

**EDUKASI TUMBUH KEMBANG DAN PELATIHAN PIJAT BAYI
PADA IBU BALITA DI DESA DALO KECAMATAN RUTENG**

Imelda Rosniyati Dewi^{1*}, Maria Conchita Leyla Centis², Putriatri Krimasusini Senudin³, Eufrasia Prinata Padeng⁴, Emelinda Desi Saputri⁵, Kristina Farida⁶, Melania Hartati Saul⁷, Mariani Konsita Panggur⁸, Luisa Herlina Jina⁹

¹⁻⁴Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus

⁵UPTD Puskesmas Bea Mese, Kabupaten Manggarai

⁶⁻⁷UPTD Puskesmas La'o, Kabupaten Manggarai

⁸UPTD Puskesmas Langke Majok, Kabupaten Manggarai

⁹UPTD Puskesmas Nanu, Kabupaten Manggarai

Email Korespondensi: imeldadewi912@gmail.com

Disubmit: 21 September 2023

Diterima: 06 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12296>

ABSTRAK

Kesehatan anak diperoleh dengan pengupayaan tumbuh kembang yang optimal, diantaranya melalui pengetahuan tentang perkembangan anak sesuai usia dan langkah-langkah stimulasi perkembangan tersebut. Salah satunya melalui pijat bayi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan kepada orangtua khususnya ibu bayi 3-12 bulan sehingga mampu melakukan kegiatan pijat untuk anak-anak di rumah sebagai upaya mendukung program Indonesia sehat dengan mempromosikan upaya promotive dan preventif dengan memberdayakan masyarakat. Metode dalam kegiatan ini adalah ceramah dan demonstrasi melalui pemerian edukasi tumbuh kembang dan pelatihan pijat bayi. Jumlah Partisipan sebanyak 10 ibu bayi usia 3-12 bulan serta 2 orang kader yang didampingi oleh 9 orang tim peneliti. Responden sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir dan hasil evaluasi langsung selama kegiatan menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi pijat. Pelatihan pijat bayi diharapkan dapat terus dilaksanakan melalui pemberdayaan lebih banyak orang yang terlibat dalam pengasuhan bayi dan anak.

Kata Kunci: Edukasi, Pelatihan Pijat Bayi, Bayi 3-12 Bulan

ABSTRACT

Children's health is achieved through the pursuit of optimal growth and development, including through knowledge of age-appropriate child development and the steps to stimulate that development. One of them is through baby massage. The purpose of this activity is to provide education and training to parents, especially mothers of infants 3-12 months so that they are able to do massage activities for children at home as an effort to support the healthy Indonesia program by promoting promotive and preventive efforts by empowering the community. The methods in this activity were lectures and demonstrations through the provision of growth and development education

and baby massage training. The number of participants was 10 mothers of infants aged 3-12 months and 2 cadres who were accompanied by 9 researchers. Respondents were very enthusiastic in participating in the activity from start to finish and the results of direct evaluation during the activity showed that there were changes in the knowledge and skills of mothers in providing massage stimulation. Baby massage training is expected to continue to be implemented through empowering more people involved in the care of infants and children.

Keywords: Education, Baby Massage Training, Infants 3-12 Months Old

1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak diperoleh dengan pengupayaan tumbuh kembang yang optimal, diantaranya melalui pengetahuan tentang perkembangan anak sesuai usia dan langkah-langkah stimulasi perkembangan tersebut. Salah satunya melalui pijat bayi. Pijat bayi sebagai alternatif perawatan yang sudah lama berkembang dan diterapkan dalam bidang kesehatan anak membutuhkan keterampilan dalam pengaplikasiannya sehingga tepat dan memperoleh hasil yang optimal bagi kesehatan anak.

Pemerintah dalam hal ini telah memberikan perhatian terhadap bayi melalui peran Bidan sendiri yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan yaitu pijat bayi (Kemenkes RI, 2020).

Data di Indonesia menunjukkan bahwa peran orangtua dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang kepada anaknya sangatlah penting. Faktor pendidikan dan pengasuhan dari orangtua terutama ibu merupakan salah satu faktor penting. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan orang tua merupakan salah satu intervensi yang dapat diperhitungkan sebagai indikator meningkatkan pertumbuhan anak (Vaivada et al., 2020).

Tumbuh adalah proses penambahan ukuran sedangkan perkembangan adalah pertumbuhan fungsi dan kemampuan. Dalam tahapannya terdapat proses tumbuh dan kembang dengan ciri khas yang unik, ketika terjadi masalah pada salah satu proses maka akan berdampak pada perkembangan selanjutnya. Upaya terapi pijat merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan oleh orangtua maupun pengasuh bayi.

Terapi pijat adalah salah satu saran stimulasi bagi orang untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Orangtua diharapkan mampu melakukan kegiatan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga dapat mendukung program upaya Indonesia sehat dengan mempromosikan upaya *promotive* dan *preventif* dengan memberdayakan masyarakat. Pijat bayi adalah alat yang berguna untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam berinteraksi dengan bayi. Keterampilan ini dapat diupayakan peningkatannya melalui pemberian edukasi kepada ibu bayi balita. Edukasi tumbuh kembang dipadukan dengan pelatihan stimulasi (pijat bayi) untuk memberikan pengalaman langsung kepada ibu.

