

## Peningkatan Imunitas dan Penurunan Stress Melalui Pijat Bayi

Eka Lusua<sup>1</sup>, Erika Setyowati<sup>2</sup>, Krisna Aji Pramudya<sup>3</sup>, Arda Maharani Sukma<sup>4</sup>, Devi Cahyaningtyas Putri Setyorini<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan [ardamaharani@gmail.com](mailto:ardamaharani@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Pijat bayi merupakan teknik pemijatan yang dilakukan untuk bayi atau balita dan menggunakan gerakan-gerakan tertentu dengan tujuan untuk merangsang pengeluaran hormon endorphan yang menyebabkan bayi merasa nyaman dan rileks sehingga akan meningkatkan daya tubuh bayi karena merangsang meningkatkan aktivitas neurotransmitter neurotin. peningkatan aktifitas neurotransmitter akan menyebabkan sel reseptor meningkat gluccorticoid yang menyebabkan penurunan hormon adrenalin sehingga dapat meningkatkan imunoglobulin pada bayi. Berdasarkan teori pijat bayi sebaiknya dilakukan oleh orang yang terdekat dengan bayi dalam hal ini ibu bayi dalam rangka meningkatkan sentuhan fisik seperti belaian, pelukan dan pijatan lembut yang akan meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi sehingga dari ikatan kasih sayang ini diharapkan dapat menurunkan stres pada bayi.

*Kata Kunci: Pijat Bayi, Imunitas, Penurunan Stress*

### ABSTRACT

Baby massage is a massage technique performed for babies or toddlers and uses certain movements with the aim of stimulating the release of endorphin hormones which cause the baby to feel comfortable and relaxed so that it will increase the baby's body strength because it stimulates the activity of the neurotransmitter neurotin. An increase in neurotransmitter activity will cause receptor cells to increase gluccorticoid which causes a decrease in the hormone adrenaline so that it can increase immunoglobulin in babies. Based on the theory, baby massage should be done by the person closest to the baby, in this case the baby's mother, in order to increase physical touch such as caressing, hugging and gentle massage which will increase the bond of affection between mother and baby so that this bond of affection is expected to reduce stress in the baby. baby.

*Keywords: Baby Massage, Immunity, Reduced Stress*

---

### PENDAHULUAN

Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah peningkatan ukuran bagian tubuh dari seorang individu yang masing-masing berbeda disertai dengan adanya perubahan fisik, sedangkan perkembangan adalah keterampilan, bertambah sempurnanya kemampuan dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan (Adriana 2013).

Bayi harus dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dengan cara pemenuhan asih, asuh, dan asah. Asih merupakan kebutuhan emosi dan kasih sayang, untuk mencapai tumbuh kembang yang selaras baik fisik, mental, maupun psikososial ini diwujudkan dengan kontak fisik (kulit, mata) dan psikis sedini mungkin. Asuh merupakan kebutuhan fisikbiomedis. Salah satu kebutuhan asih dan asuh yaitu pijat bayi. Sedangkan asah adalah kebutuhan akan stimulasi mental yang berhubungan erat dengan proses belajar.

Kualitas tidur bayi Juga sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada saat tidur bayi mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormon pertumbuhan. Tidur

mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur (Santi, 2012). Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi. Agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya, setiap bayi mempunyai pola tidur masing-masing yang tidak sama pada setiap bayi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan tidur bayi adalah dengan pemijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan penuh. (Handayani, et al., 2012).

## LANDASAN TEORI

### A. Pijat Bayi

Pijat bayi merupakan perawatan kesehatan yang murah dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pemijatan dapat dilakukan dapat dilakuakn dengan melakukan sentuhan dengan tekanan lembut pada daerah wajah, dada, perut, pungguung dan ekstremitas bayi. Pemijatan diharapkan dapat memaksimalkan penyerapan makanan di dalam tubuhh bayi. Hal ini terjadi karena dengan tehnik pemijatan benar,saraf yang bekerja untuk merangsang nervus vagus kemudian akan merangsang peningkatan peristaltik usus(Lu et al., 2019).

