

## **PELATIHAN PIJAT BAYI (BABY MASSAGE) PADA IBU BAYI USIA 0-6 BULAN DI DESA DAUH PURI KAJA KOTA DENPASAR**

**Ni Nyoman Ayuk Widiani\*<sup>1</sup>, Made Pradnyawati Chania<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar, Bali

<sup>2</sup>Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar, Bali

\*E-mail: [ayukwidiani070288@gmail.com](mailto:ayukwidiani070288@gmail.com)

### **Artikel info:**

Received: 2024-05-14

Revised: 2024-05-30

Accepted: 2024-06-19

Publish: 2024-06-30

### **Abstract**

*One of the most appropriate efforts to maintain the growth of infants aged 0-6 months is exclusive breastfeeding. Exclusive breastfeeding has a close relationship with the nutritional status of infants. Breast milk is considered the only food that babies need in the first 6 months of life. One of the recommended stimulation and stimulation is baby massage, because it is easy to learn and economical. One of the basic mechanisms of baby massage is an increase in the activity of the Nervus Vagus so that food absorption becomes better and the baby gets hungry quickly. Breast milk will be produced more and more the more it is requested. The result of community service activities is an increase in the skills of baby mothers in performing baby massage to their babies. This is supported by the results of filling out a knowledge questionnaire related to the steps of baby massage before and after training, namely before training 5 people (50%) had sufficient knowledge about baby massage and after training 6 people (60%) had good knowledge about baby massage.*

**Keywords:** Skills, baby massage, mother baby

### **Abstrak**

*Salah satu upaya yang paling tepat untuk menjaga pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan adalah dengan pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan erat dengan status gizi bayi. ASI dianggap sebagai satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan. Salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan adalah baby massage, karena mudah dipelajari dan ekonomis. Salah satu mekanisme dasar baby massage adalah peningkatan aktivitas Nervus Vagus sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik dan bayi cepat lapar. ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah peningkatan keterampilan ibu bayi dalam melakukan massage kepada bayinya. Hal ini didukung dari hasil pengisian kuesioner pengetahuan terkait langkah-langkah baby massage sebelum dan setelah diberikan pelatihan yaitu sebelum diberikan pelatihan sebanyak 5 orang (50%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang baby massage dan setelah diberikan pelatihan didapatkan sebanyak 6 orang (60%) memiliki pengetahuan yang baik tentang baby massage.*

**Kata Kunci:** Keterampilan, Pijat Bayi, Ibu Bayi

## 1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang berhubungan dengan segala upaya menjaga dan mengoptimalkannya tumbuh kembang anak baik fisik, mental, sosial serta kelainan tumbuh kembang yang kemungkinan mendapat penanganan yang tidak efektif, serta mencari penyebab dan mencegah keadaan tersebut. Salah satu upaya yang paling tepat untuk menjaga pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan adalah dengan pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI merupakan salah satu cara mengatasi penyebab kematian bayi dan kesakitan bayi, serta berguna dalam mengoptimalkan pertumbuhan bayi, perkembangan kecerdasan anak serta membantu dalam pengembangan mental anak (Quigley et al., 2012). Pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan yang erat dengan status gizi bayi. ASI sendiri dianggap sebagai satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan (Giri, 2013).

Salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan adalah *baby massage*. *Baby Massage* mudah dipelajari dan ekonomis karena hanya memerlukan alas dan minyak/baby oil. *Baby massage* menyebabkan bayi menjadi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif sehingga ketika bayi terbangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas. Bayi menjadi cepat lapar saat beraktivitas dengan optimal, sehingga nafsu makannya meningkat. *Baby massage* dapat menambah berat badan karena adanya rangsangan pada saraf vagus yang mempengaruhi mekanisme penyerapan yaitu hormon insulin dan hormon gastrin yang dapat merangsang fungsi pencernaan pada bayi sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik, hal ini dapat membuat bayi cepat lapar. dan frekuensi pemberian ASI pada bayi ditingkatkan sehingga bayi mengalami pertambahan berat badan yang efektif (Junita et al., 2022; Rahayuni et al., 2023). *Massage* menimbulkan rangsangan pada saraf yang akan mempengaruhi sistem pencernaan sehingga penyerapan nutrisi akan menjadi lebih baik. Proses pencernaan yang lancar menyebabkan lambung menjadi cepat kosong dan bayi menjadi lebih sering menyusui (Nurdiati & Wibowo, 2018).

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Siska Natalia, dkk (2020), yang memberikan pelatihan *baby massage* pada ibu bayi usia 1 – 12 bulan di kelurahan Tanjung Riau mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pre dan post test. Hasil menunjukkan adanya pengetahuan yang baik sebesar 83,3%, dan peserta dapat melakukan *baby massage* dengan baik. Kegiatan pelatihan tersebut meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan *baby massage* (Widiani & Chania, 2023). Meskipun *baby massage* ini dapat dilakukan oleh orang tua sendiri, banyak orang tua yang tidak berani memijat bayinya sendiri karena mereka tidak tahu cara *baby massage* sehat (Afriyani et al., 2020). Hasil studi pendahuluan didapatkan sebagian besar ibu sudah pernah mendengar terkait *baby massage*, namun mereka belum bisa melakukan *baby massage* terstruktur secara mandiri. Hal tersebut menyebabkan banyak ibu bayi yang memanfaatkan jasa homecare *baby massage* untuk melakukan stimulasi terhadap bayinya.