Sebuah penelitian di India pada tahun 2020 menunjukkan bahwa pijat bayi berdampak pada pertumbuhan bayi termasuk parameter antropometri

(Chaturvedi et al., 2020). Tidak seperti pijat bayi tradisional, ilmu pijat bayi terbaik dilakukan oleh ibu, ayah, atau anggota keluarga bayi. Stimulasi tumbuh kembang yang baik dapat diberikan oleh orang tua kepada anaknya mulai dari bayi. Ibu akan dapat melakukan pijat bayi dengan baik dan benar jika memiliki pengetahuan dan keterampilan.

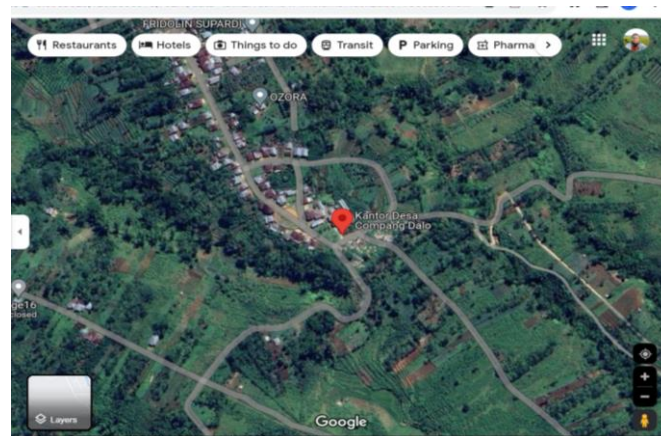
Pelatihan sebagai suatu materi pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan di luar sistem pendidikan yang berlaku dalam waktu yang relatif singkat dengan metode yang lebih mengutamakan praktek. Pelatihan yang diberikan kepada ibu-ibu bayi dan balita dapat membantu para ibu memiliki keterampilan dalam memberikan stimulasi yang efektif kepada anak (Krisnana, Rachmawati, Kurnia, & Kristiawati, 2017).

Data dinas Kesehatan Kabupaten Manggarai tahun 2020 menunjukkan bahwa salah satu intervensi yang membutuhkan perhatian khusus dalam upaya pencegahan stunting adalah peningkatan pola asuh orangtua. Penelitian sebelumnya di salah satu wilayah Kabupaten Manggarai pada tahun 2022 oleh (Dewi et al., 2022) menunjukkan dampak yang signifikan terhadap perubahan berat badan bayi, oleh karena itu di anggap penting dan perlu bagi bidan bersama-sama melalui kerjasama dengan kader pendamping untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu bayi tentang stimulasi tumbuh kembang bayi melalui pemijatan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan gambaran diatas, sebagai bidan yang bekerja di Institusi pendidikan merasa penting dan termotivasi untuk berkolaborasi dengan bidan praktisi yang bekerja di Puskesmas dalam upaya memberdayakan orangtua khususnya ibu balita untuk memberikan stimulasi tumbuh kembang pada anaknya secara mandiri melalui edukasi dan pelatihan.

Desa Dalo Kecamatan Ruteng, merupakan salah satu Desa fokus penanganan stunting. Kegiatan edukasi dan pelatihan pijat bayi sebelumnya belum pernah dilaksanakan sehingga tim pengusul merasa perlu untuk melakukan kegiatan tersebut melalui edukasi tumbuh kembang dan pelatihan pijat bayi pada ibu balita di Desa Dalo Kecamatan Ruteng. Berikut peta lokasi kegiatan PKM.



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Tumbuh Kembang Bayi dan Balita

Lima tahun pertama kehidupan adalah masa yang luar biasa dalam pertumbuhan dan perkembangan. Pemahaman tentang perubahan yang cepat, perubahan status perkembangan anak perlu kesiapan orang tua dan pengasuh untuk memberikan perhatian yang aktif dan terarah pada tahun-tahun pertama kehidupan dan untuk membimbing dan mempromosikan perkembangan awal yang berguna dalam tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya (Ruffin, 2019).

1) Pertumbuhan

Pertumbuhan mengacu pada perubahan fisik dalam tubuh dan melibatkan perubahan dalam ketebalan tulang, ukuran, berat badan. Pertumbuhan berlangsung cepat selama dua tahun pertama kehidupan. Ukuran, bentuk indera, dan ukuran, dan organ tubuh mengalami perubahan. Setiap perubahan fisik yang terjadi, anak memperoleh kemampuan baru (Ruffin, 2019).

Selama tahun pertama, perkembangan fisik dan perkembangan terutama melibatkan koordinasi motorik dan keterampilan. Bayi mengulangi gerakan motorik yang berfungsi untuk membangun koordinasi kekuatan fisik dan motorik.

Pertumbuhan Bayi 0-12 Bulan

a) Ciri-ciri pertumbuhan adalah sebagai berikut (Yulizawati & Afrah, 2018):

- Diamati dalam masa anak-anak, remaja dan dewasa yaitu terkait perubahan proporsi tubuh.
- Ciri-ciri baru menandakan adanya perubahan yaitu ciri-ciri lama sejak bayi hilang seiring bertambahnya usia.
- Kecepatan pertumbuhan yang berbeda dan paling cepat pada masa remaja, bayi dan prenatal.
- Masa sekolah dan praskolah adalah masa pertumbuhan yang berlangsung lambat.

b) Kebutuhan Dasar Bayi dan Balita Yang Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan (Yulizawati & Afrah, 2018)

