



# Penyuluhan Dan Simulasi Cara Pijat Bayi Guna Mendukung Tumbuh Kembang Bayi

Andriya Syahriyatul Masrifah\*<sup>1</sup>, Merissa Pramudita\*<sup>2</sup>, Rifzi Devi Nurvitasari\*<sup>3</sup>, Aldi Febrian\*<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Bhakti Al-Qodiri

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: Andriyasahriyatul2016@gmail<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 087843030013

## Abstrak

Pemijatan anak dibawah usia 1 tahun merupakan terapi sentuhan tertua serta terpopuler, bentuk stimulasi dini yang penting untuk mendukung perkembangan bayi. Pemijatan anak dibawah usia 1 tahun dikerjakan pada saat bayi sakit. Hal ini akan menjadi cara yang bagus untuk merangsang perkembangan bayi serta teratur selama bayi sehat, bukan pada waktu ia sakit. **Bertujuan** untuk membekali masyarakat khususnya ibu-ibu yang memiliki anak kecil dengan pengetahuan dan praktek mengenai pijat bayi sehingga dapat mandiri melakukan pijat pada anaknya. **Metode** yang digunakan adalah pelatihan dan edukasi masyarakat kepada 16 ibu nifas beserta bayinya yang berlangsung selama 2 hari. Kegiatan hari pertama meliputi konsultasi dengan ilmu pengetahuan pemijatan serta keterlibatan penagruh perkembangan sedangkan pada hari berikutnya para ibu dan peserta dilatih pemijatan di bawah bimbingan pelatih yang terlatih. Kesimpulannya menunjukkan bahwa ibu mempunyai wawasan yang lebih dari baik berkaitan dengan pemijatan bayi dan keterbatasannya terhadap perkembangan anak usia dibawah satu tahun, mempunyai kemandirian dalam hal memijat bayi di rumah bahkan menikmati kebersamaan dengan anak.

**Kata Kunci** : Pijat bayi, Baby spa, Tumbuh Kembang, Bayi

## Abstract

Massage for children under 1 year of age is the oldest and most popular touch therapy, an important form of early stimulation to support the baby's development. Massage for children under 1 year of age is done when the baby is sick. This will be a great way to stimulate the baby's development and be regular as long as the baby is healthy, not when he is sick. **The aim** is to equip the community, especially mothers with small children, with knowledge and practice regarding baby massage so that they can independently massage their children. **The method** used was community training and education for 16 postpartum mothers and their babies which lasted for 2 days. The first day's activities included consultations with massage science and the involvement of development influencers, while on the following day the mothers and participants were trained in massage under the guidance of trained trainers. The conclusion shows that mothers have more than good insight regarding baby massage and its limitations on the development of children under one year of age, have independence in massaging babies at home and even enjoy being with their children.

**Keywords**: Baby massage, Baby spa, Growth and Development, Baby

## 1. PENDAHULUAN ← Cambria, Bold, 11 pt

Kondisi saat ini menjadi permasalahan utama di Indonesia. Tingkat kesehatan anak mencerminkan tingkat kesehatan bangsa karena anak merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan untuk lebih membangun negara (6). Masa emas mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, karena hal tersebut bayi sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya. Dalammasaini sangat cepat berlalu. Anak dikatakan perkembangannya terpenuhi jika kebutuhannya kenyamanserta gizi terpenuhi.(5).

Memijat adalah terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat merupakan salah satu seni perawatan kesehatan dan kedokteran yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Dinegara ini, terjadi penurunan warisan praktik pemijatan tanpa adanya pemahaman yang jelas tentang bagaimana pijat dan sentuhan

dapat memberikan dampak positif bagi tubuh manusia (7). Bayi sudah bisa merasakan sentuhan atau perabaan sejak kecil karena kulit merupakan organ indera terbesar dan terbukti bayi sudah bisa merasakan sentuhan sejak dalam kandungan atau dalam kandungan. Ujung saraf di permukaan kulit merespons setiap sentuhan dan kemudian mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf di sumsum tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang sirkulasi darah untuk membawa lebih banyak oksigen segar ke otak dan ke seluruh tubuh, sehingga meningkatkan energi (1).

