

Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Dengan Metode Pijat Bayi (Baby Massage) Pada Ibu Bayi Dan Balita Di dukuh Donowangun Lor, Desa Donowangun, Kecamatan Talun, Kabupaten Pekalongan

Stimulation of Infant Growth and Development with the Infants and Toddlers in the hamlet of Donowangun Lor, Donowangun Village, Talun District, Pekalongan Regency

Gilang Nuari Panggraita¹, Gigih Setianto², Syifa Dila Mafaka³, Fauzah Wahyu Amalia⁴, Kanti Yunisari⁵, Salsa Belila⁶, Lita Parama Artha⁷, Sugihadi Ilmi Kurniawan Riyadi⁸, Wahyu Utami⁹

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

^{3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: panggraita@umpp.ac.id¹, gigihsetianto@gmail.com², dilasyifa98@gmail.com³, amaliafauzah@gmail.com⁴, kantiyunisari@gmail.com⁵, salsa.belila33@gmail.com⁶, litaparama47@gmail.com⁷, ilmikurniawan88@gmail.com⁸, wahyutami00@gmail.com⁹

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Agustus) (2023)

Disetujui (Juni) (2024)

Dipublikasikan (Juli) (2024)

Keywords:

Stimulus, tumbuh kembang dan pijat bayi

Abstrak

Baby Massage merupakan terapi sentuh paling tua dan paling populer yang dikenal manusia serta salah satu bentuk stimulasi dini yang sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak. Di Indonesia pelaksanaan baby massage (pijat bayi) di masyarakat dilakukan oleh bidan, dimana pelaksanaannya hanya pada saat bayi sakit. Pijat bayi akan optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika dilakukan secara rutin saat sehat, bukan pada saat sakit. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan praktek tentang pijat bayi kepada masyarakat terkhususnya ibu yang memiliki bayi agar dapat melakukan secara mandiri dan dapat mempraktikkan pijat bayi kepada anaknya. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan diskusi kepada masyarakat dengan sasaran ibu nifas beserta bayinya dan ibu yang memiliki balita di bawah usia 12 bulan yang berjumlah 20 orang, dan dilakukan selama 1 hari. Kegiatan pada tahap pertama menyampaikan garis besar usulan kegiatan serta meminta izin untuk melaksanakan kegiatan kepada RT setempat, mengonsultasikan tempat dan waktu kegiatan yang sudah disusun dengan kegiatan yang ada.. Tahapan selanjutnya berupa pelaksanaan pelatihan Baby Massage dan tahap terakhir berupa evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu-ibu yang mempunyai bayi dalam melaksanakan Baby Massage setelah mendapatkan materi dan pelatihan. Hasil pengabdian menunjukkan ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat bayi dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi, serta adanya sikap positif dan mampu melakukan secara mandiri pijat bayi di rumah bahkan enjoy bersama bayinya.

Kata Kunci : stimulus, tumbuh kembang dan pijat bayi.

Abstract

Baby Massage is the oldest and most popular touch therapy known to mankind as well as a form of early stimulation which is very important to support the growth and development of children. In Indonesia, the implementation of baby massage in the community is carried out by midwives, where it is only carried out when the baby is sick. Baby massage will be optimal as a stimulation of growth and development if it is done regularly when they are healthy, not when they are sick. This service aims to provide understanding and practice of baby massage to the community, especially mothers who have babies so they can do it independently and can dry baby massage for their babies. The method used was demonstrations and discussions with the community targeting postpartum mothers and their babies and mothers with toddlers under the age of 12 months, totaling 20 people, and carried out for 1 day. Activities in the first stage convey an outline of proposed activities and ask permission to carry out activities from the local RT, consulting the place and time of activities that have been prepared with existing activities. The next stage is the implementation of Baby Massage training and the final stage is an evaluation to measure the increase in the knowledge of mothers who have babies in carrying out Baby Massage after receiving material and training. The results of the service show that mothers have good knowledge about baby massage and its effect on the growth and development of babies, as well as a positive attitude and are able to do baby massage independently at home and even enjoy it with their babies.