- Kebutuhan Asuh (Fisik Biomedis)
 - Kebutuhan pangan/nutrisi
 - Kebutuhan pakaian
 - Kebutuhan perubahankebutuhan sanitasi dan lingkungan
 - Kebutuhan bermain, aktivitas fisik dan istirahat
 - Kebutuhan rekreasi dan waktu luang
- Kebutuhan ASIH (Psikologi)
 - Kasih sayang
 - Rasa aman
 - Mandiri
 - Harga diri
 - Dibantu, dimotivasi dan ditolong
 - Kebutuhan akan kesempatan
 - Kebutuhan atas kesuksesan
 - Kebutuhan akan rasa memiliki
- Kebutuhan ASAH (Stimulasi mental)
 - Kebutuhan akan stimulasi sejak diniStimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak umur 0-6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang

secara optimal. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap. Kemampuan dasar anak yang dirangsang dengan stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian.

2) Perkembangan

Perubahan perkembangan adalah fakta dasar keberadaan manusia dan setiap orang memiliki perkembangan yang unik. Perkembangan pada setiap anak berbeda-beda dan merupakan hal yang unik bahkan diantara dua orang anak. Anak-anak berbeda secara fisik, kognitif, sosial, dan pola pertumbuhan emosional, juga berbeda dalam cara berinteraksi dan merespons terhadap lingkungan, pola bermain, kasih sayang, dan lainnya yang melibatkan perubahan motorik kasar, motorik halus, penglihatan, pendengaran, dan perkembangan persepsi (Ruffin, 2019).

Perkembangan mengacu pada perubahan kematangan fungsi organ atau pertumbuhan yang terjadi pada seorang anak selama rentang kehidupan dari lahir hingga remaja. Perubahan ini terjadi dalam urutan yang teratur, yang melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Tiga bidang utama perkembangan anak ini melibatkan perubahan perkembangan yang terjadi dalam pola yang dapat diprediksi (terkait usia), teratur, tetapi dengan perbedaan dalam tingkat atau waktu perubahan dari satu orang ke orang lain (Ruffin, 2019).

Perkembangan Bayi 0-12 Bulan

a) Ciri-ciri Perkembangan adalah sebagai berikut (Yulizawati & Afrah, 2018):

- Perubahan terjadi karena pertumbuhan dan perkembangan berjalan secara bersama-sama.
- Perkembangan pada tahap selanjutnya dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan pada usia dan tahapan sebelumnya.
- Kecepatan diantara pertumbuhan dan perkembangan berbeda.
- Meskipun berbeda secara kecepatan, pertumbuhan dan perkembangan saling berkorelasi.
- Beberapa hal yang tetap mengenai perkembangan adalah:
 - Perkembangan mempunyai pola sefalokaudal.
 - Perkembangan mempunyai pola proksimodistal.
 - Tahapan perkembangan tidak dapat berjalan terbalik, dimulai dari tahapan sederhana ke tahapan kompleks.

b) Perkembangan refleks Pada Bayi dan Balita

Bayi saat lahir memiliki refleks sebagai satu-satunya kemampuan fisik mereka. Refleks adalah respons tubuh otomatis

terhadap stimulus yang tidak disengaja yaitu, bayi tidak memiliki kendali atas respons ini. Berkedip adalah refleksi yang berlanjut sepanjang hidup. Ada beberapa refleksi lainnya yang terjadi pada masa bayi dan juga menghilang beberapa minggu atau beberapa bulan setelah lahir. Adanya refleksi saat lahir merupakan indikasi perkembangan otak dan saraf yang normal. Ketika refleksi normal tidak ada atau jika refleksi terus berlanjut melewati waktu yang seharusnya menghilang, fungsi otak atau kerusakan saraf dicurigai (Ruffin, 2019).

- 1) Refleksi *rooting* dan menghisap, dibutuhkan untuk bertahan hidup. Refleksi *rooting* menyebabkan bayi menoleh ke arah apa pun yang menyapu wajah mereka. Refleksi bertahan hidup ini membantu mereka menemukan makanan seperti puting susu. Ketika sebuah benda berada di dekat bibir bayi yang sehat, bayi akan segera mulai menghisap. Refleksi ini juga membantu anak mendapatkan makanan. Refleksi ini biasanya menghilang pada usia tiga minggu.
 - 2) Refleksi *Moro* atau "respon terkejut" terjadi ketika bayi baru lahir dikejutkan oleh suara atau gerakan tiba-tiba. Ketika terkejut, bayi bereaksi dengan mengayunkan lengan dan kaki ke arah luar dan menjulurkan kepala. Bayi kemudian menangis dengan keras sambil merapatkan kedua lengannya. Refleksi ini memuncak selama bulan pertama dan biasanya menghilang setelah dua bulan.
 - 3) Refleksi genggam telapak tangan diamati ketika telapak tangan bayi disentuh dan ketika mainan atau benda lain diletakkan di atas telapak tangan. Tangan bayi akan menggenggam dengan erat. Refleksi ini menghilang dalam tiga atau empat bulan pertama setelah lahir.
 - 4) Refleksi *Babinski* hadir pada bayi normal yang cukup bulan. Ketika telapak kaki bayi dibelai di bagian luar dari tumit ke jari kaki, maka jari-jari kaki bayi akan mengembang dan melengkung dan kakinya terpelintir ke dalam. Refleksi ini biasanya berlangsung selama tahun pertama setelah lahir.
 - 5) Melangkah atau refleksi berjalan juga dapat diamati secara normal pada bayi cukup bulan. Ketika bayi digendong sehingga kakinya rata di atas permukaan, bayi akan mengangkat satu demi satu kakinya dalam gerakan melangkah. Refleksi ini biasanya menghilang dua bulan setelah lahir dan muncul kembali menjelang akhir tahun pertama sebagai perilaku sukarela yang dipelajari.
- c) Tahapan Perkembangan bayi 0-12 bulan
Tabel dibawah ini menggambarkan tahapan-tahapan perkembangan yang dicapai seorang anak dari usia 0-12 bulan (U-MED, 2017).

