

PIJAT BAYI DALAM RANGKA MENSTIMULUS PENINGKATAN BERAT BADAN
BALITA DI DESA WAY HUI KECAMATAN JATI AGUNG
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Nora Isa Tri Novadela¹, Nurchairina², Lely Sulistianingrum³

Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Diploma Tiga
Kebidanan Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
Email : lelysulistianingrum11@gmail.com

ABSTRAK

Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa bayi dan balita karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan memengaruhi dan menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Agar anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal, maka diperlukan suatu bentuk perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus menerus. Pijat bayi merupakan seni perawatan kesehatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan sentuhan. Manfaat pijat bayi adalah meningkatkan daya tubuh, keseimbangan kognitif, sensorik, motorik dan stimulasi syaraf, selain mendapatkan manfaat fisik dari pijat bayi, juga mampu meningkatkan bonding antara anak dan orang tua. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada ibu mengenai keterampilan pijat bayi dalam menstimulus kenaikan berat badan bayi. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan menggunakan power point dan bahan peraga pijat bayi kepada ibu. Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 23 November 2023 di Posyandu Bougenville Desa Way Hui. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 35 orang. Peserta mendapatkan edukasi pentingnya mengenal pijat bayi untuk menstimulus kenaikan berat badan bayi. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan dapat memotivasi ibu dalam keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Kegiatan pendampingan kesehatan berupa dan praktik mengenai pijat bayi . Kegiatan penyuluhan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang pijat bayi dalam rangka meningkatkan daya tahan tubuh dan ikatan bonding ibu dengan bayinya.

Kata kunci : Pijat bayi, kenaikan berat badan dan tumbuh kembang

ABSTRACT

An important period in a child's growth and development is infancy and toddlerhood because during this period basic growth will influence and determine further growth and development. In order for children to achieve optimal growth, a more intensive form of care is needed, including continuous touch and stimulation. Baby massage is an art of health care that can relax joints that are too stiff and unite body organs with touch. The benefits of baby massage are increasing body strength, cognitive, sensory, motor balance and nerve stimulation, apart from getting physical benefits from baby massage, it is also able to increase the bonding between children and parents. This community service activity aims to provide assistance to mothers regarding baby massage skills in stimulating baby weight gain. The method of this activity is carried out by providing counseling using power points and baby

massage demonstration materials to mothers. The activity went well and was carried out on November 23 2023 at Posyandu Bougenville, Way Hui Village. The number of participants who attended was 35 people. Participants received education about the importance of understanding baby massage to stimulate baby's weight gain. It is hoped that this activity will be useful and can motivate mothers in the successful growth and development of their babies. Health assistance activities include and practice baby massage. Counseling activities have a positive impact on increasing the knowledge of counseling participants about baby massage in order to increase the mother's immune system and bonding with her baby.

Key words: Baby massage, weight gain and growth and development

1. PENDAHULUAN

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seorang individu yang masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Lima tahun pertama adalah masa keemasan pada bayi/ anak. Masa bayi adalah masa keemasan (golden age) sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya, dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk tingkat kecerdasan anak. Untuk mencapai proses tumbuh kembang yang optimal dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain usia, jenis kelamin dan keturunan. Dan faktor eksternal misalnya lingkungan, status sosial ekonomi dan nutrisi. Lingkungan merupakan faktor yang penting karena dengan lingkungan yang baik, bisa mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak. Lingkungan yang nyaman, dapat diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak balita dengan cara melakukan pijat bayi.

Pijat bayi atau sering disebut *stimulus touch*, merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat merupakan terapi sentuhan yang sudah lama dikenal orang, namun masih jarang diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak balita. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa. Sentuhan merupakan ekspresi dari kasih sayang orang tua terhadap anaknya. Dengan sentuhan tersebut orang tua dan anak akan merasa nyaman, karena hubungan kedekatan secara emosional.

Pemijatan pada bayi menurut Heath and Bainbridge (2007) akan merangsang *nervus vagus*. Saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus, sehingga pengosongan lambung lebih cepat, dengan demikian akan

merangsang nafsu makan bayi untuk makan lebih lahap dalam jumlah yang cukup. Selain itu, *nervus vagus* juga dapat memacu produksi enzim pencernaan makanan maksimal. Di sisi lain pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat. Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi/anak, diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan lebih sering menyusu kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi.

