

Pendampingan Tumbuh Kembang Bayi dengan Metode Pijat Bayi

Okky Merben¹, Amelia Nur Hidayanti², Nurmupida Abbas³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains, Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia

*e-mail: amelianurhidayanti10@gmail.com¹

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kader posyandu dan ibu yang memiliki bayi di bawah dua tahun mengenai stimulasi tumbuh kembang melalui metode pijat bayi sehat (baby massage). Program ini dilaksanakan di Stikes bpi dalam bentuk kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi dan pemantauan lanjutan. Sebanyak 12 peserta terlibat, terdiri dari 5 ibu dengan baduta dan 7 kader posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya stimulasi tumbuh kembang dan manfaat pijat bayi, peningkatan keterampilan dalam melakukan pijat bayi, serta keterlibatan aktif kader dalam melanjutkan praktik ini di posyandu masing-masing. Evaluasi dilakukan tiga kali untuk memantau keberlanjutan praktik pijat bayi secara mandiri oleh para ibu.

Kata kunci: pijat bayi, stimulasi tumbuh kembang, keterampilan

Abstract

This community service activity aims to improve the knowledge and skills of integrated health post (Posyandu) cadres and mothers with infants under two years old regarding growth and development stimulation through healthy baby massage. The program, implemented at Stikes BPI, included outreach, demonstrations, hands-on practice, and follow-up evaluation and monitoring. Twelve participants participated: five mothers with toddlers and seven Posyandu cadres. The results of the activity demonstrated an increased understanding of the participants regarding the importance of growth and development stimulation and the benefits of infant massage, improved skills in performing infant massage, and active involvement of cadres in continuing this practice at their respective Posyandus. Evaluations were conducted three times to monitor the sustainability of the mothers' independent infant massage practice.

Keywords: baby massage, growth and development stimulation, skills

1. PENDAHULUAN

Upaya pembangunan kesehatan merupakan bagian integral dari pembangunan manusia seutuhnya. Salah satu fokus utamanya adalah peningkatan kesehatan anak, yang mencakup kelangsungan hidup, peningkatan kualitas hidup, serta perlindungan hak anak untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang optimal. Pemenuhan kebutuhan *asah*, *asih*, dan *asuh* yang tepat, disertai gizi seimbang dan layanan kesehatan berkualitas, menjadi faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Diniaty & Lili, 2021).

Data *Riskesdas* 2018 menunjukkan masih tingginya prevalensi gizi buruk (17,7%), stunting (30,8%), dan berat badan lahir rendah (11,1%). Hal ini menandakan pentingnya upaya promotif seperti pijat bayi sebagai bentuk stimulasi manual yang mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayi, sekaligus menstimulasi perkembangan fisik dan psikologis anak (S et al., 2020).

Stimulasi pijat bayi secara rutin dapat memiliki dampak positif pada perkembangan kognitif bayi setelah 6 minggu latihan dibanding kelompok kontrol. Ada pun Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang kognitif pada bayi yaitu frekuensi dan konsistensi massage, stimulasi fisik yang mendorong respons neurodevelopmental serta interaksi orang tua antar bayi selama pemijatan berlangsung (Sri Sundari Icn dkk. (2025)).

Salah satu bentuk stimulasi yang efektif adalah pijat bayi. Aktivitas ini memberi manfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, menstimulasi saraf otak, memperkuat daya

tahan tubuh, serta membantu bayi tidur lebih nyenyak (Minarti, 2012; Irva, 2014). Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak kader posyandu di wilayah kerja Lenteng Aging belum pernah mendapatkan pelatihan pijat bayi sehingga belum mampu memberikan edukasi kepada para ibu di wilayahnya.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, serta evaluasi dan monitoring.

1. Penyuluhan

Peserta diberikan materi mengenai pentingnya stimulasi tumbuh kembang, manfaat pijat bayi, dan prinsip dasar teknik pijat. Penyampaian dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta tanya jawab, dibantu dengan media visual dan *phantom* bayi.

