

PENYULUHAN TENTANG *BABY MASSAGE* PADA BAYI USIA 3-6 BULAN

**Debora Paninsari¹, Elvina Riski Siregar², Nikita Novelia Silangit³,
Riris Erika Harefa⁴, Irma Suryani⁵**

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. Pijat bayi dan balita dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi/ balita. Tujuan penyuluhan masyarakat ini untuk mengetahui tentang pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan penyuluhan/edukasi. Memberikan materi berupa pengertian dari pijat bayi, manfaat pijat bayi, dan cara melakukan pijat bayi. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan. Hal ini dapat menentukan sikap pengasuh dalam melakukan perilaku pijat bayi terhadap bayi yang diasuhnya.

Kata Kunci: bayi, pijat bayi, ibu

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 result, art and compassion. Massage for babies and toddlers can be interpreted as a comfortable touch of communication between mother and baby/toddler. The aim of this community outreach is to find out about baby massage for babies aged 3-4 months. The method used in activities is counseling/education. Provide material in the form of understanding baby massage, the benefit of baby massage, and how to do baby massage. The result achieved after participating in counseling and discussions in the Paluh Subaji Village community regarding baby massage for babies aged 3-6 months. This can determine the caregiver's attitude in carrying out baby massage behavior for the baby they are caring for

Keywords: babies, baby massage, mother

PENDAHULUAN

Periode emas dalam tumbuh kembang anak adalah di masa balita karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya, sehingga bagi orang tua sangat penting memberikan perhatian khusus pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Agar anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal, maka diperlukan suatu bentuk

perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus-menerus. Salah satunya adalah dengan pemberian massage. Massage merupakan upaya pemenuhan kebutuhan anak baik secara fisik, kasih sayang serta stimulasi mental (Isnina, 2021).

Tanpa disadari ketika memandikan bayi, menggosok punggungnya, atau bermain-main dengan cara memijat kakinya, sebenarnya

banyak rangsangan yang dilakukan padanya. Memberikan rangsangan pada bayi memang banyak caranya. Salah satu diantaranya melalui pijatan (stroking). Pijat merupakan bentuk ideal untuk merealisasikannya, sebab saat memijat bayi, ibu “melatih” dirinya untuk lebih mengenal bayinya. Dengan memijat bagian demi bagian tubuh bayi secara lembut, ibu belajar mengenali tubuh dan bahasa tubuh bayinya secara individual. Dari sini akan diketahui pijatan mana yang menyenangkan bagi bayi dan mana yang tidak disukainya. Lama-lama kita akan menjadi lebih terampil dan percaya diri dalam mengurus bayi (Isnina, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) gangguan pertumbuhan dan gizi mengakibatkan 42% kematian bayi dan balita. Hasil sensus WHO menunjukan bahwa 49% dari 10,4 juta kematian bayi dan balita di negara berkembang berkaitan dengan gangguan berat badan dan gizi buruk (WHO, 2013). Tercatat sekitar 50% bayi dan balita di Asia, 30% di Afrika, 20% di Amerika Latin menderita gangguan berat badan dan gizi buruk. Sementara itu kasus bayi dan balita dengan gangguan berat badan di Indonesia juga masih sangat mencapai 19,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Ilmu pijat bayi tradisional di kalangan masyarakat Indonesia, sudah lama dikenal, dan sampai saat ini di daerah-daerah masih sering dilakukan oleh dukun pijat bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan pada saat bayi sehat, tetapi juga pada bayi rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir.

Ilmu pijat bayi umumnya mudah dipelajari dengan beberapa kali latihan dan orang tua akan mahir melakukannya. Selain itu pijat bayi juga mudah karena hanya menggunakan minyak (baby oil).

Menurut Widiani dan Chania (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi baby massage yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi baby massage. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan baby massage. Bayi yang dimassage akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Hormon berpengaruh dalam menaikkan berat badan (Roesli, 2013).

Adanya pemberian penyuluhan dan informasi tentang pijat bayi dapat meningkatkan pengetahuan pengasuh tentang pijat bayi. Hal ini dapat menentukan sikap pengasuh dalam

melakukan perilaku pijat bayi terhadap bayi yang diasuhnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu yang memiliki bayi berusia 3-6 bulan di Kelurahan Paluh Sibaji. Kelurahan Paluh Sibaji merupakan kelurahan sebuah desa, atau wilayah administratif tingkat IV setingkat desa di Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap tanya-jawab dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang pijat bayi pada bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Paluh Sibaji.

Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan masyarakat dilakukan dengan edukasi pentingnya pemberian pijat/massage bayi, pemeriksaan gizi. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang pemberian pijat/massage bayi, pemberian reward bagi para ibu, dan kader.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pijat bayi (baby massage) pada bayi usia 3-6 bulan dengan memberikan lima pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali

terkait materi yang telah disampaikan, dan menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pijat biasa disebut dengan stimulus touch atau sentuhan. Pijat bayi dan balita dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi/ balita. Touch adalah sentuhan alamiah pada bayi dan balita yang dapat berupa tindakan mengusap, mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur, maka sentuhan ini dapat merupakan bentuk stimulasi dan intervensi yang dapat memberikan banyak manfaat untuk anak (Setiawandari, 2019).