Tabel 1. Tahapan Perkembangan Anak

Usia	Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa/Sosial	Kognitif/Adaptif
2 bulan	Mengangkat kepala saat tengkurap	Mata mencari garis tengah	Mengenal suara Tersenyum	Mengenal orantua

4 bulan	Berguling dari depan ke belakang	Menggenggam mainan Tertawa	Tertawa Merespon suara orangtua	Merespon ke arah sumber suara
6 bulan	Duduk dengan sedikit atau tanpa bantuan	Menjangkau dengan satu tangan	Memindahkan benda Mengoceh Mengenali orang asing	Makan sendiri
9 bulan	Mencoba berdiri sendiri	Menjempit makanan Menyatukan dua benda secara bersama-sama	Mengatakan mama, papa tanpa pandang bulu	Melambaikan tangan Bermain (tepuk tangan)
12 bulan	Berdiri/berjalan sendiri	Mampu menggenggam dengan jepitan degan baik	Menyebutkan kata lain selain mama papa Mampu mengikuti perintah sederhana	Mampu menunjuk pada objek yang diinginkan

b. Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan atau pendidikan kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang dalam pelaksanaannya mengupayakan individu mendapatkan informasi tentang kekhasan dan penyebab keadaan sehat atau sakit, potensi yang berhubungan dengan sikap, cara bertindak dalam gaya hidup individu. Sistem nilai, kepercayaan dan sikap individu merupakan komponen yang diperbaharui dalam proses edukasi kesehatan melalui upaya memotivasi individu untuk menerima suatu perkembangan perubahan perilaku (Asniar, Kamil, & Mayasari, 2020)

Edukasi kesehatan adalah sebuah upaya yang dilakukan untuk memberdayakan, mendorong masyarakat maupun individu terhadap suatu perubahan dengan menempatkan gagasan sehat agar individu dan masyarakat mampu mengambil kontrol terhadap aspek kehidupan yang berpotensi merugikan (Evans, Coutsaftiki, & Fathers, 2019)

Edukasi kesehatan mengombinasikan pengalaman belajar yang direncanakan untuk membantu baik individu maupun masyarakat dalam mengoptimalkan kesehatan melalui peningkatan pengetahuan atau memengaruhi sikap individu dan masyarakat. Komponen kunci dalam edukasi kesehatan adalah melibatkan strategi pembelajaran, individu maupun masyarakat yang diberikan edukasi kesehatan mempertahankan kontrol sukarela terhadap tindakan mereka yang merupakan keputusan untuk merubah perilaku serta berfokus kepada adanya perubahan terhadap perilaku yang mengoptimalkan kesehatan. Edukasi kesehatan memfasilitasi pengembangan individu dan masyarakat terkait pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui penerapan model dan teori (WHO, 2017).

c. Pijat Bayi

1) Pengertian

Pengertian pijat ialah salah satu cara yang memadukan gerakan dasar seperti *effleurage* (menggosok dengan telapak tangan), *friction* (pijatan melingkar), *petrisage* (meremas atau mencubit), *vibration* (getaran), *tapotemen* (menepuk, memukul mencubit) dengan menggunakan anggota badan seperti tangan, jari, siku atau kaki atau alat lain yang diberikan pada kulit, otot atau syaraf untuk meningkatkan kesehatan (Permenkes RI, 2014).

Pijat bayi didefinisikan sebagai bentuk asah atau stimulasi kepada bayi dengan memberikan pijatan lembut di beberapa bagian tubuh maupun seluruh tubuh dengan gerakan yang terarah dan teratur.

2) Tujuan

Tujuan dilakukan pijat bayi adalah untuk memberikan stimulus pertumbuhan dan perkembangan pada bayi.

3) Manfaat

Manfaat pijat bayi pada beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efek-efek yang dikaitkan dengan hormon oksitosin, yang dikeluarkan sebagai hasil dari kontak fisik. Baik ibu maupun bayi mengalami peningkatan tingkat oksitosin selama pijat bayi. Selain itu peningkatan berat badan, pengurangan nyeri dan peningkatan kesehatan juga dilaporkan (Mrljak, Arnsteg Danielsson, Hedov, & Garmy, 2022). Hasil penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa ada pengaruh pelatihan pijat bayi kepada ibu bayi balita terhadap perubahan berat badan bayi (Dewi et al., 2022).

Berdasarkan panduan stimulasi pada bayi balita, fisiologi pijat di dalam tubuh manusia memberikan pengaruh terhadap sistem peredaran darah, limfatik, integumen, otot dan saraf. Pada saat proses pemijatan terjadi peningkatan aliran darah hingga 85% serta terjadi peningkatan aliran darah limfatik. Kondisi ini memberikan efek segar dan nyaman serta peregangan pembuluh darah itu sendiri akibat dari efek peningkatan aliran darah. Pemijatan dapat memacu kelenjar limfe dalam meningkatkan pembentukan limfosit sehingga aliran limfe menjadi lancar dan meningkatkan sistem kekebalan yang dapat membantu mencegah infeksi dari penyakit (Setiawandari, 2019).

