



## Stimulasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi dan Balita

Dian Puspita Yani<sup>1</sup>, Suyati<sup>1</sup>, Siti Roudhotul Jannah<sup>1</sup>, Muzayyaroh<sup>1</sup>, Sri Banun Titi Istiqomah<sup>1</sup>, Dewi Triloka Wulandari<sup>1</sup>, Aprilia Elva Sofiana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan FIK Unipdu, Tromol Pos 10 Peterongan, Jombang, Indonesia, 61481

\*Email koresponden: [roudho.26@gmail.com](mailto:roudho.26@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 25 May 2024

Accepted: 25 Jul 2024

Published: 31 Aug 2024

#### Kata kunci:

Pijat Bayi;

Stimulasi;

Tumbuh Kembang.

#### Keywords:

Baby Massage;

Growth And

Development;

Stimulation.

### ABSTRAK

**Background:** Bayi akan bisa tumbuh dan berkembang dengan baik dan sehat apabila kebutuhan dasarnya terpenuhi dengan adanya kebutuhan asah, asih dan asuh. Salah satu kebutuhan yang paling mendasar yaitu kebutuhan stimulasi. Pemberian stimulasi diberikan sedini mungkin untuk merangsang kemampuan sensorik, emosional dan kognitif melalui pijat bayi. Pijat bayi di masyarakat Indonesia perannya masih di pegang oleh dukun bayi. Namun pada zaman modern ini, sudah banyak berdiri klinik Kesehatan yang didalamnya memberikan terapi pijat bayi, sehingga banyak ibu – ibu yang datang untuk memberikan terapi pijat pada bayinya supaya bayi bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai desa Ngumpul daerah wilayah Mayangan Jombang. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita yang berjumlah 30 orang yang dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 Januari 2024 dengan melakukan penyuluhan dan sosialisasi teknik melakukan pijat bayi, balita dengan benar. **Hasil:** Dengan memahami dan menerapkan teknik pijat yang tepat, orang tua dapat memberikan manfaat fisik dan emosional yang signifikan bagi bayi mereka. **Kesimpulan:** Pijat bayi juga merupakan cara yang indah untuk memperkuat ikatan antara orang tua dan bayi melalui sentuhan yang penuh kasih dan perhatian.

### ABSTRACT

**Background:** Babies will be able to grow and develop properly and healthily if their basic needs are met with the needs of nurture, love and care. One of the most basic needs is the need for stimulation. Stimulation is provided as early as possible to stimulate sensory, emotional and cognitive abilities through infant massage. The role of baby massage in Indonesian society is still held by baby shamans. But in modern times, there are many health clinics that provide baby massage therapy, so many mothers come to give massage therapy to their babies so that babies can grow and develop optimally. **Methods:** This community service activity was carried out at the Ngumpul village hall in the Mayangan Jombang area. This activity involved 30 mothers who have babies and toddlers, which was carried out on January 25 and 26 2024 by providing counselling and outreach on techniques for correctly massaging babies and toddlers. **Results:** By understanding and applying proper massage techniques, parents can provide significant physical and emotional benefits to their babies. **Conclusions:** Baby massage is also a wonderful way to strengthen the bond between parent and baby through loving and caring touch.



## PENDAHULUAN

Bayi akan bisa tumbuh dan berkembang dengan baik dan sehat apabila kebutuhan dasarnya terpenuhi dengan adanya kebutuhan asah, asih dan asuh. Pada kebutuhan asah merupakan kebutuhan pada stimulasi. Pemberian stimulasi diberikan secara dini dan dibuat untuk merangsang dan membuat sedini mungkin untuk kemampuan sensorik, emosional dan kognitif pada bayi, balita maupun pada anak dengan stimulasi pijat bayi. Dengan melakukan pemijatan aliran darah akan lancar mengalir kesuluruh tubuh dan ke otak. Salah satu zat krusial yang di bawa yaitu oksigen, dengan terpenuhinya oksigen di otak secara relatif menciptakan konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik (Sembiring 2017).

Pijat bayi di masyarakat Indonesia perannya masih di pegang oleh dukun bayi, pijat bayi tidak hanya dilakukan jika bayi dalam kondisi sehat, akan tetapi bayi yang sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Pijat bayi mempunyai banyak manfaat baik bagi ibu dan bayi itu sendiri, jika ini dilakukan secara mandiri, akan tetapi saat ini ibu takut jika memijat bayinya sendiri, alasannya dia tidak mengetahui bagaimana caranya untuk melakukannya dan kurang puas, lebih suka jika memijatkan bayinya ke dukun bayi. Pijat bayi adalah metode yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi. Melalui pijatan yang lembut dan penuh kasih, orang tua dapat membantu meredakan berbagai ketidaknyamanan fisik bayi, meningkatkan perkembangan mereka, dan memperkuat ikatan emosional. Dengan memahami dan menerapkan teknik yang benar, pijat bayi dapat menjadi bagian dari rutinitas harian yang mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Roesli, 2017).

