

Optimalkan Tumbuh Kembang Anak Dengan Pijat Bayi Di Dusun Dukuh Kelurahan Serangan

Monika Rambu Daiko^{*1}, Ni Made Rai Widiastuti², Ni Nyoman Ayuk Widiani³, Ni Ketut Ayu Sugiartini⁴,
Ni Wayan Sukma Adnyani⁵, Ni Made Ari Febryanti⁶

^{1,2,3,4,5,6}Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar, Indonesia

E-mail : raiwidiastuti@gmail.com¹

Abstract

The growth and development period of babies aged 0-12 months is a golden age, because the baby period is very short and cannot be repeated. In addition, during this period, babies are very sensitive to the environment and need good nutritional intake and stimulation for their growth and development. In order for children to achieve optimal growth, a more intensive form of care is needed, including good touch and stimulation. One of them is by providing baby massage or often known as baby massage. The implementation of this community service is to help optimize the growth and development of newborn babies by providing baby massage and education to parents and families for 3-month-old babies in Dusun Dukuh, Serangan Village, South Denpasar. The implementation of baby massage is carried out every week for one month or four visits. Education is also provided to parents and families, so that baby massage can be done independently by parents. The results of the baby massage activity showed that parents can directly practice baby massage techniques according to the procedure, there is an increase in baby weight of 1,200 grams, babies only drink breast milk (Exclusive Breastfeeding) and screening with the KPSP questionnaire showed development within normal limits. Giving baby massage can help increase baby drinking so that it will increase the baby's ideal weight.

Keywords: 3 Baby Massage, Body Weight, Exclusive Breastfeeding

Abstrak (TNR 10 pt)

Masa tumbuh kembang bayi pada usia 0-12 bulan merupakan masa keemasan, oleh karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Selain itu pada masa ini, bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Agar anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal, maka diperlukan suatu bentuk perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang baik. Salah satunya adalah dengan pemberian pijat bayi atau sering dikenal dengan baby massage. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini untuk membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi baru lahir dengan pemberian pijat bayi dan edukasi kepada orang tua dan keluarga pada bayi umur 3 bulan di Dusun Dukuh Kelurahan Serangan Denpasar Selatan. Pelaksanaan pemberian pijat bayi dilakukan setiap minggu selama satu bulan atau empat kali kunjungan. Pemberian edukasi terhadap orang tua dan keluarga juga dilakukan, sehingga pijat bayi dapat dilakukan secara mandiri oleh orang tua. Hasil kegiatan pemberian pijat bayi diperoleh bahwa orang tua dapat mempraktekkan langsung teknik pijat bayi sesuai dengan prosedur, terdapat peningkatan berat badan bayi sebesar 1.200 gram, bayi hanya minum ASI saja (ASI Eksklusif) dan dilakukan screening dengan kuesioner KPSP didapatkan perkembangan dalam batas normal. Pemberian Pijat Bayi dapat membantu meningkatkan minum bayi sehingga akan menaikkan berat badan ideal bayi.

Kata kunci: Pijat Bayi, Berat Badan, ASI Eksklusif

1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak diperoleh dengan pengupayaan tumbuh kembang yang optimal, diantaranya melalui pengetahuan tentang perkembangan anak sesuai usia dan langkah-langkah stimulasi perkembangan tersebut (Purnama et al., 2022). Agar anak dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, maka diperlukan suatu bentuk perawatan yang lebih intensif dan bersifat preventif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus-menerus. Salah satunya adalah dengan pemberian pijat atau massage (Aini, 2022). Pijat Bayi atau Baby Massage pada bayi merupakan upaya pemenuhan kebutuhan anak baik secara fisik, kasih sayang serta stimulasi mental. Pemberian stimulasi pijat bayi akan memberikan efek relaksasi pada bayi, karena tidak hanya mengoptimalkan perkembangan gerak anak, tetapi juga menjadi momentum untuk menyalurkan rasa kasih sayang dan perhatian kepada bayi. Bayi

yang diberikan stimulasi pijat bayi teratur 2 kali dalam sehari dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan bayi (Parwati & Wulandari, 2017).

