



## Penyuluhan Kesehatan Tentang Manfaat *Massage* Pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan

### *Health Education About the Benefits of Massage In Babies in the Palimanan Community Health Center Working Area*

Sumarmi<sup>1\*</sup>, Erida Fadilah<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan An Nasher Cirebon

<sup>2</sup>Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika

[\\*hammam.asif@gmail.com](mailto:*hammam.asif@gmail.com)

#### Article History:

Received: 20 Mei 2023

Revised: 21 Juni 2023

Accepted: 30 juli 2023

#### Keywords:

baby massage, growth and development.

**Abstract:** *In infancy, to have an optimal body the baby needs sufficient time. 36 months. People say, this is the golden age, this period is considered an important period because at this time babies are still very sensitive to the environment and need to be given sufficient nutrition and stimulation to grow and develop (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2009). Growth and development Childhood is an understanding of the complex processes in which children develop and grow physically, cognitively, socially, and emotionally during their growth years. The aim of this activity is to apply baby massage therapy correctly as an initial effort to stimulate the baby's growth and development, especially to increase body weight. The method used is health education which is carried out by means of lectures, discussions and questions and answers about baby massage material including the benefits, methods and growth and development of children as well as checking the baby's weight, height and stage of development. This activity was attended by 34 mothers with toddlers and posyandu cadres in Ciawi Village, District. Palimanan and its female cadres. The response from posyandu cadres to this activity was very good because they felt helped by community service activities like this.*

#### Abstrak

Pada masa bayi, untuk memiliki tubuh yang optimal bayi memerlukan waktu yang cukup. 36 bulan. Kata orang, ini adalah masa emas (golden age), masa ini dianggap sebagai masa yang penting karena pada masa ini bayi masih sangat sensitif terhadap lingkungan dan perlu diberikan nutrisi serta stimulasi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang (Depkes RI, 2009). Tumbuh kembang anak adalah pemahaman tentang proses kompleks di mana anak-anak berkembang dan tumbuh secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional selama masa pertumbuhan mereka. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menerapkan terapi pijat bayi dengan benar sebagai upaya awal untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama untuk meningkatkan berat badan. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang materi pijat bayi baik manfaat, cara dan tumbuh kembang anak serta dilakukan pemeriksaan berat badan, tinggi badan, serta tahap perkembangan bayi. Kegiatan ini dihadiri oleh 34 ibu yang mempunyai balita dan kader posyandu di Desa Ciawi Kec. Palimanan serta ibu-ibu kadernya. Tanggapan kader posyandu terhadap kegiatan ini adalah baik sekali karena mereka merasa terbantu dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini.

**Kata Kunci:** pijat bayi, tumbuh kembang.

## **PENDAHULUAN**

Bayi merupakan individu yang memiliki kebutuhannya sendiri, sehingga waktu tidur, bangun, dan menangis setiap bayi akan berbeda-beda. Pada masa bayi, perkembangan sel sarafnya belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan sarafnya, sehingga untuk memiliki tubuh yang optimal bayi memerlukan waktu yang cukup. 36 bulan. Kata orang, ini adalah masa emas (golden age) karena masa kanak-kanak sangatlah singkat dan tidak dapat terulang kembali. Tahap pertumbuhan yang disebut pertumbuhan adalah kecerdasan anak. Masa ini dianggap sebagai masa yang penting karena pada masa ini bayi masih sangat sensitif terhadap lingkungan dan perlu diberikan nutrisi serta stimulasi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang (Depkes RI, 2009).