Keywords: *stimulus, growth and development and baby massage.*

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Setiap orang tua mengharapkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, sehingga dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan tangguh. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor salah satunya dengan stimulasi. Pijat juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam lainnya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia

Salah satu cara yang relatif aman, murah dan mudah dilaksanakan dalam upaya memperbaiki pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah memasyarakatkan metode pemijatan. Pijat atau disebut juga stimulus touch adalah kombinasi pengetahuan anatomi tubuh dan seni perawatan kesehatan dan penyembuhan yang dikenal sejak peradaban manusia muncul. Pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuhan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik-biologis., emosi, dan stimulasi (Riksani, 2012). satu terapi sentuhan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik-biologis, emosi, dan stimulasi. (Riksani,2012)

Kecamatan Talun merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Pekalongan dengan tingkat kepadatan penduduknya sudah mencapai diatas 3.000 jiwa. Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut tidak hanya berasal dari sektor kesehatan seperti pelayanan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana informasi termasuk penyuluhan kesehatan. Orang tua yang memijat anaknya dapat merangsang perkembangan koneksi antara sel – sel saraf otak bayi yang akan membentuk dasar untuk berfikir, merasakan dan belajar. Selain itu pijat dapat membantu bayi yang rewel sehingga dapat tidur dengan nyenyak dan dapat mengurangi penyakit, termasuk

sakit perut. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan (Maharani, 2009).

Terapi sentuh atau pijat bayi dan anak-anak ini banyak sekali manfaatnya. Terapi sentuh terutama pijat, menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain melalui pengukuran kadar kortisol ludah, kortisol plasma secara Radioimunoassay, kadar hormone stress (*Chatecholamine*) air seni dan pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*), gambaran gelombang otak (Dewi, 2012).

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan sembarangan, ada cara yang harus diperhatikan, pada bayi usia 0 – 3 tahun, gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit, sesuai usia bayi dan waktu yang semakin meningkat (Roesli, 2009).

Langkah awal yang dilakukan oleh para ibu untuk memperkecil resiko ataupun komplikasi pijat bayi, hendaklah orang tua jeli dalam memilih praktisi pijat untuk bayinya. Apabila ibu belum mengerti tentang cara memijat bayi yang benar sebaiknya ibu mencari informasi melalui media yang membahas tentang pijat bayi yang benar serta diharapkan memberikan informasi pada ibu, selanjutnya ibu mengaplikasikan sendiri. Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat desa masih dipegang perannya oleh dukun bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan pada saat bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir (Aminati, 2013).

Upaya penyuluhan adalah semua usaha secara sadar dan berencana yang dilakukan untuk memperbaiki perilaku manusia sesuai prinsip-prinsip pendidikan dalam bidang kesehatan. Penyuluhan kelompok adalah penyuluhan yang dilakukan pada kelompok

sasaran tertentu, misalnya kelompok siswa sekolah, kelompok ibu-ibu pembinaan kesejahteraan keluarga dan lain sebagainya. Penyuluhan massa adalah penyuluhan yang dilakukan dengan sasaran massa seperti pameran, pemutaran film, melalui media massa, cetak dan elektronik. Kegiatan ini ditujukan kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi usia 0 bulan sampai dengan 1 tahun. Berdasarkan hal tersebut diatas maka dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan tentang pemijatan bayi untuk mendukung tumbuh kembang bayi.

Permasalahan mendasar yang umumnya terjadi di dukuh Donowangun Lor, Desa Donowangun, Kecamatan Talun, Kabupaten Pekalongan, yaitu: kurangnya pengetahuan dan kesadaran ibu yang mempunyai bayi tentang *baby massage*, ibu yang mempunyai bayi belum bisa melakukan praktik *baby massage*. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk menyelesaikan permasalahan mitra yaitu dengan stimulasi tumbuh kembang bayi melalui informasi tentang *baby massage* kepada ibu yang mempunyai bayi dua bulan sampai dengan satu tahun agar bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

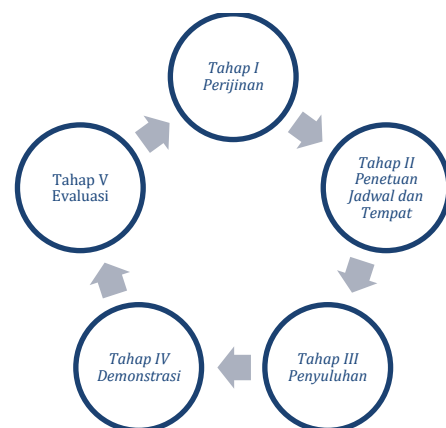
Sesuai dengan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah secara konkrit adalah bagaimana meningkatkan stimulasi tumbuh kembang bayi dengan metode pijat bayi (*Baby Massage*) pada ibu bayi dan balita di dukuh Donowangun Lor, Desa Donowangun, Kecamatan Talun, Kabupaten Pekalonga.