Seseorang yang ahli dibidanya mengatakan jika perubahan fisiologis bermanfaat dan dapat mengukur banyaknya kortisol ludah, plasma. kadar kortisol menggunakan radioimmunoassay, kadar hormon stres urin (katekolamin) dan pengujian elektroensefalogram (elektroensefalografi). Temuan ini cukup menjadi alasan untuk memijat bayi Anda secara teratur untuk menjaga kesehatannya. Untuk mendapatkan manfaat yang bagus sesuai dengan cara yang telah diajarkan oleh ahli. Untuk bayi sampai 3 tahun, gerakannya seperti sentuhan ringan, tekan ringan dan berikan tekanan. Sebaiknya dilakukan selama kurang lebih 15 menit, tergantung usia anak dan bertambahnya waktu (2).

Di Indonesia, sejarah pijat dimulai dari nenek moyang dahulu kala dan diwariskan secara turun temurun hingga saat ini. Peran ini masih dikerjakan oleh dukun. Ilmu memijat merupakan ilmu yang diturunkan secara turun-temurun tanpa adanya pelatihan khusus dan belum dapat dibuktikan secara ilmiah sehingga manfaatnya masih jauh dari maksimal. Selain itu, perilaku masyarakat yang hanya memijat bayi dengan dukun saat sakit, padahal pemijatan bayi akan lebih optimal karena dapat merangsang pertumbuhannya yang bagus apabila dilakukan dengan berkesinambungan. Treatment "Baby Spa" sangat terkenal, artinya pemijatan dikerjakan untuk pertumbuhan yang optimal yang dilakukan oleh yang telah ahli bersertifikasi tetapi tidak jarang membutuhkan biaya yang relatif terjangkau warga setempat. Hal ini yaitu pembelajaran praktik pemijatan untuk perkembangan anak. Hal ini dilakukan untuk membantu masyarakat khususnya ibu-ibu yang memiliki anak kecil dalam memahami dan mempraktekkan pijat bayi sehingga dapat mandiri melakukan pijatan pada anaknya.

## 2. METODE

Kegiatan ini bertempat di BPM Suriyati, Kota Jember, Jawa Timur. Sebagai tahapannya dijelaskan sebagai berikut:

1. Proses awal
  - a. Dilakukan pada bulan Pebruari s/d Mei 2024
  - b. Cek lokasi kegiatan
  - c. Pengumpulan data
  - d. Menyiapkan dokumen administrasi khususnya surat misi, izin melaksanakan kegiatan
  - e. Menyiapkan tenaga, secara khusus menugaskan tugas dan tanggung jawab guru dan siswa peserta PKM
  - f. Menyiapkan dokumen
2. Implementasi

Penggunaan edukasi serta pelatihan termasuk keikutsertaan warga dan mahasiswa dilangsungkan pada tanggal 4 dan 5 Juni 2024. Kegiatan pelaksanaan yang akan dilakukan sebagai berikut:

- a. Tip

Instruktur memberikan praktik memijat. Pembagian konsultasi yaitu dua tahapan.

- b. Memberikan praktik pemijatan

Peserta yang mengerjakan praktik atau simulasi pemijatan dengan partisipasi siswa dan guru serta agen terapi bayi bersertifikat

### 3. Penilaian

Berisi penilaian bertujuan untuk menilai seberapa tahu peserta selama praktik memijat

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Persiapan

Selama kegiatan PKM berlangsung, para dosen yang melibatkan 5 orang mahasiswa DIII Kebidanan akan mengikuti pertemuan konsultasi mitra, mengidentifikasi dan mengangkat permasalahan operasional serta menyusun jadwal kegiatan. Siswa persiapan membantu mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Mempersiapkan pelaku yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen yaitu pemateri dan instruktur pijat anak serta mahasiswa peserta PKM yaitu petugas, dokumen dan penunjang pelatihan. Menyiapkan dokumen dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu. laptop, layar LCD, flyer, Powerpoint

### 2. Kegiatan PKM

Pelaksanaan dilakukan dengan memberika praktik pemijatan pada anak usia dibawah 1 tahun dengan tenaga terlatih yang telah tersertifikasi dibantuoleh mahasiswa kebidanan.

