

Edukasi Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Untuk Meningkatkan Kebugaran Bayi

Monica Dara Delia Suja^{1*}, Nurchairina¹, Nurlaila¹, Mey Damayanti¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Lampung, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Februari 7, 2025

Approved Februari 13, 2025

Keywords:

Ibu Bayi; Bayi; Pijat Bayi

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan suatu terapi sentuhan kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Manfaat pijat bayi antara lain dapat menambah berat badan bayi, membuat bayi lebih tenang dan dapat meningkatkan efektivitas istirahat bayi (tidur bayi), meningkatkan tumbuh kembang bayi, meningkatkan konsentrasi bayi serta dapat memperlancar aliran oksigen ke sel-sel dalam tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi dan cara melakukannya serta meningkatkan kebugaran anak yang dipijat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada tanggal 19 November 2024 di Gedung Center of Excellence (CoE) Jurusan Kebidanan Kampus A Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang mulai pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan struktur sebagai berikut: pembukaan, pemberian materi pijat bayi, pelaksanaan pijat bayi oleh terapis dan sesi tanya jawab mengenai pengalaman ibu saat bayi rewel atau lelah serta cara mengatasinya. Peserta aktif mengikuti berbagai rangkaian kegiatan dan antusias mengajukan pertanyaan hingga seluruh kegiatan berakhir. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan peserta tentang pijat bayi dan diharapkan peserta dapat mempraktekan pijat bayi yang didapat kepada bayinya di rumah.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: monicadarads@poltekkes-tjk.ac.id

PENDAHULUAN

Angka morbiditas dan mortalitas di Indonesia Angka masih tinggi. Derajat kesehatan bayi dilihat dari 2 aspek yaitu morbiditas dan mortalitas. Morbiditas merupakan suatu penyimpangan dari status sehat dan sejahtera atau kondisi sakit. Jika bayi sakit pertumbuhan dan perkembangan akan terganggu (Pamungkas, 2021). Pijat bayi dapat menurunkan angka morbiditas, pemijatan pada bayi bermanfaat untuk meningkatkan

berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan produksi ASI, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan serta meningkatkan kualitas tidur. Pijat bayi juga dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi (Suryati, 2021; Majid, 2021). Bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah adalah kebutuhan akan stimulasi dini. Pemberian stimulasi dini yang sesuai akan memungkinkan terbentuknya etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik (Widianingsih, 2022).

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur, maka akan meningkatkan hormone katekolami (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang, hal ini di karenakan dapat meningkatkan nafsu makan, berat badan, dan merangsang perkembangan maupun struktur fungsi otak (Mulyati, 2018). Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, sistem pernafasan serta sirkulasi darah (Rizky 2018). Pijat bayi juga biasa disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, pada berbagai bangsa dan kebudayaan, dengan berbagai bentuk terapi dan tujuan. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa (Sulasdi, 2023). Manfaat pijat bayi antara lain untuk meningkatkan berat badan bayi, membuat bayi semakin tenang dan dapat meningkatkan efektivitas istirahat bayi (tidur bayi), meningkatkan pertumbuhan bayi, konsentrasi bayi dan dapat meningkatkan aliran oksigen menuju sel-sel di dalam tubuh (Mulyati, 2018).

Menurut penelitian Riyanti Imron (2018) yang berjudul “Pengetahuan Ibu Paska Melahirkan tentang Pijat Bayi di Kota Bandar Lampung” dimana penelitian tersebut dilakukan di PMB Nurmala Dewi Rajabasa, diperoleh hasil 53% responden berpengetahuan cukup dan 13,3% masih berpengetahuan rendah tentang pijat bayi. Dan berdasarkan penelitian Yayuk Dwi Haryanti (2015), bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi di Dukuh Sambeng, Tadonan, Blora yaitu 62% responden berpengetahuan cukup dan sisanya masih berpengetahuan rendah tentang pijat bayi. Dari 2 penelitian ini dapat disimpulkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi pekerjaan, umur, pendidikan dan faktor eksternal yaitu lingkungan sosial budaya. Padahal pengetahuan ibu terhadap pentingnya pijat bayi merupakan alasan utama yang membuat ibu mau membawa bayinya untuk dilakukan pemijatan.

