

## PENYULUHAN TENTANG BABY SPA PADA BAYI UMUR 3-6 BULAN

**Debi Novita Siregar<sup>1</sup>, Tasya Emaya Br.Sebiring<sup>2</sup>, Elvina Riski Siregar<sup>3</sup>,  
Elfidayanti Waruwu<sup>4</sup>, Mimi Midyawati<sup>5</sup>**

Program Studi Profesi Ners  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: *debinovitasitrgar@unprimdn.ac.id*

### ABSTRAK

Spa Baby adalah salah satu stimulasi yang dapat diberikan kepada bayi dengan cara melakukan pijat bayi, berenang/berendam di dalam air. Dalam buku ini penulis menyajikan pilihan treatment untuk bayi sehingga dapat diterapkan oleh bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada bayi dan balita. Baby spa dapat melatih kemampuan berinteraksi anak sejak dini. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya Baby Spa dalam mempromosikan pertumbuhan dan kesejahteraan bayi. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan pelatihan. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat mengetahui peningkatan terhadap kualitas Baby Spa.

Kata Kunci: baby spa, pijat, tumbuh kembang

### ABSTRACT

*Spa Baby is one of the stimulations that can be given to babies by doing baby massage, swimming/soaking in water. In this book, the author presents a selection of treatments for babies that can be applied by midwives in providing midwifery care for infants and toddlers. Baby spa can train children's interaction skills from an early age. This counseling aims to provide parents with an understanding of the importance of baby spa in promoting infant growth and well-being. The method used in the activity is training. The results achieved after attending counseling and discussion the community knows the improvement of the quality of Baby Spa.*

*Keywords: baby spa, massage, growth and development*

### PENDAHULUAN

Baby Spa berasal dari kata latin yang artinya Baby itu Bayi dan Spa (Solus Per Aqua) Perawatan dengan Air. Baby Spa dapat diartikan perawatan untuk bayi dengan menggunakan air. Unsur dasar spa terdiri dari terapi air (Swim/Berenang), Massage (Pijat) dan Gym (Senam). Berenang sangat efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kejenuhan pada bayi, berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persendian tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan

berat badan meningkat. Massage adalah terapi sentuh tertua dengan tehnik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, syaraf) yang memberi efek stimulasi, rileksas melancarkan peredaran darah.

Pertumbuhan adalah perubahan bersifat kuantitatif, yaitu bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi tingkat sel, organ, maupun individu, yang bisa diukur dengan berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter). Menurut Soetijiningsih, (2015), Pertumbuhan fisik

yang akan diukur adalah penambahan berat badan bayi.

Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. (Nugrohowati, 2015)

Penyuluhan terkait dengan pijat bayi antara lain penyuluhan oleh mendapatkan hasil bahwa pada bayi yang diberikan perlakuan pijat bayi dan latihan gerak, pertumbuhan dan perkembangan lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat dan latihan gerak. Penelitian lain dilakukan oleh Kachoosangy dan Aliabadi (2011).

Banyak masalah yang di timbulkan oleh keterlambatan perkembangan salah satunya balita akan bermasalah dalam hubungan social awal dengan teman sebayanya, yang menyebabkan balita merasa kesepian dan tidak mempunyai kesempatan untuk berperilaku sesuai dengan teman sebayanya.

Menurut World Health Organization (WHO), bahwa 5-10% anak-anak usia prasekolah mengalami disfungsi otak minor, termasuk gangguan perkembangan motorik halus. 1 Di Indonesia sebanyak 23,7 juta yaitu 10,4% dari total penduduk Indonesia. Sekitar 5-10% anak mengalami keterlambatan perkembangan. Data angka kejadian keterlambatan perkembangan umum belum diketahui dengan pasti, tetapi diperkirakan sekitar 1-3% anak di bawah usia 5

tahun mengalami keterlambatan perkembangan umum. 2 Kementerian Kesehatan RI menyatakan di Indonesia sebesar 16% bayi mengalami gangguan perkembangan saraf dan otak mulai ringan sampai berat. Bayi dan balita memiliki perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensia yang berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Keterlambatan perkembangan pada bayi bisa disebabkan oleh kurangnya rangsangan yang diberikan. Beberapa literatur menunjukkan pemberian rangsangan pada bayi sedari dini terhadap bagian tubuh dan alat-alat indera dapat membantu bayi dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya.

Dampak apabila tahap motorik tidak terlalui maka motorik anak tidak akan berkembang, sehingga anak tidak bisa menyadari gerakannya. Perkembangan setelah bertambah usia akan mempengaruhi kecerdasan emosi, kecerdasan mental anak dan kemungkinan jangka panjang anak secara kecerdasan IQ bagus namun kecerdasan EQ terlambat (Suhartini, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017, sekitar 20-40% bayi usia 0-2 tahun mengalami masalah keterlambatan dalam proses perkembangan (Bhandari, 2017). Anak di Indonesia (2018) berkisar prevalensi gangguan perkembangan 12,3%-25,4%. Berdasarkan Riskesdas (2018), pemantauan pertumbuhan bayi dan balita yang tidak pernah ditimbang meningkat dari 21,2% menjadi 40% sehingga dapat untuk melakukan observasi atau skrining

pertumbuhan dan perkembangan pada setiap anak.

Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan Baby Spa, setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi memiliki sepasang refleksi yang dapat membuat berenang dengan baik yaitu Reflek Menyelam (Dive Reflek) dan Reflek Berenang (Swim Reflek). Reflek ini akan menyebabkan bayi bisa menahan nafas dan membuka mata mereka ketika terendam. Bayi yang ditempatkan di dalam air akan menggerakkan lengan dan kaki dalam gerakan renang, sehingga bayi terlihat seperti perenang alami.

Baby Spa bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar, sehingga bayi akan relaks dan dapat tidur nyenyak. Dapat diketahui bahwa hormon pertumbuhan 75% keluar pada saat individu tidur. Semakin meningkat jumlah jam tidur bayi pengeluaran hormon pertumbuhan juga meningkat.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah pasien Apa Baby 3-6 bulan Kelurahan Tanjung Gusta. Kelurahan Tanjung Gusta merupakan kelurahan.

Ada pun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk

mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang perawatan paliatif pada pasien di Kelurahan Tanjung Gusta.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelayanan pengobatan ringan bagi pasien Spa Baby, pemeriksaan gizi, otot bayi akan berkembang dengan sangat baik pasien Spa Baby, pendidikan kesehatan tentang perkembangan, pemberian reward bagi para

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara bertahap, kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan dengan cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang Perawatan Spa Baby Pada Bayi 3-6 bulan. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Penyuluhan terkait dengan pijat bayi antara lain penyuluhan oleh mendapatkan hasil bahwa pada bayi yang diberikan perlakuan pijat bayi dan latihan gerak, pertumbuhan dan perkembangan lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijat dan latihan gerak. Penelitian lain dilakukan oleh Kachosangy dan Aliabadi (2011)

Baby Spa berasal dari kata latin yang artinya Baby itu Bayi dan Spa (Solus Per Aqua) Perawatan dengan Air. Baby Spa dapat diartikan perawatan untuk bayi dengan menggunakan air. Unsur dasar spa terdiri dari terapi air (Swim/Berenang), Massage (Pijat) dan Gym (Senam). Berenang sangat efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kejenuhan pada bayi, berenang akan merangsang gerakan motorik pada bayi karena otot-otot bayi akan berkembang dengan sangat baik, persendian tubuh akan bekerja secara optimal, pertumbuhan berat badan meningkat. Massage adalah terapi sentuh tertua dengan tehnik yang menggunakan gerakan anggota tubuh (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, syaraf) yang memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah.

Usia 3-6 bulan adalah saat tepat bagi bayi untuk mulai melakukan Baby Spa, setelah usia 3 bulan neck control sudah baik sehingga kepala bayi dapat tegak. Bayi memiliki sepasang refleksi yang dapat membuat berenang dengan baik yaitu Reflek Menyelam (*Dive Reflek*) dan Reflek Berenang (*Swim Reflek*). Reflek ini akan menyebabkan bayi bisa menahan nafas dan membuka mata mereka ketika terendam. Bayi yang ditempatkan di dalam air akan menggerakkan lengan dan kaki dalam gerakan renang, sehingga bayi terlihat seperti perenang alami.

Baby Spa bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar, sehingga bayi akan

relaks dan dapat tidur nyenyak. Dapat diketahui bahwa hormon pertumbuhan 75% keluar pada saat individu tidur. Semakin meningkat jumlah jam tidur bayi pengeluaran hormon pertumbuhan juga meningkat, (12) Terapi pijat yang dilakukan pada bayi dapat meningkatkan berat badan perhari hingga 20-47% lebih banyak dari yang tidak dipijat jika dilakukan 3 x 15 menit selama 10 hari. Sentuhan pijat pada bayi akan meningkatkan nafsu makan dan berat badannya.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Perawatan Perkembangan dan Gizi ialah pelayanan tambahan yang bermaksud untuk meningkatkan kualitas hidup, untuk perkembangan pasien, memberikan suport spiritual serta psikososial yang dilakukan dari ditentukannya sampai akhir hayat. Perawatan perkembangan diterapkan dari dini dapat menurunkan perawatan dirumah sakit yang tidak dibutuhkan. Tetapi perawatan perkembangan tetap kurang dijumpai di rumah sakit sebab lebih berpusat dengan kegiatan motorik Kasar.

Disarankan kepada ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan untuk dapat membawa bayi untuk mulai melakukan Baby Spa di fasilitas perawatan yang terdekat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Soedjatmiko. (2013). *Pentingnya Stimulasi Dini Untuk Merangsang Perkembangan Bayi dan Balita Terutama pada Bayi Tinggi. Sari Pediatri. Volume 8, No 3.*
- Suhartini MY. (2011). Perkembangan Motorik Anak Toddler pada Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Journal : unair*

- Heath, Alan. 2007. *Baby Massage, Kekuatan Menenangkan dari Sentuhan*. Jakarta: PT Dian Rakyat
- Vina & Vani. (2015). *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*. (<http://pengaruh-pemijatanterhadapefektifitas.html,diakses22Januari> 2021)
- Julianti. (2017). *Rahasia Baby Spa*. Jakarta: Writepreneur Club.
- Turner, Roma "et al". 2005. *Pedoman Praktis Pemijatan pada Bayi*. Batam Centre: Karisma Publishing Group