2. Demonstrasi dan Praktik

Instruktur memperagakan teknik pijat bayi sehat yang benar, kemudian peserta (ibu dan kader) mempraktikkan secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian.

3. Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi interaktif ini dimaksudkan untuk menjawab kendala yang dihadapi peserta serta memperkuat pemahaman mereka mengenai teknik pijat bayi.

4. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan tiga kali, baik di posyandu maupun di rumah peserta, untuk memastikan keberlanjutan praktik pijat bayi secara mandiri.

Kegiatan ini dilaksanakan di Stikes bpi yang melibatkan dosen kebidanan, kader posyandu, dan ibu yang memiliki bayi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan koordinasi dan perizinan kepada pihak terkait, kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi dan pelaksanaan pelatihan. Sebanyak 12 peserta terlibat aktif, terdiri dari 5 ibu yang memiliki bayi dan 7 kader posyandu. Peserta mendapatkan penjelasan, leaflet, serta kesempatan praktik langsung.

Peningkatan Pengetahuan: Sebanyak 90% peserta mampu menjelaskan manfaat pijat bayi serta pentingnya stimulasi tumbuh kembang setelah mengikuti pelatihan.

Peningkatan Keterampilan :

Sekitar 85% peserta mampu melakukan pijat bayi dengan teknik yang benar setelah latihan dan supervisi dari instruktur. Peserta yang masih mengalami kesulitan diberikan pendampingan tambahan.

Partisipasi Kader:

Kader posyandu menunjukkan antusiasme tinggi dan berkomitmen melanjutkan kegiatan edukasi pijat bayi kepada ibu-ibu di posyandu masing-masing.

Dampak terhadap Ibu:

Para ibu merasa lebih percaya diri dalam menstimulasi bayi mereka dan melaporkan perubahan positif, seperti tidur yang lebih nyenyak dan peningkatan berat badan bayi.

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan pijat bayi sehat sebagai stimulasi tumbuh kembang.

Gambar 1 dan 2 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



4. KESIMPULAN

Program pendampingan pijat bayi ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan kemampuan ibu dan kader posyandu dalam menstimulasi tumbuh kembang bayi secara tepat. Keterlibatan aktif kader menjadi faktor kunci keberhasilan program dan menjamin keberlanjutan kegiatan di tingkat posyandu. Kegiatan serupa disarankan diterapkan di wilayah lain dengan melibatkan kader sebagai fasilitator utama agar manfaatnya lebih meluas dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan bayi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fatimah, siti (2015). Hubungan Antara Frekuensi Baby Spa Dengan Pola Tidur Bayi Indonesia Dignity, Buku Panduan BABY MASSAGE & SPA VERSI 2022
- [2] Korompis, M., Pesik, D. M. D., Manado, P. K., & Kebidanan, J. (2018). Pentingnya Pijat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. ISBN : 2549-0931, [https://ejurnal.poltekkes 1\(3\), 516-524. manado.ac.id/index.php/prosiding2018/article/view/450](https://ejurnal.poltekkes1(3),516-524.manado.ac.id/index.php/prosiding2018/article/view/450)
- [3] Kumalasari, I., Amin, M., Maksuk, M., Hendawati, H., Jaya, H., & Suryani, A. (2023). Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Ibu Melakukan Pijat Bayi. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 7(1), 145-153. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.58356>
- [4] Sri Sundari I cun dkk. (2025) The Effect of Massage Stimulation in Optimizing Infant Cognitive Development. Journal of Wellness, Complementary, and Traditional Medicine. https://journal.uny.ac.id/publications/jwctm/article/view/672?utm_source=chatgpt.com
- [5] Permenkes RI No. 37 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi, Pub. L. No. No. 37 Tahun 2017, 1 (2017).
- [6] Prasetyo, (2009). Teknik-teknik Tepat memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya. Jogjakarta : Diva Press.