



---

## SOSIALISASI PEMBERIAN EDUKASI PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI

Oleh

Dewi Rubi Fitriani<sup>1</sup>, Yayuk Sri Rahayu<sup>2</sup>, Rina Dwi Anggraeni<sup>3</sup>, Euis Atihah<sup>4</sup>, Sri Suhartati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Sehati Indonesia

E-mail: <sup>1</sup>[dewirubi@gmail.com](mailto:dewirubi@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 03-01-2024

Revised: 24-01-2024

Accepted: 07-02-2024

### Keywords:

Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi, Bidan

**Abstract:** Pijat bayi adalah bentuk terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang dikenal umat manusia, dan merupakan bentuk stimulasi dini yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Di Indonesia, pijat bayi dilakukan di masyarakat oleh bidan tradisional dan hanya dilakukan pada saat bayi sakit. Pijat bayi sangat bagus untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan bila dilakukan secara teratur saat bayi Anda sehat daripada sakit. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan praktik pijat bayi kepada masyarakat khususnya ibu-ibu yang memiliki anak kecil sehingga dapat secara mandiri memberikan pijat bayi kepada anaknya. Metode yang digunakan adalah edukasi masyarakat dan pelatihan kepada 16 ibu balita. Kegiatan ini memberikan penyuluhan untuk menyampaikan pengetahuan tentang pijat bayi dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi, dan melakukan latihan pijat bayi sederhana yang dapat di lakukan di rumah untuk ibu dan bayi. Berkat pelayanan tersebut, para ibu mempunyai pengetahuan yang cukup tentang pijat bayi dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi, mempunyai sikap positif, mampu melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah.

---

## PENDAHULUAN

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu dari tridharma perguruan tinggi yang menurutnya dharma ini secara sederhana dapat diartikan sebagai pengabdian, sumbangan, sumbangan, atau pengabdian. Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kapasitas masyarakat lokal dengan belajar dari mereka, belajar bersama mereka, memanfaatkan sumber daya masyarakat lokal, dan mendukung mereka untuk mengembangkan kegiatan melalui kebijakan publik yang sesuai dengan sosial budaya setempat. Kesehatan juga didukung. Salah satu upaya preventif untuk mengatasi stres pada bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah perawatan yang melibatkan sentuhan pada bayi mulai usia 0 bulan hingga 12 bulan. Metode pemijatan ini dimaksudkan untuk merangsang tumbuh kembang bayi serta memberikan efek relaksasi. Tidak hanya mengoptimalkan



perkembangan gerak anak, tetapi juga berfungsi sebagai stimulus untuk menyampaikan perasaan cinta dan perhatian, serta memberikan efek relaksasi pada gerak bayi. Memijat bayi sesuai standar saat ini memerlukan pelatihan khusus, karena tidak semua orang bisa memijat bayi. untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Pijat bayi di Indonesia sudah dilakukan sejak lama tanpa kita sadari akan dampak positif pijat dan sentuhan bagi tubuh manusia. Bagian yang dapat disentuh adalah kulit, yang merupakan bagian terbesar dari tubuh manusia. Bayi sudah merasakan fungsi ini di dalam kandungan. Ujung saraf di permukaan kulit langsung bereaksi terhadap kontak. Dalam beberapa kasus, sentuhan lembut pada bayi prematur juga bisa sangat membantu. Pijat bayi disebut juga terapi sentuhan karena memberikan pijatan yang menenangkan dan komunikasi antara ibu dan bayi. Sentuhan ini memberikan pijatan ringan dan membuat bayi aman dan nyaman. Banyak ibu yang menerima pijat bayi dari bidan dan tukang pijat tradisional. Ada di antara mereka yang berpikir untuk mendapatkan pijatan dari dukun untuk menyembuhkan penyakit bayinya, namun kenyataannya pijatan ini bisa dilakukan sendiri bersama ibu, ayah atau kerabat lainnya, hal itu karena sentuhan kasih sayang orang tua dan merupakan yang terbaik pijat. Perkembangan dan pertumbuhan bayi akan optimal apabila terdapat interaksi antara genetika, perilaku, lingkungan, dan rangsangan yang bermanfaat. Efek positif dari rangsangan pijatan ini sudah diketahui sejak lama. Karena masalah stunting (kegagalan pertumbuhan) terdapat pada anak usia 1 sampai 6 bulan, maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangi stunting yang dapat menghambat penambahan berat badan bayi. Studi oleh Lilik M tahun 2014 bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur bayi. Tidur bayi Anda adalah bagian penting dari perkembangan bayi karena degan tidur yang berkualitas terjadi perbaikan saraf otak dan sekitar 75% pertumbuhan hormonal. Pijat bayi harus memenuhi kebutuhan tidur bayi agar tidak mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Pijat dipengaruhi oleh hormon serotonin. Serotonin hadir segera setelah tidur dan merupakan pemancar utama yang memberi tekanan pada otak Anda. Penelitian Pertiwi A tahun 2014 menyatakan bahwa dukungan keluarga bisa sangat membantu dalam komunikasi verbal dan non-verbal karena dampak emosional pada bayi yang sudah kita ketahui. Tentu saja hal ini akan membantu bayi merasa lebih baik.