## 2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Dauh Puri Kaja, Denpasar Utara, Kota Denpasar. Adapun rangkaian proses kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini sebagai berikut : menyiapkan leaflet yang berisi prosedur keterampilan *baby massage*, menyiapkan poster terkait langkah-langkah melakukan *baby massage*, menyiapkan ruangan, alat dan bahan untuk melakukan *baby massage*, menyiapkan formulir kesediaan sebagai peserta, berkoordinasi dengan pihak desa, pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 November 2023 dan kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 10 orang ibu bayi yang memiliki bayi umur 0 – 6 bulan. Setelah melakukan pelatihan, dilakukan evaluasi terkait prosedur *baby massage* kepada ibu bayi. Ibu bayi diminta untuk melakukan *baby massage* kepada bayinya langsung setelah diberikan pelatihan dan dinilai menggunakan daftar tilik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat merupakan hal wajib yang dilakukan seorang dosen untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian yang dilaksanakan yaitu berupa pelatihan *baby massage* pada ibu bayi yang memiliki bayi berumur 0-6 bulan yang ada di wilayah Desa Dauh Puri Kaja, Denpasar Utara. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan ibu bayi dalam melakukan *baby massage* kepada bayinya. Proses pelatihan ini dilakukan dengan menggunakan leaflet yang berisi prosedur dalam melakukan pijat bayi yang benar. Pertama kali diberikan kuesioner terkait pengetahuan ibu tentang *baby massage*, berupa manfaat *baby massage*, syarat melakukan *baby massage*, alat dan bahan yang perlu dipersiapkan, sedangkan untuk langkah-langkah *baby massage* menggunakan daftar tilik (checklist). Setelah itu ibu diajarkan untuk melakukan *baby massage* sesuai dengan leaflet yang telah dibagikan. Proses pelatihan berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan dari proses awal sampai akhir pelatihan. Ibu bayi memberikan respon yang sangat baik dan sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan *baby massage* yang dilaksanakan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Bayi sebelum dan setelah pelatihan *Baby Massage*

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	3	30	6	60
Cukup	5	50	4	40
Kurang	2	20	0	0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan informasi terkait pengetahuan ibu bayi sebelum dilakukan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan tentang pengertian, manfaat, syarat dan alat yang diperlukan saat melakukan *baby massage* dimana sebelum diberikan pelatihan sebanyak 5 orang (50%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang *baby massage* dan setelah diberikan pelatihan didapatkan sebanyak 6 orang (60%) memiliki pengetahuan yang baik tentang *baby massage*.

Tabel 2. Tingkat Keterampilan Ibu Bayi tentang sebelum dan setelah pelatihan *Baby Massage*

Keterampilan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Terampil	2	20	10	100
Tidak terampil	8	80	0	0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan informasi terkait keterampilan ibu bayi sebelum dilakukan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan tentang langkah-langkah melakukan *baby massage* dimana sebelum diberikan pelatihan sebanyak 2 orang (20%) terampil melakukan *baby massage* dan sebanyak 8 orang (80%) tidak terampil dalam melakukan *baby massage*, sedangkan setelah diberikan pelatihan didapatkan sebanyak 10 orang (100%) terampil melakukan *baby massage*.



Gambar 1. Kegiatan pelatihan pijat bayi

*Baby massage* adalah sentuhan pertama yang dialami oleh bayi dari usia 0 hingga 12 bulan, dan sebetulnya pengalaman pertama yang dialami oleh manusia ialah pada waktu manusia dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu. *Baby massage* juga merupakan bentuk stimulasi gerak yang sangat bermanfaat karena mengoptimalkan perkembangan gerak bayi dan juga menjadi momentum untuk menyalurkan rasa kasih sayang dan perhatian kepada bayi (Aldania et al., 2022). *Baby massage* membantu menambah berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, perkembangan neuromotor yang lebih baik, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi infeksi nosokomial, dan mengurangi kematian bayi prematur. Karena tubuh mereka yang belum siap, bayi perlu adaptasi. Jadi, adaptasi bayi lebih penting untuk perkembangan dan perilaku yang baik agar mereka dapat mencegah kematian atau akibat fatal lainnya (Chania & Widiani, 2022; Rorin et al., 2022).

