

***BABY MASSAGE EDUCATION FOR BABY'S MOTHER COMMUNITY  
IN KAUMAN VILLAGE***

**Nabila Tiabarte<sup>1</sup>, Safun Rahmanto<sup>2</sup>**  
**Universitas Muhammadiyah Malang**  
*Email : [nabilatia83@gmail.com](mailto:nabilatia83@gmail.com)<sup>1</sup>*

**ABSTRAK**

Masa bayi merupakan fase emas sekaligus fase kritis tumbuh kembang seseorang. Masa bayi dimulai dari anak usia 0 hingga 12 bulan, setiap bulannya bayi terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Terapi pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menstimulasi tumbuh kembang sejak dini, sehingga merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan bayi dan balita. Pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 19-25 Oktober 2023 mengikuti jadwal posyandu di Kauman. melakukan pendekatan survei dengan cara face to face dengan memberikan edukasi serta demonstrasi kepada ibu-ibu yang membawa bayi saat berkunjung ke posyandu. Terdapat 6 ibu dan bayi yang diberikan edukasi dengan rentang usia berkisar antara 25-38 tahun. Dari hasil observasi terhadap diberikannya edukasi edukasi massage baby terdapat sebagian besar ibu bayi sudah mengerti dengan baik, ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata sebesar 40% dari nilai pengetahuan sebelum diberikan edukasi. Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan memberikan kesimpulan bahwasannya penyuluhan edukasi Baby Massage pada ibu-ibu melalui pendekatan personal serta demonstrasinya dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat, peningkatan terjadi sebesar 60% hal ini membuktikan bahwa edukasi yang diberikan termasuk dalam kategori berhasil dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.

**Kata Kunci:** Aktivitas, Ibu Dan Bayi, Pijat Bayi, Stimulasi.

**ABSTRACT**

*Infancy is a golden phase as well as a critical phase of a person's growth and development. Infancy starts from children aged 0 to 12 months, every month the baby continues to experience growth and development. Baby massage therapy is one way to stimulate growth and development from an early age, so it is one way to prevent growth disorders in babies and toddlers. The implementation of this activity on 19-25 October 2023 follows the posyandu schedule in Kauman. carrying out a face to face survey approach by providing education and demonstrations to mothers who bring babies when visiting the posyandu. There were 6 mothers and babies who were given education with an age range of 25-38 years. From the results of observations regarding the provision of baby massage education, it was found that the majority of mothers of babies already understood it well, shown by an average increase of 40% in the knowledge value before being given education. - Mothers, through their personal approach and demonstrations, can increase knowledge in the community, an increase of 60%, this proves that the education provided is in the successful category and has a positive impact on society.*

**Keywords:** *Mother And Baby, Baby Massage, Stimulation.*

**PENDAHULUAN**

Masa bayi merupakan fase emas sekaligus fase kritis tumbuh kembang seseorang, karena pada fase ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan hanya berlangsung singkat. Masa bayi dimulai dari anak usia 0 hingga 12 bulan, setiap bulannya bayi terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan[1].

Terapi pijat bayi merupakan salah satu cara untuk menstimulasi tumbuh kembang sejak dini, sehingga merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan fisik pada bayi dan balita.

Melalui stimulasi, anak dapat mencapai puncak pertumbuhan dalam berbagai bidang seperti penglihatan, pendengaran, perkembangan bahasa, keterampilan sosial tingkat lanjut, keterampilan kognitif, keterampilan motorik kasar dan halus, keseimbangan, koordinasi,

dan kemandirian. Stimulasi yang teratur dan berkesinambungan akan menghasilkan keturunan yang cerdas, tumbuh dan berkembang secara optimal, mampu berdiri sendiri, seimbang secara emosional, dan fleksibel. Agar tumbuh kembangnya optimal, anak memerlukan perawatan yang lebih ketat, termasuk sentuhan dan stimulasi terus-menerus. Upaya pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, dan intelektual anak[2].

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijat bayi secara teratur dapat mendukung pertumbuhan fisik dan emosional bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsangan kinestetik, komunikasi verbal dan ungkapan kasih sayang yang dilakukan orang tua terhadap bayinya, yang berdampak positif terhadap tumbuh kembang bayi. Waktu terbaik untuk melakukan pijatan adalah pada pagi hari sebelum mandi dan malam hari menjelang tidur.

