

# PEMBERDAYAAN IBU BALITA TENTANG OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG MELALUI EDUKASI TERAPI PIJAT BAYI (BABY MASSAGE) DI WILAYAH KELURAHAN METESEH KECAMATAN BOJA KENDAL

Widya Mariyana<sup>1</sup>, Qomariyah<sup>2</sup>, Mianti Nurizzky Sutejo<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Stikes Telogorejo Semarang

<sup>3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Telogorejo Semarang

e-mail: widya\_mariyana@stikestelogorejo.ac.id<sup>1</sup> qomariyah@stikestelogorejo.ac.id<sup>2</sup>  
mianti@stikestelogorejo.ac.id<sup>3</sup>

## Abstrak

Pemberdayaan ibu balita tentang optimalisasi tumbuh kembang melalui edukasi terapi pijat bayi (baby massage) di wilayah kelurahan meteseh kecamatan boja Kendal merupakan program kemitraan masyarakat dalam pengabdian masyarakat. Pemijatan bayi akan merangsang nervus vagus. Pijat bayi sebagai seni perawatan kesehatan pada bayi dengan terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu sehingga manfaat pengobatan dan kesehatan tercapai. Pijat bayi mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai ke pusat, tekanan pada reseptor saraf di kulit menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler yang akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna. Pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan sangat besar manfaatnya bagi tumbuh kembang bayi. Anak usia 0-5 tahun adalah generasi emas (golden periods) dimana anak pada usia tersebut terjadi proses tumbuh kembang yang optimal, sehingga bayi atau balita perlu diberikan stimulasi pijat bayi agar tumbuh kembangnya bisa maksimal. Orang tua khususnya Ibu sebaiknya menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi anaknya, dengan cara melakukan pijat bayi. Bayi pertama kali belajar berkomunikasi lewat sentuhan orangtua. Maka, meskipun masih sangat kecil, bayi sudah bisa menikmati dan memaknai pijatan yang diberikan. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya cakupan pemberian Asi Eksklusif pada bayi dan pertumbuhan perkembangan bayi balita tidak optimal ditandai dengan berat badan tidak sesuai dengan usia. Pelaksanaan PKM diawali dengan koordinasi dengan petugas KIA untuk dilaksanakan sebanyak 3x pertemuan. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 35 orang. Pada pertemuan pertama dibagikan kuesioner untuk melihat pengetahuan kader, selanjutnya dilaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi, lalu dibagikan lagi kuesioner. Pada pertemuan kedua dilaksanakan pelatihan pijat bayi. Pada pertemuan ketiga dilaksanakan pendampingan pijat bayi. Selama pelaksanaan kegiatan peserta selalu antusias dan bersemangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Setelah selesai pelaksanaan PKM ini kader posyandu balita telah mampu melaksanakan pijat bayi.

**Kata kunci:** Pijat Bayi, Kader Posyandu Balita

## Abstract

Empowering mothers of toddlers regarding optimizing growth and development through education on baby massage therapy in the Meteseh sub-district area, Boja Kendal sub-district is a community partnership program in community service. Baby massage will stimulate the vagus nerve. Baby massage as an art of health care for babies with touch therapy using certain techniques so that medical and health benefits are achieved. Baby massage affects the nervous system from the periphery to the center, pressure on the nerve receptors in the skin causes widening of veins, arteries and capillaries which will inhibit constriction, relaxes muscle tension, slows the heart rate and increases bowel movements in the gastrointestinal tract. Massage that is done correctly and regularly will have enormous benefits for the baby's growth and development. Children aged 0-5 years are the golden generation (golden period) where children at that age experience an optimal growth and development process, so babies or toddlers need to be given baby massage stimulation so that their growth and development can be maximized. Parents, especially mothers, should create a safe and comfortable environment for their children, by doing baby massage. Babies first learn to communicate through their parents' touch. So, even though they are still very small, babies can already enjoy and interpret the massage given. The problems found were the low coverage of exclusive breastfeeding for infants and the suboptimal growth and development of infants under five, characterized by body weight not

appropriate for age. The implementation of PKM begins with coordination with KIA officers to be carried out in 3 meetings. There were 35 participants in this activity. At the first meeting, questionnaires were distributed to see cadres' knowledge, then health education activities were carried out regarding baby massage, then questionnaires were distributed again. At the second meeting, baby massage training was carried out. At the third meeting, baby massage assistance was carried out. During the activities, participants were always enthusiastic and eager to take part in the series of activities. After completing the PKM implementation, the toddler posyandu cadres were able to carry out baby massage.