Masalah dalam pelaksanaan pijat bayi pada saat ini adalah masih adanya anggapan bahwa pijat bayi bukanlah bentuk terapi alamiah yang bisa memberikan banyak manfaat. Sementara itu ada juga yang menganggap bahwa pijat bayi hanya dilakukan saat si kecil mengalami sakit, seperti flu atau masuk angin. Namun faktanya berdasarkan hasil penelitian para ilmuwan dan pakar kesehatan, menunjukkan bahwa teknik pijatan yang tepat dilakukan secara teratur kepada bayi dan balita bisa dilakukan kapan pun dan dimana pun baik si kecil dalam kondisi sakit maupun sehat. Dengan demikian, masih

kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pijat bayi, maka untuk pengabdian masyarakat kali ini kami berfokus kepada edukasi dan pelayanan tersebut. Dengan harapan dan tujuan antara lain yaitu meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi dan cara melakukannya serta meningkatkan kebugaran pada anak yang dipijat.

METODE PELAKSANAAN

Skema pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu menggunakan skema program kemitraan masyarakat (PKM) dimana dijalin kerjasama antara *Center of Excellence* (CoE) Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang dengan Desa Hajimena Lampung Selatan. Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Proses pengabdian masyarakat dilakukan secara sistematis. Tahap persiapan pengabdian masyarakat ini dimulai dari

1. Koordinasi antar Dosen Kebidanan dengan Kapus PPM Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang yang berada di Direktorat Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
2. Koordinasi dengan pihak mitra, yaitu kepala Puskesmas Hajimena, koordinator bidan Puskesmas Hajimena, dan kader bayi balita Desa Hajimena Lampung Selatan.
3. Studi pendahuluan, yaitu mengumpulkan data-data pendukung, seperti profil wilayah Kerja Hajimena, Laporan Kinerja Puskesmas Hajimena, setelah itu melakukan identifikasi permasalahan yang ada di Kabupaten Lampung Selatan khususnya Desa Hajimena dan melihat potensi-potensi yang ada di dalamnya, dengan sebisa mungkin memanfaatkan potensi yang ada.
4. Pembentukan tim pengabmas sesuai pembagian atas dasar kesepakatan, persamaan persepsi dengan anggota tim yang telah di bentuk, perumusan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, penetapan sasaran sesuai dengan tema kegiatan yang akan dilakukan, menyusun konsep kegiatan sosialisasi secara bersama dengan tim.
5. Menyusun Proposal Kegiatan Pengabmas secara lengkap dan terperinci sehingga memudahkan tim pengoreksi dalam memeriksanya, khususnya dengan rincian dana yang rasional.
6. Penyusunan materi dalam bentuk brosur yang akan dibagikan kepada peserta dan disampaikan dengan metode ceramah. Dimana materi dibuat secara singkat, padat dan jelas, sehingga mudah untuk dipahami oleh orang/ masyarakat awam. Dan juga materi harus dibuat semenarik mungkin agar peserta ada rasa semangat dan ketertarikan untuk membacanya.
7. Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan saat pelaksanaan, seperti LCD, proyektor, *slide presentation*, *mic speaker*, *essential oil* dan *aromaterapi diffuser*.

Sedangkan untuk tahapan pelaksanaan kegiatan pengabmas ini yaitu sebagai berikut:

1. Pembukaan yang dilakukan oleh Ketua Tim Kelompok Pengabdian Masyarakat sekaligus memperkenalkan diri dan seluruh anggota timnya.
2. Sambutan Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang.
3. Menjelaskan tujuan pertemuan tersebut sesuai dengan tema pengabmas agar peserta paham dan bersedia menerima materi yang akan disampaikan.

4. Pemberian edukasi terkait manfaat pijat bayi dan cara melakukannya oleh tim kelompok pengabdian masyarakat.
5. Disela-sela menyampaikan materi dan juga demonstrasi, tim selalu memberi kesempatan pada peserta untuk langsung bertanya jawab.
6. Kemudian dilanjut dengan pemberian pelayanan pijat bayi secara langsung dan didampingi oleh si ibu agar si ibu bisa sembari belajar langkah-langkahnya, dilakukan oleh tim kelompok pengabdian masyarakat.