4) Persiapan Pemijatan (Yulizawati & Afrah, 2018)

- a) Memperhatikan waktu yang tepat untuk memijat yaitu kapanpun ibu memulai pemijatan, sebaiknya dimulai pada saat bayi sudah mampu mempertahankan kepala dalam posisi tegak yaitu usia 3 bulan, dilakukan pada pagi hari sebelum mandi atau sore hari sebelum tidur dengan durasi pemijatan 10-15 menit.
- b) Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah pemijatan dimulai dengan sentuhan ringan mulai dari kaki dan memerhatikan minyak yang cocok untuk pemijatan, tekanan ringan dan lembut dilakukan pada tempat yang datar dan keras dengan pencahayaan yang memadai.
- c) Pemijatan dimulai dalam kondisi bayi kenyang atau 30 menit setelah proses menyusui, tidak diperkenankan untuk memaksakan gerakan dan posisi tertentu pada bayi saat proses pemijatan.

- d) Bayi dipijat dalam kondisi sehat atau tidak diperkenankan untuk memijat bayi dalam keadaan sakit. Pemijatan dihentikan jika bayi menunjukkan tanda-tanda penolakan atau tidak nyaman dengan pemijatan pada daerah-daerah tertentu.
 - e) Sebelum melakukan pemijatan, dimulai dengan kontak mata dan kembangkan komunikasi selama pemijatan, dimulai dengan meminta izin kepada bayi terlebih dahulu, menjauhkan area mata bayi dari minyak dan tekanan serta mandikan bayi atau seka bayi dengan air hangat setiap saat setelah melakukan pemijatan.
 - f) Pemijatan dapat dilakukan oleh ibu, ayah, nenek atau siapapun yang dipercayakan dan memiliki waktu interaksi yang banyak dan cukup dengan bayi sehingga proses pengasuhan dapat dilengkapi dengan pemijatan atau stimulasi pada bayi.
 - g) Pada bayi usia 0-1 bulan diberikan sentuhan lembut di sepanjang tubuh bayi, tekanan dan perasan dihindari. Seiring bertambahnya usia bayi, pada usia 1-3 bulan tekanan lembut dapat ditingkatkan perlahan-lahan, semua gerakan pemijatan dapat diterapkan setelah bayi berusia 3 bulan ke atas.
 - h) Urutan pemijatan adalah kaki-perut-dada, tangan, punggung dan wajah. Pada daerah kaki sebanyak 6 gerakan, 5 gerakan pada perut, 2 gerakan pada daerah dada, 8 gerakan pada daerah tangan, 5 gerakan pada daerah punggung dan 6 gerakan pada daerah wajah. Sehingga secara keseluruhan teknik pemijatan pada bayi terdiri dari 32 gerakan.
- 5) Standar Operasional Prosedur Pijat Bayi
Teknik pemijatan bayi yang terdiri dari 32 gerakan secara rinci dijelaskan dalam tabel Standar Operasional prosedur Pijat Bayi berikut ini:

Tabel 2. Teknik Pemijatan

No	KEGIATAN
	1. Mohon izin dengan bayi dan meletakkan telapak tangan di hadapan anak sambil mengamati respon yang diberikan
	2. Cuci tangan, lepaskan perhiasan dan melepaskan baju
	3. Lepaskan baju
	4. Tuangkan minyak secukupnya hangatkan tangan dengan menggosok-gosok tangan didepan bayi atau samping telinga bayi
1	5. Memulai sentuhan bayi
	6. Bayi Umur 0-1 bulan Gerakan berupa usapan-usapan secara halus pada tubuh bayi dan menghindari rangsangan pada daerah perut saat tali pusat belum kering dan pupus
	7. Bayi umur 1-3 bulan Gerakan dengan tekanan ringan dan harus dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan kelompok usia berikutnya
	Langkah-langkah pijat bayi 3-6 bulan:
	a. Kaki
	1) Memegang tungkai atas dengan tangan kanan dan tangan kiri memegang tungkai bawah. Gerakan tangan kanan dan kiri kebawah bergantian dari pangkal paha ke bagian tumit seperti memerah sususapi



- 2) Memutar dan memeras : pegang kaki bayi pada pangkal paha dengan kedua tangan secara bersamaan. Peras dan putar kaki bayi dengan lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki



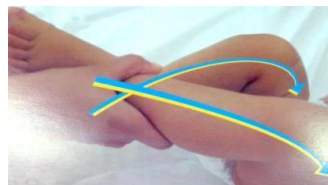
- 3) Stimulasi pijatan telapak dan punggung kaki. Peregang telapak kaki, urut telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari di seluruh telapak kaki. Urut seluruh permukaan punggung kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari kaki secara bergantian.



- 4) Stimulasi pijatan pada jari-jari kaki, pijat jari-jari kaki bayi satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan yang lembut pada tiap ujung jari.



- 5) Gerakan relaksasi yaitu menyilangkan kaki dan menekuk kaki secara bergantian. Pegang kedua pergelangan kaki, silangkan ke atas sehingga mata kaki kanan bagian luar bertemu mata kaki kiri bagian dalam kemudian dorong ke arah pada lalu kembalikan kaki ke posisi semula dan dilakukan gerakan sebaliknya secara bergantian.