Menurut Roesli (2011) pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotini, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glicocorticoid (adrenalin, suatu hormone stress). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (stress). Penurunan kadar hormone stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. Sedangkan bila serotonin terhambat pembentukannya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur.

### B. Imunitas

Sistem imun adalah sistem yang membentuk kemampuan tubuh untuk melawan bibit penyakit dengan menolak berbagai benda asing yang masuk ke tubuh agar terhindar dari penyakit (Irianto, 2012). Imunitas merupakan mekanisme fisiologis yang membantu sistem pertahanan tubuh manusia untuk mengenal benda asing pada dirinya, untuk menetralkan, menyisihkan atau memetabolisme benda asing tersebut dengan atau tanpa kerusakan pada jaringan itu sendiri (Bellanti, 1993; Subowo, 1993). Bila sistem imun terpapar zat yang dianggap benda asing maka ada dua respon imun yang mungkin terjadi yaitu respon imun non spesifik dan respon imun spesifik (Baratawidjaja, 2004). Respon imun nonspesifik umumnya merupakan imunitas bawaan (innate immunity) dalam arti bahwa respon terhadap zat asing dapat terjadi walaupun tubuh sebelumnya tidak pernah terpapar pada zat tersebut, sedangkan respon imun spesifik merupakan respon didapat (acquired) yang timbul terhadap antigen tertentu, dimana tubuh pernah terpapar sebelumnya (Kresno, 2010).

### C. Stress

Stres adalah respon manusia yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada didalam dirinya. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain ( Mick Cooper and Duncan Law, 2018). Stres juga dapat disebabkan oleh faktor psikologis, individu, serta ada beberapa jenis stresor psikologis yaitu tekanan (pressure) , frustasi dan konflik (Bruce B. Frey, 2018). Stres adalah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya, dimana dalam lingkungan itu terdapat tuntutan yang melebihi kemampuan dan membahayakan kesejahteraan (Dawn M, McBride, J. Cooper Cutting, 2018). KPAI mencatat, 82,9 persen penyebab anak stres justru berasal dari kurangnya komunikasi antara anak dan orangtua. Apalagi diperparah dengan sikap orangtua yang cenderung memforsir tenaga anak dalam rutinitas padat, sehingga hak bermain dan berkreasi menjadi hilang. Kejadian traumatik, seperti ditinggal orang yang dikasihi, dapat menyebabkan seorang anak mengalami gangguan depresi.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan-kegiatan di atas di rencanakan dilakukan dengan pendekatan-pendekatan, pelatihan, pendampingan dan diakhiri dengan evaluasi dan monitoring. Penerapan model di atas pada dasarnya merupakan upaya untuk membangkitkan/menumbuhkan peran serta individu di tengah masyarakat/kelompok untuk berperan sebagai koordinator bagi anggota kelompok yang membutuhkan. Kelebihan dari model ini, jika dikelola dengan baik dan diperoleh individu yang memang memiliki komitmen tinggi maka keberlangsungan program lebih terjamin. Dengan memperhatikan pada daya jangkau, tingkat keberlangsungan dan investasi yang dibutuhkan, model pemberdayaan masyarakat/ kelompok adalah pilihan yang sangat strategis untuk dikembangkan secara optimal di wilayah dalam pengelolaan posyandu. Berikut ini metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat tahun 2023 dalam mewujudkan desa Sehat melalui Posyandu dalam pengelolaan pelatihan pijat bayi untuk Ibu pasca melahirkan:

### **1. Sosialisasi**

Sosialisasi kegiatan dilaksanakan setiap tahun untuk memberikan gambaran pelaksanaan dalam setiap periode. Sosialisasi melibatkan dari bagian Kelurahan, dan kader Kesehatan serta tata pamong yang berada di wilayah Kelurahan ( ). Kegiatan bertujuan memiliki persepsi yang sama dalam merencanakan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga tujuan dari pengabdian seperti yang diharapkan. Dalam pelaksanaan ketua dan anggota mitra diajak musyawarah dalam hal menentukan prioritas kegiatan yang akan dilakukan dalam pelayanan di Posyandu balita. Pelatihan kader kesehatan posyandu akan disepakati baik waktu ataupun kegiatannya. Sosialisasi kegiatan dilaksanakan melalui forum rapat dengan team kepala desa dan perwakilan kader kesehatan yang telah dipilih.