Manfaat pijat bayi lainnya adalah untuk membantu meningkatkan jumlah sistem immunitas, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, meningkatkan nafsu makan bayi, meningkatkan kualitas tidur bayi dan meningkatkan berat badan bayi (Panglipurwati & Hamim, 2023). Sebagian besar Ibu yang telah melahirkan, belum memahami manfaat dan cara memijat bayinya yang aman. Hal itu dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu dan suami serta memiliki perasaan yang takut terjadi apa-apa dengan bayinya jika salah memijat. Penelitian mengungkapkan bahwa interaksi sosial yang positif dapat membantu perkembangan emosi bayi. Sementara itu nutrisi tetap menjadi faktor penting dalam perkembangan bayi yaitu ASI menjadi makanan utama untuk bayi umur 0-6 bulan. Pada usia 6 bulan pertama, banyak bayi mulai diperkenalkan dengan makanan padat, yang perlu dilakukan dengan hati-hati. ASI atau susu formula tetap menjadi sumber nutrisi utama selama masa transisi ini (Village et al., 2024).

Survei Mawas Diri (SMD) telah dilakukan di Kelurahan Serangan yang merupakan salah satu metode untuk mengidentifikasi dan menganalisis masalah kesehatan yang ada di masyarakat. Metode ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam pengumpulan data dan pengkajian masalah kesehatan yang ada di lingkungan mereka. Tujuan Survei Mawas Diri (SMD) adalah agar masyarakat lebih mengenal kesehatannya sendiri dan mengembangkan minat atau kesadaran terkait dengan kesehatan dan juga tahu kemana mencari pengobatan. Pelaksanaan kegiatan KKNT di Kelurahan Serangan, diawali dengan melaksanakan kegiatan SMD dan MMD diwilayah kerjanya demi menggali berbagai permasalahan yang ada di masyarakat agar terwujud masyarakat Kelurahan Serangan yang sehat dan berdaya.

Kelurahan Serangan merupakan salah satu Desa/Kelurahan binaan dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali, terletak di Kecamatan Denpasar Selatan yang mewilayahi enam Dusun dan satu Kampung Bugis. Mata pencaharian masyarakat adalah 30% bekerja sebagai nelayan dan merupakan salah satu Desa wisata di Bali. Berdasarkan Laporan Konvergensi Pencegahan Stunting Tingkat tahun 2024, di Kelurahan Serangan terdapat lima balita yang mengalami stunting. Berdasarkan beberapa hasil kegiatan SMD ini didapatkan bahwa masyarakat masih perlu untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan terkait dengan cara menjaga kesehatan sebagai upaya preventif. Pemberian pijat bayi atau baby massage merupakan salah satu upaya preventif yang bisa diberikan guna membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

Pijat bayi bisa dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di Lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari. Dimana ibu diharapkan memiliki pemahaman dan mampu mempraktikkan langsung. Pentingnya pendidikan tentang pijat bayi untuk membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi serta pendampingan kepada orang tua adalah sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Dusun Dukuh Kelurahan Serangan terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan
 - 1) Penyusunan proposal
 - 2) Pengajuan surat ijin pelaksanaan
 - 3) Koordinasi
 - 4) Menyusun rencana
 - 5) Persiapan alat dan bahan pelaksanaan pengabdian
- b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Dusun Dukuh Kelurahan Serangan pada bayi umur 3 bulan dari bulan Oktober 2024 sampai dengan Januari 2025 yang diikuti perkembangannya. Kegiatan ini dilaksanakan secara kunjungan rumah, dimana setiap bayi dilakukan pijat bayi tiap satu (1) minggu sekali selama satu (1) bulan. Berat badan bayi dihitung sebelum awal kegiatan dan saat setelah kegiatan ke empat (4) kali kunjungan. Ibu dan keluarga juga diberikan edukasi terkait cara melakukan pijat bayi secara mandiri dirumah, yang idealnya dilakukan setiap hari sebelum atau sesudah mandi. Pada akhir kunjungan ke-4 juga dilakukan pengecekan perkembangan bayi sesuai dengan umur menggunakan formulir KPSP, pemantauan pertumbuhan dengan melakukan pengukuran berat badan dan panjang badan, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua menggunakan kuesioner dan lembar observasi.