METODE

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan diskusi. metode ini dilakukan untuk memperjelas apa itu pijat bayi dan bagaimana cara melakukan pijat bayi dengan benar. Demonstrasi ini dilakukan dengan Booklet pijat bayi, sehingga peserta akan lebih mudah mengingat gerakan – gerakan apa saja yang harus dilewati dalam pijat bayi. Setelah itu peserta dapat latihan melakukan pijat bayi secara langsung terhadap bayinya dengan benar.

Subyek dalam pengabdian ini adalah ibu-ibu dukuh Donowangun Lor, Desa Donowangun, Kecamatan Talun, Kabupaten Pekalongan yang mempunyai bayi usia 0 sampai dengan 1 tahun. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Minggu, 5 Februari 2023 di rumah pak RT dukuh Donowangun Lor, Desa Donowangun, Kecamatan Talun, Kabupaten Pekalongan.

Tahapan yang dilakukan dalam penyuluhan *baby massage* meliputi tahap awal perizinan di rumah ketua RT 02 Desa Donowangun. Tahap kedua penentuan jadwal dan tempat, jadwal dilakukan *baby massage* pada tanggal 5 Februari 2023 di laksanakan di rumah ketua RT setempat. Selanjutnya dilakukan pretest, penyuluhan dan demonstrasi. Kemudian terakhir dilakukannya evaluasi akhir dengan diadakan posttest.



Gambar 1. Diagram Proses Pelatihan

HASIL

Metode pelatihan dan pendidikan masyarakat yaitu melibatkan masyarakat dan mahasiswa selama proses pelaksanaan. Pelaksanaan dilakukan pada Minggu, 5 Februari 2023. Pelaksanaan kegiatan pijat bayi ini membutuhkan bantuan tenaga dari para tenaga kesehatan untuk mendampingi, para ibu dalam melakukan pijat bayi, Pelatihan ini dilaksanakan selama 1 hari untuk merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan yang dilaksanakan.

Ada beberapa hal yang harus dibahas dalam hasil pengabdian ini, yaitu motivasi peserta yang semula kurang karena tidak percaya diri dalam melakukan pijat bayi ini. Selanjutnya adalah antusias para peserta setelah mendapatkan materi meningkat, dan mereka mau untuk melakukan pijat bayi, mereka menyimak materi dengan baik dengan terjadinya diskusi didalamnya. Hal pertama yang harus diselesaikan adalah masalah motivasi.

Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 80% mengatakan tidak pernah melakukan pemijatan pada bayinya dikarenakan takut melakukan pijatan, dengan alasan anaknya masih terlalu kecil. Setelah diberikan gambaran tentang manfaat

pijat bayi dan sangat mudah untuk dilakukan, para peserta menjadi tertarik untuk melakukan pijat bayi dirumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat peserta percaya diri dalam melakukan pemijatan. Kedua adalah masalah antusias peserta dalam mengikuti training ini. Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya pemijatan bayi, para peserta sangat berantusias dalam mengikuti training pijat bayi, beberapa alasan yang dilontarkan oleh para peserta adalah ingin meningkatkan keterampilan dalam melakukan pijat bayi dirumah. Agar anak mereka dapat tumbuh dengan optimal dan para peserta dapat memantau perkembangan dengan mudah.

Adapun kegiatan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

Kegiatan ini diawali dengan persiapan yaitu menyampaikan garis besar usulan kegiatan serta meminta izin untuk melaksanakan kegiatan kepada RT setempat, mengonsultasikan tempat dan waktu kegiatan yang sudah disusun dengan kegiatan yang ada.

Pada pelaksanaan pelatihan *Baby Massage* ini dilakukan terlebih dahulu Penyuluhan. Pada penyuluhan ini, kami menggunakan media brosur untuk menunjang proses penyampaian materi. Adapun berikut ini poster yang kami gunakan dalam penyampaian materi *baby massage*.



Gambar 2. Poster Pelatihan baby massage

Selanjutnya tahap pelaksanaan, Tahapan selanjutnya berupa pelaksanaan pelatihan *Baby Massage*. Pada tahap pelaksanaan ini, kami memberikan

penyuluhan tentang pijat bayi (*baby massage*) dan pengaruh pijat bayi tumbuh kembang bayi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Pelatihan *baby massage*

Dan tahap terakhir berupa evaluasi untuk mengukur evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu-ibu yang mempunyai bayi dalam melaksanakan Baby Massage setelah mendapatkan materi dan pelatihan.

