

**PENINGKATAN STATUS KESEHATAN BAYI DAN BALITA DENGAN
PELAKSANAAN PIJAT BAYI DI PUSKESMAS CIBEUREUM HILIR
KOTA SUKABUMI**

***IMPROVING THE HEALTH STATUS OF INFANTS AND TODDLERS WITH THE
IMPLEMENTATION OF BABY MASSAGE AT THE CIBEUREUM HILIR HEALTH
CENTER, SUKABUMI CITY***

Kusuma Putri Pratiwi^{1*}, Ai Ana Rodiana¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

*kusumaputripratiwi@stikesmi.ac.id

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan terapi sentuhan langsung yang memberikan rasa aman pada bayi. Pijat secara teratur dapat meningkatkan hormon katekolamin, memicu tumbuh kembang, dan mengurangi risiko gangguan tidur. Terapi pijat melibatkan orangtua dan keluarga untuk menciptakan hubungan emosional. Kualitas tidur yang baik penting bagi pertumbuhan otak bayi. Terapi non-farmakologi, seperti pijat bayi, efektif meningkatkan tidur, konsentrasi, dan kekebalan tubuh. Pijat bayi dilakukan dengan gerakan lembut pada seluruh tubuh untuk menciptakan komunikasi aman antara ibu dan bayi. Terapi ini merangsang tumbuh kembang bayi dan memberikan keamanan melalui sentuhan. Metode dengan melakukan penyuluhan Peningkatan Status Kesehatan Bayi dan Balita dengan Pelaksanaan Pijat Bayi di Kelurahan Babakan Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir Kota Sukabumi. Instrumen wawancara digunakan, dan hasilnya menunjukkan pemahaman dan penerapan teknik relaksasi Benson oleh korban. Kegiatan berlangsung pada 21 Juli 2022, diikuti oleh 40 orang ibu bayi dan 4 orang kader di Puskesmas Cibeureum Hilir Kota Sukabumi. Kesimpulan menunjukkan meningkatnya kemampuan ibu tentang materi pijat bayi dan balita serta kemampuan melakukan pijat bayi dan balita. Bidan dan tenaga kesehatan lainnya bekerjasama dengan tim UKS senantiasa memberikan pendidikan kesehatan pada bayi dan balita tentang melakukan pijat bayi gizi bayi dan balita.

Kata kunci: Kesehatan Bayi; Pijat Bayi

ABSTRACT

Infant massage, a touch therapy, instills a sense of security and aids in growth and development. Regular massages elevate catecholamine hormones, fostering overall well-being and reducing sleep disorders. This therapy involves parents and family members, fostering emotional bonds. Quality sleep is crucial for a baby's brain development. Non-pharmacological approaches, like infant massage, prove effective in enhancing sleep, concentration, and immunity. The massage employs gentle full-body movements, establishing secure communication between mother and baby, stimulating growth, and providing a sense of safety through touch. A study conducted in Babakan Village, Cibeureum Hilir Health Center, Sukabumi City, aimed to improve infant health by implementing massage. The interview-based research involved 40 mothers and 4 health workers, showcasing increased knowledge and application of infant massage techniques. The event occurred on July 21, 2022. Conclusively, mothers demonstrated enhanced skills in infant massage, highlighting the role of health education in collaboration with health workers to promote nutritional practices and massage for infants and toddlers.

Keywords: Baby Health; Baby Massage

PENDAHULUAN

Pijat bayi adalah bentuk terapi sentuhan langsung yang memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari orangtua, terutama ibu, merupakan kebutuhan dasar bayi yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang melalui peningkatan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin). Pijat bayi yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan nafsu makan, berat badan, dan merangsang perkembangan struktur serta fungsi otak (Riksani, 2012).

Orangtua memegang peran penting dalam memberikan pijatan pada bayi, menciptakan komunikasi melalui sentuhan yang melibatkan unsur kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan. Pijat bayi dapat melibatkan anggota keluarga terdekat, seperti ayah, nenek, dan kakek, untuk mempererat hubungan emosional (Roesli, 2013). Sentuhan dari ibu dianggap sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian yang diperlukan oleh naluri bayi (Riksani, 2012).