### **2. Pelatihan Kader Posyandu Desa Sorogenen RT. 5 / RW. 5 Kelurahan Jagalan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta**

Latihan sosialisasi dan peningkatan pengetahuan serta keterampilan bagi kader kesehatan dan ibu penggerak PKK di kelurahan Jetis dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan kelurahan

selaku penanggung jawab. Pelatihan merupakan upaya mengenalkan pijat bayi untuk meningkatkan imunitas dan mencegah stress pada bayi.

**3. Pendampingan Ibu Desa Sorogenen RT. 5 / RW. 5 Kelurahan Jagalan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta dan Kader Posyandu dalam Pelaksanaan Pelatihan Pijat Bayi**

Komunitas Posyandu sebagai upaya gerakan kepedulian untuk membantu memberikan bantuan secara pengetahuan dan keterampilan dengan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh ibu. Serta mengawasi dan membimbing para ibu selama kegiatan untuk melakukan pijat bayi secara mandiri sesuai petunjuk yang benar. Komunitas ini akan dibantu dengan melalui penjelasan audio, poster ataupun motivasi. Team pengusul Pengabdian Masyarakat bertanggung jawab atas kegiatan dan ikut membantu memberikan jawaban atas pertanyaan yang ditanyakan. Pembelajaran ini juga memberikan keuntungan yang baik untuk ibu dan kader posyandu dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Pemberian Fasilitas dalam upaya mendukung Pengelolaan Posyandu. Pemberian fasilitas Posyandu diharapkan mampu memberikan pengelolaan yang lebih baik,

**4. Monev (Monitoring Evaluasi Kegiatan)**

Monitoring evaluasi kegiatan akan dilaksanakan setiap periode 1 bulan untuk mendapatkan gambaran keberhasilan dari program yang telah di jalankan. Monev akan dilaksanakan setiap tahun agar diperoleh penilaian terhadap program kegiatan. Diharapkan dari monev ini akan bisa mengukur tingkat keberhasilan dalam memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi kader kesehatan. Monev juga akan dilaksanakan terhadap metode yang dikembangkan oleh pengusul, sehingga jika metode yang diterapkan belum sesuai maka akan menjadi evaluasi untuk langkah selanjutnya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil**

Hasil Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Presentasi pengetahuan ibu penggerak PKK dan kader kesehatan

No	Pengetahuan	Pre Kegiatan (%)	Post Kegiatan (%)
1.	Pengetahuan Perawatan Bayi: Pijat Bayi		
	1. Baik	55,5	85,8
	2. Kurang Baik	15,8	63,4
2.	Manfaat Pijat Bayu		
	1. Baik	23,7	66,3
	2. Kurang Baik	15,4	43,7
3.	Teknik Perawatan Bayu: prosedur		
	1. Baik	33,8	82,6
	2. Kurang Baik	15,3	23,8

Tabel di atas Memberikan gambaran hasil pengetahuan ibu di kampung Sorogenen dan kader kesehatan setelah pelatihan 1 kali demonstrasi pijat bayi untuk meningkatkan edukasi ibu dan kader kesehatan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan imunitas dan menurunkan tingkat stress pada bayi.

