



PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PELATIHAN PIJAT BAYI DAN BALITA SEBAGAI BENTUK STIMULASI UNTUK MENINGKATKAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK

Uyunun Nudhira¹, Luh Putu Sri Yuliasuti², Ana Lestari³, Gladeva Yugi Antari⁴

^{1,2,3,4} STIKes Griya Husada Sumbawa

E-mail korespondensi : uyununnudhira14@gmail.com

Article History:

Received: 18 April 2021

Revised: 19 April 2021

Accepted: 26 April 2021

Kata Kunci : Pijat bayi dan balita, Pendidikan kesehatan, Pertumbuhan, Perkembangan

Keywords: *Infants and toddlers Massage, health education, Growth and development*

Abstrak

Latar Belakang : Masa lima tahun pertama kehidupan merupakan suatu periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Peran orangtua dalam masa ini sangat penting dalam mendukung dan menstimulasi tumbuh kembang anak. Pijat bayi dan balita dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai *bonding attachment* antara ibu dan anak. Pijat merupakan pelayanan komplementer kebidanan yang dikenal sebagai terapi sentuhan tertua dan memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengabdian ini dilakukan untuk membantu ibu agar dapat melakukan pijat bayi dan balita secara mandiri.

Metode : Sasaran pengabdian ini adalah ibu yang memiliki bayi dan balita serta kader posyandu di Desa Pungka Kecamatan Unter Iwes pada hari Selasa, 15 Desember 2020 dengan diikuti 19 peserta. Metode yang digunakan dengan cara memberikan komunikasi informasi edukasi, tentang pijat bayi dan balita, kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan metode pijat bayi dan balita secara langsung kepada ibu dan kader di Desa Pungka.

Hasil: Dari pengabdian yang dilakukan Ibu-ibu antusias melakukan tanya jawab, memahami dan mampu menjelaskan serta mempraktikkan kembali manfaat dari pijat bayi dan balita, kapan harus dilakukan dan praktik pijat bayi dan balita.

Abstract

Background : *The first five years of life are a golden period of child growth and development. The role of parents in this time is very important in supporting and stimulating the development of children. Baby and toddler massage can help the growth and development process as well as bonding attachment between mother and child. Massage is a complementary midwifery service known as the oldest touch therapy and has many benefits to enhance the growth and rejuvenation of the child. This devotion is done to help mothers to be able to do baby and toddler massage independently.*

Method : *The target of this devotion is mothers who have babies and toddlers and posyandu cadres in pungka village, Unter Iwes subdistrict on Tuesday, December 15, 2020 with 19 participants. The method used by providing communication of educational information, about massage of infants and toddlers, then continued by practicing the method of massage of infants and toddlers directly to mothers and cadres in pungka village.*

Result: *From the devotion done mothers enthusiastically do question and answer, understand and be able to explain and re-practice the benefits of baby and toddler massage, when to do and practice massage infants and toddlers.*

Pendahuluan

Permasalahan pertumbuhan dan perkembangan balita pada masa 5 tahun kehidupan merupakan masalah serius bagi negara maju ataupun negara berkembang. Prevalensi anak balita di dunia tidak mencapai potensi pertumbuhan dan perkembangan lebih dari 25 % (250 juta). Benua Asia berada pada urutan ketiga setelah Benua Afrika dan Eropa pada urutan pertama dan kedua. Keadaan ini tertuang menjadi komitmen global salah satu visi *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2016-2030 berdampak langsung terhadap kemakmuran dan stabilitas kesehatan dunia di masa depan, dalam mencegah peningkatan angka keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan bayi yang merupakan investasi berharga bagi kelangsungan hidup (UNICEF, 2017).

Data di Indonesia menyatakan anak di bawah usia 5 tahun sekitar 12,8-16 % mengalami keterlambatan perkembangan umum, seperti keterlambatan perkembangan motorik halus, motorik kasar, kemampuan bahasa dan sosial (Hikmah, *et al.*, 2018; Riset Kesehatan Dasar, 2013). Di Provinsi NTB status gizi kurang mengalami peningkatan dari 20,2% di tahun 2016 menjadi 22,6 % pada tahun 2017 serta mengalami penurunan dari capaian target daerah sebesar 15,5%. (DISKOMINFOTIK NTB, 2018).

Faktor internal dan eksternal mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu dari faktor eksternal yaitu faktor stimulasi (Soetjningsih & Ranuh, 2017; Kemenkes RI, 2016). Stimulasi dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Keterlambatan tumbuh kembang bahkan gangguan menetap dapat terjadi jika kurang diberikan stimulasi (Mudlikah, *et al.*, 2020).