Sentuhan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk merasa aman, nyaman dan perasaan disayangi. Sentuhan juga merupakan faktor intrinsik dalam perkembangan anak. Stimulasi pijat bayi merupakan rangsangan/stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa cinta kasih orang tua terhadap anak. Implikasi dari sentuhan yang terbatas pada anak-anak melibatkan efek yang bermakna pada pertumbuhan, perkembangan dan kondisi emosional yang sehat (Setiawandari, 2019).

Rangsangan yang dilakukan sejak lahir, terus menerus, bervariasi, dengan suasana bermain dan kasih sayang akan memacu berbagai aspek kecerdasan anak (kecerdasan multipel) yaitu kecerdasan logika matematika, emosi, komunikasi bahasa (linguistik), kecerdasan

musical, gerak (kinestetik), visuo spasial, seni rupa, dll. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak semakin optimal. Sedangkan manfaat untuk ibu diantaranya membantu melancarkan ASI sehingga produksi ASI semakin bertambah.

Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim penyuluhan 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 dengan baby massage pada bayi usia 3-6 bulan. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait dengan baby massage pada bayi usia 3-6 bulan, dikarenakan materi tersebut merupakan materi paling inti dari pelatihan tersebut.

Kegiatan penyuluhan ini juga dilakukan dengan menampilkan materi tentang baby massage pada bayi usia 3-6 bulan 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 pelatihan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang materi yang telah disampaikan. Metode evaluasi dilakukan dengan metode wawancara dengan memberikan evaluasi pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan

kegiatan penyuluhan ini dapat dipahami peserta saat tanya jawab dan pada saat mempraktikkan cara pijat bayi. Pada saat tanya jawab dilakukan juga sesi sharing yang saling berbagi tips maupun solusi dari permasalahan yang dialami peserta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pijatan merupakan stimulasi taktil-kinestetik, komunikasi verbal dan perwujudan rasa kasih orang tua terhadap anak. Stimulasi bisa dilaksanakan sedini mungkin mulai dari janin 6 bulan dalam kandungan, bayi baru lahir sampai dengan tidak terbatas usia. Anak akan mendapatkan banyak manfaat dari stimulasi diantaranya meningkatkan berat badan, tidur lebih lelap, bayi lebih tenang, melenturkan otot, meningkatkan motorik bayi, melancarkan sistem peredaran darah dan sistem lainnya, menurunkan hormon stres, membuat ikatan/bonding dengan orang tua, dan masih banyak manfaat lainnya.

Saran yang dapat diberikan kepada tenaga kesehatan di Puskesmas, khususnya bidan lebih mensosialisasikan terkait baby massage kepada ibu bayi, dan melakukan pelatihan atau kelas rutin terkait baby massage. Bagi ibu atau orang tua, diharapkan ibu lebih aktif dalam mencari informasi terkait baby massage dan melakukan baby massage secara rutin kepada bayinya, sehingga lebih meningkatkan perkembangan dan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, L. D., Purwanti, S., Wulandari, R., Kristiana, K., & Khasanah, F. (2020). Pengabdian masyarakat pelatihan pijat bayi sehat. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 1(1), 54–60.
- Budiarti, T. & Musyarofah, I. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap ibu terhadap pijat bayi di kelurahan sidanegara wilayah kerja Puskesmas Cilacap Tengah. *Jurnal Viva Medika*, 10(1).
- Ekayani, N.P. (2021). Stimulasi perkembangan dan pijat bayi dalam mencapai tumbuh kembang optimal di Desa Karang Bayan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1).
- Harahap, N. R. (2019). Pijat bayi meningkatkan berat badan bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2).
- Isnina. (2021). Pijat bayi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 67-69.
<https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.224>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- 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).
- Roesli, U. (2013). *Pedoman pijat bayi* (edisi revisi). Trubus Agriwidaya.
- Setiawandari. (2019). Modul stimulasi pijat bayi dan balita. Adi Buana University Press.
- Sudarmi, S.T., Halimatusyaadiah., & Dian, A. (2021). Pemberdayaan ibu bayi meningkatkan status gizi bayi yang berusia 6-12 bulan melalui pijat bayi berbasis budaya local (OBISA) di kota Mataram. *Jurnal Selaparang*, 5(1).
- Widiani. N.N., & Chania, M.P. (2022). Efektivitas baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati tahun 2021. An-Nadaa: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29-33.
<http://dx.doi.org/10.31602/ann.v9i1.6348>
- World Health Organization. (2013). Health topic: Infant, newborn. WHO.