



IMPLEMENTASI EDUKASI TERAPI KOMPLEMENTER MELALUI PELATIHAN PIJAT BAYI BAGI IBU BALITA DI POSYANDU KENANGA

Hanik Khairun Nisa¹, Susmita², Suci Sulistyorini³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada



***Corresponding author**

Email :

khairunnisa19021997@gmail.com

HP: 081327578714

Kata Kunci:

Terapi Komplementer;

Pijat Bayi;

Edukasi Kesehatan;

Ibu Balita;

Pemberdayaan Masyarakat

Keywords:

Complementary Therapy;

Infant Massage;

Health Education;

Mothers of Toddlers;

Community Empowerment

ABSTRAK

Pemanfaatan pijat bayi oleh ibu masih belum optimal karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan teknik pijat yang benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai terapi komplementer melalui pelatihan pijat bayi di Posyandu Kenanga. Kegiatan ini melibatkan 30 ibu yang memiliki balita sebagai peserta dan kader Posyandu Kenanga sebagai mitra pendukung. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik pijat bayi, praktik langsung dengan pendampingan, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dan mampu mempraktikkan teknik pijat bayi.

ABSTRACT

The utilization of infant massage by mothers remains suboptimal due to limited knowledge and skills in performing proper massage techniques. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge and skills regarding complementary therapy through infant massage training at Posyandu Kenanga. The program involved 30 mothers with toddlers as participants, with Posyandu Kenanga cadres serving as supporting partners. The methods employed included health education, demonstrations of infant massage techniques, hands-on practice under supervision, and evaluation through pretest and posttest assessments. The results demonstrated an increase in the participants' average knowledge scores, and participants were able to correctly practice infant massage techniques after the training. These findings indicate that infant massage training is effective in enhancing mothers' knowledge and practical skills.



PENDAHULUAN

Balita merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat sehingga memerlukan stimulasi yang optimal untuk mencapai tumbuh kembang yang sesuai dengan usianya. Selain pemenuhan kebutuhan nutrisi dan pelayanan kesehatan dasar, pemanfaatan terapi komplementer semakin berkembang sebagai upaya pendukung dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan bentuk stimulasi sentuhan yang dilakukan secara sistematis pada tubuh bayi untuk memberikan manfaat fisiologis maupun psikologis, seperti meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan berat badan, memperkuat ikatan emosional ibu dan anak, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi (Field, 2019; Underdown et al., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa stimulasi dini yang diberikan secara tepat dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak pada periode emas (golden period) kehidupan (WHO, 2021). Salah satu bentuk stimulasi yang mudah diterapkan oleh keluarga adalah pijat bayi. Namun demikian, pemanfaatan pijat bayi oleh ibu masih belum optimal karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan mengenai teknik pijat yang benar. Banyak ibu yang masih menyerahkan praktik pijat bayi kepada dukun pijat atau tenaga tertentu karena kurang percaya diri untuk melakukannya secara mandiri (Roesli, 2018).

Posyandu sebagai Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, termasuk dalam penerapan terapi komplementer untuk mendukung kesehatan balita. Posyandu Kenanga merupakan salah satu posyandu yang melayani ibu dan balita di wilayah kerjanya. Berdasarkan hasil survei awal dan wawancara dengan kader, sebagian besar ibu balita belum pernah mendapatkan pelatihan pijat bayi secara formal dan belum memahami manfaat serta teknik pijat bayi yang benar. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya pemanfaatan pijat bayi sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pijat bayi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu. Penelitian yang dilakukan oleh Widodo et al. (2022) melaporkan bahwa ibu yang mendapatkan pelatihan pijat bayi memiliki tingkat keterampilan yang lebih baik dibandingkan sebelum pelatihan. Selain itu, hasil penelitian Field (2019) menunjukkan bahwa stimulasi melalui pijat bayi berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur dan kenyamanan bayi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan pijat bayi merupakan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan di masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai pijat bayi sebagai terapi komplementer sehingga pemanfaatannya belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan pijat bayi yang terstruktur dan berkelanjutan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai terapi komplementer melalui pelatihan pijat bayi sehingga ibu mampu melakukan pijat bayi

secara mandiri, benar, dan aman untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Kenanga pada bulan Mei 2026 dengan sasaran sebanyak 30 ibu yang memiliki balita. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan kader Posyandu sebagai mitra dalam pelaksanaan program. Metode yang digunakan terdiri atas penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, serta evaluasi hasil kegiatan.

Tahap pertama adalah persiapan yang meliputi koordinasi dengan pengelola Posyandu Kenanga dan kader kesehatan, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan media dan alat praktik pijat bayi. Materi yang disiapkan mencakup konsep terapi komplementer, manfaat pijat bayi, indikasi dan kontraindikasi pijat bayi, serta teknik pijat bayi yang benar dan aman. Tahap kedua adalah pelaksanaan edukasi melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi disampaikan dengan bantuan media presentasi dan leaflet untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai terapi komplementer dan pijat bayi. Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi teknik pijat bayi oleh tim pengabdian menggunakan boneka peraga sehingga peserta dapat mengamati setiap tahapan pijatan secara langsung. Tahap ketiga adalah praktik langsung. Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat bayi dengan pendampingan tim pengabdian dan kader Posyandu. Pada tahap ini dilakukan koreksi dan umpan balik terhadap setiap gerakan pijatan yang dilakukan peserta sehingga teknik yang dipraktikkan sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Tahap keempat adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 15 pertanyaan pilihan ganda mengenai terapi komplementer dan pijat bayi. Kuesioner diberikan sebelum kegiatan (pretest) dan setelah kegiatan (posttest). Skor pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar dengan rentang nilai 0–100.