## B. Pembahasan

Imunitas atau system imun merupakan suatu bentuk pertahanan dari tubuh dalam menghadapi berbagai macam bakteri dan virus penyebab penyakit. System ini memiliki peranan penting dalam Kesehatan anak dan berpengaruh dalam proses tumbuh kembangnya. Apabila system imunitas anak tidak baik maka tumbuh kembang anak akan rentan terkena penyakit. Tumbuh kembang anak juga terganggu apabila anak sering mengalami sakit. Pada bayi baru lahir, dia mendapatkan dukungan imunitas dari Air Susu Ibu (ASI) terutama yang pertama kali keluar disebut dengan kolostrum. Saat menyusui ini bayi mendapatkan antibody dari ibunya, hal ini yang dapat memperkuat system imunitas pada bayi.

Pijat bayi adalah memberikan sentuhan pada tubuh bayi atau anak yang bermanfaat untuk menstimulus tumbuh kembang bayi dan sebagai salah satu cara untuk mengungkapkan kasih sayang orangtua terhadap anaknya (Kalsum, 2014). Pijat bayi biasa disebut dengan stimulus touch seperti yang diungkapkan oleh Dewi (2016), bahwa pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi, jadi pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orangtua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Sehingga, pijat bayi ini memiliki beberapa manfaat antara lain:

1. Membuat bayi menjadi tenang  
Selama pemijatan, sirkulasi akan meningkat, perbaikan sirkulasi udara di kulit.
2. Meningkatkan efektivitas (kualitas) tidur bayi  
Bayi yang dipijat akan menstimulus otot sehingga menjadi nyaman. rasa nyaman ini akan membuat bayi akan merasa mengantuk dan tertidur dengan pulas. apabila bayi tidur dengan pulas, maka ketika bangun bayi akan menjadi bugar.
3. Memperbaiki konsentrasi bayi  
Pijat bayi membuat sirkulasi darah didalam tubuh menjadi lancar, begitu pula darah yang mengalir ke otak. apabila otak mendapatkan suplai oksigen yang cukup maka tidak akan mengganggu tingkat konsentrasi.
4. Meningkatkan produksi asi  
Bayi dengan efektivitas istirahat yang baik maka akan meningkatkan energi untuk beraktivitas. Aktivitas yang optimal ini akan membuat bayi mudah lapar dan membutuhkan ASI. semakin banyak ASI yang diisap oleh bayi maka merangsang produksi ASI ibu.

Perkembangan anak meningkat dari hari ke harinya. Pada anak usia 7 sampai 9 bulan anak mulai merasakan stanger anxiety yaitu merasa cemas Ketika bertemu dengan orang asing atau orang yang jarang ia temui. Apabila cemas anak akan rewel dan berpengaruh pada kognitifna. Berdasarkan penelitian mengatakan manfaat terapi sentuhan dan manfaat positif dari pijat ini. Salah satu manfaat yang didapatkan yaitu dapat mengurangi rasa cemas pada anak. Pijat dapat membantu memfasilitasi terbentuknya hubungan baik antara orang tua dan anak. Orang tua bisa mulai memijat anak sejak ia bayi untuk membangun komunikasi dan ikatan emosional yang kuat.

Pijat juga dapat merangsang hormon oksitosin—hormon yang memberikan sensasi relaksasi, kestabilan emosional, dan mengurangi kecemasan—baik pada pemberi maupun penerima pijatan. Ada sebuah studi yang meneliti anak-anak penyintas angin topan Andrew di Bahamas,

Florida, dan Louisiana, Amerika Serikat. Mereka dilaporkan mengalami penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan hormon stres setelah melakukan terapi pijat (Field et al, 1996). Ada pula studi lainnya, yang mana orang tua dari anak dengan anemia sel sabit (sickle cell disease) dilatih untuk bisa memijat anak. Orang tua diberikan pelatihan dasar dan pemantauan berkala. Praktik terapi pijat ini menghasilkan beberapa perubahan positif pada anak dengan penyakit tersebut. Manfaatnya meliputi penurunan kecemasan, depresi, rasa sakit, serta kemampuan yang lebih besar untuk beraktivitas secara normal (Lemanek et al, 2009, State University College of Medicine and Children's Hospital of Philadelphia).

