

PENYULUHAN KESEHATAN PADA KELAS IBU HAMIL TENTANG CARA MELAKUKAN BAYI MASSAGE

Rini Febrianti*¹, Reni Yusman², Yanti³, Rahmi Hayati⁴, Riska Amelia Putri⁵,
Helen Anjelina Simanjuntak⁶

^{1,2,2,4,5}Program Studi Profesi Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

⁶Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

e-mail: rinifebrianti408@gmail.com

Abstrak

Baby Massage merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam melakukan baby massage sehingga dapat memberikan stimulus yang penting dalam tumbuh kembang dan memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 6 Desember Tahun 2024, bertempat di RSIA Restu Ibu Padang. Kegiatan ini melibatkan 23 peserta terdiri dari ibu Hamil di dalam kegiatan kelas ibu hamil, kegiatan berupa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan praktek cara melakukan baby massage. Kegiatan ini diawali dengan pre test untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan, kemudian post test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. kegiatan penyuluhan ini penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan baby massage yang benar disertai dengan memberikan informasi melalui leaflet yang berisi informasi baby massage dan langkah – langkah dalam melakukan baby massage.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Kelas Ibu Hamil, Baby Massage

Abstract

Baby Massage is an expression of affection between parents and children through direct contact touch with the body which can provide a sense of security and comfort to the baby. The goal to be achieved from this community service activity to increase the knowledge and ability of mothers in doing baby massage so that it can provide an important stimulus in growth and development and provide a sense of security and comfort to babies. This community service activity will be held on December 6, 2024, at RSIA Restu Ibu Padang. This activity involved 23 participants consisting of mothers, husbands and families with activities in the form of health counseling, this activity was carried out by the method of lectures, discussions, questions and answers and practice on how to do baby massage. This activity began with a pre-test to assess knowledge before counseling, then a post test as an evaluation of knowledge improvement after counseling. This counseling is activity.

Keywords: Health Education, Pregnant Women Classes, Baby Massage

PENDAHULUAN

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir (KemenKes RI, 2021).

baby massage telah menjadi bagian dalam perawatan umum sehari-hari yang dilakukan oleh orang tua ataupun pengasuh bayi. Selain sebagai bagian dari perawatan umum sehari-hari pijat bayi juga merupakan cara sederhana dalam berkomunikasi antara orang tua dan bayi yang menciptakan kontak mata langsung sehingga menjadikan rasa hubungan fisik dan emosional yang kuat antar keduanya karena dapat mencerminkan perasaan masing - masing (Cahyani, 2020).

baby massage berfungsi supaya bayi lebih responsive, dapat lebih banyak menyapa dengan kontak mata, lebih banyak tersenyum, lebih banyak bersuara, lebih banyak menanggapi, lebih cepat mempelajari lingkungan dan lebih tanggap lingkungan. 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 yang lembut untuk

bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang di kenal manusia (Roesli, 2016)

baby massage merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Aco, 2018).

baby massage sangat penting bagi kesehatan bayi. Terutama apabila dilakukan oleh orangtua sendiri. Sehingga peran orangtua sangat dibutuhkan dalam memberikan pijatan pada bayi. Agar menciptakan komunikasi antara orangtua dan bayi melalui sentuhan pijatan yang mengandung unsur kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan. baby massage pada bayi dapat melibatkan keluarga-keluarga terdekat untuk mendekatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Naluri seorang bayi dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian (Roesli, 2016).

Baby massage dapat di lakukan sendiri lebih cepat mengawali massage pada bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan. mekanisme dasar pijat bayi adalah aktivitas nervus vagus meningkatkan volume ASI yaitu penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak dihisap oleh bayi. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI (Cahyo, 2020).

Baby massage adalah sentuhan terhadap anak dengan bentuk stimulasi gerak yang sangat bermanfaat, karena pijat ini tidak hanya mengoptimalkan perkembangan gerak anak, tetapi juga menjadi momentum untuk menyalurkan rasa kasih sayang dan perhatian kepada bayi. Sentuhan pada bayi dapat berupa sentuhan aktif atau pasif. Sentuhan pasif dapat dilakukan saat orang tua melakukan perawatan seperti mengganti popok, kangoro mother care, memberikan susu dan berupa sentuhan minimal lainnya. Sentuhan pasif metodologis berupa pemijatan yang dilakukan oleh orang tua pada bayinya sebagai cara menstimulasi rangsangan yang diberikan yang biasa disebut baby massage atau pijat bayi (Williams, 2021).