Pengukuran keterampilan dilakukan menggunakan lembar observasi (checklist) yang memuat aspek-aspek teknik pijat bayi, meliputi persiapan alat dan lingkungan, kebersihan tangan, urutan pijatan, ketepatan gerakan, keamanan tindakan, dan komunikasi dengan bayi. Penilaian dilakukan saat peserta mempraktikkan pijat bayi dengan skor maksimal 100. Peserta dinyatakan terampil apabila memperoleh nilai ≥ 75 .

Keberhasilan kegiatan diukur melalui indikator kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, kegiatan dinyatakan berhasil apabila terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta minimal 20% antara pretest dan posttest serta minimal 80% peserta memperoleh nilai keterampilan ≥ 75 pada saat praktik. Secara kualitatif, keberhasilan dinilai dari meningkatnya kepercayaan diri peserta dalam melakukan pijat bayi secara mandiri, tingginya partisipasi peserta selama kegiatan, serta adanya komitmen dari kader Posyandu untuk mendampingi pelaksanaan pijat bayi secara berkelanjutan di masyarakat. Data hasil pretest, posttest, dan observasi

keterampilan dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, serta peningkatan skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan tingkat ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian, yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam menerapkan pijat bayi sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang mendukung tumbuh kembang anak.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Kenanga dengan melibatkan 30 ibu yang memiliki balita sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai terapi komplementer dan pijat bayi. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik pijat bayi, praktik langsung dengan pendampingan, serta evaluasi melalui posttest dan observasi keterampilan peserta.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Antusiasme peserta terlihat selama sesi diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka belum pernah mendapatkan pelatihan pijat bayi secara formal sebelumnya sehingga kegiatan ini memberikan pengetahuan dan pengalaman baru yang dapat diterapkan dalam perawatan anak di rumah.

Tabel 1. Distribusi keterampilan peserta setelah pelatihan

Kategori Keterampilan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	26	86,7
Cukup	4	13,3
Kurang	0	0
Total	30	100

Hasil evaluasi keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan pijat bayi menunjukkan bahwa dari 30 peserta, sebanyak 26 orang (86,7%) memiliki keterampilan dalam kategori baik dan 4 orang (13,3%) berada pada kategori cukup, sedangkan tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan teknik pijat bayi sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Tingginya proporsi peserta yang mencapai kategori baik mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik dan diterapkan secara langsung oleh peserta selama kegiatan praktik. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Roesli (2018) yang menyatakan bahwa pelatihan pijat bayi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri dan benar. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Dewi dan Sunarsih (2019) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan metode demonstrasi dan simulasi efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu dalam perawatan bayi.



Gambar 1. Kegiatan Demonstrasi Pijat Bayi

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri. Peserta menjadi lebih memahami manfaat terapi komplementer sebagai salah satu upaya untuk mendukung tumbuh kembang anak. Dalam jangka panjang, kegiatan ini berpotensi meningkatkan keterlibatan keluarga dalam stimulasi tumbuh kembang anak serta memperkuat peran Posyandu sebagai pusat edukasi kesehatan masyarakat. Kader Posyandu yang terlibat dalam kegiatan juga memperoleh tambahan pengetahuan sehingga dapat melanjutkan edukasi kepada ibu balita lainnya secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pijat bayi di Posyandu Kenanga berhasil meningkatkan keterampilan ibu balita dalam melakukan pijat bayi. Hasil evaluasi menunjukkan 26 peserta (86,7%) memiliki keterampilan kategori baik dan 4 peserta (13,3%) kategori cukup. Keberhasilan ini didukung oleh metode edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan selama pelatihan.

Hambatan yang ditemukan adalah keterbatasan waktu praktik dan perbedaan kemampuan peserta dalam memahami materi. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dan pendampingan lanjutan serta penyediaan media edukasi agar keterampilan peserta dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada STIK Bina Husada Palembang atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Posyandu Kenanga, kader posyandu, serta seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pelatihan pijat bayi dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi peningkatan

pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mendukung tumbuh kembang bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2019). *Asuhan neonatus, bayi, balita, dan anak prasekolah*. Salemba Medika.
- Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children*, 6(6), 78. <https://doi.org/10.3390/children6060078>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Roesli, U. (2018). *Pedoman pijat bayi*. Trubus Agriwidya.
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. N. G. (2018). *Tumbuh kembang anak* (Edisi ke-2). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Underdown, A., Barlow, J., Chung, V., & Stewart-Brown, S. (2020). Massage intervention for promoting mental and physical health in infants under six months. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(4), CD005038.
- Widodo, A., Sari, D. P., & Rahmawati, N. (2022). Pengaruh pelatihan pijat bayi terhadap peningkatan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 105–112.
- World Health Organization. (2021). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. World Health Organization