Cara pijat bayi berbeda dengan pijat pada orang dewasa. Pijat bayi bisa dilakukan di rumah, apabila mengerti tekniknya atau juga dapat memanggil terapis. Namun, jika tidak bisa dilakukan di rumah dapat juga ke baby spa atau layanan pediatrik. Apabila akan melakukan pijat bayi di rumah harus memerhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Menciptakan suasana yang nyaman

Tempat untuk pijat bayi haruslah yang nyaman dan hangat. Kita juga perlu memerhatikan ekspresi bayi saat dipijat, apabila bayi tampak rewel hentikan terlebih dahulu pijatannya. Pijatan pada bayi dapat dilakukan di sekitar wajah, dada, punggung, lengan, dan kaki.

2. Komunikasi

Memijat bayi harus diperhatikan komunikasinya, kita dapat bersenandung, bernyanyi, atau bercerita. Kita juga harus memerhatikan kenyamanan bayi saat dipijat.

3. Gunakan minyak untuk pijat bayi

Minyak untuk pijat bayi ini berguna untuk mencegah adanya iritasi. Sebaiknya menggunakan minyak yang tidak mengandung aroma yang menyengat. Contoh minyak yang dapat digunakan yaitu minyak telon atau baby oil. Terutama pada bayi, kulit bayi sering terjadi alergi, jadi kita juga harus memerhatikan kondisi bayi.

4. Dilakukan secara berkala

Apabila anak sudah memberikan tanda kalo cemas, maka kita dapat melakukan pijat bayi ini. Pijat bayi yang dilakukan secara rutin maka akan mengurangi risiko cemas dan stress pada bayi. Meskipun belum dapat melihat bagaimana kerasnya dunia, namun bayi juga dapat merasakan cemas dan stres. Salah satu hal yang dapat mencegah adanya cemas itu dengan melakukan pijat bayi. Pijat bayi ini sederhana dan dapat dilakukan sendiri di rumah apabila kita mengerti tekniknya. Manfaat pijat bayi ini tidak hanya untuk meredakan stress tapi juga dapat membantu meningkatkan imunitas pada bayi. Apabila imunitas bayi kuat maka proses tumbuh kembang anak juga baik.

## KESIMPULAN

1. Pasca pelatihan pengetahuan kader dalam prosedur perawatan bayi mengalami peningkatan
2. Pasca pelatihan pengetahuan kader dalam prosedur manfaat pijat bayi mengalami peningkatan
3. Pasca pelatihan pengetahuan kader dalam prosedur teknik perawatan bayi yang benar mengalami peningkatan

**REFERENSI**

- Darah Ifalahma, A. S. (2016, November 2). *EFEKTIVITAS PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI DI KELURAHAN KADIPIRO BANJARSARI SURAKARTA*. Retrieved from ojs.udb.ac.id: <https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/143/133>
- Diah Krisnatuti Pranadji, N. (2009, Januari). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES*. Retrieved from file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/5164-Article%20Text-46476-2-10-20170313.pdf
- Dinda Oktavia, D. N. (n.d.). *EDUKASI TENTANG UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH*. Retrieved from : <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Fitriani Agustina, H. D. (2020, Februari). *Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar*. Retrieved from Lentera Perawat: <https://media.neliti.com/media/publications/410070-gambaran-tingkat-stres-pada-anak-sekolah-a9251dce.pdf>
- Muin Fahmal. 2006. *Peranan Asas-asas Umum Pemerintahan yang Layak dalam Mewujudkan Pemerintahan yang Bersih*. UII Press. Yogyakarta.
- Scholar.unand.* (n.d.). Retrieved from Universitas Andalas: <http://scholar.unand.ac.id/29702/1/BAB%20I.pdf>
- Sopyan Hidayat, A. A. (n.d.). *SISTEM IMUN TUBUH PADA MANU*. Retrieved from Visual Heritage: file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/898-3487-1-PB.pdf
- Tantri Tri Lestary, N. C. (n.d.). *PELATIHAN PIJAT BAYI PADA KADER DAN IBUBALITA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS BALITA*. Retrieved from stikespemkabjombang: <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/942/611>