Pijat merupakan sentuhan, dengan melakukan pijat seorang ibu bisa menenangkan dan memberikan kenyamanan pada bayinya. Selain itu dengan pijat bayi media komunikasi yang meningkatkan ikatan antara ibu dan bayinya (Simkin, Penny, 2016). Menurut Roesli (2019) Pijat dapat memberikan rasa aman dan nyaman terhadap bayi, balita, dan ini merupakan terapi sentuh secara langsung pada tubuh bayi, balita. Sentuhan yang lembut dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat ini dilakukan secara teratur maka dapat meningkatkan hormon katekolamin dan langsung memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, peningkatkan berat badan, bayi akan tidur dengan nyenyak dan merangsang perkembangan otak (Riksani, 2020). Pijat bayi sangat penting bagi kesehatan bayi, balita. Pijat pada bayi dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Puspita Yani (2022) bahwa keaktifan seorang ibu dalam memberikan pijat pada bayinya akan mengalami waktu tidur yang lebih lama yaitu lebih dari 13 jam sebanyak 20 bayi (66,7%). Pentingnya waktu tidur pada bayi dan balita lebih lama maka tumbuh kembang bayi dan balita akan lebih baik. Dengan pemberian terapi pijat bayi membuat bayi memiliki waktu tidur yang lebih lama dari pada bayi tidak dilakukan pemijatan. Lamanya waktu tidur bayi ini karena adanya peningkatan sekresi hormon serotonin yang menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap di malam hari. Kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa pemijatan yang dilakukan terhadap bayi erat hubungannya dengan lamanya aktivitas tidur bayi. Banyaknya manfaat tidur bagi bayi untuk pertumbuhan perkembangan secara optimal maka pijat bayi dilakukan secara teratur dan

rutin dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan kualitas dan lama tidur dan tumbuh kembang bayi bisa berjalan dengan optimal.

Pada zaman modern ini sudah banyak berdiri klinik Kesehatan yang didalamnya memberikan terapi pijat bayi, sehingga banyak ibu – ibu yang datang untuk memberikan terapi pijat pada bayinya supaya bayi bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Dengan seringnya ibu datang ke klinik maka secara perlahan ibu mulai mengamati dan belajar tentang pijat bayi sehingga ibu bisa memberika pijat bayi dasar kepada banyi nya setiap hari di rumah akan tetapi ibu masih banyak mengeluh terkait dengan biaya.

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut maka dibuatlah suatu kegiatan untuk memberdayakan masyarakat khususnya pada seorang ibu yang selalu berada disamping bayinya untuk dapat melakukan pemijatan pada bayinya dengan menggunakan teknik yang benar dan pelaksanaan yang konsisten, pijat bayi dapat menjadi rutinitas yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai desa Ngumpul daerah wilayah Mayangan Jombang. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita yang berjumlah 30 orang yang dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 Januari 2024 dengan melakukan penyuluhan dan sosialisasi teknik melakukan pijat bayi, balita dengan benar. Kegiatan ini merupakan salah satu program pengabdian masyarakat di institusi Program Studi DIII Kebidanan FIK yang dilakukan oleh dosen – dosen kebidanan bersama dengan Himpunan Mahasiswa Kebidanan. Sebelum kegiatan dilakukan kita melakukan koordinasi Bersama dengan bidan desa kepala desa setempat untuk meminta ijin melakukan pengabdian Masyarakat. Kegiatan meliputi pemaparan materi , praktik pijat bayi dengan 42 langkah serta dilakukan evaluasi untuk melihat efektifitas kegiatan penyuluhan. Pada tahap pemateri telah disampaikan tentang konsep, tujuan serta manfaat dari pengabdian Masyarakat serta materi tentang pijat bayi. Kegiatan Tahap evaluasi berupa observasi kepada ibu – ibu dalam melakukan teknik pemijatan pada bayi. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah melakukan praktik pijat bayi serta penyebaran angket tanggapan pada ibu - ibu. Data yang dijarah melalui angket berisi: (1) kesesuaian materi dengan tujuan pengabdian masyarakat; (2) kesesuaian materi dengan kebutuhan; (3) kecukupan waktu pelaksanaan praktik pijat bayi; (4) kejelasan penyajian materi; Hasil angket dihitung menggunakan rumus berikut dan cara interpretasinya dapat dilihat pada [Gambar 1](#).