*Baby massage* membantu perkembangan motorik bayi dengan memberi gerakan meremas yang membantu memperkuat otot-otot bayi. *Baby massage* dapat membantu bayi belajar mengkoordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki mereka dengan baik (Sukmawati & Imanah, 2020). *Baby massage* dapat dilakukan oleh orang tua karena akan meningkatkan *bounding attachment* dan perkembangan sistem saraf otak bayi, yang akan membentuk dasar untuk berpikir, merasakan, dan belajar. *Baby massage* juga dapat membuat bayi tenang, meningkatkan pernafasan, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Selain mendorong tumbuh kembang, *baby massage* juga efektif meningkatkan tumbuh kembang bayi stunting. Penelitian yang dilakukan Sutarmi, dkk (Sutarmi et al., 2022) mengungkapkan bahwa pijat sehat meningkatkan perkembangan sosial pribadi secara signifikan ( $p=0,03$ ) dibandingkan kelompok kontrol. Maka dari itu, *baby massage* merupakan salah satu alternatif yang mudah untuk mengurangi kejadian stunting pada balita selain pemenuhan nutrisi saat ibu hamil, karena intervensi gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu periode sejak di dalam kandungan (kurang lebih 9 bulan) hingga anak berusia 2 tahun, dengan pemberian ASI eksklusif dapat membantu mencegah stunting (Rustiah et al., 2023). Untuk alasan ini, penting untuk memijat bayi secara teratur untuk menjaga kesehatannya (Husanah & Juliarti, 2022).

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu bayi dalam melakukan *baby massage* kepada bayinya. *Baby massage* sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi asalkan dilakukan secara rutin oleh ibu. Selain mempengaruhi tumbuh kembang, *baby massage* juga dapat meningkatkan kontak (*bounding attachment*) antara ibu dan bayinya. Hanya saja dalam kegiatan PKM ini masih terbatas terkait jumlah pesertanya sehingga masih banyak ibu bayi yang belum terpapar tentang *baby massage*. Diharapkan pelatihan ini dapat dilakukan secara rutin pada ibu bayi sehingga semua bayi dapat diberikan *baby massage* mengingat besarnya manfaat yang didapatkan bayi mereka khususnya terkait pertumbuhan dan perkembangan jika ibu rutin melakukan *baby massage*.

**UCAPAN TERIMA KASIH/ PERSANTUNAN**

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah memberikan dukungan demi terselenggaranya program ini. Kami juga berterimakasih kepada pihak Desa Dauh Puri Kaja atas segala dukungannya. Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada para kader posyandu di Desa Dauh Puri Kaja atas segala bantuannya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afriyani, L. D., Purwanti, S., Wulandari, R., Kristiana, K., & Khasanah, F. (2020). Pengabdian Masyarakat Pelatihan Pijat Bayi Sehat. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 54–60.
- Aldania, F., Salafas, E., Mardiah, A., & Agustine, U. C. (2022). Pengabdian Masyarakat Pelatihan Pijat Bayi pada Kader Posyandu. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 334–339.
- Chania, M. P., & Widiani, N. N. A. (2022). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kejadian Konstipasi dan Dermatitis Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 12(2), 207–214.
- Giri, M. K. W. (2013). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan status gizi balita usia 6-24 bulan di Kampung Kajanan, Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 2(1).
- Husanah, E., & Juliarti, W. (2022). Pemanfaatan Baby Massage Dalam Mendukung Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 3(3), 246–250.
- Junita, E., Sepduwiana, H., Fahmi, Y. B., Andriana, A., & Herawati, R. (2022). the Impact of Baby Massage on Baby Weight Gain in the Village of Rembah Hilir. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 706–711.
- Natalia, S., Noer, R. M., Tombang, Y., & Satnawati, S. (2020). PELATIHAN PIJAT BAYI PADA IBU DENGAN BAYI BERUSIA 1-12 BULAN DI KELURAHAN TANJUNG RIAU. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 113–117.
- Nurdiati, R. D. S., & Wibowo, T. (2018). Perbandingan Efektifitas Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) dan Minyak Mineral pada Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Berat Badan Bayi: Randomized Controlled Trial. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Pangkal Pinang*, 6(1), 9–15.
- Quigley, M. A., Hockley, C., Carson, C., Kelly, Y., Renfrew, M. J., & Sacker, A. (2012). Breastfeeding is associated with improved child cognitive development: a population-based cohort study. *The Journal of Pediatrics*, 160(1), 25–32.
- Rahayuni, N. P. P., Chania, M. P., Yuniati, M. G., Widiani, N. N. A., & Febriyanti, N. M. A. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di RSUD Kabupaten Klungkung: The Effect of Baby Massage on Increased Baby Weight in Klungkung District Hospital. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(2), 149–154.
- Rorin, U., Isfaizah, & Ratutriya. (2022). *Pelatihan Pijat Bayi Sehat untuk Menstimulasi Tumbuh Kembang Bayi di Desa Kemawi*. 1(2), 650–659.
- Rustiah, W. R., Fatimang, S., Normawati, S., & Arisanti, D. (2023). Sosialisasi Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting. *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 61–67. <https://doi.org/10.53861/lomas.v4i2.409>
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17.
- Sutarmi, S., Astuti, Y., Siswanto, S., Kunarti, E., & Susilowati, D. (2022). Effectiveness of Healthy Massage on Growth and Development among Stunting Babies. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2023). Penyuluhan Pijat Bayi (Baby Massage) pada Ibu Bayi di Desa Padangsambian Kaja Kota Denpasar Provinsi Bali. *Borneo Community Health Service Journal*, 3(2), 56–60.