- 6) Menekuk kaki bergantian dengan pegang pergelangan kaki kanan dalam posisi kaki lurus, tekuk perlahan ke arah perut lalu kembalikan dalam posisi lurus dan sebaliknya pada kaki kiri secara berulang.



- 7) Gerakan jari berjalan dari perut bagian kanan ke bagian kiri seperti bermain piano mundur guna mengeluarkan gelembung udara



- 8) Gerakan relaksasi yaitu mengangkat dan menekuk kedua kaki hingga bagian paha menyentuh perut, dorong perlahan ke arah perut lalu kembalikan ke posisi kaki lurus



b. Dada

- 1) Gerakan stimulasi pijatan kupu-kupu, letakkan ujung jari kedua tangan di tengah dada, lalu gerakkan ke atas sampai di bawah leher, bahu lalu ke samping diatas tulang selangka hingga ke bawah membentuk sayap kupu-kupu dan kembali lagi ke ulu hati



3

- 2) Gerakan stimulasi pijatan menyilang, gerakan menyilang dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat, menyilang dari tengah dada ke arah bahu kiri dan kembali ke tengah dada



c. Tangan

- 1) Pijat ketiak : gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah.
- 2) Stimulasi pijatan memerah, pegang pergelangan tangan di bagian pangkal tangan sampai ke ujung tangan secara bergantian dan berulang



- 3) Gerakan menggulung, gerakan menggulung pada tangan dari pangkaltangan atas ke pergelangan tangan bawah.



4

- 4) Putar dan peras, memutar dan memeras tangan dengan kedua tanganmulai dari pangkal tangan sampai ujung tangan



- 5) Pijat kedua telapak tangan dengan kedua ibu jari dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dan bergantian pijat punggung tangan dengan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian mulai dari arah pergelangan ke jari-jari



- 6) Pijat kedua telapak tangan dengan kedua ibu jari dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan membentuk gerakan spiral dan bergantian pijat punggung tangan dengan menggunakan kedua ibu jari secara bergantian mulai dari arah pergelangan ke jari-jari



- 7) Jari-jari tangan, memilin dengan tarikan lembut dengan ibu jari dan jari telunjuk pad setiap ujung jari mulai dari ibu jari



- 8) Gerakan relaksasi yaitu kedua tangan disilangkan secara bergantian diatas dada lalu pertemuan ujung kaki kiri dengan ujung tangan kanan diatas perut bayi secara diagonal dan sebaliknya dilakukan secara bergantian



d. Punggung

- 1) Stimulasi pijatan maju mundur, pijatlah punggung bayi dengan gerakan maju mundur dari bawah leher sampai bokong dalam posisianak tengkurap

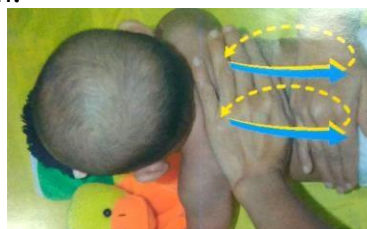


5

- 2) Stimulasi pijatan meluncur. Usapan lembut pada punggung dengangerakan menyetrika, tahan bokong dengan tangan kiri lalu tangan kanan mengusap dari leher sampai bokong



- 3) Stimulasi pijatan mengayuh yaitu dengan meletakkan tangan kanantegak lurus terhadap tulang belakang lalu menggerakkan telapak tangan ke bawah dengan lembut sampai bokong secara bergantian.



- 4) Gerakan *circle*, gerakan melingkar kecil-kecil menggunakan jari

dari batas tengkuk sampai ke bokong di punggung sebelah kiri dan kanan



- 5) Gerakan menggaruk, gerakan menggaruk dari pangkal leher ke arah bawah sampai bokong bayi



e. Wajah

- 1) Usapan muka pada dahi, letakkan jari kedua tangan pada pertengahan dahi lalu tekan dengan lembut mulai dari tengah dahikeluar ke arah telinga



6

- 2) Alis, letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis, pijat bagian alis mulai dari tengah ke samping searah dengan bulu rambut alis



- 3) Senyuman, letakkan kedua ibu jari di bawah hidung dari tengah kesamping membentuk senyum



- 4) Daggu, letakkan kedua ibu jari di tengah daggu dan pijat ke arah samping ke arah pipi



- 5) Stimulasi pijatan pangkal hidung dengan gerakan pijat mulai

dari sudut mata bagian dalam turun melewati pangkal hidung sampai tulang pipi dengan gerakan perlahan menggunakan ibu jari dan jaritelunjuk



- 6) Lingkaran kecil di rahang, buatlah lingkaran kecil di rahang dimulai dari belakang telinga menyusuri rahang ke arah dagu dengan tekanan lembut sehingga bayi tidak merasakan sakit



Sumber : (Kemenkes RI, 2016)

4. METODE

a. Metode Yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan praktik langsung. Kegiatan yang pertama dilakukan adalah pemberian edukasi terkait tumbuh kembang balita selama 45 menit, dilanjutkan dengan diskusi bersama peserta. Setelah edukasi selanjutnya adalah penguatan dengan cara pelatihan pijat bayi kepada ibu bayi balita yaitu pelatihan dengan cara memperhatikan bidan dalam memberikan pijatan atau dimulai dengan kegiatan demonstrasi, kemudian mengaplikasikan pemijatan kepada bayi sendiri dengan pendampingan oleh tim bidan pelaksana dan kader posyandu. Total waktu pelatihan selama 60 menit.