Tumbuh kembang anak adalah pemahaman tentang proses kompleks di mana anak-anak berkembang dan tumbuh secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional selama masa pertumbuhan mereka. Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang sangat penting dan salah satu aspek yang harus diperhatikan secara serius sejak usia dini. Namun hal itu sangat sering kali diabaikan baik oleh tenaga kesehatan maupun orangtua yang selama ini atau biasanya lebih berfokus pada penanganan saat anak sakit. Banyak hal yang harus dikenali dan dilakukan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak sejak dini agar tidak terjadi penyimpangan atau keterlambatan yang tentunya tidak diharapkan

Mendampingi anak dalam proses tumbuh kembang merupakan suatu hal yang sangat penting, akan tetapi banyak orang tua beranggapan bahwa mendampingi anak merupakan suatu hal yang mudah, tidak perlu di pelajari dan dipersiapkan. Mereka beranggapan tumbuh kembang anak akan berjalan begitu saja sehingga orang tua lebih bersikap acuh tak acuh dan mereka lebih memfokuskan pada kegiatan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari bahkan pemerintah Indonesia kesulitan menghadapi sejumlah persoalan krisis yang menyebabkan kurangnya perhatian terhadap keluarga dan anak-anak.

Proses tumbuh kembang bayi dan balita sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan dasarnya. Kebutuhan terpenting ini disebut juga dengan Triple A, yaitu: Asuh yang merupakan kebutuhan nutrisi, Asih yang merupakan kebutuhan emosional dan keterikatan, serta Asah yang merupakan kebutuhan stimulasi dini. Orang tua dapat memberikan stimulasi tumbuh kembang yang baik kepada anaknya sejak usia dini. Stimulasi atau rangsangan yang diberikan kepada bayi

oleh orang tua dapat mengembangkan potensinya semaksimal mungkin.

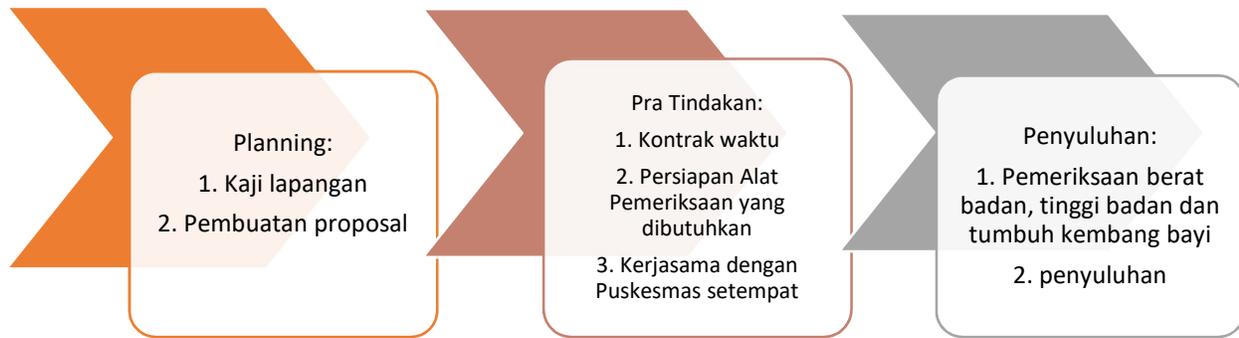
Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan adalah dengan terapi pijat bayi. Terapi pijat bayi atau sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan yang aman pada bayi.

Secara Nasional, prevalensi berat kurang pada tahun 2022 adalah 17,1 persen, terdiri dari 3,2 persen gizi buruk dan 13,9 persen gizi kurang. Jika dibandingkan dengan angka prevalensi nasional tahun 2018 (17,7%) dan tahun 2013 (19,6 %) terlihat menurun namun hal ini masih menjadi permasalahan utama dibidang kesehatan yang membutuhkan perhatian lebih demi masa depan penerus Bangsa Indonesia yang berkualitas baik jasmani maupun rohani (Kemenkes. 2022).

Observasi awal yang dilakukan oleh penulis pada petugas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon terutama desa Ciawi Masyarakat banyak yang belum tahu dan melakukan teknik pijat bayi secara spesifik yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan perawatan pada bayi. Berdasarkan data Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon terutama desa Ciawi bahwa bayi dengan berat badan lahir rendah pada tahun 2017 mencapai 31 bayi. Dilihat dari uraian tentang masalah berat badan bayi yang tidak mengalami peningkatan, dan kurangnya pengetahuan ibu, mengenai pentingnya stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi menggunakan pijat bayi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan kesehatan tentang “Pijat Bayi kepada Bayi Umur 3-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan Desa ciawi Kabupaten Cirebon

## **METODE**

Metode penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang materi pijat bayi baik manfaat, cara dan tumbuh kembang anak serta dilakukan pemeriksaan berat badan, tinggi badan, serta tahap perkembangan bayi yang dilaksanakan di Balai Desa Ciawi Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon.



