

## PEMBERDAYAAN IBU NIFAS DALAM MELAKUKAN PIJAT BAYI TERHADAP POLA BAK PADA BAYI USIA 3-6 BULAN YANG MENDAPAT ASI EKSKLUSIF

Debora Paninsari<sup>1</sup>, Agina Timanta Br Purba<sup>2</sup>, Aliya Namirah<sup>3</sup>, Alriyanti<sup>4</sup>,

Amirah Adelia Harahap<sup>5</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: thebora\_depari@yahoo.com

### ABSTRAK

Pijat adalah salah satu stimulasi sentuh yang memberikan efek positif. Pijat di dalam perkembangan zaman, bukan lagi pijat tradisional yang berawal dari nenek moyang masa lampau, melainkan pijat modern yang memadukan antara hasil ilmiah, seni dan kasih sayang. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberdayakan ibu nifas dalam melakukan pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pemberdayaan/edukasi. Memberikan materi berupa pengertian dari pijat bayi, manfaat pijat bayi, dan cara melakukan pijat bayi. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pemberdayaan dan diskusi pada ibu nifas di Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan.

Kata Kunci: ibu nifas, pijat bayi, pola BAK, ASI eksklusif.

### ABSTRACT

*Massage is a type of touch stimulation that has a positive effect. As time goes by, massage is no longer traditional massage which originated from ancient ancestors, but rather modern massage which combines scientific results, art and compassion. Exclusive breastfeeding is breast milk that is given to babies from birth for six months, without adding and/or replacing it with other foods or drinks (except medicines, vitamins and minerals). The aim of this community service is to empower postpartum mothers to perform baby massage on babies aged 3-6 months. The method used in a series of activities includes empowerment/education. Provide material in the form of understanding baby massage, the benefits of baby massage, and how to do baby massage. The results achieved after participating in empowerment and discussions with postpartum mothers in Paluh Sibaji Village were about baby massage for babies aged 3-6 months.*

*Keywords: postpartum mothers, baby massage, urination patterns, exclusive breastfeeding.*

### PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa keemasan dalam pertumbuhan dan perkembangan, bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah adalah kebutuhan akan stimulasi dini. Pemberian stimulasi dini yang sesuai akan memungkinkan terbentuknya

etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik (Harahap, et al., 2019). Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak usia 0-6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal (Noviyanti, 2014).

Air susu ibu (ASI) adalah emulsi lemak berbentuk globulus dalam air, mengandung

agregat protein, laktosa, dan garam-garam organik yang diproduksi oleh alveoli kelenjar payudara seorang ibu (Roesli, et al., 2008). ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kurniawan, et al., 2017).

Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena sekitar 2/3 kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih harus dipenuhi melalui ASI (Haemer, et al., 2016). Pada umur 9-12 bulan sekitar 1/2 dari kebutuhannya dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 1/3 dari kebutuhannya (Soebadi, 2013).

Di beberapa negara maju dan berkembang termasuk Indonesia, banyak ibu karir yang tidak menyusui secara eksklusif (Fadhila, et al., 2016). Berdasarkan penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), angka ibu yang pernah menyusui di Indonesia sudah tinggi, yaitu 90%, namun yang memberikan secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20% (Fadhila, et al., 2016). Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Fadhila, et al., 2016).

Pijat bayi merupakan salah satu cara non farmakologis yang dapat membantu

meningkatkan berat badan bayi dan mencegah terjadinya stunting (Sudarmi, et al., 2021). Pijat bayi juga dapat membantu memperbaiki pola buang air kecil (BAK) pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Oleh karena itu, pemberdayaan ibu nifas dalam melakukan pijat bayi dapat membantu meningkatkan kesehatan bayi dan mencegah terjadinya masalah kesehatan pada bayi (Sudarmi, et al., 2021).

Djitowiyono dan Kristiyanasari (2010) mengungkapkan bahwa faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan postnatal seperti kebudayaan (dalam hal ini adalah pola asuh), posisi anak dalam keluarga serta stimulasi yang diterima anak berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat seperti pijat bayi.

Pijat pada bayi menurut Prasetyono (2009) mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Penting sekali bagi setiap ibu untuk mempelajari cara-cara praktis dan yang dianjurkan mengenai teknis pemijatan bayi. Pemijatan bayi oleh ibunya sendiri juga mempunyai makna sendiri karena sangat berpengaruh terhadap hubungan batin atau hubungan kejiwaan di antara ibu dan anak. Roesli (2009) mengatakan bagi sang bayi pijatan ibu dapat dirasakan sebagai sentuhan kasih sayang yang sangat berarti bagi pembentukan pribadinya dikemudian hari.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pemberdayaan/edukasi. Sasaran utama dalam pemberdayaan ini adalah ibu nifas di Kelurahan Paluh Sibaji. Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pemberdayaan dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang cara melakukan pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan.