Pijat bayi adalah salah satu upaya untuk meningkatkan berat badan bayi. Pemijatan akan merangsang *nervus vagus* sehingga dapat meningkatkan kadar enzim penyerapan insulin dan gastrin lebih maksimal. Aktifitas *nervus vagus* akan meningkatkan peristaltik usus, sehingga pengosongan lambung lebih cepat dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi. Di sisi lain pijat juga dapat meningkatkan metabolisme sel, memperlancar peredaran darah sehingga berat badan bayi akan meningkat (Hikmah *et al.*, 2018; Syauckani, 2015). Terapi sentuh terutama pijat, menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain melalui pengukuran kadar kortisol plasma, kortisol liur, air seni, pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*), secara Radioimmunoassay, dan kadar hormon stress (*Chatecholamine*) gambaran gelombang otak (Dewi, 2012; Minarti,

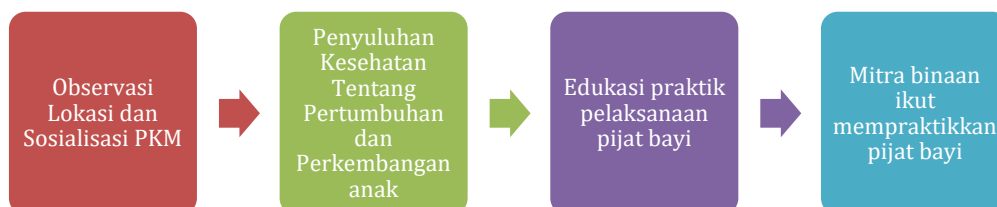
2020).

Pijat digunakan untuk pengobatan komplementer tertua yang semakin banyak dan populer disebabkan mudah dipelajari, biaya yang murah, kesederhanaan tindakan, dan dapat dilakukan di rumah. 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. Merupakan salah satu komponen pengembangan perawatan suportif. Pijat juga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan dengan pengaruh yang signifikan bahkan pada bayi yang lahir prematur dan dengan berat badan lahir rendah (Balushi & Hanson, 2019; Pitre, 2012).

Pijat yang dilakukan ibu di rumah dapat meningkatkan *bonding attachment* antara ibu dan anak, dapat dilakukan kapan saja dengan memperhatikan kondisi bayi serta menghemat pembiayaan karena dilakukan secara mandiri oleh ibu. Karena pentingnya stimulasi tumbuh kembang anak dengan pijat bayi oleh karena itu tim pengabdian mengadakan pengabdian kepada masyarakat pendidikan kesehatan dan pelatihan pijat bayi dan balita untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak pada ibu dan kader di Desa Pungka.

Metode Pelaksanaan

Sasaran mitra binaan adalah ibu yang memiliki bayi dan balita serta kader posyandu di Desa Pungka Kecamatan Unter Iwes pada hari Selasa, 15 Desember 2020 dengan diikuti 19 peserta. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif dimana mitra binaan dilibatkan secara aktif melalui Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kesehatan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak, teori praktik pijat bayi dan balita yang dilanjutkan dengan pelaksanaan praktik pijat bayi dan balita oleh orangtua dan kader posyandu.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Hasil

1. Observasi Lokasi dan Sosialisasi PKM

Observasi dilakukan di wilayah desa binaan Prodi D-III kebidanan STIKES Griya Husada Sumbawa. Dari tiga wilayah desa binaan, Desa Pungka memiliki jumlah balita yang lebih banyak dari wilayah binaan lainnya dan praktik pijat tradisional pada anak masih umum dilaksanakan namun belum sesuai dengan prosedur. Pelaksanaan sosialisasi kegiatan tahap awal dilakukan perizinan kepada pihak desa dan kader posyandu yang menyambut baik dan mendukung kegiatan PKM dengan tetap memperhatikan prosedur kesehatan karena masa pandemi. Pelaksanaan PKM dilaksanakan di lokasi Mesjid Desa Pungka atas instruksi pihak

desa karena memiliki halaman yang luas mengingat antar mitra dan tim pengabdian harus jaga jarak akibat pandemi Covid 19. Mesjid juga memiliki sekat ruangan yang dapat digunakan saat pelaksanaan pijat bayi dan balita. Kader memberikan pemberitahuan sebelum pelaksanaan kegiatan dan akan mengingatkan ibu balita untuk membawa serta balita nya saat kegiatan.