**Keywords:** Baby Massage, Toddler Posyandu Cadres

## 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 biasa disebut dengan stimulus touch. 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.

Pijat bayi sebagai seni perawatan kesehatan pada bayi dengan terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu sehingga manfaat pengobatan dan kesehatan tercapai. Pijat bayi mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai ke pusat, tekanan pada reseptor saraf di kulit menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler yang akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna (Rosalina, 2014)

Pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan sangat besar manfaatnya bagi tumbuh kembang bayi. Berdasarkan hasil penelitian widya dkk(2022) di desa meteseh Kendal, yang dilakukan pada bayi usia 6-12 bulan secara acak dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok pemijatan dan kelompok kontrol didapatkan hasil yang memperlihatkan ada pengaruh pertumbuhan berat dan peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan baby massage.

Anak usia 0-5 tahun adalah generasi emas (golden periods) dimana anak pada usia tersebut terjadi proses tumbuh kembang yang optimal, sehingga bayi atau balita perlu diberikan stimulasi pijat bayi agar tumbuh kembangnya bisa maksimal. Orang tua khususnya Ibu sebaiknya menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi anaknya, dengan cara melakukan pijat bayi. Bayi pertama kali belajar berkomunikasi lewat sentuhan orangtua. Maka, meskipun masih sangat kecil, bayi sudah bisa menikmati dan memaknai pijatan yang diberikan.

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. Orang yang harus mengetahui tumbuh kembang anak adalah orang tua, selain itu petugas posyandu balita yang menimbang dan memeriksa kesehatan anak. Kader kesehatan Posyandu balita yang memberikan penyuluhan kepada Ibu dan anak harus punya ilmu yang cukup tentang tumbuh kembang dan bagaimana cara mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Berdasarkan data pada tahun 2021 data yang diperoleh, menunjukan bahwa 28 dari 50 balita memiliki keluhan seperti gangguan tidur, tidak nafsu makan dan masalah tumbuh kembang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan februari 2022 wawancara dengan bidan desa dan kader Kesehatan terdapat 10 balita yang mengalami keluhan seperti gangguan tidur, tidak nafsu makan dan masalah tumbuh kembang. Pada kegiatan ini edukasi dan pelatihan pijat bayi (baby massage) perlu dilakukan. Pelatihan direncanakan selama 4 jam, materi pelatihan meliputi anatomi dan fisiologi bayi, Langkah-langkah pijat bayi (baby massage), persiapan sarana dan prasarana baby massage. praktik baby massage dimulai dari phantom boneka sampai mahir selanjutnya dilakukan pada bayi atau balita dan selanjutnya membantu melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan sesuai kemampuan. Pengabdian ini dilaksanakan di wilayah kerja bidan erik meteseh, kecamatan boja Kendal.

Pada pengabdian ini kesesuaian roadmap pengabdian masyarakat sudah sesuai dengan dengan roadmap Prodi S-1 Kebidanan yaitu gentle birth pada bayi baru lahir dan neonatus dengan visi Mewujudkan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berkualitas dalam bidang keilmuan Kebidanan dngan keunggulan Holistik berfilosofi "Gentle Birth" untuk meningkatkan kualitas hidup manusia pada tahun 2023. Pada tahun sebelumnya sudah dilakukan penelitian yang berjudul

hubungan baby massage terhadap kualitas tidur bayi pada usia 6-12 bulan di desa meteseh kecamatan boja Kendal.[1]-[5].

## METODE

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di desa Meteseh Kecamatan Boja kabupaten Kendal. Adapun waktu pengabdian dilakukan pada 21 s/d 25 Oktober 2022. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa metode pendekatan sebagai berikut :

### Tahap identifikasi masalah

Identifikasi masalah dilakukan pada tanggal 21 oktober 2022 dengan menggunakan pendekatan berupa wawancara dan observasi. Wawancara dan observasi dilakukan dengan indikator kendala-kendala yang dialami mitra selama melakukan pemijatan pada bayi.

