



## **PENINGKATAN TUMBUH KEMBANG BAYI MELALUI PIJAT BAYI**

**Liberty Barokah<sup>1</sup>, Dewi Zolekhah<sup>2</sup>, Tyas Ning Yuni Astuti A<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Prodi Kebidanan (D-3) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup> Prodi Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



**\*Corresponding author**

Liberty Barokah

Email : [libertybarokah@gmail.com](mailto:libertybarokah@gmail.com)

HP: 08972371444

**Kata Kunci:**

Tumbuh kembang bayi;

Pijat bayi;

**Keywords:**

*Baby's growth;*

*Baby massage;*

**ABSTRAK**

Stimulasi pijat bayi merupakan kegiatan merangsang kemampuan semua aspek perkembangan dasar bayi yang meliputi stimulasi sentuh, gerak, urut, pendengaran dan penglihatan dengan mengutamakan rasa nyaman, aman, menunjukkan perhatian dan kasih sayang sehingga perkembangannya akan berlangsung secara optimal. Manfaat Pijat bayi di antaranya untuk membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, mempererat hubungan antara ibu dan bayi, meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem immunitas, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik, meningkatkan berat badan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ibu yang mempunyai bayi dapat mengetahui tentang manfaat tentang pijat bayi dan ibu dapat melakukan sendiri teknik pijat bayi di rumah. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara luring dan terintegrasi dalam mata kuliah Pelayanan Komplementer Pada Ibu dan Anak. Target pengabdian ini yaitu ibu yang mempunyai bayi dan balita. Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahapan persiapan meliputi serangkaian kegiatan dari pengkajian masalah dan penyusunan proposal. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah memberikan pendidikan kesehatan terkait pijat bayi serta simulasi dan latihan pijat bayi. Kegiatan ini dinilai berhasil terlihat dari peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pijat bayi Ibu juga antusias dalam mengikuti yoga serta bisa mengulangi gerakan yang sudah di ajarkan saat dilakukan evaluasi dapat mempraktekan cara memijat dengan teknik yang benar.



## ABSTRACT

*Baby massage stimulation is an activity to stimulate the ability of all aspects of the baby's basic development which includes stimulation of touch, movement, sequence, hearing and vision by prioritizing a sense of comfort, safety, showing attention and affection so that its development will take place optimally. The benefits of infant massage include helping the baby's physical and emotional development, strengthening the relationship between mother and baby, increasing the amount and cytotoxicity of the immune system, stimulating digestive and disposal functions, helping to train relaxation, reducing depression and tension, reducing pain, reducing bloating and colic, increasing body weight, increasing baby's concentration and making sleep soundly and improving blood circulation and breathing. The purpose of this community service is that mothers who have babies can find out about the benefits of baby massage and mothers can do baby massage techniques themselves at home. Community service is carried out offline and integrated in the course of Complementary Services for Mothers and Children. The target of this service is mothers who have babies and toddlers. The implementation of this activity is planned in three stages, namely preparation, implementation, and the final stage. The preparation stage includes a series of activities from problem assessment and proposal preparation. The implementation stage of the activity is to provide health education related to baby massage as well as simulation and practice of baby massage. This activity is considered successful as seen from the increase in knowledge and understanding of baby massage. Mothers are also enthusiastic in participating in yoga and can repeat the movements that have been taught when evaluated can practice how to massage with the correct technique.*

## PENDAHULUAN

Bayi merupakan masa seseorang saat usia 0 bulan sampai 11 bulan. Pada masa ini, bayi akan mengalami berbagai masa yaitu masa keemasan (*golden period*), masa jendela kesempatan (*window of opportunity*), dan masa kritis (*critical period*) (Soetjiningsih, 2013). Periode tiga tahun pertama pada masa balita merupakan periode emas pertumbuhan fisik, intelektual, mental, dan emosional anak. Pertumbuhan dan perkembangan otak paling cepat terjadi pada 3 tahun pertama (Kemenkes RI, 2015). Dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, orang tua dapat melakukannya melalui stimulasi. Salah satu stimulasi yang dapat dilakukan adalah dengan stimulasi pijat bayi. Stimulasi pijat bayi merupakan kegiatan merangsang kemampuan semua aspek perkembangan dasar bayi yang meliputi stimulasi sentuh, gerak, urut, pendengaran dan penglihatan dengan mengutamakan rasa nyaman, aman, menunjukkan perhatian dan kasih sayang sehingga perkembangannya akan

berlangsung secara optimal (Budiarti & Yunadi, 2020).

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan - pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. Pijat bayi bermanfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 4-6 bulan. Pijat memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemijatan dengan perkembangan bayi. Pemijatan yang dilaksanakan secara rutin pada bayi dengan gerakan pemijatan pada kaki, perut, dada, tangan, punggung, dan gerakan peregangan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi (Nasrah et al., 2018).