c. Tahap akhir

- 1) Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian
- 2) Rencana tindak lanjut kegiatan
- 3) Menyusun laporan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan dengan survei wilayah untuk menentukan sasaran keluarga yang memiliki bayi umur 3 bulan serta berkoordinasi dengan mitra dan Puskesmas. Kegiatan PKM ini melibatkan mahasiswa sebagai petugas yaitu dari Program Studi Diploma 3 Kebidanan sebanyak 1 orang. Pada tahap persiapan dilakukan identifikasi masalah pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Persiapan petugas lainnya terkait dengan sarana prasarana yaitu minyak VCO untuk pijat serta materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk pemberian pijat bayi, pendampingan dan pendidikan kesehatan pada ibu dan suami agar dapat memberdayakan diri dalam pertumbuhan, perkembangan bayi. Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian pijat bayi yang dilakukan secara teratur, edukasi pemberian ASI Eksklusif, pencegahan infeksi dan evaluasi perkembangan dengan formulir KPSP. Tahapan pelaksanaan kegiatan pada tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian

No	Tahap Kegiatan	Pelaksanaan
1.	Melakukan pijat bayi	Dilakukan Setiap 1 minggu sekali selama 4 kali kunjungan, serta mengajarkan ibu untuk melakukan pijat di rumah yang dapat dilakukan secara mandiri setiap hari. Langkah-langkah pijat bayi: a. Persiapan dan posisi bayi b. Perhatian respon bayi c. Durasi dan frekuensi pijat d. Manfaat pijat bayi e. Langkah-langkah pijat f. Tanda-tanda tidak boleh dipijat

2	Mendorong, mendukung Ibu dan memastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif dalam enam bulan pertama.	Memberi KIE pada ibu setiap kali kunjungan: a. Pendidikan tentang manfaat ASI b. Dukungan Emosional dan praktis c. Memberikan penghargaan dan apresiasi pada ibu
3	Melakukan tindakan untuk mencegah infeksi, seperti menjaga kebersihan, edukasi melakukan imunisasi sesuai jadwal, dan mengajarkan cara menyendawakan bayi	Memberikan edukasi pada Ibu setiap kali kunjungan : a. Menjaga Kebersihan Cuci tangan sebelum menggendong bayi, jaga kebersihan peralatan bayi (Sterilisasi), pakaian bersih, lingkungan bersih. b. Mengingatkan ibu untuk membaca buku KIA, tujuannya untuk mengingatkan jadwal imunisasi bayi c. Mengajarkan cara menyendawakan bayi.
4	Melakukan pengecekan perkembangan bayi sesuai dengan umur dengan kuisioner KPSP.	Dilakukan dengan menggunakan kuisioner KPSP sesuai dengan umur bayi.

Terapi Pijat digunakan untuk pengobatan komplementer tertua yang semakin banyak dan populer disebabkan mudah dipelajari, biaya yang murah, kesederhanaan tindakan, dan dapat dilakukan di rumah (Widiastuti et al., 2022). Dalam berbagai kebudayaan negara di dunia pijat bayi dan balita merupakan bagian perawatan yang telah ada selama ratusan tahun serta merupakan teknik terapi tertua di dunia (Baiq Husnul Utami, 2018). Pijat juga dapat meningkatkan rata-rata berat badan bayi dan rata-rata waktu tidur bayi (Nurseha & Lintang, 2022). Beberapa penelitian membuktikan bahwa pijat bayi secara signifikan dapat menaikkan berat badan bayi bayi baru lahir. Oleh karena itu disarankan bagi orangtua dapat memberikan stimulasi melalui terapi pijat secara mandiri untuk membantu bekerjasama dengan tenaga kesehatan meningkatkan berat badan bayi dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang unggul yang tercipta dan terasah pada 1000 hari pertama kehidupannya (Jubella et al., 2024).