### Tahap Sosialisasi

Sosialisasi pada program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 22 oktober 2022 dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Adapun sosialisasi yang dilakukan menurut materi tentang komponen pijat bayi terhadap kualitas tdr anak usia 6-12 bulan.

### Tahap pelatihan

Kegiatan pelatihan dilakukan tanggal 23 Oktober 2022 dengan cara mempraktekkan secara langsung pijat bayi untuk usia 6-12 bulan. Pelaksanaan pelatihan ini memerlukan alat dan bahan berupa, laptop, phantom bayi, minyak aroma terapi, dan meja pemijatan.

### Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dari program pengabdian yang telah dilakukan. Tolak ukur keberhasilan didapat menggunakan instrument berupa angket yang dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan indikator pemahaman materi yang diberikan dan cara pemijatan bayi dari ibu ke anaknya.



Gambar 1 tentang manfaat *baby massage*



Gambar 2 pelaksanaan *Baby massage*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan ibu balita tentang optimalisasi tumbuh kembang bayi melalui edukasi terapi pijat bayi (*baby massage*) di Wilayah kelurahan Meteseh Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat, ibu balita di ajarkan tentang pengertian, manfaat , cara pijat bayi yang benar pada balita. Selanjutnya setelah itu ibu memahami penjelasan yang sudah

diberikan manfaat pijat bayi. Selanjutnya ibu balita di berikan kesempatan untuk mencoba melakukan pijat bayi dengan pendampingan bidan .

### SIMPULAN

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan cara pijat bayi. Untuk mengetahui pengertian, manfaat dan cara pijat bayi. Mengatahui kapan waktunya pijat bayi, usia berapa saja yang boleh di pijat serta syarat tempat pijat bayi. setelah dilakukan pijat bayi respon dari ibu balita bahwa pijat bayi sangat bermanfaat untuk ibu dan balitanya.

### SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dikeluarhaan Meteseh Kecamatan Boja Kendal telah berjalan dengan baik dan lancar. Tingkat pengetahuan ibu balita tentang pijat bayi (baby massage) meningkat secara signifikan. Beberapa saran yang diberikan kepada petugas Kesehatan yaitu petugas Kesehatan dapat mengedukasi tentang manfaat pijat bayi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan balita, selain itu juga mengedukasi tentang pentingnya gizi balita dan ASI eksklusif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S. M. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*,3(1)
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati, Y. (2019). Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), <https://doi.org/10.26630/jkm.v10il.1336.g872>.
- Mahareni, S., & Sukowati, F., E., U. (2017). Pengaruh kombinasi pijat bayi dengan musik klasik. *Jurnal Kebidanan*.
- Mardiana, L., & Martini, D., E. (2014). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Manungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Surya* Retrieved from <https://stikesmuhla.ac.id>
- Marni & Kukuh, R. (2015). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ningtyas, D., A. (2011). perbedaan durasi tidur pada bayi usia 0-6 bulan yang memperoleh dan tidak memperoleh terapi pijat bayi di RSKIA Ummi Khasanah Kabupaten Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan Gsh*,
- Pamungkas, B., A., & Susilanningsih, E., Z. (2016). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Kartasura. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Rahayu, Y. P., Nurhamidi, N., & Astuti, T. A. (2016). Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Klinik Bidan Praktik Mandiri (Bpm)“U” Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*. Retrieved from <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id>
- Roesli Utami. (2013). *pedoman pijat bayi (edisi revisi)*. Jakarta: PT Trubu Agriwidya.
- Shadik, Naimah. (2011). pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di rumah bersalin rachmi yogyakarta tahun 2011. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.
- Sugiharti, K. R. (2015). Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Desa Karang Sari Dan Purbadana. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. (2014). *panduan penelitian keperawatan dengan spss*. Yogyakarta: pustaka baru press.

Ubaya, R. L. (2010). Analisi Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 Bulan Di Desa Kertosari Kecamatan Singorojo Kabupaten Kendal. Semarang: Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.