**Gambar 1. Skema Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

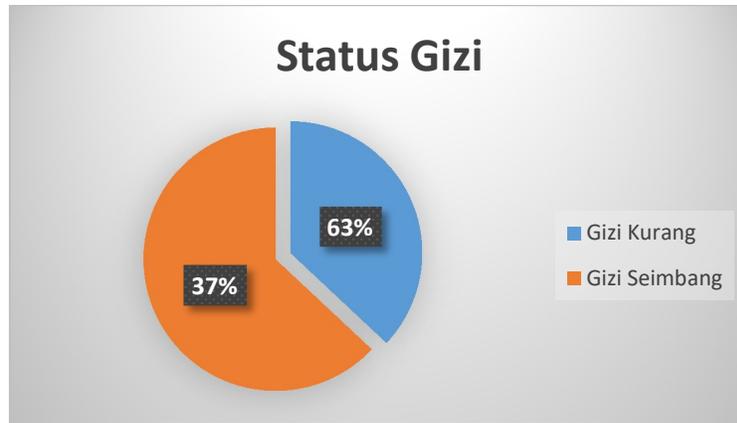
## HASIL

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul **Manfaat *Massage* Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan** yang baik dan benar sebagai langkah awal untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan adalah sebagai berikut :

Kegiatan ini dihadiri oleh 34 ibu yang mempunyai balita dan kader posyandu di Desa Ciawi Kec. Palimanan serta ibu-ibu kadernya. Tanggapan kader posyandu terhadap kegiatan ini adalah baik sekali karena mereka merasa terbantu dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang pijat bayi pada ibu – ibu yang mempunyai bayi kemudian dilanjutkan dengan mempraktekkan cara memijat bayi yang benar.

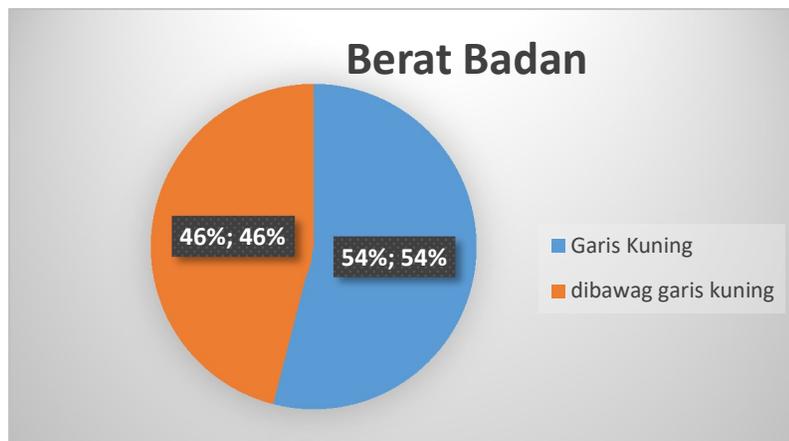
Kader posyandu dan peserta merasa sangat antusias dengan kegiatan ini. Selain itu tim pengabdian memfasilitasi sarana pijat bayi dengan memberikan soft copy materi yang dikemas dalam CD sehingga para peserta bisa lebih memahami tentang materi pijat bayi di rumah.

Hasil dari jumlah yang dilakukan pemeriksaan status gizi sebanyak 34 balita terdapat (37%) balita mengalami gizi kurang dan (63%) balita mengalami gizi seimbang.



**Diagram 1. Status Gizi**

Hasil dari jumlah yang dilakukan pemeriksaan berat badan sebanyak 34 balita terdapat (54%) balita berada di bawah garis hijau (garis kuning) dan (46%) balita di bawah garis kuning.