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan efektif pada bayi. Tidur yang nyenyak berkontribusi pada pertumbuhan otak bayi, mencapai puncaknya saat tidur. Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan perkembangan otak. Pijat bayi menjadi salah satu terapi non-farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, mengubah gelombang otak, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Riksani, 2014).

Meskipun terdapat terapi farmakologi, seperti antihistamin, untuk mengatasi gangguan tidur pada anak, terapi non-farmakologi seperti pijat bayi menjadi pilihan yang lebih disarankan. Pijatan membuat bayi tidur lelap, meningkatkan kesiagaan, dan konsentrasi. Dengan sentuhan yang lembut pada seluruh tubuh bayi, pijat bayi menjadi terapi sentuhan yang menciptakan komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan bayi (Riksani, 2012).

Pentingnya pijat bayi sebagai terapi sentuhan yang merangsang tumbuh kembang bayi disorot oleh Candraini & Fitriana (2019). Pijat tidak hanya membuat bayi rileks, tetapi juga meningkatkan kekebalan tubuh, membantu melawan infeksi, dan memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan, mempertahankan perasaan aman pada bayi (Utami, 2016).

Dalam mengatasi masalah tidur pada bayi, terapi pijat bayi menjadi pilihan yang signifikan. Dengan merangsang keluarnya hormon oksitosin, pijat memberikan efek tenang, nyaman, dan mengurangi frekuensi menangis pada bayi, secara positif memengaruhi kualitas tidur bayi (Utami, 2016). Oleh karena itu, penting untuk terus mendalami pengaruh positif pijat bayi terhadap kualitas

tidur melalui penelitian lebih lanjut, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan solusi efektif bagi permasalahan tidur pada bayi di Indonesia.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Cibeureum Hilir Kota Sukabumi pada tanggal 21 Juli 2022. Sasaran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu bayi dan balita di daerah Kelurahan Babakan Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir Kota Sukabumi. Bentuk instrumen yang digunakan adalah dengan wawancara yang berhubungan dengan hal tersebut. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Dilakukan penyusunan program sosialisasi dan edukasi dalam bentuk program kerja agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*). Modul edukasi berisi tentang status Pijat Bayi. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat edukasi dan penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang materi edukasi dan penyuluhan yang akan dilaksanakan. Sosialisasi ini dipermudah dengan pembagian modul edukasi.

3. Tahap Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana pada setiap kegiatan yang berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan ini berlangsung baik. Hal ini terlihat dari motivasi dan semangat ibu-ibu selama kegiatan dilaksanakan. Seluruh peserta yang hadir menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan tentang melakukan pijat bayi dan balita. Adanya respon yang positif dari seluruh peserta. Tidak ada kendala pada kegiatan ini, kader yang mendampingi saat pelaksanaan ada 4 orang, sehingga untuk melakukan evaluasi berkelanjutan optimal. Namun tim penyuluh sudah memberitahu baik teori kepada kader yang hadir agar dapat disebarluaskan kepada ibu kader dalam rangka penyuluhan pijat bayi dan balita.

Kemampuan ibu dilihat dari penguasaan materi masih kurang paham melakukan pijat bayi dikarenakan waktu yang singkat dalam penyampaian materi dan kemampuan para ibu yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu sehari sehingga tidak cukup waktu bagi para ibu-ibu untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua materi yang diberikan oleh bidan. Secara keseluruhan kegiatan pendampingan pengembangan pemijatan kepada bayi untuk menambah pengetahuan ibu tentang pijat bayi dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh ibu adalah dapat menambah pengetahuan dan ibu bisa mempraktekkan di rumah pijat bayi dengan cara melakukan pijat yang lebih baik dan berstandar kesehatan untuk dapat melakukan pijat bayi.

Pijat bayi merupakan suatu teknik yang melibatkan sentuhan lembut dan ritmik pada tubuh bayi dengan menggunakan minyak atau losion khusus. Tujuan dari pijat bayi adalah untuk merangsang perkembangan fisik, emosional, dan sosial bayi. Pijat bayi bukan hanya sekedar kegiatan menyenangkan, tetapi juga dianggap sebagai metode yang dapat meningkatkan kesehatan dan perkembangan bayi secara menyeluruh (Himawati & Zahro, 2018; Sari, 2019).