### 3. Evaluasi

Penilaian akhir pada tanggal 19 Juni 2024, memperlihatkan bahwa peserta menjadi memahami rangsangan penilaian akan cara peserta dalam mengerjakan teknik pijat pada anaknya menunjukkan bahwa kemandiriannya

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan diatas dapat diambilkesimpulan yaitu anak didik praktik pemijatan khususnya wanita yang memiliki anak dapat diberdayakan untuk memantau perkembangan anak serta menyikapi psikologi anak melalui cara yang efektif dan tepat. pelatihan pijat dan stimulasi bayi. Sebagai praktisi PKM, kami berharap kepada tenaga kesehatan lainnya agar melakukan kegiatan lain untuk memberikan penyuluhan kesehatan terkait tumbuh kembang anak serta kebutuhannya. Periksa tumbuh kembang di layanan setempat.

## UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua mahasiswa d3 Kebidanan STIKes Bhakti Al Qodiri, Bidan stempat serta para ibu – ibu yang memiliki bayi sebagai peserta

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aminarti, D. (2019). *Pijat serta Senam Untuk Bayi & Balita, Cetakan Ke-1*. Yogyakarta : Brilliant Books.
- [2] Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.
- [3] Dewi, S. (2019). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- 
- [4] Dwienda R, Octa, dkk. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Untuk Para Bidan, Ed.1, Cet. 1*. Yogyakarta : Deepublish.
- [5] Ferber, S. G., Kuint, J., Weller, A., Feldman, R., Dollberg, S., Arbel, E., & Kohelet, D. (2002). Massage therapy by mothers and trained professionals, *67*(1-2),37-45.
- [6] Field, T., Diego, M. A., Hernandez-Reif, M., Deeds, O., & Figuereido, B. (2021). Moderate versus light pressure massage therapy leads, *29*(4), 574-578.
- [7] Irva, T.S. (2020). *Pengaruh Terapi Pijat*. Jakarta. Maharani, S. (2019). *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: Penerbit Kata Hati.
- [8] Minarti, N.M.A. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012*. Jakarta: EGC.
- [9] Purnamasari, L., Rosidi, IYD. (2019). Peningkatan Berat Badan Bayi. *Patria Artha Journal of Nursing Science*.Vol. 3(2), 124-127.
- [10] Rakhmawati, W. (2021). *Pemijatant Bayi*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- [11] Roesli, U. (2001). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta:Penerbit Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- [12] Roesli, U. (2021). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Penerbit Pustaka PembangunanSwadaya Nusantara.
- [13] Subakti, Y., dkk. (2021). *Keajaiban Pijat Bayi*. Jakarta : Wahy
- [14] WHO. (2 4). Health for the world's adolescents a second chance in the second (2011-2015).
- [14] WHO dalam Pusdatin Kemenkes. (2014). Infodatin Reproduksi
- [15] Yulianasari, P., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 420-429.
- [16] Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Gizi Indonesia, *42*(2), 111.
- [17] Zaki, I., Sari, H. P., & Farida. (2017). Asupan zat gizi makro dan lingkaran lengan. *Pangan, Gizi Dan Kesehatan*, VII(17-18)
- [18] Sudiarto, S., Niswah, F. Z., Pranoto, R. E. P., Hanifah, I., Enggardini, A. A., Masruroh, Z., & Muhammad, H. N. A. (2019). Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Kepada Remaja
- [18] Surbakti, E. P. C. B. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tigapanah
- [19] Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Group. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31.
- [20] Waryana, Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019a). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri: *Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58-62