**Diagram 2. Berat Badan**

## DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul Manfaat *Massage* Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan pijat bayi dengan benar sebagai langkah awal untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Palimanan. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa bayi adalah dengan memenuhi kebutuhan dasar dalam tumbuh kembang seperti yang telah disebutkan diatas, serta pentingnya untuk melakukan stimulasi tumbuh kembang yang lebih awal pada bayi, salah satu contoh stimulasi adalah dengan melakukan pijat bayi. karena pijat bayi dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang peningkatan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal. Banyak cara mengatasi masalah ini, salah satu cara yang dengan menggunakan pijat bayi. Cara ini diharapkan mampu menaikkan berat

badan bayi.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Yuliana, Suharto, dan Handayani (2013) pada anak usia 3 sampai 5 bulan. Ditemukan bahwa kenaikan berat badan lebih tinggi pada anak yang dipijat secara rutin selama 4 minggu, lebih berat dari bayi baru lahir yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stres bayi menurun sehingga bayi dapat minum ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan bertambah.

Berdasarkan analisis peneliti, pijat bayi dapat merangsang saraf vagus, nama lain dari saraf vagus adalah lambung, yang bertugas mengontrol lambung dan paru-paru, sekaligus meningkatkan fungsi sensorik dan motorik lambung sehingga lebih cepat mengosongkan lambung. dan menciptakan perasaan kenyang. Bayi cepat lapar, peningkatan frekuensi menyusui berarti penyerapan nutrisi lebih baik sehingga menambah berat badan.

Merubah perilaku adalah suatu hal yang tidak mudah karena memerlukan waktu yang tidak sebentar. Perubahan perilaku sebaiknya dilakukan sedini mungkin sebagai upaya awal untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti kata pepatah, "memindahkan gunung lebih mudah dari pada mengubah perilaku seseorang". Akan lebih mudah mulai menanamkan kebiasaan ini pada ibu yang mempunyai bayi sehingga akan terbiasa menerapkan pada kehidupan sehari-hari. Pada jaman dahulu, pijat bayi ini dilakukan oleh dukun bayi pada saat bayi baru lahir sampai menginjak usia 35 hari padahal pijat bayi tersebut bisa dilakukan sendiri oleh ibu dirumah pada saat waktu luang. Hal ini akan lebih meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Dengan adanya kegiatan penyuluhan cara melakukan pijat bayi ini sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai momentum untuk memasyarakatkan perilaku hidup sehat, karena untuk membuat sesuatu yang besar "kita" memang harus memulainya dari hal - hal kecil

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul manfaat *massage* pada bayi di wilayah kerja puskesmas Palimanan dengan benar sebagai langkah awal untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita di wilayah kerja Puskesmas Palimanan. Kegiatan penyuluhan cara melakukan *massage* pada bayi ini menjadi sumber informasi bagi ibu-ibu untuk dapat meningkatkan langkah dan strategi dalam menerapkan terapi sentuhan (pijat) pada bayi sekaligus dimanfaatkan sebagai momentum untuk memasyarakatkan perilaku hidup sehat, karena untuk membuat sesuatu yang besar "kita" memang harus memulainya dari hal - hal kecil.

## DAFTAR REFERENSI

Adriana D. Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak, Edisi Revisi. Salemba Araska. 2015;

Depkes RI. Manajemen Laktasi Buku Paduan Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2009.

Gultom DY. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur di Imelda. 2015

Jayatmi I, Herliana I. Hubungan Peran Orang Tua dan Pola Asuh Makan terhadap Perkembangan Balita. J Ilm Kebidanan Indones. 2018.

Kementrian kesehatan. BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022

Roesli U. Pedoman Pijat Bayi Bayi. Jakarta Pustaka Pembang Swadaya Nusant. 2013;

Ruang Perinatologi Rumah Sakit Imelda Medan. J Ilm Kebidanan Med Jakarta. 2013;

Syaukani A. Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi. Yogyakarta: Araska. 2015;