Kriteria Nilai	Persentase (%)	Kategori
3	76-100	Baik
2	56-75	Cukup
1	<55%	Kurang

Gambar 1. Hasil Prosentase Peserta

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan diawali dengan pemaparan materi yang disampaikan oleh Dian Puspita Yani, SST., M.Kes tentang konsep, tujuan serta manfaat pijat bagi bayi dan balita yang dihasilkan dari dapur rumahnya [Gambar 2](#).



**Gambar 2.** Pemaparan Materi oleh Narasumber

Pada tahap pelaksanaan, ibu-ibu diberikan pelatihan cara pijat bayi dan balita dengan menggunakan 42 langkah. Pemijatan dimulai dari kaki dengan 11 langkah, perut dengan 7 langkah, dada dengan 3 langkah, tangan dengan 11 langkah, muka dengan 4 langkah, dan punggung dan punggung 6 langkah yang dilakukan oleh Sri Banun Titi Istiqomah, SST., M.Kes.



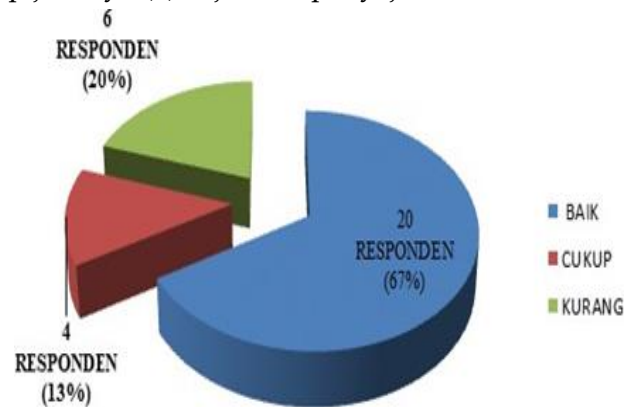
**Gambar 3.** Praktek Teknik Pemijatan pada Bayi oleh Narasumber

Narasumber juga memandu para ibu – ibu untuk melakukan parktik teknik pemijatan bayinya agar bisa dilakukan dengan benar dan tepat.



**Gambar 4.** Praktek Teknik Pemijatan pada Bayi oleh salah satu Ibu yang Mempunyai Bayi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner tentang (1) kesesuaian materi dengan tujuan pengabdian masyarakat; (2) kesesuaian materi dengan kebutuhan; (3) kecukupan waktu pelaksanaan praktik pijat bayi; (4) kejelasan penyajian materi.



**Diagram 1.** Hasil Keusioner Responden

Hasil olah data kuesioner tanggapan responden memberikan tanggapan baik dari kegiatan pengabdian masyarakat sejumlah 20 responden (67%) dari total 30 responden. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan pelatihan berlangsung efektif di desa Ngumpul.

Pembahasan tentang pijat bayi mencakup berbagai aspek yang penting untuk dipahami oleh orang tua. Pijat bayi adalah praktik memberikan pijatan lembut pada tubuh bayi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional mereka. Pijat ini melibatkan penggunaan tangan untuk memijat otot dan kulit bayi dengan gerakan yang lembut dan terstruktur.

Pada saat melakukan pemijatan pada bayi pemilihan waktu yang tepat Ketika bayi dalam keadaan tenang seperti setelah mandi, 1 jam setelah makan atau sebelum tidur selama 15-30 menit dengan kontak mata dan komunikasi, berbicaralah dengan lembut untuk memberikan rasa aman. Perhatikan respon bayi jika bayi menunjukkan tanda ketidaknyamanan atau menangis hentikan pijatan dan coba lagi nanti.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dian Puspita Yani. Et all (2022) di dapatkan data dari 30 responden sebanyak 20 bayi (66,7%) yang tidurnya lebih lama dari 13 jam dengan ibu yang aktif melakukan pijat bayi. Dan 6 bayi yang tidurnya kurang dari 13 jam dengan ibu yang

tidak aktif dalam melakukan pijat bayi. Dari hasil perhitungan statistik dengan uji Spearman Correlation SPSS 13 didapatkan hasil dengan nilai  $\rho = 0,003$  yaitu kurang dari  $\rho < 0,05$ .