b. Jumlah dan Karakteristik Peserta

Kegiatan dilakukan di Dusun Randong 1, Desa Compang Dalo Kec. Ruteng pada tanggal 18 Februari 2023 pukul 09.00 WITA-selesai. Jumlah partisipan adalah sebanyak 10 ibu yang memiliki bayi berusia 3-12 bulan dalam kondisi sehat dan siap mengikuti kegiatan. Semua ibu bayi mengatakan belum pernah mengetahui tentang pijat bayi dan belum pernah mendapatkan pelatihan tentang pijat bayi sehingga belum mempraktikkan dalam asuhan sehari-hari.

c. Langkah-Langkah Pelaksanaan Kegiatan

1) Tahap Persiapan

- a) Pada tahap persiapan melakukan proses perizinan dengan Kepala Desa Compang Dalo, Kecamatan Ruteng, Kabupaten Manggarai.
- b) Berkoordinasi dengan kader di Dusun Randong 1 untuk membantu dalam mengumpulkan sasaran dan mendampingi ibu dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sebanyak 2 orang kader.
- c) Persiapan materi edukasi serta alat dan bahan untuk pelatihan pijat bayi berupa matras, phantom bayi, materi edukasi, SOP pijat

yang disiapkan untuk dibagikan kepada kader dan ibu bayi 3-12 bulan, laptop, tissue serta minyak yang aman untuk pemijatan.

2) Tahap Pelaksanaan

- a) Perkenalan tim pelaksana kegiatan (dosen dan bidan Puskesmas)
- b) Perkenalan peserta
- c) Memberikan materi edukasi tentang tumbuh kembang bayi selama 45 menit yang diberikan oleh pemateri 1 bidan Puskesmas. Materi yang disampaikan berupa tahap-tahap perkembangan dan perubahan yang sebaiknya dialami anak sesuai usia serta pentingnya stimulasi dalam mengoptimalkan perkembangan anak.
- d) Melakukan *pre test* secara langsung pengetahuan ibu tentang pijat bayi. *Pre test* dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung kepada peserta. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 10 orang ibu, semuanya belum pernah mengikuti pelatihan pijat bayi dan belum pernah memberikan pemijatan kepada anak secara langsung.
- e) Memberikan materi pijat bayi dan demonstrasi pijat bayi selama 60 menit. Materi ini disampaikan oleh pemateri 2 (tim dosen). Pemateri telah memiliki sertifikat pijat bayi sebelumnya. Materi diawali dengan penjelasan tentang pengertian pijat, manfaat pijat dan langkah-langkah pemijatan sesuai usia bayi. Materi pijat dibagi menjadi sesi pelatihan dan demonstrasi bersama kepada bayi secara langsung dengan pendampingan.
- f) Melakukan *post test* kepada peserta cara memijat bayi. *Post test* dilakukan dengan cara memeragakan langkah-langkah pijat bayi bersama dengan media phantom bayi lalu kemudian melakukan pemijatan secara bersama-sama dengan pendampingan maupun mandiri oleh tim peneliti dan kader posyandu dengan tetap memerhatikan respon bayi.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan alumni kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng yang saat ini bekerja sebagai bidan praktisi di Puskesmas berjalan dengan lancar. Peserta dalam kegiatan tersebut adalah ibu balita yang berjumlah 10 orang, 2 orang kader dan tim peneliti berjumlah 9 orang. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Hasil *pretest* pada awal kegiatan menunjukkan dari 10 orang ibu yang memiliki bayi belum pernah mengetahui tentang pijat bayi.

Materi pertama yang diberikan adalah tentang tumbuh kembang pada bayi kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pijat bayi dan demonstrasi pijat bayi. Demonstrasi pijat bayi didampingi oleh tim dosen dan bidan Puskesmas selama kurang lebih 60 menit. Masing-masing ibu melakukan pemijatan kepada bayinya. Setelah diajarkan tentang Teknik pijat bayi, sebagian besar ibu dapat melakukan pijat bayi dengan mandiri tanpa didampingi bidan lagi.

Evaluasi kegiatan didapatkan peserta sangat senang dan antusias dengan kegiatan yang dilakukan oleh tim, sehingga peserta berharap kegiatan stimulasi tumbuh kembang atau kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan bayi dapat terlaksana secara berkesinambungan.



Gambar 2. Edukasi Tumbuh Kembang Oleh Pemateri 1 (Bidan Puskesmas)



Gambar 3. Pelatihan Pijat Bayi oleh Pemateri 2 (Tim Dosen)



Gambar 4. Praktik Mandiri Pijat Bayi secara Langsung oleh Ibu

Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer yang sudah banyak diterapkan. Pijat bayi memiliki banyak manfaat terkait tumbuh kembang bayi (Nainggolan et al., 2022). Pijat bayi dilakukan pada seluruh tubuh mulai dari kepala sampai ujung kaki dengan usapan lembut (Hanifa, 2022). Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan, tinggi