Bayi yang dilakukan pemijatan rutin akan lebih cepat peningkatan berat badannya, dan meningkatkan produksi ASI, hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi yang menyatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi lebih banyak dibanding tidak dipijat (Dewi, et. al., 2011). Informasi yang didapatkan dari Ibu yang bayinya dilakukan intervensi pijat mengatakan bahwa anaknya sering lapar dan akhirnya frekuensi menyusui lebih sering daripada sebelum dilakukan pijat. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa bayi yang sering dilakukan pemijatan akan meningkatkan tonus saraf vagus, yang meningkatkan pengeluaran hormon penyerapan makanan dan peningkatan kadar enzim gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan akan lebih baik dan maksimal. Itulah yang menyebabkan mengapa bayi yang dilakukan pemijatan secara rutin akan lebih cepat terjadi peningkatan berat badannya dibanding yang tidak dipijat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendampingan kepada ibu mengenai pijat bayi (*baby massage*) sebagai upaya menstimulus kenaikan berat badan.

Keunggulan Poltekkes Tanjungkarang yaitu *save community* di wilayah agroindustri telah mencakup seluruh aspek kesehatan termasuk didalamnya upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah agro industri. Jurusan kebidanan mengambil peran dalam upaya mendukung keunggulan Poltekkes tersebut melalui terbentuknya pusat unggulan atau *Center of Excellence* di bidang manajemen laktasi/menyusui.

Puskesmas Karang Anyar merupakan salah satu puskesmas yang menjadi mitra Pusat unggulan (*Center of Excellence*) Jurusan Kebidanan di bidang manajemen laktasi. Wilayah kerja puskesmas Karang Anyar meliputi 12 Desa. Tingginya angka kehamilan dan angka menyusui di desa tersebut memerlukan upaya pengelolaan kesehatan yang baik agar derajat kesehatan ibu dan anak dapat tercapai dengan maksimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi manajemen laktasi secara dini dan pertumbuhan perkembangan anak sebagai upaya pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar.

Kegiatan posyandu di desa Way Hui telah berjalan dengan baik. Namun untuk edukasi pertumbuhan dan perkembangan anak masih memerlukan dukungan dan bantuan, karena itu pihak Puskesmas Karang Anyar mengajukan permintaan untuk terus mendampingi program peningkatan keberhasilan tumbuh kembang anak dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi pijat bayi (*baby massage*) yang terintegrasi melalui posyandu. Edukasi yang diberikan meliputi praktik pijat bayi (*baby massage*) sebagai

upaya menstimulus kenaikan berat badan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Ibu nifas dan menyusui perlu mendapatkan pendampingan mengenai pijat pada bayi (*baby massage*) untuk menstimulus kenaikan berat badan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, sebagai upaya pencegahan stunting.

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah pengertian dari Pijat bayi ?
2. Apakah manfaat dari pijat bayi ?
3. Kapan waktu pelaksanaan pijat bayi ?
4. Bagaimana urutan pijat pada bayi ?

Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Desa Way Hui



Pendampingan Ibu mengenai pijat bayi (*baby massage*) Oleh Nora Isa Tri Novadela, SST, M.Kes



Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Way Hui Kabupaten Lampung Selatan bersama dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang, dihadiri oleh bidan, kader dan ibu yang memiliki bayi dan balita.



Kegiatan Pengabdian Masyarakat dosen Poltekkes Tanjungkarang dihadiri oleh bidan desa, kader posyandu dan ibu yang memiliki bayi dan balita di Desa Way Hui Lampung Selatan .

3. TINJAUAN PUSTAKA

Pijat merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya.

Manfaat Pijat Bayi

Meningkatkan daya tahan tubuh
Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
Meningkatkan kenaikan berat badan
Mengurangi stress dan ketegangan
Meningkatkan kesiagaan
Membuat tidur lelap
Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
Meningkatkan produksi air susu ibu

Waktu Pemijatan

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Untuk bayi yang berusia di bawah 7 bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu 1. Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru 2. Malam hari, sebelum tidur.

Persiapan Sebelum Memijat

1. Mencuci tangan dan dalam keadaan hangat.
2. Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi.
3. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak menguap.
4. Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar.
5. Usahakan tidak diganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan semua tahap pemijatan.

6. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih.
7. Ibu/ayah duduk dalam posisi nyaman dan tenang.
8. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil/lotion).
9. Sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara.