Perbedaan usia bayi mungkin mempengaruhi tekniknya. Untuk bayi berusia antara 0 dan 1 bulan, disarankan untuk menggosok dengan lembut diikuti dengan tekanan lembut. Pijat perut tidak dianjurkan jika tali pusat belum dipotong. Untuk bayi berusia antara 1 dan 3 bulan, kami merekomendasikan pijatan singkat dan lembut dengan tekanan minimal[3].

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 19-25 Oktober 2023 mengikuti jadwal posyandu di Kauman. melakukan pendekatan survei dengan cara face to face dengan memberikan edukasi serta demonstrasi kepada ibu-ibu yang membawa bayi saat berkunjung ke posyandu.

Kegiatan ini dilaksanakan di beberapa posyandu yang berlokasi di Kelurahan Kauman, di beberapa RW yaitu RW 10 (Posyandu Melati), RW 03 (Posyandu Angrek), dan RW 08 (Posyandu Kemala XIV). Ibu-ibu bayi mendatangi terapis untuk diberikan pemahaman terkait pijat bayi atas arahan dari kader posyandu setelah selesai melakukan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan bayi serta telah konsultasi dengan bidan. Di akhir kegiatan terapis mengingatkan orang tua terhadap materi konseling yang diberikan dengan memberikan kesempatan kepada orang tua untuk bertanya mengenai materi konseling yang diberikan. Hal ini dilakukan peneliti untuk menilai pemahaman atau pengetahuan orang tua terhadap materi yang diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dan efektifitas dari pengabdian masyarakat ini melalui pendeskripsian data. Deskripsi data pengabdian masyarakat ini antara lain: data hasil kuesioner sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan. Kuesioner digunakan sebagai data penunjang dalam mengukur hasil dan efektifitas kegiatan ini. Dari hasil observasi terhadap diberikannya edukasi edukasi massage baby terdapat sebagian besar ibu bayi sudah mengerti dengan baik, ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata sebesar 50% dari nilai pengetahuan sebelum diberikan edukasi.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 19-25 Oktober 2023 di beberapa posyandu yang berlokasi di Kelurahan Kauman, di beberapa RW yaitu RW 10 (Posyandu Melati), RW 03 (Posyandu Angrek), dan RW 08 (Posyandu Kemala XIV). Ibu-ibu bayi mendatangi educator untuk diberikan pemahaman terkait pijat bayi atas arahan dari kader posyandu setelah selesai melakukan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan bayi serta telah konsultasi dengan bidan.

Usia ibu-ibu yang diberikan edukasi berkisar antara 25-38 tahun berjumlah 6 orang dengan rata-rata usia yang didapati 30 tahun dan usia bayi berkisar antara 1-8 bulan dengan rata-rata usia yang didapati 4 bulan. Pengetahuan meningkat dari nilai rata-rata 5 menjadi nilai rata-rata 9.

Kegiatan edukasi dapat dilihat pada Gambar 2. Masing-masing ibu mendapatkan penjelasan serta demonstrasi langsung ke bayinya, kegiatan penyuluhan berlangsung selama 10-15 menit per individu dengan sesi tanya dan jawab.

Penyampaian edukasi dilakukan dengan menggunakan bantuan poster yang dibagikan ke ibu bayi. Poster dapat dilihat pada Gambar 3. Materi yang disampaikan meliputi definisi massage baby, tujuan, gerakan pijat, serta larangan dalam pemijatan tersebut. Penulis menyediakan baby oil dan selimut untuk alas bayi. Mengajarkan kepada ibu bayi bahwa baby massage dapat dilakukan di rumah dengan mudah.

Selama penyuluhan berlangsung selain pemaparan dan penjelasan teknik secara lisan dilakukan pula demonstrasi teknik baby massage secara langsung yang mencakup berbagai anggota tubuh yaitu: (1) Kaki; (2) Perut; (3) Dada; (4) Tangan; (5) Wajah; (6) Punggung. Pijatan tersebut dapat menyebabkan adanya potensial aksi saraf yang merangsang saraf vagus[4, 5].



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan ke ibu dengan bayi secara personal.