Stimulasi pijat memberikan rangsangan yang mempengaruhi sistem saraf, kekebalan dan hormon. Stimulasi pijat merupakan salah satu keterampilan teknik manual yang paling efektif memberikan rasa nyaman dan mengurangi atau mengalihkan rasa nyeri. Stimulasi pijat memiliki efek yang seperti memberikan rasa nyaman, mengurangi depresi, cemas dan stres serta dapat memperbaiki respon kekebalan tubuh. Stimulasi pijat dengan tekanan ringan dapat merangsang peningkatan pergerakan saluran cerna pelepasan insulin dan hormon pertumbuhan sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik dan terjadi peningkatan berat badan. Selain itu peningkatan kadar hormon pertumbuhan memacu pertumbuhan dan perkembangan sel otak (Kemenkes RI, 2016).

Manfaat pijat bayi diantaranya untuk membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, mempererat hubungan antara ibu dan bayi, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik, meningkatkan berat badan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan (Aminati, 2013). Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi harus dilakukan dengan teknik yang benar. Bayi usia 0–3 tahun gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus, tekanan ringan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit. Urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, kemudian perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung (Roesli, 2012). Hasil penelitian didapatkan bahwa 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 (Nasrah et al., 2018).

Bayi dan balita dengan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal tentunya akan tumbuh menjadi anak-anak yang sehat sebagai calon penerus bangsa Indonesia. Hal ini sesuai dengan 17 sasaran *Sustainable Development Goals* (SDGs) no 3 yaitu Menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan seluruh penduduk semua usia. Adanya penerus bangsa yang sehat tentunya akan mendukung tercapainya ketahanan nasional.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan koordinasi dan sosialisasi dengan mitra yaitu Posyandu Wijaya Kusuma. Koordinasi meliputi permohonan ijin kegiatan, lokasi waktu kegiatan, serta sinkronisasi program kegiatan dengan kegiatan yang sudah. Tahap selanjutnya adalah pemberian pendidikan kesehatan pada ibu agar dapat memberdayakan diri dalam pertumbuhan, perkembangan dan psikologi antara ibu dan bayi. Pelaksanaan stimulasi dan latihan pijat bayi dilakukan dengan metode demonstrasi dan praktik. Tahap terakhir adalah penyusunan laporan berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan pengabdian.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Peningkatan Tumbuh Kembang Bayi Melalui Pijat Bayi” dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2024 mulai pukul 08.00 s.d 12.00 WIB sebagai bentuk integrasi pengabdian kepada masyarakat dengan pembelajaran pada MK Pelayanan Komplementer Pada Ibu dan Anak dengan rincian sebagai berikut:

### Kegiatan I

Tahap awal pengabdian ini adalah pendataan ibu dan bayi balita yang hadir pada saat posyandu. Jumlah ibu dan bayi yang hadir sebanyak 15.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur ibu

| Usia (Tahun) | Jumlah | Persentasi (%) |
|--------------|--------|----------------|
| < 25 Tahun   | 3      | 20,0           |
| 25-35 tahun  | 7      | 46,7           |
| > 35 tahun   | 5      | 33,3           |
| Total        | 15     | 100            |

**Sumber : Data Primer, 2023**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa umur ibu sebagian besar adalah umur 25-35 tahun sebanyak 7 ibu (46,67%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur bayi

| Usia (bulan) | Jumlah | Persentasi (%) |
|--------------|--------|----------------|
| <3 bulan     | 3      | 20,0           |
| 3-6 bulan    | 5      | 33,3           |
| > 6 bulan    | 7      | 46,7           |
| Total        | 15     | 100            |

**Sumber : Data Primer, 2023**

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa umur bayi sebagian besar adalah lebih dari 6 bulan sebanyak 7 bayi (46,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pijat Anak

| Pijat bayi   | Jumlah | Persentasi (%) |
|--------------|--------|----------------|
| Pernah       | 11     | 73,3           |
| Tidak pernah | 4      | 26,67          |
| Total        | 15     | 100            |

**Sumber : Data Primer, 2023**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar bayi sudah pernah dipijat yaitu sebanyak 11 bayi ( 73,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Yang Melakukan Pijat Pada bayi

| Yang Memijat    | Jumlah | Persentasi (%) |
|-----------------|--------|----------------|
| Orang tua (Ibu) | 1      | 6,67           |
| Dukun Bayi      | 2      | 13,5           |
| Bidan           | 4      | 26,67          |
| Terapis Spa     | 4      | 26,67          |
| Tidak pernah    | 4      | 26,67          |
| Total           | 15     | 100            |

**Sumber : Data Primer, 2023**

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa yang melakukan pijat pada bayi sebagian terapis spa dan bidan sebanyak masing-masing 4 bayi atau 26,67%