2. Penyuluhan Kesehatan tentang Pertumbuhan dan Perkembangan anak

Pelaksanaan kegiatan PKM ini bertempat di Desa Pungka Kecamatan Unter Iwes pada hari Selasa 15 Desember 2020, pukul 08.00-11.00 dengan diikuti 19 peserta. Tahap awal dilakukan dengan mengumpulkan ibu yang memiliki balita dan kader, kemudian dilanjutkan dengan memberikan materi penyuluhan terkait pertumbuhan dan perkembangan anak, tatacara pijat bayi yang baik dan benar sesuai anatomi dan fisiologi tubuh dengan memperhatikan kondisi kesehatan anak sehingga mendapatkan manfaat kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan 3 dosen. Kegiatan ini secara keseluruhan berjalan lancar dan memberikan dampak positif baik kepada peserta dan pelaksana kegiatan. Penyuluhan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak serta cara memijat bayi yang benar untuk sehingga berdampak positif bagi ibu maupun bayinya.



Gambar 2. Penyuluhan Pijat Bayi dan Balita

3. Edukasi pelaksanaan pijat bayi dan balita

Pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan menggunakan berbagai metode, seperti demonstrasi, seminar, dan ceramah. Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dengan memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah. Metode ini dimaksudkan sebagai upaya pemberian informasi dan edukasi tentang pijat bayi dan balita kepada ibu. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari tokoh masyarakat dan orang tua balita. Hal tersebut dilihat dari respon ibu balita, pihak desa dan kader posyandu terhadap pelaksanaan program yang aktif saat bertanya tentang pijat bayi dan

balita kebiasaan pijat di masyarakat umum, metode pijat bayi yang baik dan benar, dan menceritakan keluhan terkait masalah pertumbuhan dan perkembangan yang dialami balita selama ini.



Gambar 3. Edukasi Pijat Bayi dan Balita

4. Mitra binaan ikut mempraktikkan pijat bayi

Setelah melakukan penyuluhan, memberikan leaflet, mempraktikkan pelaksanaan pijat bayi dan balita pada phantom bayi dan langsung ke bayi yang bersedia dipijat pada pelaksanaan pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab responden disertai penjelasan secara rinci dan memberikan contoh secara langsung dalam penerapannya. Dari 19 peserta Ibu dan kader, sebanyak 17 orang dapat mengikuti dan mempraktikkan secara langsung metode pijat bayi setiap tahapan sementara 2 orang kesulitan karena kondisi bayi dan balita yang rewel dan tidak mendukung. Ibu dan kader aktif bertanya saat merasa kurang jelas dan membandingkan metode pijat tradisional dengan pijat yang sesuai anatomi fisiologi tubuh balita. Pandangan mata dan sentuhan pada saat pijat bayi berlangsung dapat menciptakan kasih sayang di antara keduanya yang dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa aman serta menciptakan hubungan emosi yang mendalam antara keduanya, dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan balita.



Gambar 4. Praktik Pijat Bayi

Diskusi

Orang tua dan keluarga berperan penting dalam memenuhi nutrisi yang cukup, memberikan kasih sayang, perhatian dan stimulus untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan serta penyempurnaan jaringan syaraf anak. Stimulus memberi dampak penting pada kemampuan perkembangan motorik dan adaptasi sosial di masa balita hingga dewasa. Stimulasi berperan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan balita untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Stimulasi secara rutin dan terus-menerus dapat merangsang hubungan antar syaraf dan perkembangan sel otak menjadi kuat dan terbentuk (Nazwa, 2015; Rokayah & Nurlatifah, 2018).

Kegiatan penyuluhan dan praktik pijat bayi dan balita sebagai upaya peningkatan kesehatan anak dimulai dengan menjelaskan tentang manfaat pijat bayi untuk kesehatan anak meliputi, pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Tang, 2018). Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Rokayah & Nurlatifah, 2018).

Penjelasan juga disertai dengan cara melakukan pijat bayi yaitu cara pemijatan yaitu : 1) Usia 0-1 bulan, Usapan halus atau sentuhan saja, bila belum puput pusar hindari pijat pada daerah perut karena bisa menyebabkan sepsis, 2) Usia 0-3 bulan, Usapan dengan tekanan ringan, 3) Usia 3 bulan sampai dengan 3 tahun, seluruh tekanan sesuai kondisi bayi. Pada bayi 2 sampai 5 tahun pijatan dapat dilakukan dengan tekanan 25% dari tekanan orang dewasa dan tidak ada paksaan gerakan yang dilakukan terapis. Pijatan tidak harus mengikuti urutan pada anak yang bergerak aktif dapat mengikuti gerakan anak (Griya Sehat Indonesia, 2014; Kalsum, 2014)

Terapi sentuh seperti pijat bayi dapat bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot-otot, fisik yang lebih sehat dan membuat persendian lebih lentur. Kelenturan sendi dan kekuatan otot-otot yang terstimulasi dapat membantu perkembangan motorik halus dan motorik kasar. Penguasaan dari motorik halus dan motorik kasar juga menjadi bagian aspek penilaian perkembangan anak dalam KPSP atau Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (Kusuma, *et al.*, 2019)