### BABY MASSAGE

**PRINIPAL DAN LATAR BELAKANG**  
Pijat bayi merupakan bentuk perawatan dengan pijat yang dapat meningkatkan dan mengoptimalkan bayi serta mempromosikan cinta. Pijat pada bayi bisa memfasilitasi air dan energi mengalir melalui bayi lebih lancar. Pijat bayi pada dasarnya dapat diberikan untuk meningkatkan pertumbuhan otak dan saraf tubuh.

Selalu akan membantu proses pertumbuhan yang berkesinambungan. Masa bayi adalah masa kritis untuk meningkatkan kemampuan masa kritis pertumbuhan sensorial. Edukasi massage untuk ibu karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan perubahan masa kritis ini sangat penting bagi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali.

Pentingnya untuk melakukan stimulasi tumbuh kembang yang baik awal pada bayi, salah satu caranya adalah dengan melakukan pijat bayi. Hal ini dapat meningkatkan perkembangan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal.

### Manfaat Pijat Bayi:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki sirkulasi darah dan pencernaan
3. Meningkatkan fungsi pencernaan serta pertumbuhan
4. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh
5. Meningkatkan daya tahan terhadap infeksi
6. Meningkatkan kemampuan belajar bayi
7. Mengurangi stres bayi
8. Meningkatkan hubungan antara orang tua dan bayi

**Hal-Hal Yang Tidak Dianjurkan Untuk Dilakukan Pemijatan:**

1. Melakukan pijat langsung setelah selesai makan
2. Memijat bayi dengan suhu ruangan yang dingin
3. Melakukan pijat pada saat bayi demam atau sedang sakit
4. Melakukan pijat pada saat bayi sedang menangis
5. Melakukan pijat langsung pada luka

### PROMOSI KESEHATAN PIJAT BAYI

Program Studi Profesi Farmasi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang

#### 1. Wajah

Pijat daerah diatas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garubotongan bayi dari arah hidung ke arah pipi. Pijat sekitar mata mengikuti dengan kedua ibu jari, tarik sampai ke korong pipi. Pijat lembut rahang bawah bayi dan tempel ke arah samping dan daerah belakang telinga ke arah kepala.

#### 3. Dada

Dengan kedua tangan di tempel dada bayi, dengan jari ke arah dada ke arah luar, lakukan ke arah dada ke arah luar dengan menggerakkan tangan ke arah luar dan ke arah dalam. Lakukan pijat dengan kedua tangan dan punggung tangan. Lakukan pijat dengan kedua tangan untuk membuat gerakan seperti menggerakkan.

#### 5. Punggung

- Pijatlah dengan gerakan maju mundur dengan menggunakan kedua telapak tangan.
- Lakukan seakan dengan telapak tangan kanan saja, menggunakan gerakan menggerakkan.

#### 2. Perut

Pakai 2 atau 3 jari memusat ke arah "U" dari arah bayi.

- Lakukan gerakan pada perut bayi seperti mengayun (gerak ayunan) dari atas ke bawah perut, berputar dengan tangan kanan dan kiri.
- Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan untuk memusat ke arah "U".
- Buatlah huruf "L" berawal, dengan melakukan pemijatan dari kanan atas perut bayi ke kiri atas kemudian dari kiri atas ke bagian bawah.
- Buatlah huruf "U" berawal, dimulai dari kanan bawah, daerah atas bawah ke bagian bawah ke kiri ke bawah, dan berakhir di perut kiri bawah.

#### 4. Tangan dan Kaki

Pijat tangan bayi dari buku memusat pergelangan tangan, seperti memusat. Lakukan gerakan ke arah luar dan pergelangan tangan ke arah dalam, tarik tangan dan punggung tangan. Lakukan pijat tangan untuk membuat gerakan seperti menggerakkan.

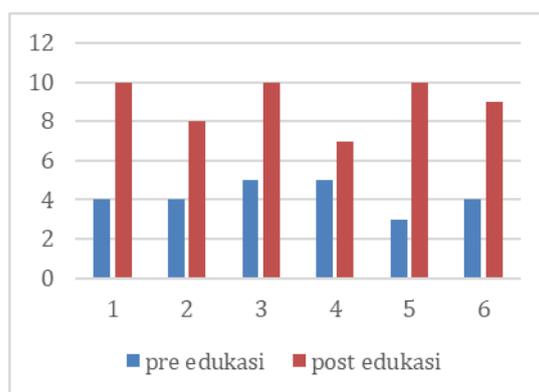
Sedangkan kaki, dari pangkal paha tarik ke lutut jari-jari. Pijatlah jari-jari pada buku pergelangan dengan gerakan memusat menggerakkan ke arah dalam dengan kedua tangan pada buku pergelangan jari.