## Kegiatan II:

Tahap selanjutnya adalah pemberian pendidikan kesehatan pada ibu agar dapat memberdayakan diri dalam pertumbuhan, perkembangan dan psikologi antara ibu dan bayi. Sebelum pemberian pendidikan kesehatan diberikan pretest dulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu terkait pijat bayi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan (Pre Test)

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah | Persentasi (%) |
|---------------------|--------|----------------|
| Cukup               | 7      | 46,67          |
| Baik                | 8      | 53,33          |
|                     | 15     | 100            |

**Sumber : Data Primer, 2023**

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai pijat bayi sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori

pengetahuan cukup 7 ibu (46,67%) dan terdapat 8 ibu (53,33%) dengan tingkat pengetahuan baik.



Gambar 1 Pemberian pendidikan kesehatan pada ibu

### **Kegiatan III : Pelaksanaan stimulasi dan latihan pijat bayi**

Pelaksanaan stimulasi dan latihan pijat bayi untuk ibu bayi dilakukan oleh dosen dengan dibantu mahasiswa kepada ibu yang mempunyai bayi 0-12 bulan. Demonstrasi dilakukan langsung pada bayi akan di ikuti oleh ibu yang membawa bayi langsung memperagakan pada bayinya dengan pendampingan. Ibu-ibu sangat antusias saat pijat bayi dilakukan karena mereka dapat menerapkannya langsung kepada anak mereka di rumah. Mereka bahkan bertanya apa yang harus dilakukan untuk membantu anak mereka tumbuh dan berkembang lebih baik. Metode demonstrasi yang dapat didengar dan dilihat langsung prosedur, langkah-langkah dan penjelasan mengenai proses pelaksanaan yang membuat proses pembelajaran menjadi lebih konkret dan jelas. Demonstrasi menjadi metode yang mudah dipahami dan dipelajari oleh responden di mana responden dirangsang untuk aktif mengamati menyesuaikan dan melakukan sendiri dengan menampilkan alat peraga berupa phantom dan booklet sebagai bahan bacaan sendiri bagi responden (Nursalam, 2012).





Gambar 2 Pelaksanaan stimulasi dan latihan pijat bayi

#### Kegiatan IV : evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi untuk mengetahui tentang sejauh mana peserta memahami tentang cara menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak dengan pijat bayi. Tahap ini dilakukan dengan memberikan posttest kepada ibu dan menanyakan tentang pijat bayi yang sudah di diskusikan. Evaluasi lain untuk mengetahui pemahaman ibu adalah dengan meminta ibu untuk melakukan pijat bayi dengan teknik yang benar. Ibu sudah bisa meski masih harus dibenarkan dalam melakukan teknik pemijatan pada bayi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan dengan menggunakan metode demonstrasi sebelum dan sesudah intervensi (Aeni & Yuhandini, 2018). 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 (Natalia et al., 2023)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan (Post Test)

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah | Persentasi (%) |
|---------------------|--------|----------------|
| Cukup               | 0      | 0,0            |
| Baik                | 15     | 100            |
| Total               | 15     | 100            |

**Sumber : Data Primer, 2023**

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai pijat bayi setelah diberikan penyuluhan yaitu mengalami peningkatan kategori baik 15 (100%). Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa semua ibu mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dinilai berhasil terlihat dari peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pijat bayi Ibu juga antusias dalam mengikuti yoga serta bisa mengulangi gerakan yang sudah di ajarkan saat dilakukan evaluasi dapat mempraktikan cara memijat dengan teknik yang benar. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan ibu dapat menstimulasi tumbang anak secara mandiri sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak bisa optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI . *Jurnal Care*, 6(2), 162–174.
- Aminati, D. (2013). *Pijat dan senam untuk bayi & balita : panduan praktis memijat bayi & balita*. Brilliant Books.
- Budiarti, T., & Yunadi, F. D. (2020). *Tata laksana stimulasi pijat bayi* (R. A. A. Nugroho, Ed.). Insan Cendekia Mandiri.
- Kemendes RI. (2015). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2016). *Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun (BADUTA)*. Kementerian Kesehatan.
- Nasrah, Swastika, I. K., & Kismiyati<sup>1</sup>. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan Di Puskesmas Hedam Kota jayapura. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 1(1), 13–18.
- Natalia, L. C. D., Zakiyyah, M., & Hikmawati, N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Memijatkan Bayi Secara Mandiri Di Desa Argosari Kecamatan Senduro. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*, 15(3), 512–518.
- Nursalam, F. E. (2012). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- Roesli, U. (2012). *Pedoman pijat bayi prematur & bayi usia 0-3 bulan*. Merantas Generasi Sehat.
- Soetjiningsih. (2013). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). EGC.