Hasil penelitian Carolin, *et al.*, (2020) didapatkan ada pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 2-6 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh *p value* (0,029) < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh berat badan bayi setelah dilakukan pemijatan. Penelitian ini senada dengan penelitian (Pratiwi & Palupi, 2017) didapatkan ada pengaruh *baby massage* terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 4-12 bulan di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta terdapat perbedaan pertumbuhan berat badan bayi yang signifikan saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan *baby massage*. Pijat bayi merupakan cara orangtua untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa bayi pentingnya untuk melakukan stimulasi tumbuh kembang yang lebih awal pada bayi dengan memenuhi kebutuhan dasar salah satu contohnya dengan melakukan pijat bayi. Dengan adanya rangsangan melalui pijat bayi dapat meningkatkan nafsu makan, produksi ASI sehingga dapat meningkatkan berat badan secara optimal.

Kesimpulan dan Saran

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan dan pelatihan pijat bayi dan balita sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak di Desa Pungka terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang baik baik dari pihak Desa Pungka, kader maupun orangtua balita.
2. Dari 19 peserta Ibu dan kader, sebanyak 17 orang dapat mengikuti dan mempraktikkan secara langsung metode pijat bayi setiap tahapan sementara 2 orang kesulitan karena kondisi bayi dan balita yang rewel dan tidak mendukung.
3. Kegiatan pengabdian diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi berbeda untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang stimulasi tumbuh kembang anak dengan pendekatan komplementer kebidanan seperti pijat bayi ataupun keterampilan lainnya.
4. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tema yang sesuai bidang dan berdasarkan *evidence based* sehingga dapat memberi manfaat pada masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini dan pihak Desa Pungka, kader serta mahasiswa yang telah memberikan dukungan agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Referensi

- Balushi, S. M. A. Al, & Hanson, and V. F. (2019). Effect of Neonatal Massage on Weight Gain and Physical, 5(3), 20–33.
- Dewi, S. (2012). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Pustaka Baru Press:Yogyakarta.
- DISKOMINFOTIK Provinsi NTB. (2018). *Angka Kurang Gizi di NTB masih tinggi*. Diakses (9 September 2020)
- Carolin, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.478>
- Griya Sehat Indonesia. (2014). *Baby Spa Training, Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym*. Griya Sehat Indonesia:Malang.
- Hikmah, F., Alfiansyah, G., & Rachmawati, E. (2018). Peningkatan Kebugaran Bayi dan Balita Melalui SPA (Pijat) untuk Melatih Kemampuan Motorik. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5–8.
- Kalsum, U. (2014). Peningkatan Berat Badan Bayi melalui Pemijatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(1), 25–29. <https://doi.org/10.7454/jki.v17i1.371>
- Kusuma, R. M., Agustina, S. A., & Susanti, D. (2019). Pelatihan dan pendampingan pijat bayi pada kader POSYANDU sebagai stimulasi tumbuh kembang balita di Tegalrejo , KotaYogyakarta, 3(3), 355–366.
- Minarti, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur*, 7(6), 1–25.

- Mudlikah, S., Hamida, S., & Mala, N. A. (2020). Penerapan Massase Untuk Mencegah Keterlambatan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Desa Jatikalang Kec. Prambon Kab. Sidoarjo. *DedikasiMU(Journal of Community Service)*, 2(3), 463. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v2i3.1650>
- Nazwa, N.U. (2015). *Rahasia Ibu Pintar, Panduan Merawat Bayi Pasca Persalinan Sampai 12 Bulan*. Yogyakarta: Katahati.
- Pitre, S. 2012. Effect of Massage on Physiological and Behaviorral Parameters Among Low Birth Weight Babies. *International Journal of Sciend and Research*, 3 (5).
- Pratiwi, Y. E., & Palupi, E. (2017). PERBANDINGAN PERTUMBUHAN PERKEMBANGAN BAYI USIA 4- 12 BULAN ANTARA YANG DILAKUKAN BABY MASSAGE DAN BABY SPA DI KELUARAHAN PURWOKINANTI , PAKUALAMAN YOGYAKARTA TAHUN 2017 Tumbuh kembang adalah suatu proses yang terjadi secara terus - menerus dan anak adalah masa bayi , karena pada masa Masa berkembang secara maksimal , selain itu, 000, 18-33.
- Rokayah, Y., & Nurlatifah, L. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 5-6 Bulan Di Desa Rangkasbitung Barat Tahun 2017. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(2), 156-167. <https://doi.org/10.36743/medikes.v5i2.56>
- Syaukani A. (2015). Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal. Yogyakarta, Araska.
- Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12-16.
- UNICEF. (2017). Annual Result Report 2016, 83.