jumlah peserta 25 ibu.

Adapun metode yang diterapkan meliputi:

1. Edukasi dan Sosialisasi

- Memberikan pengetahuan dasar tentang manfaat pijat bayi, waktu yang tepat, persiapan, serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dilakukan dengan ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab.
2. **Demonstrasi dan Praktik Langsung**
Pelatihan keterampilan pijat bayi menggunakan metode *learning by doing*. Peserta mempraktikkan teknik pijat dengan bimbingan langsung dari tenaga kesehatan atau bidan.
 3. **Pendampingan dan Evaluasi**
Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan untuk memastikan ibu mampu menerapkan pijat bayi secara mandiri di rumah, disertai evaluasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan.
 4. **Pembentukan Kader Pijat Bayi**
Ibu-ibu yang telah terampil kemudian dibentuk menjadi kelompok kader pijat bayi sebagai bentuk keberlanjutan program di tingkat RT/posyandu.

Skema dan Alur Kegiatan

1. **Identifikasi Masalah dan Survei Awal**
 - a. Dilakukan bersama kader posyandu dan Puskesmas Paal Lima.
 - b. Tujuannya untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu, kebiasaan pijat bayi, serta hambatan yang dihadapi.
2. **Perencanaan dan Koordinasi**
 - a. Tim pengabdian menyusun modul pelatihan, materi edukatif, serta menentukan waktu dan tempat kegiatan.
 - b. Koordinasi dilakukan dengan pihak kelurahan dan tenaga kesehatan setempat.
3. **Edukasi Pijat Bayi**
 - a. Kegiatan sosialisasi mengenai manfaat pijat bayi terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan bayi.
 - b. Disampaikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif dengan media leaflet dan video.
4. **Pelatihan dan Demonstrasi**
 - a. Dilaksanakan dengan memperagakan teknik pijat bayi sesuai standar Kemenkes dan WHO.
 - b. Peserta mempraktikkan langsung teknik pijat pada boneka peraga atau bayi masing-masing di bawah pengawasan bidan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang disampaikan berupa manfaat pijat bagi bayi kemudian dilaksanakan dalam bentuk sesi kelompok menggunakan pendekatan partisipatif, demonstrasi langsung, diskusi, dan praktik pijat bayi pada responden.

Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 27 April 2025 di kelurahan Paal Lima Rt 10 Kecamatan Kota Baru Propinsi Jambi. Kami melakukan penyuluhan dan Melakukan Pijat bayi di Kelurahan Paal Lima pada tanggal 27 April 2025 Tentang Pijat bayi dan balita sebanyak 25 Ibu yang memiliki Balita.



Gambar 1. Penyuluhan dan demonstrasi pijat bayi



Gambar 2. Kegiatan pijat bayi

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dijelaskan dalam tabel berikut:
Tabel 1. Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Balita

Usia	Mean $\pm$ SD (Bulan)	Min-Max
Usia Responden	15,56 $\pm$ 9,8	1-33
Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	12	48,0
Perempuan	13	52,0
Total	25	100

Berdasarkan tabel diatas, rata-rata usia responden 15,56 bulan yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini dengan mayoritas jenis kelamin Perempuan sebanyak 52%.

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan Ibu dalam melakukan pijat bayi setelah dilakukan demonstrasi pijat bayi

Pengetahuan Ibu	Sebelum		Setelah		P-value
	n	%	n	%	
Baik	9	36,0	18	72,0	0,027
Kurang	16	64,0	7	28,0	
Total	25	100	25	100	

Tabel diatas tersebut didapatkan hasil sebelum penyuluhan dan demostrasi mayoritas responden berpengetahuan kurang sebesar 64,0 % dan minoritas memiliki pengetahuan baik dan kurang sebesar 36,0 %. Sedangkan hasil evaluasi kegiatan sesudah diberikan penyuluhan dan demostrasi tentang pijat bayi mayoritas responden berpengetahuan baik sebesar 72,0 % dan minoritas memiliki pengetahuan kurang sebesar 28,0 %. Adanya peningkatan pengetahuan ibu menjadi tolak ukur tercapainya indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Pelaksanaan pendidikan berbasis masyarakat mengenai pijat bayi di Kelurahan Paal Lima terbukti meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu dalam merawat bayi mereka. Hasil ini sejalan dengan teori pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya transfer pengetahuan dalam konteks sosial yang dikenal oleh peserta (Wallerstein, 2006). Dalam penelitian ini, keterlibatan kader posyandu, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan menjadi kunci terciptanya lingkungan belajar yang suportif.