## METODE

Training yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan motivasidan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dirumah. Metode pembelajaran yang digunakan adalah Ceramah Tanya jawab dan Demonstrasi pijat bayi. Ceramah tanya jawab ini dipilih pertama untuk memangun pengetahuan ibu tentang manfaat pijatbayi dan membangun motivasi ibu agar percaya diri untuk melakukan pijat bayi sendiri dirumah. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah ibu –ibu yang memiliki bayi 0-12 bulan di TPMB Bidan Ika Oktavia S.Keb di Kabupaten Karawang. Sasaran ini ditujukan untuk 15 peserta. Metode selanjutnya adalah demonstrasi, metode ini dilakukan untuk memperjelas mengenai pijat bayi dan bagaimana cara melakukan pijat bayi dengan benar. Demonstrasi ini dilakuan denan Booklet pijat bayi, sehingga peserta akan lebih mudah mengingat gerakan – gerakan apa saja yang harus dilewati dalam pijat bayi. Setelah itu peserta dapat latihan melakukan pijat bayi secara langsung terhadap bayinya dengan benar. Untuk mengetahui seberapa besar keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari daftar hadir dan antusia peserta yang ikut selama kegiatan berlangsung. Para



pesert antusias dalam mendengarkan dan melihat praktek melakukan pijat bayi. Training ini juga menggunakan angket untuk tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian masyarakat.

### **HASIL**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan pijat bayi ini memerlukan dukungan tenaga kesehatan yang mendampingi ibu pada saat melakukan pijat bayi. Pelatihan ini akan berlangsung selama satu bulan untuk merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan yang dilaksanakan dua hari Januari 2019. Ada beberapa hal yang perlu dibahas terkait hasil ini. Penyebabnya, motivasi peserta kurang karena awalnya kurang percaya diri dalam melakukan pijat bayi ini. Selanjutnya antusiasme peserta semakin meningkat setelah menerima materi, mereka dengan senang hati melakukan pijatan bayi serta mendengarkan baik-baik diskusi yang dilakukan selama materi berlangsung. Pertama, Anda perlu memecahkan masalah motivasi. Saat wawancara dengan beberapa peserta, 80% mengatakan mereka tidak pernah memijat bayinya karena takut dipijat karena usia anak yang masih terlalu kecil. Setelah peserta memahami manfaat dan kemudahan pijat bayi, mereka mulai tertarik untuk melakukan pijat bayi di rumah. Persiapan pribadi diperlukan agar peserta merasa percaya diri dalam memberikan pijatan. Hal kedua adalah antusiasme peserta yang mengikuti pelatihan. Para peserta terinspirasi dengan kemudahan pijat bayi dan antusias mengikuti pelatihan pijat bayi. Rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi: pemberian materi pijat bayi yang dihadiri, mahasiswa, pemilik tempat praktek. Pemberian Edukasi ini metode ceramah, diskusi dan demonstrasi.

