

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU MELALUI
EDUKASI MENGENAI BABY MASSAGE**

1. Siti Shofiyah, Program Studi D4 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : sitishofiyah215@gmail.com
2. Inayatul Aini, Program Studi D4 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : inayad4icme@gmail.com
3. Dhita Yuniar Kristianingrum, Program Studi D3 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : dhitacriestd@gmail.com
Email Korespondensi : sitishofiyah215@gmail.com

ABSTRAK

Setiap orang tua pasti mengharapkan tumbuh kembang anaknya yang optimal. Untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anaknya dibutuhkan stimulasi, salah satunya dengan baby massage. Manfaat lain dari baby massage adalah meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua - anak dan meningkatkan produksi ASI. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kesehatan tentang baby massage dengan harapan dapat meningkatkan perkembangan sistem motorik pada bayi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dengan leaflet, praktik pada boneka bayi dan diskusi. Kegiatan ini dilaksanakan di Hall Dharmawanita Perumdam Tirta Kencana Jombang pada bulan Desember 2023. Hasil kegiatan ini 80% peserta memahami manfaat dan langkah-langkah baby massage. Selama kegiatan peserta juga aktif bertanya tentang manfaat pijat dan langkah-langkah pijat yang benar. Pentingnya edukasi baby massage ini sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi (baby massage).

Kata Kunci : Edukasi, Baby Massage, Pengetahuan, Keterampilan

1. PENDAHULUAN

Pijat bisa diartikan bahasa sentuhan. Dengan pijat dapat menenangkan dan menyamankan bayi serta mengkomunikasikan cinta serta perhatian. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2016).

Sebenarnya, pijat telah dipraktikkan hampir diseluruh dunia sejak dulu kala, termasuk Indonesia. Seni pijat diajarkan secara turun temurun walaupun tidak diketahui dan sentuhan dapat berpengaruh demikian positif pada tubuh manusia (Mumfingati, 2021). Pijatan yang diberikan pada bayi setiap hari dalam waktu 20 menit selama satu bulan ternyata tidak hanya membuat rileks, tetapi juga dapat membantu menstimulasi saraf otaknya. Selain itu, bayi-bayi yang dipijat selama lima hari saja, daya tahan tubuhnya akan mengalami peningkatan sebesar 40% dibanding bayi-bayi yang tidak dipijat (Anwar & Trisnawati, 2022).

Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan. Ini karena dalam pijat bayi terdapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur sel-sel otak. Pijat bayi lebih baik dilakukan oleh orang tua, terutama dalam usia tiga tahun pertama. Sedangkan yang paling bermanfaat adalah pijatan yang pada enam atau tujuh bulan pertama usia bayi (Mudlikah et al., 2020). Stimulus sentuhan yang diberikan melalui pijatan itu dapat mempererat ikatan emosi antara orang tua dengan bayinya, membantu orang tua memahami bahasa non verbal bayi dan menimbulkan rasa percaya diri dalam mengasuh anak. Seorang ibu mempunyai peran besar di dalam pertumbuhan dan perkembangan bayinya sehingga perawatan pada bayi lebih diutamakan dilakukan mandiri oleh ibu sehingga tujuan yang diharapkan akan dapat tercapai, termasuk melakukan pemijatan bayi. Dengan bekal ketrampilan pijat bayi oleh ibu disertai pemahaman konseptual tentang pentingnya pijat bayi dengan teknik penyuluhan diharapkan ibu akan tergerak untuk melakukan praktik pijat bayi (Napirah Ryman, 2016).

Manfaat dari pijat bayi antara lain: menurunkan kadar hormon cotelamin (stress), meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit (pegal-pegal), mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan produksi ASI, meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi (Andarwulan, 2021). Dari penelitian yang dilakukan (Rahmania, 2015) menunjukkan bahwa responden yang melakukan pijat bayi secara teratur sebanyak 89.48% dan tidak teratur 10.52%. Serta 100% memiliki kenaikan berat badan. Penelitian Danur Jayanti, 2018 pijat pada bayi baru lahir oleh ibu dapat meningkatkan pertumbuhan bayi, terlihat dari adanya penambahan berat badan dan panjang badan bayi. Sejalan dengan penelitian Simanihuruk, 2017 pijat bayi memiliki efektivitas besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 6-12 bulan.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah Ibu-ibu anggota Darmawanita Perumdam Tirta Kencana Jombang. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis. Persoalan yang menjadi prioritas untuk diselesaikan selama pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat adalah

meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua – anak dan meningkatkan produksi ASI. Dan prioritas pemecahan masalah, yaitu dengan mengadakan baby massage.

2. METODE PELAKSANAAN

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

Setelah Tim Pengabdian mendapat surat permohonan dari pihak Darmawanita Perumdam Tirta Kencana Jombang, selanjutnya tim berkoordinasi melakukan kegiatan mulai dari bahan materi, media yang digunakan, konsumsi, serta menentukan jadwal dan tempat kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Kegiatan dilaksanakan tanggal 08 Desember 2023 pukul 09.00 WIB.
- 2) Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu melakukan edukasi materi baby massage untuk meningkatkan perkembangan sistem motorik.
- 3) Mempraktikkan baby massage yang mudah dilakukan ibu-ibu, dengan tujuan agar ibu-ibu bisa melakukan dirumah.
- 4) Mendiskusikan bersama terkait materi yang telah disampaikan

c. Tahap Evaluasi

- 1) Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan evaluasi terhadap proses kegiatan Pengabdian kepada masyarakat mulai dari awal sampai akhir kegiatan menggunakan metode posttest dengan tujuan mengetahui peningkatan dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.
- 2) Evaluasi hasil diharapkan dapat mengetahui seberapa besar capaian tujuan antara lain: meningkatnya pengetahuan, pemahaman, serta ketrampilan peserta dalam melakukan baby massage.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan penyuluhan dimulai, peserta diberikan post test tentang pengertian, manfaat dan langkah-langkah pijat bayi. hal ini dilakukan untuk melihat seberapa banyak pengetahuan dan keterampilan peserta tentang hal tersebut. Setelah itu pemberian edukasi baby massage melalui pemberian materi tentang pengertian baby massage, manfaat baby massage serta langkah-langkah melakukan baby massage. Tim dosen pemateri memberikan praktek langsung cara memijat bayi. Kemudian akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan cara memberikan post test yang mana untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan

Kegiatan edukasi kesehatan dengan tema “Meningkatkan perkembangan sistem motorik pada bayi dengan baby massage” di darmawanita perumdam tirta kencana jombang yang diikuti oleh anggota Dharmawanita sejumlah 25 orang. Penyampaian materi dilakukan semenarik mungkin sehingga peserta antusias mengikuti dan memperhatikan dengan seksama bagaimana cara melakukan pijat bayi dengan baik dan benar.

Tabel 1. Pengetahuan ibu tentang baby massage sebelum dan sesudah penyuluhan

No	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Baik	15	60	20	80
2	Cukup	8	32	5	20
3	Kurang	2	8	0	0
	Jumlah	25	100	25	100

Sumber : Data PKM, 2023

Hasil outcome dalam pelaksanaan edukasi ini adalah sebagian besar ibu memahami manfaat dan langkah-langkah pijat bayi yaitu 20 orang (80%). Dibandingkan sebelum dilakukan edukasi (pretest) didapatkan hasil 15 orang (60%) yang memahami manfaat dan langkah-langkah pijat bayi.

Menurut Astriana & Suryani (2017), bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan tiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Bayi yang mendapat stimulasi pijatan terarah dan teratur lebih cepat berkembang. Karena pijatan tersebut meningkatkan sirkulasi darah sehingga suplay oksigen lancar ke seluruh tubuh, dengan demikian dapat merangsang bayi melakuakn aktifitas seperti mengangkat dada. Pijatan lembut di daerah punggung mulai dari leher sampai pantat dapat menstimulus bayi untuk mengangkat kepalanya.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi baby massage

Sejalan dengan yang disampaikan Rahmania (2015) pemijatan dapat meningkatkan hormon kotelolamin (epinefrin dan nonepinefrin) yang akan memacu pertumbuhan bayi. Serta mamacu hormon penyerapan makanan seperti insulin dan gastin yang akan meningkatkan absorbs makanan sehingga bayi merasa cepat lapar, dengan demikian akan meningkatkan berat badannya. Hormon pertumbuhan yang mempengaruhi pertumbuhan tulang pada bayi bisa dirangsang melalui terapi pijatan menyebabkan diskresikannya serotonin. Serotonin inilah yang mempercepat sekresi hormon pertumbuhan tulang

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan telah berjalan dengan lancar dan masyarakat dalam hal ini peserta sangat bersemangat dan antusias untuk mengikuti kegiatan penyuluhan edukasi untuk memperluas pengetahuan ibu tentang baby massage yang dilakukan melalui kegiatan edukasi tentang pijat bayi (baby massage)

5. SARAN

Perlu diadakan penyuluhan kesehatan lagi dengan tema *baby massage* pada bayi sakit, agar berkesinambungan dengan penyuluhan sebelumnya sehingga secara tidak langsung dapat memberikan pijatan pada anaknya dalam kondisi apapun dan manfaat dari pijat dapat dirasakan

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=L9pKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=pijat+bayi&ots=u0A0ZFberz&sig=9sF3zbg_mBJWvAeX5s6IHtDP4Rg
- Anwar, S., & Trisnawati, A. (2022). Pengaruh Stimulus Terhadap Perkembangan Motorik Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. *Ghizai: Jurnal Gizi Dan Keluarga*. <https://journal.unimerz.com/index.php/ghizai/article/view/106>
- Astriana, & Suryani, I. L. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal Of Holistic Healthcare)*, Volume 11 , No . 2 , April 2017 : 72-76. 11(2), 72–76.
- Danur Jayanti, N. (2018). Efektivitas Baby Massage Terhadap Perubahan Pertumbuhan Bayi Baru Lahir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang. 171–177.
- 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 *DedikasiMU: Journal of* <http://journal.umg.ac.id/index.php/dedikasimu/article/view/1650>
- Mumfangati, T. (2021). *Usada Jawi: Pengobatan Tradisional Jawa Untuk Bayi Dan Anak-Anak Dalam Serat Primbon Racikan Jampi Jawi Jilid I*. books.google.com. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=-jsnEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=pijat+bayi&ots=by-8st6jze&sig=2uXBloWyKBXBwKZ3Mxo2F7gDlsA>
- Napirah Ryman, A. R. (2016). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Kelurahan Bintaro Jakarta. *Jurnal Pengembangan Kota, 2013*.
- Rahmania, H. (2015). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Berat Badan Bayi. *Jurnal Agromed Unila*, 2(4), 446–450.
- Roesli, U. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. PT. Trubus Agriwidya.
- Simanihuruk, R. (2017). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6-12 Bulan Di Desa Nifuboke Kecamatan Noemuti Tahun 2017. In *Jurnal Inohim* (Vol. 5). <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Inohim/article/view/2124>