Intervensi memberikan pijat bayi, edukasi serta demonstrasi kepada orang tua agar dapat melakukan pijat bayi secara rutin guna membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Hidayah et al., 2024). Pemijatan memberikan memberikan pengaruh terhadap yang besar baik secara fisik maupun emosional. Pijat merangsang nervus vagus yang menyebabkan penyerapan yang lebih baik pada sistem pencernaan sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan ASI banyak diproduksi. Pendampingan pada ibu dan suami meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sehingga orang tua lebih percaya diri dan mampu untuk melakukannya (Village et al., 2024).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

c. Tahap Akhir

Setelah dilakukan kegiatan kunjungan rumah selama 4 kali kegiatan, dilakukan evaluasi kegiatan dengan melihat data pertumbuhan dari berat badan bayi yang meningkat sesuai yaitu 1.200 gram, ibu dan suami dapat melakukan pijat bayi secara mandiri sesuai dengan prosedur, bayi hanya minum ASI saja, dan evaluasi formulir KPSP menggunakan formulir umur 3 bulan didapatkan perkembangan dalam batas normal. Pada formulir perkembangan yang dievaluasi adalah

- a. Bayi sudah bisa Mengangkat kepala setinggi 45 derajat
- b. Bayi sudah bisa Menggerakkan kepala dari kiri/kanan ke tengah.
- c. Melihat dan menatap wajah anda.Suka tertawa keras.
- d. Beraksi terkejut terhadap suara keras.
- e. Membalas tersenyum ketika diajak bicara/tersenyum.
- f. Mengenal ibu dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, kontak.



Gambar 2. Evaluasi Kegiatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya membantu stimulasi dan mengoptimalkan tumbuh kembang melalui pijat bayi. Saran terhadap orangtua untuk dapat memberikan stimulasi mulai dari bayi secara teratur sehingga akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan optimal. Selain itu orang tua dapat juga untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan pada anak sesuai dengan usia, sehingga jika terjadi ketidaksesuaian pertumbuhan dan perkembangan dapat diketahui secara dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. (2022). Stimulasi Tumbuh Kembang Dengan Pijat Bayi. *Global Health Science Group*, 2(1), 191–196. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
- Baiq Husnul Utami. (2018). *Berat Badan Dan Tinggi Badan Pada Bayi Usia 3-9 Bulan Di Posyandu Damai Indah Nim : 1601m . B . B003 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar*.
- Hidayah, N., Lestari, N. E., Made, N., Widiastuti, R., Marwiyah, N., Rahmawati, S. D., & Afrina, R. (2024). *MOM AND BABY*. Get Press Indonesia.
- Jubella, M., Ningsi, A., & Ida, A. S. (2024). Terapi Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan pada Bayi Baru Lahir di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Tahun 2024. *Jurnal 'Aisyiyah Medika Kesehatan*, 3(1), 6–12.
- Nurseha, N., & Lintang, S. S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- Panglipurwati, C., & Hamim, N. (2023). Pijat Bayi Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *MJ (Midwifery Journal)*, 3(3), 153–157.
- Parwati, N. W. M., & Wulandari, I. A. (2017). Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Bayi Umur 3 - 6 Bulan Di BPM Idah Ayu Wulandari Tahun 2017. *Jrkn*, 01(180), 145–150.
- Purnama, R. C., Yulyani, V., & Oktavio, A. R. A. (2022). Tahu Tahu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(11), 4003–4013.
- Village, K. D., District, M., & Regency, M. (2024). *Edukasi dan Pelatihan Pijat Bayi untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi di Desa Kalasey Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa Education and Training on Baby Massage to Improve the Growth and Development of Babies in*. 3(2), 83–90.
- Widiastuti, N. M. R., Arini, K. N., & Yuniati, M. G. (2022). Midwifery Complementary Treatment with The Application of Oxytocin Massage Using Lavender Aromatherapy Oil on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Babali Nursing Research*, 3(3), 246–253. <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.33151>