#### Waktu Pemijatan:

Pemijatan dapat dilakukan sejak bayi usia 0-12 bulan. Pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatan sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu Pagi hari, dan malam hari sebelum tidur.

HEALTHY BABY  
HAPPY PARENTS

Gambar 3. Pamflet Edukasi Massage Baby



Gambar 4. Hasil Pre-test dan Post-test

Dalam sebuah penelitian mengatakan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kedekatan secara personal antara ibu dan bayi[6]. Fase bayi merupakan landasan dimana periode kepercayaan terhadap orang disekitarnya dibentuk. Teori keterikatan dalam penilaian respons terhadap kebutuhan fisik serta emosional bayi, karena pada dasarnya entuhan adalah bahasa pertama antara orang tua dan bayi[5]. Sedangkan pada hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Tidur sangatlah penting bagi tumbuh kembang bayi karena mempengaruhi daya tahan tubuhnya[7].

Pijat pada bayi dapat memberikan rangsangan pada hormon pencernaan insulin dan gaselin yang menyebabkan pencernaan makanan dapat diserap dengan lebih baik[4]. Hal ini mendukung proses pertumbuhan bayi sehingga berat badannya dapat bertambah. Selain itu, angsaan taktil dapat merangsang otot, tulang. Pijat bayi juga dapat meningkatkan beta endorphin yang mempengaruhi mekanisme pertumbuhan.

## KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan memberikan kesimpulan bahwasannya penyuluhan edukasi Baby Massage pada ibu-ibu melalui pendekatan personal serta demonstrasinya dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat, peningkatan terjadi sebesar 50% hal ini membuktikan bahwa edukasi yang diberikan termasuk dalam kategori berhasil dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Edukasi dan pemahaman tentang pijat bayi diharapkan terus diberikan kepada setiap masyarakat, perlunya pemantauan terus menerus terhadap tumbuh kembang bayi, dan masyarakat sendiri perlu menerapkan kembali pengetahuan baru. Pasalnya berbagai persoalan seputar tumbuh kembang bayi dan anak kecil merupakan persoalan kesehatan yang menjadi perhatian semua orang yang terlibat.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Merita, "Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol. 1, no. 2, pp. 83-89, 2019.
- [2] E. R. Dewi, I. K. Pangaribuan, E. F. Tarigan, D. C. Yun, D. M. Sari, and W. N. Sinaga, "Implementation of Baby Massage for Baby's Weight Gain in Babies Age 2-6 Months: Pelaksanaan Pijat Bayi untuk Peningkatan Berat Badan Bayi pada Bayi Umur 2-6 Bulan," *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, vol. 2, no. 2, pp. 36-42, 2022.
- [3] A. T. Alawiyah, K. Putro, and N. M. Yuliadarwati, "PENYULUHAN BABY MASSAGE TERHADAP TUMBUH KEMBANG BAYI DAN BALITA DI POSYANDU BALITA

- DUSUN JATIROGO MADIUN," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, vol. 6, no. 2, pp. 181-190, 2023.
- [4] N. Fatmawati, Y. Zulfiana, and Y. S. Pratiwi, "The Effect of Baby Massage on Improvement Baby Weight," *Journal for Quality in Public Health*, vol. 4, no. 2, pp. 227-232, 04/30 2021, doi: 10.30994/jqph.v4i2.212.
- [5] K. P. Lestari, F. R. Nurbadlina, Wagiyo, and M. Jauhar, "The Effectiveness of Baby Massage in Increasing Infant's Body Weight," *Journal of Public Health Research*, vol. 10, no. 1\_suppl, p. jphr.2021.2332, 2021/05/01 2021, doi: 10.4081/jphr.2021.2332.
- [6] A. Gürol and S. Polat, "The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants," *Asian Nursing Research*, vol. 6, no. 1, pp. 35-41, 2012/03/01/ 2012, doi: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.02.006>.
- [7] H. Saputro and C. Bahiya, "The effects of baby massage to sleep quality in infant age 1-7 months," *Journal for Research in Public Health*, vol. 2, no. 2, pp. 88-97, 2021.