Dari hasil evaluasi ini dapat dilihat seberapa efektif pemberian pelatihan dan

penyuluhan yang telah dilaksanakan dalam meningkatkan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan. Hasil evaluasi kemudian dianalisa apakah terdapat perbedaan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan.

Tabel 1 Analisa Evaluasi Pelatihan

	Minimum	Maximum	Mean
Pre- Test	30	60	57,5
Post Test	60	100	88

Tabel 1 menunjukkan data pre-test dan pos-test dari 20 peserta yang mengikuti pelatihan. Dari sebanyak 10 soal yang diberikan, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai minimum pre-test adalah 30 dan nilai maksimum 60, dengan nilai rata-rata pre-test adalah 57,5. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan terdapat peningkatan nilai, yaitu nilai minimum 60 dan nilai maksimum 100. Nilai rata-rata post-test adalah 88,5. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu yang mempunyai bayi dalam melaksanakan *Baby Massage*.

DISKUSI

Pemijatan membuat anak lebih santai dan tenang sehingga bisa meningkatkan efektivitas tidurnya, mengurangi stress dan tekanan, pijatan menenangkan dan menurunkan produksi hormone adrenalin yang selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Pijatan yang lembut membantu tubuh melepaskan oksitosin dan endorphin, kedua hormon itu dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan bayi. Pijat adalah salah satu cara termudah dan paling alami untuk membangun sentuhan dan kontak mata yang meningkatkan keterikatan antara ibu dan bayi. Pijatan pada bayi memberikan banyak manfaat. Pijat bayi meningkatkan interaksi antara ibu-bayi.

Baby Massage juga dikenal dapat memperbaiki pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bal Yilmaz dan Conk meneliti tentang efek pijat bayi selama empat bulan terhadap durasi tidur bayi. Penelitian ini melaporkan bahwa durasi tidur bayi meningkat ketika para ibu menerapkan terapi pijat pada mereka. Pendidikan kesehatan tentang manfaat dan teknik pijat bayi dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga orang tua dapat melakukan pijat bayi secara mandiri. Pendidikan kesehatan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan di bidang kesehatan.

Ibu yang tidak mengerti dan paham akan pentingnya stimulasi perkembangan, ibu akan cenderung pasif terlebih pada bayi yang sering diletakkan bouncer dalam waktu yang lama karena akan menyebabkan ruang gerak bayi terbatas dan tidak bebas.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa pelatihan *Baby Massage* dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan atau memperbaiki pertumbuhan dan perkembangan bayi. Orang tua yang memijat anaknya dapat merangsang perkembangan koneksi antara sel – sel saraf otak bayi yang akan membentuk dasar untuk berfikir, merasakan dan belajar. Selain itu pijat dapat membantu bayi yang rewel sehingga dapat tidur dengan nyenyak dan dapat mengurangi penyakit, termasuk sakit perut. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu yang mempunyai bayi dalam melaksanakan *Baby Massage*. Hal ini dapat menyebabkan meningkatkan keterampilan dalam melakukan pijat bayi dirumah. Agar anak mereka dapat tumbuh dengan optimal dan para peserta dapat memantau perkembangan dengan mudah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ketua RT dan ibu-ibu dukuh Donowangun Lor, Desa Donowangun, Kecamatan Talun, Kabupaten Pekalongan yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan telah mendukung jalannya kegiatan pelatihan *baby massage*.

DAFTAR PUSTAKA

Aminarti, D. (2013). *Pijat Dan Senam Untuk Bayi & Balita*, Cetakan Ke-1. Yogyakarta : Brilliant Books.

Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). *Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia*. To Maega: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.

Catsel Pincus and La Robert. 1995. *Kapita Selekta pediatri*, EGC: Jakarta

Dewi, S. (2012). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Kusmini, Nurul, Sutarmi. *Modul Touch Training*. Semarang: 2014

Maharani, S. (2009). *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Penerbit Kata Hati

Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Roesli, Utami. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidy

Sarwono, P. 2002. *Ilmu Kebidanan*, YBP-SP: Jakarta

Soekidjo, Notoadmodjo. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Varney, Helen. 2007, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*, Jakarta : EGC.