Pijat bayi telah terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan bayi dan balita. Secara fisik, pijat bayi dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan membantu perkembangan otot dan tulang. Selain itu, sentuhan yang lembut dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati bayi, mengurangi stres, dan membantu tidur yang lebih baik. Dengan melibatkan orang tua dalam kegiatan pijat, juga dapat memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan bayi (Marito, 2020; Fatmawati dkk., 2018).

Sejumlah penelitian telah menyoroti manfaat pijat bayi terhadap peningkatan status kesehatan bayi dan balita. Penelitian oleh Wintoro & Wahyuningsih (2022) menunjukkan bahwa

bayi yang rutin mendapatkan pijat mengalami peningkatan berat badan dan pertumbuhan yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pijat. Selain itu, penelitian oleh Yulianingsih & Rasyid (2019) menemukan bahwa pijat bayi dapat mengurangi tingkat kecemasan pada bayi dan meningkatkan kemampuan tidur mereka.

Pentingnya pijat bayi sebagai bagian dari perawatan anak semakin diakui dan diintegrasikan dalam praktik kesehatan anak. Banyak fasilitas kesehatan, seperti rumah sakit dan pusat kesehatan ibu dan anak, kini menyediakan layanan pijat bayi sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesehatan bayi dan balita. Orang tua juga semakin teredukasi mengenai teknik pijat bayi yang aman dan efektif melalui berbagai program pendidikan kesehatan (Tri & Frisca, 2020; Marito, 2020).

Pijat bayi bukan hanya sekadar kegiatan yang menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan dan perkembangan bayi dan balita. Dengan dukungan dari penelitian ilmiah, praktik pijat bayi semakin diterima sebagai bagian integral dari perawatan kesehatan anak. Orang tua diharapkan untuk terlibat aktif dalam memberikan pijat bayi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan anak sejak dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan terselenggaranya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai salah satu tugas dari Tridarma Pendidikan di daerah Kelurahan Babakan Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir Kota Sukabumi, didapatkan hasil meningkatnya kemampuan ibu tentang materi pijat bayi dan balita serta kemampuan melakukan pijat bayi dan balita.

Diharapkan bidan dan tenaga kesehatan lainnya bekerjasama dengan tim UKS senantiasa memberikan pendidikan kesehatan pada bayi dan balita tentang melakukan pijat bayi gizi bayi dan balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan rasa syukur yang mendalam, saya ingin mengungkapkan penghargaan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas semua anugerah, bimbingan, serta petunjuk-Nya yang memungkinkan saya menyelesaikan tugas pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Peningkatan Status Kesehatan Bayi dan Balita dengan Pelaksanaan Pijat Bayi di Kelurahan Babakan Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Hilir Kota Sukabumi". Saya juga ingin menyampaikan terima kasih

sebesar-besarnya atas dukungan, panduan, arahan, dan bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak selama perjalanan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59-68.
- Fatmawati, Y., Astuti, Y., & Aniarti, R. P. (2018). Gambaran Pengetahuan Perawat dalam Pelaksanaan Pijat Bayi di RSUD KRT Setjonegoro Wonosobo. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, 2(2).
- Himawati, L., & Zahro, A. (2018). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kenaikan Berat Badan Bayi Di Bps Adya Mysha Banjarbaru. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 3(1).
- Marito, P. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Baby Massage Di Desa Patiluban Hilir.
- Riksani, R. (2012). Cara mudah dan aman pijat bayi. *Jakarta: Dunia Sehat*.
- Riksani, R. (2014). Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi. jakarta: Dunia Sehat. *Suprihatin, Kusmini, Melyana Nurul Widyawati, and Sutarmi*.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman pijat bayi*. Trubus Agriwidya.
- Sari, K. (2019). Efektivitas Antara Baby Massage Dan Pijat Tui Na Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo.
- Tri, B., & Frisca, D. Y. (2020). Tata Laksana Stimulasi Pijat Bayi.
- Utami, R. (2016). *Pedoman pijat bayi*. (ed 10). Jakarta: PT. Trubus Agriwidya
- Wintoro, P. D., & Wahyuningsih, A. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik Kusuma Husada Bayat. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 23-28.
- Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2019). Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(1), 20-28.