Bagi ibu yang belum terbiasa dalam melakukan baby massage, pekerjaan ini mungkin dilakukan lambat sehingga perlu menekankan pentingnya untuk menyiapkan segala perlengkapan terlebih dahulu sebelum pakaian bayi dibuka agar bayi tidak sampai menggigil kedinginan. Berkembangnya kemampuan seseorang terjadi melalui tahapan tertentu, yang dimulai dari pembentukan pengetahuan, sikap, sampai dimilikinya keterampilan baru mengenai kemampuan Ibu merawat bayi membutuhkan pelatihan khusus dan Ibu juga harus memahami beberapa prosedur dan manajemen perawatan bayi. Oleh sebab itu penting bagi ibu untuk mengetahui perawatan bayi dan yakin terhadap kemampuan sendiri, sehingga mampu merawat bayinya dengan baik dan benar.

Berdasarkan uraian diatas, kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang baby massage dengan benar sehingga meningkatkan kemauan ibu untuk melakukan baby massage pada bayi. Dengan memiliki pengetahuan yang memadai harapannya ibu dan keluarga dapat melakukan stimulasi massage pada bayi yang benar sehingga dapat memberikan kenyamanan pada bayi dan menstimulasi pertumbuhan bayi. Pengetahuan, keterampilan dan dukungan dari keluarga diperlukan ibu agar ibu bisa melakukan baby massage dengan cara yang benar dan dengan rasa nyaman.

METODE

Metode yang dilaksanakan pada Program Kemitraan Masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Ceramah

Metode ceramah dan tanya jawab ini digunakan untuk menjelaskan teori untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang akan disampaikan beberapa materi yaitu:

- a. Pengetahuan tentang pengertian pentingnya pengetahuan baby massage dan cara melakukan baby massage pada bayi
- b. Menjelaskan tentang tujuan baby massage
- c. Menjelaskan tentang manfaat baby massage
- d. Menjelaskan tentang tata cara melakukan baby massage yang benar

2. Demonstrasi dan Pemberian Tugas

- Praktek teknik baby massage pada bayi dengan menyebutkan cara melakukan baby massage dan urutannya yang benar.
- Langkah yang dilakukan jika terjadi gangguan pada saat melakukan baby massage
- Praktek baby massage dengan benar sesuai urutannya

3. Bimbingan

Bimbingan dilakukan pada ibu hamil terkait dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan Ibu dan keluarga dalam melakukan peningkatan pengetahuan ibu dalam melakukan massage pada bayi dan penerapan teknik dan urutan yang benar dalam melakukan massage pada bayi dengan alat dan prasarana yang sesuai. Sehingga dapat bermanfaat bagi Ibu dan keluarga dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, meningkatkan kesehatan bayi dan menstimulasi pertumbuhan bayi serta memberikan kenyamanan pada bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 bulan Desember 2024 bertempat di RSIA Restu Ibu Padang, Metode yang digunakan berupa pendekatan “pendidikan kesehatan” berupa penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan melalui diskusi, tanya jawab, demonstrasi dan partisipasi aktif. Alat yang digunakan pada saat kegiatan diantaranya : leaflet berisi informasi tentang baby massage, tujuan dan Langkah - langkah dalam melakukan baby massage yang benar serta perlengkapan demonstrasi baby massage : panthom bayi dan perlengkapan alat baby massage. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu hamil dalam kelas ibu, hamil di RSIA Restu Ibu Padang. Peserta dari kegiatan ini terdiri dari 23 orang Ibu hamil dalam kelas ibu saat kegiatan penyuluhan berlangsung dengan protokol kesehatan.