Setelah pelatihan, mayoritas ibu mampu memahami teknik pijat bayi, indikasi dan kontraindikasinya, serta manfaat yang ditimbulkan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan ibu dari 57,5% menjadi 77,5% setelah pelatihan berbasis komunitas. Selain itu, studi dari Poltekkes Banjarmasin (2024) menyatakan bahwa pengetahuan ibu meningkat dari 11,8% menjadi 88,2% setelah pelatihan, mencerminkan perubahan perilaku positif terhadap praktik perawatan bayi. (11)

Pijat bayi berkontribusi positif terhadap penambahan berat badan, peningkatan kualitas tidur, dan penurunan rewel. Studi oleh Ercelik & Yilmaz (2025) menunjukkan bahwa pijat bayi meningkatkan kualitas interaksi dan rasa aman bayi, yang berdampak langsung pada perkembangan psiko-emosional. Selain itu, UYM (2021) melaporkan bahwa 58,3% bayi yang menerima pijat mengalami peningkatan pertumbuhan dibandingkan 45,8% pada kelompok kontrol. (12)

Selain aspek fisik, pijat bayi memperkuat hubungan emosional ibu dan bayi. Hartanti et al. (2019) mengungkapkan bahwa pijat bayi memberikan waktu berkualitas untuk membentuk kedekatan emosional, yang krusial dalam perkembangan sosial awal anak. Hal ini diperkuat oleh tinjauan literatur oleh Field (2019) yang menegaskan manfaat pijat dalam pengurangan stres dan peningkatan oksitosin, hormon yang berperan dalam bonding. (13)

Pemberdayaan dalam konteks ini bukan hanya soal pengetahuan, tetapi juga peningkatan kapasitas ibu dalam membuat keputusan dan bertindak mandiri dalam merawat bayi. Kader berperan sebagai fasilitator yang menjembatani informasi medis dengan praktik lokal. Fitriani Faozi et al. (2025) mencatat bahwa pelatihan yang melibatkan kader meningkatkan keberlanjutan program dan efektivitas jangka panjang. (14)

Beberapa tantangan yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu ibu, variasi tingkat pendidikan, dan kepercayaan lokal. Strategi yang diadopsi dalam program ini adalah pendekatan partisipatif, penggunaan media visual yang sederhana (leaflet, poster), serta

pelatihan praktik langsung yang diulang secara berkala. Pelibatan tokoh lokal terbukti meningkatkan penerimaan dan legitimasi program di masyarakat.

KESIMPULAN

Pendidikan berbasis masyarakat mengenai pijat bayi di Paal Lima terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, mendukung pertumbuhan dan bonding bayi, serta memberdayakan kader sebagai agen edukasi. Untuk keberlanjutan, program perlu disertai modul visual, pelatihan berkala, dan dukungan dari tokoh masyarakat. Rangkaian strategi ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan bayi secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jambi atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Paal Lima, Puskesmas Paal Lima, serta para kader Posyandu dan ibu-ibu peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Melalui dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak, kegiatan “Pendidikan Berbasis Masyarakat tentang Pijat Bayi: Pemberdayaan Ibu untuk Meningkatkan Kesejahteraan Bayi dan Balita di Kelurahan Paal Lima Kota Jambi” dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Semoga kemitraan dan kolaborasi ini dapat terus berlanjut dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan keluarga di wilayah Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Field T. Infant massage therapy research: A narrative review. *Children*. 2019;6(7).
2. Nutbeam D. The evolving concept of health literacy. *Soc Sci Med*. 2008;67(12):2072–8.
3. Marni M. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2019;10(1):1–12.
4. Riyandani R, Sabriana R, Rosmiati R, Tulu L. Stimulasi tumbuh kembang bayi melalui sosialisasi dan simulasi pijat bayi pada masyarakat di puskesmas tamalate makassar. *Ahmar Metakarya Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;2(1):32–8.
5. Katili D. Pengaruh stimulasi pijat bayi terhadap kenaikan berat badan pada bayi berat lahir rendah di kota yogyakarta. 2018;
6. Yanti E, Nurahmawati D, Wulaningtyas E, Bale E. Pengaruh baby massage terhadap sleep quality anak usia 1-5 tahun. *Jurnal Kebidanan*. 2024;14(1):27–32.
7. Satiti I. Pengaruh pijat bayi sebagai terapi komplementer terhadap konstipasi pada bayi 6-12 bulan. *Media Husada Journal of Nursing Science*. 2021;2(1):33–9.
8. Pamungkas C, Amini A, Rahmawati C. Sentuhan kasih ibu, upaya stimulasi tumbuh kembang anak dengan pijat bayi pada anak usia 0-3 tahun di desa selebung ketangga, kecamatan keruak kabupaten lombok timur. Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2020;4(1):356.
9. Sugiastuti G, Novita A. Pengaruh promosi kesehatan, kualitas pelayanan, motivasi bidan dan peran keluarga terhadap kepuasan pelayanan asuhan pijat bayi di rumah sakit kartini jakarta tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. 2022;12(4):130–9.

10. Prianti A, Kamaruddin M. Pengaruh pijat bayi terhadap perkembangan motorik pada bayi 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas antang kota makassar. *Medika Alkhairaat Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. 2021;3(1):5–10.
11. Yuniarti A, et al. Efektivitas pendampingan pijat bayi terhadap peningkatan pengetahuan ibu. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 2024;8(1).
12. Ercelik E, Yilmaz H. The Effect of Infant Massage on Maternal–Infant Attachment in 3–6 Month Infants. *Int J Caring Sci*. 2025;
13. Hartanti R, et al. Pengaruh pijat bayi terhadap ikatan emosional ibu-bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2019;10(1).
14. Fitriani Faozi B, et al. Pengaruh pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pijat bayi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*. 2025;6(1).