badan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan imunitas dan lain sebagainya (Widyaningsih, Herlinda, & Khoma, 2022) (Asmariyah, Novianti, & Suriyanti, 2022). Pijat bayi dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu, maka dari itu peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu harus dilakukan agar ibu terlatih dalam melakukan pijat bayi (Apriyani & Rani Purwani, 2023). Edukasi pijat bayi yang dilakukan memberikan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat bayi. Hasil ini dilihat dari post test ibu bayi mampu melakukan pijat bayi dengan baik dan benar. Kegiatan edukasi ini didukung oleh kegiatan yang dilakukan oleh Ratnawati, dkk (2023) bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah diberikan edukasi pijat bayi sebagai stimulus tumbuh kembang bayi (Ratnawati et al., 2023). Dari hasil kegiatan edukasi didukung oleh penelitian maka kegiatan ini perlu diterapkan di dalam masyarakat terutama keluarga yang memiliki bayi, sebagai salah satu alternatif stimulasi tumbuh kembang bayi.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan bahwa ibu bayi dan balita menunjukkan antusias yang tinggi dengan mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir. Terdapat perubahan tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan pelatihan dengan sesudah diberikan materi. Diharapkan kegiatan ini terus dilakukan secara berkesinambungan dan menjangkau wilayah yang lebih luas dengan semakin banyak yang terlibat seperti ayah, suami atau anggota keluarga lain yang membantu merawat bayi.

Kegiatan ini dapat terlebih dahulu dimulai dengan pemberdayaan kader posyandu sehingga ibu-ibu balita semakin banyak yang diberdayakan dan terlibat dalam pelatihan-pelatihan yang berhubungan dengan upaya meningkatkan kesehatan bayi dan balita dengan pendampingan kader kesehatan.

Disarankan untuk kegiatan PkM yang akan datang dengan menambahkan intervensi lain seperti akupresur sebagai stimulus tumbuh kembang bayi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, Titin, & Rani Purwani. (2023). Edukasi Pijat Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi Dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 437-442. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Asmariyah, Novianti, & Suriyanti. (2022). Edukasi Pencegahan Stunting dengan Pendekatan terapi Komplementer. *Logista*, 6(2), 64-70.
- Asniar, Kamil, Hajjul, & Mayasari, Putri. (2020). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan* (1st ed.; Nisa Ul Hikmah, Ed.). Syiah Kuala University Press.
- Chaturvedi, Sarika, Randive, Bharat, Pathak, Ashish, Agarkhedkar, Sharad, Tillu, Girish, & Darmstadt, Gary L. (2020). *Prevalence and perceptions of infant massage in India : study from Maharashtra and Madhya Pradesh states*. 1-8.
- Dewi, Imelda Rosniyati, Sinrang, Andi Wardihan, Usman, Andi Nilawati,

- Arsin, Andi Arsunan, Bahar, Burhanuddin, & Alasiry, Ema. (2022). *Edukasi Stimulasi Tumbuh Kembang Terhadap Perubahan Berat Badan dan Panjang Badan Bayi 0-6 Bulan di Puskesmas Cancar Kabupaten Manggarai*. 7(9).
- Evans, Daryl, Coutsaftiki, Dina, & Fathers, C. Patricia. (2019). *Health Promotion and Public Health for Nursing Student* (1st ed.; Dwo Prabantini, Ed.). Rapha Publishing.
- Hanifa, Fatya Nurul. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 27-32. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Kemendes RI. (2016). *Pijat Baduta Pedoman Stimulasi Pijat Anak Bawah Dua Tahun*.
- Kemendes RI. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/320/2020 Tentang Standar Profesi Bidan*. 1-90.
- Krisnana, Ilya, Rachmawati, Diyan Praba, Kurnia, Dwi Iqlima, & Kristiawati. (2017). *Pendidikan dan Pelatihan Kader Posyandu tentang Stimulasi Multisensori pada Bayi* (pp. 6-10). pp. 6-10. Surabaya.
- Mrljak, Rebecca, Arnsteg Danielsson, Ann, Hedov, Gerth, & Garmy, Pernilla. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6378. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Nainggolan, Anna Waris, Lusiatur, Lusiatur, Damanik, Lisa Putri, Munthe, Juliana, Barus, Magdalena, & Khairiyah, Khairiyah. (2022). Pemberdayaan Ibu Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1619>
- Permenkes RI. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan SPA*. , (2014).
- Ratnawati, Ratnawati, Rusmariansa, Aida, Jumaroh, Jumaroh, Septiani, Dzakra Nur, Irnawati, Irnawati, & Kartikasari, Dian. (2023). Edukasi Stimulasi Tumbuh Kembang dan Pijat Bayi pada Keluarga Stunting: Quasi Experimental Study. *Jurnal Batikmu*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v3i1.1449>
- Ruffin, Novella. (2019). Understanding Growth and Development Patterns of Infants. *Virginia Cooperative Extension*, 1-6.
- Setiawandari. (2019). Modul stimulasi pijat bayi dan balita. In *Research Gate*.
- U-MED. (2017). Developmental Milestones : Birth to 5 years. *Clipp*, 60.
- Vaivada, Tyler, Akseer, Nadia, Akseer, Selai, Somaskandan, Ahalya, Stefopoulos, Marianne, & Bhutta, Zulfiqar A. (2020). *Stunting in childhood : an overview of global burden , trends , determinants , and drivers of decline*. 112.
- WHO. (2017). *Promoting Health: Guide to National Implementation of The Shanghai Declaration*. Geneva: World Health Organization.
- Widyaningsih, Sari, Herlinda, Herlinda, & Khoma, Nur. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 1(2), 83-86. <https://doi.org/10.58222/jp.v1i2.34>
- Yulizawati, & Afrah, Rahmayani. (2018). Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi. In *Universitas Muhammadiyah Semarang* (Vol. 51).