Rancangan Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan kedalam tiga tahapan:

- Input : dimulai dari pembuatan instrument, proses survey sasaran, kemitraan/kerjasama, sosialisasi sasaran kegiatan.
- Proses : a) dinilai dari Pengetahuan yang di ukur dengan mengadakan pre test dan post test terkait materi, b) Follow up secara langsung terkait cara ibu dalam melakukan baby massage pada bayi.
- Output : dilakukan dengan melihat hasil nilai pengetahuan peserta setelah diberi pendidikan kesehatan dan praktek baby massage (post test).

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari jumat tanggal 6 Desember 2024, bertempat di RSIA Restu Ibu Padang. Kegiatan ini melibatkan 23 peserta Ibu hamil di dalam kelas ibu hamil di RSIA Restu Ibu Padang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dan demonstrasi dimana seluruh peserta yang mengikuti kegiatan mendengarkan dan berpartisipasi aktif. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan pre test untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan, kemudian post test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Setelah itu hasil dari evaluasi diolah menjadi bentuk presentase.



Gambar 1. Pelaksanaan pendidikan kesehatan baby massage di RSIA Restu Ibu

Identifikasi Hasil

Berdasarkan hasil identifikasi masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada hari Jumat, 6 Desember Tahun 2024, didapatkan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat adalah 23 orang ibu hamil. dari 23 peserta tersebut didapatkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang cara melakukan baby massage yang benar. berdasarkan hasil

wawancara dan tanya jawab saat memberikan pendidikan kesehatan dengan cara penyuluhan dan demonstrasi cara melakukan baby massage dengan benar dengan hasil pengabdian menunjukkan kurangnya pengetahuan Ibu dalam melakukan massage pada bayi yang benar. Sebagian besar Ibu mengatakan belum berani massage pada bayi dan butuh bantuan dari keluarga.

Dari hasil tanya jawab dan diskusi kepada peserta ketika melakukan pengabdian menunjukkan bahwa kurangnya sosialisasi dan informasi tentang cara massage pada bayi yang benar salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan Ibu tentang cara melakukan massage pada yang benar. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut sehingga dirumuskan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada Jumat, 6 Desember Tahun 2024 adalah pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang baby massage yang benar.

Monitoring dan Evaluasi

1. Peserta berperan aktif saat penyuluhan dengan mengajukan tanya jawab dan diskusi.
2. Terjadi peningkatan hasil evaluasi pre test dan post test pada tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan massage pada bayi.
3. Peserta terlihat antusias ketika mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.
4. Sebagian besar peserta mengatakan akan melakukan massage pada bayi dengan benar.

SIMPULAN

Kurangnya pengetahuan Ibu, informasi dan sosialisasi mengenai cara massage pada bayi yang benar merupakan salah satu penyebab terjadinya ketidakmampuan ibu dalam melakukan massage pada bayi. Dengan melakukan perawatan bayi dan memberitau ibu cara massage pada bayi yang benar diharapkan ibu akan bisa melakukan kegiatan baby massage secara mandiri dan meningkatkan kenyamanan dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi serta dapat memberikan kenyamanan pada bayi. Penyuluhan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta setelah diberi pendidikan kesehatan cara melakukan baby massage bayi yang benar.

SARAN

1. Meningkatkan sosialisasi dimulai pada masa kehamilan sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan Ibu.
2. Melibatkan suami dan keluarga cara melakukan baby massage yang benar.
3. Melakukan demonstrasi dan latihan cara melakukan baby massage pada ibu dengan menggunakan alat peraga dengan phantom bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada panitia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Senior Medan yang telah mendukung kegiatan berjalan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aco, Tang. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science* 3(1): 12–16.
- Cahyani, Mailiza, and Betty Prastuti. 2020. Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *Journal of Midwifery Science* 4(2): 39–45.
- Kemendes RI., 2021. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 Tentang penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Sebelum Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual, Jakarta: kementerian Kesehatan RI.
- Kurniadi. 2020. The Effect of Bima Traditional Baby Massage on Sleep Pattern among Infants aged 5 – 12 months. *Indonesia Journal of Medicine*. 05(02).142-147.Eissn:2549-0265.do.org/10.26911/theijmed.2020.05.02.08
- Utami, Roesli. 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Jakarta Trubus Agriwidya.
- Williams,F. (2021). *Baby Care: Pedoman Merawat Bayi*. Jakarta: EGC