1. Pemaparan materi Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada 10 Januari 2024 di mulai pada pukul 03.30 WIB s/d 12.00 WIB. Tim sosialisasi melakukan brifing singkat untuk memastikan anggota mampu melakukan tugasnya sesuai yang telah di bagi seperti IT, Dokumentasi, penyampaian materi/pemateri, dan ice breaking. Pemaparan materi diagi menjadi 2 tahapan yaitu pemutaran vidio dan penyampaian materi secara detail oleh pemateri.
2. Sharing Session, Sharing ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh ibu memahami materi yang sudah di paparkan oleh tim. Selain itu, sesi ini juga digunakan untuk mengukur keefektivitasan dari kegiatan sosialisasi yang sudah dilaukan. Pada kegiatan sharing ini tim memberikan waktu untuk tanya jawab bagi ibu balita yang tidak paham atau ingin bertanya mengenai materi yang telah dipaparkan. Tim juga memberikan pertanyaan kepada ibu bayi mengenai materi yang telah di jelaskan untuk mengetahui seberapa jauh ibu balita memahami materi yang disampaikan sebagai bentuk feedback.

### **DISKUSI**

Praktik pijat bayi sederhana ini dapat dilakukan oleh ibu byi di rumah. Apabila ibu bayi telah mahir untuk melakukan perawatan pijat bayi sederhana ini akan meningkatkan manfaat kepada bayinya. Pemberdayaan ibu bayi untuk melakukan pijat bayi juga dapat meningkatkan kedekatan batin dan meningkatkan kesehatan bayi dalam proses tumbuh kembang dimasa depan. Pemanfaatan yang optimal oleh orang tua balita penting dalam memastikan bahwa bayi mendapatkan perawatan dan layanan kesehatan yang sesuai khususnya kualitas tidur bayi. Ibu bayi yang sudah terpaparn dari materi pijat bayi dan praktik pijat bayi sederhana dapat melakukannya di rumah.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian:



### KESIMPULAN

Kegiatan training pijat bayi ini berbentuk laporan hasil berupa peningkatan pengetahuan ibu dan bertambahnya keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Keberhasilan ini dapat dilihat dari: 1. Terjadinya diskusi dari kegiatan pijat bayi. 2. Adanya respon yang positif terhadap kegiatan pijat bayi peserta memahami pentingnya manfaat pijat bayi.

### PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada bidan dan memperbolehkan untuk penyuluhan posyandu, terimakasih kepada teman sejawat yang telah mendukung penyuluhan kepada ibu balita untuk pemanfaatan posyandu, serta terimakasih kepada mahaiswa yang sudah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Sari Nurul Indah. 2010. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Prematur Di Ruang Perinatologi RSUD Dr. Pirngadi Medan.
- [2] Saputri N dan Sholeha T. 2014. Tingkat Pendidikan Dengan Perilaku Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*. 2019.5(1):593.
- [3] Rismundari Devian dan Sri Sumaryani. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Perilaku Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi secara Mandiri di Posyandu Krikilan Ngaglik Sleman Yogyakarta.
- [4] Utami Roesli. 2012. Pedoman pijat bayi premature dan Bayi Usia 0-3 Bulan. Jakarta: Merantas Generasi Sehat.
- [5] Dasuki M. S. 2010. Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan.
- [6] Mardiana L. Martini DE. 2014 Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Jurnal SURYA*. 1010.2(18).
- [7] PERTIWI A. 2016. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Perilaku Pijat Balita di PUSKESMAS Kecamatan Marangkayu Kabupaten Kutai Kartanegara.