Pijat merupakan terapi dengan sentuhan yang tertua dikenal oleh manusia dan yang paling populer dikalangan masyarakat serta sudah dilakukan berabad-abad silam.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di dapatkan bahwa sebagian besar kegiatan baik sesuai dengan tujuan dalam kegiatan. Materi yang disampaikan sangat dibutuhkan oleh masyarakat yaitu khususnya pada ibu yang memiliki bayi dan balita. Kegiatan Pemijatan pada bayi sebaiknya dilakukan oleh orang tua.

Berdasarkan dari dr. Fitri Hertanto pakar tumbuh kembang bahwa pemijatan terbaik adalah dilakukan orang tua. Karena dapat menimbulkan ikatan batin yang membuat anak merasa nyaman. Sebaliknya, tidak menyarankan membawa anak pijat ke dukun (terapis). Karena telah banyak kasus kemalangan yang menimpa anak akibat salah pijat. Dengan syarat, anak mau dan orang tua juga mau. " Jadi kalau salah satu tidak mau, tidak akan terjadi interaksi. Hormonal juga tidak akan mendukung jika ada pemaksaan. Kalau terjadi pemaksaan, yang keluar justru hormon stressor."

## KESIMPULAN

Pijat bayi adalah cara efektif untuk mendukung kesehatan dan perkembangan bayi secara holistik. Dengan memahami dan menerapkan teknik pijat yang tepat, orang tua dapat memberikan manfaat fisik dan emosional yang signifikan bagi bayi mereka. Pijat bayi juga merupakan cara yang indah untuk memperkuat ikatan antara orang tua dan bayi melalui sentuhan yang penuh kasih dan perhatian.

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat untuk ke depannya ialah kegiatan dibuat dalam skala yang lebih luas sehingga menjangkau seluruh warga yang memiliki bayi dan balitanya dan diharapkan masyarakat setempat terutama ibu yang memiliki bayi dapat melaksanakan pijat bayi dirumah masing-masing dengan baik dan benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminarti, D. (2013) Pijat dan senam untuk bayi & balita. Yogyakarta: Brilliant Books Depkes., R. (2016) „Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuh kembang anak.“
- Direktorat pelayanan Kesehatan tradisional “Kurikulum dan modul pelatihan tenaga Kesehatan dalam pelayanan akupresur di puskesmas 2018
- Dian Puspita Yani, Muzayyaroh, Sri banun Titi Istiqomah, Dewi Trilika Wulandarai, Sabrina Dwi Prihartini, Pujiani. (2022) “Keaktifan ibu dalam Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo,H. (2016) “Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months,”*Journal of Maternal and Child Health*, 01(03),pp.161–169.doi:10.26911.2011.
- Muzayyaroh, Suyati. (2022) Gambaran Peran Orang Tua dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Blita pada Masa Pandemi | *Journal of Innovation Research and Knowledge* (bajangjournal.com)

- Muzayyaroh., (2021). Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting | Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan (ibrahimy.ac.id)
- Puspita Yani. D., Azizah, N., Suyati., (2018). Penyuluhan kader tentang deteksi tumbuh kembang bayi dan balita serta aplikasinya | Loyalitas (Jurnal Pengabdian Masyarakat) (unipdu.ac.id)
- Puspita Yani. D., Wahidah, N.J., Prihartini, I.K., (2018). The Influence of Massage Counterpressure on Pain Rate Reduction in First Stage Active Phase Labor Process | The 2nd Joint International Conferences (tenjic.org)
- SBT Istiqomah, WD Fitriana. (2018). The Effect of Hot Chocolate Drinks to Decrease Anxiety toward Mother in First Stage of Labor, (The 2nd Joint International Conferences2 (2); pp. 503-508.
- Simkin, Penny. 2016. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi. Jakarta: ARCAN
- Utami. Roesli, 2017 Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi 0-3 Bulan. Jakarta : Rineka cipta
- Utami, R. W. 2015 "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 6-24 Bulan Di Klinik Baby Smile Kabupaten Karanganyar," Digilib UNS.
- WD Fitriana, SBT Istiqomah, T Ersam, S Fatmawati. 2019 The relationship of secondary metabolites: A study of Indonesian traditional herbal medicine (Jamu) for post partum maternal care use: (AIP Conference Proceedings; Vol 2049, No 1 (scitation.org))
- WD Fitriana, SBT Istiqomah, Devi, T Ersam, Purnomo , Nurlatifah , S Fatmawati. 2021. Antibacterial and Toxicity Activities of Indonesian Herbal Medicine Extracts Used for Postpartum Treatment HAYATI Journal Of Biosciences.
- Widodo 2016 Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. 2016. Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. Sari Pediatri, 2(3), 139-45.