Terakhir yaitu tahap pelaporan, ditahap ini semua dokumen kegiatan di kumpulkan baik foto maupun absensi dan juga surat surat pendukung, dan akan di jadikan sebagai bahan lampiran dalam laporan. Pelaporan disusun sebagai hasil kegiatan dan sebagai kinerja kegiatan pengabdian masyarakat oleh civitas akademika Poltekkes Tanjungkarang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gedung Center of Excellence (CoE) Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang pada tanggal 19 November 2024 pada pukul 08.30 s/d selesai. Kegiatan ini di hadiri oleh 20 bayi balita yang di dampingi oleh Ibu maupun keluarga.

Tim pelaksana pengabdian masyarakat terdiri dari 3 Dosen Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang (Nurchairina, S.Pd., M. Kes, Nurlaila, S.Pd., M. Kes dan Monica Dara Delia Suja, S. Keb., Bd., MPH), dimana ketiga dosen tersebut memiliki dasar seorang Bidan yang diakui sangat paham tentang materi yang disampaikan maupun keterampilan dalam pemijatan bayi. Ke tiga Dosen tersebut merupakan Dosen pengajar tetap di Jurusan Kebidanan tapi tugas tambahannya berbeda-beda, seperti tempat berkantornya para ke tiga Dosen tersebut pun berbeda. Kegiatan tersebut dibantu oleh 1 Pranata Laboratorium Pendidikan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang (Mey Damayanti, Amd. Keb), dimana petugas pembantu tersebut juga memiliki basic kebidanan dan pernah mengikuti pelatihan pijat bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada tanggal 19 November 2024 di Gedung Center of Excellence (CoE) Jurusan Kebidanan Kampus A Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Kegiatan ini di mulai pukul 08.30 s.d selesai, Kegiatan ini dipimpin oleh Ketua tim kelompok pengabdian masyarakat yaitu Ibu Nurchairina, S.Pd., M.Kes, dengan memberikan sambutan berupa pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat, dan acara pengabmas dilakukan dengan susunan sebagai berikut:

1. Pembukaan.
2. Pemberian materi pijat bayi dan tanya jawab.
3. Pelaksanaan pijat bayi.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Pijat Bayi

MITOS

Pijat bayi harus dengan tukang pijat

Faktanya, orangtua pun bisa melakukannya untuk membangun bonding dengan bayi.

1

APA PIJAT BAYI ITU ??

❖ Pijat bayi adalah suatu rangsangan stimulasi kulit dini pada bayi melalui sentuhan atau pijatan dengan kasih sayang yang dilakukan oleh keluarga yang bertujuan untuk memberikan berbagai keuntungan secara fisik dan psikologis baik untuk bayi maupun orang tua.