Tahap pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan edukasi pentingnya pemberian pijat/massage bayi, edukasi tentang pengaruh pijat bayi terhadap pola BAK bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, pemeriksaan gizi. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang pemberian pijat/massage bayi, pemberian reward bagi para ibu, doorprize usai kegiatan pemberdayaan, dan pemberian reward bagi para kader.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman ibu nifas tentang pengaruh pijat bayi (baby massage) terhadap pola BAK bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif dengan memberikan lima pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pemberdayaan masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan pre-test dengan cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait tentang pijat bayi terhadap pola BAK bayi yang mendapat ASI eksklusif. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi yang mendapat ASI eksklusif, dikarenakan materi tersebut merupakan materi paling inti dari pemberdayaan tersebut.

Kegiatan pemberdayaan ini juga dilakukan dengan menampilkan materi tentang pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif untuk peserta memahami materi. Dilihat dari keaktifan para peserta tentang materi yang disampaikan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang materi yaitu memahami pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Metode evaluasi dilakukan dengan metode wawancara dengan memberikan evaluasi pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan kegiatan pemberdayaan ini dapat dipahami peserta saat

tanya jawab dan saat mempraktikkan pijat bayi tersebut. Pada saat tanya jawab dilakukan juga sesi sharing yang saling berbagi tips maupun solusi dari permasalahan yang dialami peserta. Semua pertanyaan peserta dapat dijawab dengan baik oleh tim dan peserta dapat memahami dan mengerti atas jawaban yang diberikan.

Target peserta pemberdayaan yang sudah direncanakan sebelumnya adalah 20 ibu yang memiliki bayi 3-6 bulan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 20 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan orang tua tercapai 88,7%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pemberdayaan tersebut yang dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil atau sukses.

Kami berharap materi yang sudah disampaikan dapat bermanfaat, serta peserta dapat memahami tentang pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, sehingga ibu dapat termotivasi untuk memberikan pijat bayi dan ASI eksklusif kepada bayinya

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang yang didapatkan dari kegiatan pemberdayaan masyarakat kepada orang tua adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta

selama kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan (88,7%) orang tua dapat memahami pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif.

Saran yang dapat diberikan adalah bahwa perlunya usaha untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang melakukan pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, dengan cara memberikan pemberdayaan tentang melakukan pijat bayi terhadap pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif sehingga ibu termotivasi untuk memberikan pijat bayi dan ASI eksklusif kepada bayinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djitowiyono. S., & Kristiyanasari. (2010). *Asuhan keperawatan neonatus dan anak*. Nuha Medika.
- Fadhila, S.R., Ninditya, L. (2016). *Dampak dari tidak menyusui di Indonesia*. Available from: [www.idai.or.id](http://www.idai.or.id).
- Haemer, M.A., Primak L.E., Krebs N.F. (2016). *Normal childhood nutrition and its disorder. 23rd Ed*. McGraw-Hill Education.
- Harahap, N.R. (2019). *Pijat bayi meningkatkan berat badan bayi usia 0-6 bulan*. Institut Kesehatan Helvetia. [http://dx.doi.org: 10.32807/jkp.v13i2.226](http://dx.doi.org/10.32807/jkp.v13i2.226)
- IDAI (2013). *Air susu ibu dan tumbuh kembang anak*. Indonesia Pediatric Society.
- Isnina. (2021). Pijat bayi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 67-69. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.224>
- Kurniawan, R., Yudianto, Hardhana B., Soenardi T.A. (2017). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2016*. Kementerian Kesehatan RI.
- Noviyanti, S.N. (2014). Efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi umur 3 bulan di wilayah kerja puskesmas ibrahim adji kecamatan batununggal kota bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 9(3).

- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan dengan terapi pijat. *Jurnal Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri*, 7(1).
- Prasetyono, (2009). *Teknik-teknik tepat memijat bayi sendiri*. DIVA Press.
- Roesli, U. (2009). *Pedoman pijat bayi*. PT Trubus Agri Widia.
- Roesli, U., Yohmi E. (2008). *Manajemen laktasi bedah ASI: Kajian dari berbagai sudut pandang ilmiah*. Balai Penerbit FKUI.
- Soebadi, A. (2013). *1-2-3 menuju ASI eksklusif*. Available from: [www.idai.or.id](http://www.idai.or.id).
- Sudarmi, S., Sukrama, I. D. M., Sutirtayasa, I. W. P., Weta, I. W., & Irianto, I. (n.d.). (2021). *Influence of baby massage stimulation on the improvement of nutritional status, IGF-1, and cortisol level on undernourished infant*.
- Suryani, E., & Astuti, K. E. W. (2013). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2
- Undang-Undang RI. (2014). *Undang-Undang RI Nomor 30 Tahun 2014 tentang Administrasi Pemerintahan. Lembaran Negara RI Tahun 2014 Nomor 292, Tambahan Lembaran RI Nomor 5601*. Sekretariat Negara. Jakarta.