Selama Pemijatan

Selama melakukan pemijatan, dianjurkan untuk selalu melakukan hal-hal berikut :

1. Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
2. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut, untuk membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
3. Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.
4. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan lotion yang lembut sesering mungkin.
5. Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki. Dengan demikian, akan memberi kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Oleh karena itu, urutan pemijatan dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung.
6. Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi anda. Jika bayi menangis, cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur.
7. Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa lebih segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi. Namun, apabila pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak bayi.
8. Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
9. Hindarkan mata bayi dari baby oil/lotion

Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan :

- Memijat bayi langsung setelah selesai makan.
- Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
- Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
- Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
- Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

Urutan Pijat Bayi

Kaki

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha, seperti memegang pemukul soft ball. Gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu. Pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras & putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki. Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki.

PERUT

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan & kiri. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat. Angkat kedua kaki bayi dengan salah satu tangan. Dengan tangan yang lain, pijat perut bayi dari perut bagian atas sampai ke jari-jari kaki. Ibu jari kesamping. Letakkan kedua ibu jari di samping kanan & kiri pusar perut. Gerakkan kedua ibu jari ke arah tepi perut kanan & kiri. Gerakan I Love You. "I", pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I". "LOVE", pijatlah perut bayi membentuk huruf "L" terbalik, mulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. "YOU", pijatlah perut bayi membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah, & berakhir di perut kiri bawah.

DADA

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, & kembali ke ulu hati. Gerakkan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.

MUKA

Letakkan jari-jari kedua tangan anda pada pertengahan dahi. Tekankan jari-jari anda dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku. Gerakkan ke bawah ke daerah pelipis, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis, kemudian gerakkan ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata. Mulut bagian atas : Senyum II, Letakkan kedua ibu jari anda di atas mulut di bawah sekat hidung. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping & ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum. Mulut bagian bawah : Senyum III. Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu • Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum

4. METODE

a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi, dan perlengkapan kegiatan serta pengelolaan administrasi kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di Posyandu Bougenville Desa Way Hui pada tgl 23 November 2023 dengan dihadiri oleh 35 peserta yang terdiri dari ibu nifas, ibu menyusui, kader posyandu, bidan desa dan petugas kesehatan Puskesmas Karang Anyar. Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi metode ceramah, demonstrasi dan bimbingan keterampilan pijat pada bayi (*baby massage*) sebagai upaya menstimulus kenaikan berat badan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 November 2023 di Posyandu Bougenville

Desa Way Hui, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan dimulai pukul 08.30 WIB s.d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali apersepsi dan penjelasan tentang pentingnya mengenal dan mengetahui manfaat pijat bayi untuk perawatan bayi dan balita. Dilanjutkan dengan tanya jawab secara langsung mengenai pengalaman dalam merawat bayinya. Selama ini peserta belum mengenal bedong hastan, tetapi lebih kepada bedong kontemporer dalam membedong bayinya. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sampai akhir. Hasil yang dapat dievaluasi adalah peningkatan pengetahuan ibu mengenai pijat bayi.

6. SIMPULAN

Pendampingan ibu mengenai pijat bayi dapat menambah pengetahuan ibu dalam merawat bayi baru lahir. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa bayi yang sering dilakukan pemijatan akan meningkatkan tonus saraf vagus, yang meningkatkan pengeluaran hormon penyerapan makanan dan peningkatan kadar enzim gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan akan lebih baik dan maksimal. Sehingga bayi yang dilakukan pemijatan secara rutin akan lebih cepat terjadi peningkatan berat badannya dibanding yang tidak dipijat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Carolin, B. T., Syamsiah, S. S., & Khasri, M. M. (2020). Pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 383-387.
- Dewi, S. S. S., Ramadhini, D., & Aswan, Y. (2021). Efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi di ruang perinatologi RSU Inanta Kota Padangsidempuan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 170-175.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2).
- Fitriyanti, Y. E., Arsyard, G., & Sumiaty, S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(3), 144-150.
- Harahap, N. R. (2019). Pijat bayi meningkatkan berat badan bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99-107.
- HUTASUHUT, A. S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018.
- Marni, M. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan pada bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12-18.
- Safitri, M., Lathifah, N. S., & Iqmy, L. O. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan neonatus. *Midwifery Journal*, 1(2),

94-100.

Susila, I. (2018). Pengaruh Teknik Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi usia 0-7 bulan di BPS Ny. Aida Hartatik Desa Dlanggu Kecamatan deket Kabupaten Lamongan. *Jurnal Midpro*, 9(2), 10.

Dewi, N. N. (2011). *Pengaruh Stimulasi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Lahir Cukup Bulan* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).