TIM PENGABDIAN PAK. SANTEK LEN MALIH MALANG

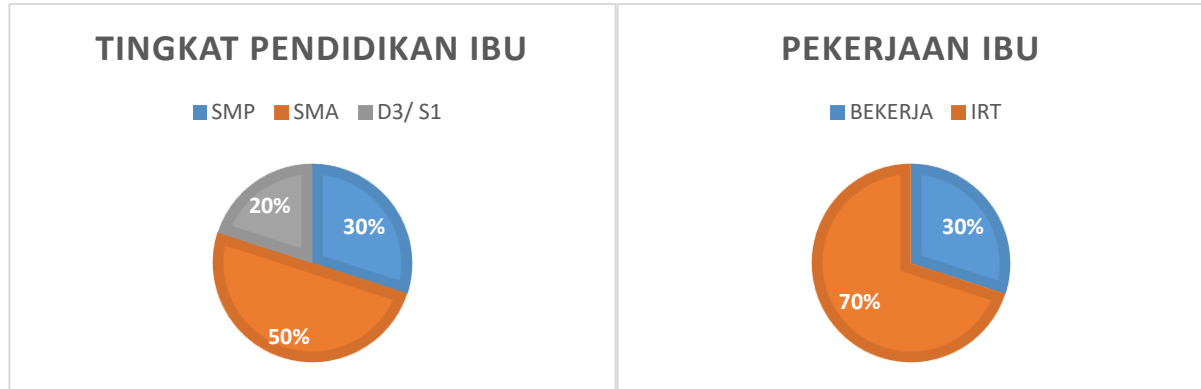
Ketahui Manfaat Baby Massage

- Massage (pijat) bayi merupakan salah satu bentuk terapi sentuhan pada bayi yang dilakukan oleh orang tua, pengasuh atau terapis.
- Sentuhan dan pandangan yang diberikan selama pijat memperkuat jalinan kasih sayang orang tua dan buah hati, mengurangi kecemasan, membantu tumbuh kembang fisik dan emosi, serta mempertahankan kesehatan dan percaya diri bayi.

7 TEKNIK Memijat Bayi

Gambar 2. Materi Pengabdian Masyarakat Pijat Bayi

Sasaran dalam kegiatan ini sejumlah 20 bayi balita yang didampingi oleh masing-masing ibunya/ keluarganya. Dari 20 peserta tersebut, terdiri dari 10 bayi dan 10 balita. Dari 20 ibu balita, terdapat 6 memiliki pendidikan SMP, 10 memiliki pendidikan terakhir SMA dan 4 memiliki pendidikan terakhir Diploma III dan Sarjana. Dari 20 ibu balita, terdapat 6 yang bekerja dan sisanya ibu rumah tangga. Dari 20 ibu balita, terdapat 8 yang usianya kurang dari 21 tahun dan sisanya memiliki usia lebih dari sama dengan 21 tahun.



Gambar 3. Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan Ibu

Dari hasil wawancara dengan beberapa peserta didapatkan hasil bahwa setelah mengikuti kegiatan ini pengetahuan mereka menjadi bertambah tentang pijat bayi dan sudah mengerti langkah-langkah dari pijat bayi serta bersedia untuk rutin memijat bayinya ke tenaga kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada tanggal 19 November 2024 di Gedung *Center of Excellence* (CoE) Jurusan Kebidanan Kampus A Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi berjumlah 20 orang. Adapun jenis kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian edukasi tentang pijat bayi dan pelaksanaan pijat bayi oleh terapis. Sarana pendukung dalam kegiatan ini sudah memadai meliputi tempat, alat, media, bahan, dan SDM. Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan ibu sudah mempelajari teknik pemijatan yang diajarkan langsung oleh terapis. Adapun saran mengenai kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu diharapkan dilaksanakan tindak lanjut dari pemberian pijat bayi sebagai terapi komplementer bagi bayi agar dapat meningkatkan kebugaran tubuh bayi. Pihak desa dapat memfasilitasi tempat untuk melakukan pijat bayi dengan kerja sama dengan pihak lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh anggota tim pengabmas yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini & Sari. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 25-32.

- Aswitami & Udayani. (2019). Pengaruh terapi pijat terhadap durasi tidur bayi umur 1-3 bulan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 1-6.
- Dewi, Aminin, & Gunnara. (2014). The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat Village of Tanjungpinang in 2014. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 1(3). doi: 10.26699/jnk.v1i3.ART.p230-235.
- Majid, R. K., & Rusmariana, A. (2021). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 1-3 Bulan: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 2224-2229).
- Mardiana, L. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Dr. Soebandi Jember, 6(1), 462–468.
- Merida, Y., & Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 27-32.
- Pamungkas, C. E., Rofita, D., WD, S. M., Maharani, A. B., Gustiana, Y., & Annisa, A. (2021). Edukasi Manfaat Pijat Bayi, Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Bayi Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Telagawaru Lombok Barat. *Selaparang*, 5(1), 376-381.
- Rosidi, I. Y. D., & Purnamasari, L. (2021). Sosialisasi dan Simulasi Tentang Pemijatan Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 63-70.
- Sulasdi, N. A. D. (2023). The Effectiveness of Baby Massage on Sleep Duration for Infants Aged 1-12 Months. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(8), 444-450.
- Suryati, Rizqiyah, N., and Oktavianto, E. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan Di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II. *Riset Informasi Kesehatan*, 8(1).
- Widyaningsih, S., Herlinda, H., & Khoma, N. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 1(2), 83-86.