

Efektifitas Pijat Bayi dalam Membantu Tumbuh Kembang Terutama Meningkatkan Berat Badan

Adelia Ayu Lestari¹, Arya Bagus Mahendra², Budi Larasati³, Dea Angel Pitaloka⁴, Maulida Nur Ihsan⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan adlayulst@gmail.com

ABSTRAK

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada wali murid RA Sudirman Karangmojo, Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar dapat disimpulkan bahwa rata-rata mereka kurang memahami manfaat dan cara melakukan pijat bayi dengan tepat. Pengetahuan yang kurang menjadikan mereka ragu untuk melakukan pijat bayi secara mandiri. Sehingga perlu dilakukan edukasi mengenai manfaat serta cara melakukan pijat bayi dengan tepat. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi, dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus (Syaukani, 2015). Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dilakukan pada kaki, perut, dada, wajah, tangan, dan punggung bayi. Pijatan lembut akan mengendorkan otot-ototnya sehingga bayi 12 menjadi tenang dan tidur nyenyak. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah pada bayi (Maharani, 2009).

Kata Kunci: Pijat Bayi, Manfaat dan Tujuan Pijat Bayi, Tumbuh Kembang Anak

ABSTRACT

From the results of interviews conducted with the parents of RA Sudirman Karangmojo students, Tasikmadu District, Karanganyar Regency, it can be concluded that on average they do not understand the benefits and how to do baby massage correctly. Lack of knowledge makes them hesitant to carry out baby massage independently. So, it is necessary to provide education regarding the benefits and how to do baby massage correctly. Baby massage is an expression of affection between parents and children through touching the skin. A mother's touch and hugs are a baby's basic needs, all of which have a tremendous impact on the baby's development. The touch presented in gentle massages for babies is an important stimulation in a child's growth and development. Children who receive targeted and regular stimulus will develop more quickly compared to children who receive little or no stimulus (Syaukani, 2015). Baby massage is a slow and gentle stroking movement throughout the baby's body which is carried out on the baby's feet, stomach, chest, face, hands and back. A gentle massage will relax the muscles so that the baby becomes calm and sleeps soundly. Baby massage is a pleasant way to relieve tension and feelings of restlessness in babies (Maharani, 2009).

Keywords: Baby Massage, Benefits and Purpose of Baby Massage, Child Growth and Development

PENDAHULUAN

Berbagai faktor genetik maupun lingkungan dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak sejak masa prenatal, perinatal maupun post natal yaitu pada 1000 hari pertama kehidupan anak. Sentuhan alamiah pada bayi salah satunya memijat dapat dilakukan secara teratur serta sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi. Terapi sentuhan atau pijat bisa memberikan efek positif secara fisik, antara lain kenaikan berat badan bayi dan peningkatan produksi air susu ibu (ASI).

Terapi sentuhan telah digunakan sejak zaman dahulu, setidaknya sejak 1800 SM pijat merupakan bentuk utama pengobatan sebelum munculnya era farmasi pada sekitar 1940.

Setiap bayi diharapkan dapat tumbuh dengan optimal dan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada bayi merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan dan perilaku, serta rangsangan atau stimulasi yang berguna (Soetjiningsih, 2017). Salah satu indikator terpenting dalam menilai pertumbuhan pada bayi merupakan dengan menilai berat badan bayi (Astriana, & Suryani, 2017). Upaya yang dapat dilakukan dalam mengoptimalkan berat badan pada bayi di samping nutrisi yang diberikan oleh ibu dan salah satu cara lain perlu adanya rangsangan stimulus atau yang biasa di kenal dengan pijat bayi.

Stimulasi merupakan hal yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulasi. Sentuhan ibu juga akan direspon oleh bayi sebagai bentuk perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang berdampak sangat luar biasa. Sentuhan dan pelukan adalah salah satu kebutuhan dasar bayi. Sentuhan orang tua kepada anaknya sudah diketahui banyak memberikan manfaat positif bagi anak, tidak hanya bagi perkembangan fisik saja, namun juga memberikan efek nyata bagi perkembangan psikologis dan tumbuh kembangnya.

Masalah dalam pelaksanaan pijat bayi saat ini adalah masih adanya anggapan dari orang tua atau keluarga yang menganggap bahwa pijat bayi bukanlah bentuk terapi bagi bayi yang bisa memberikan banyak manfaat. Sementara sebagian yang lain, menganggap bahwa pijat bayi hanya dilakukan saat bayi mengalami sakit seperti flu atau masuk angin. Namun fakta berdasarkan hasil penelitian para ilmuwan dan pakar kesehatan menunjukkan bahwa teknik pijatan yang tepat dilakukan secara teratur kepada bayi dan balita, dan bisa dilakukan kapanpun serta baik dilakukan saat bayi dalam kondisi sehat.

Dengan adanya sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot peredaran darah, dapat meningkatkan jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya (Roesli, 2016). Pijatan atau sentuhan kepada bayi memberikan manfaat yaitu membuat bayi merasa tenang, meningkatkan kualitas tidur bayi, mengajari bayi sejak dini mengenai bagian tubuh dan merangsang nafsu makan bayi (Julianti, 2018). Salah satu manfaat dari pemijatan bayi yaitu merangsang nafsu makan bayi. dengan dilakukan pemijatan bayi merangsang aktivitas nervus vagus, di mana saraf ini (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan akan lebih baik serta meningkatkan persitaltik usus dan pengosongan lambung meningkat yang dapat merangsang nafsu makan bayi (Roesli, 2016)

LANDASAN TEORI

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari bayi itu lahir hingga nanti berusia 1 tahun. Usia perkembangan

bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus dari lahir hingga berusia 28 hari dan bayi dari 29 hari hingga 12 bulan (*World Health Organization*, 2013; Depkes, 2009). Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang yaitu pada usia 0-12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak, orangtua dan keluarga memiliki peran yang sangat penting bukan hanya untuk memenuhi nutrisi yang cukup, memberikan perhatian dan kasih sayang, melainkan juga memberikan stimulus untuk membantu proses penyempurnaan jaringan saraf anak. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orangtua bayi terhadap peningkatan produksi ASI dan kenaikan berat badan bayi. Penelitian Lana Kristiane F. Flores di Australia membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh orangtuanya akan mempunyai kecenderungan peningkatan berat badan, hubungan emosional dan sosial yang lebih baik.

Pijat bayi memiliki efektivitas yang besar dalam meningkatkan pertumbuhan (berat badan dan panjang badan) bayi. Pijat bayi dapat memperlancar peredaran darah bayi, sehingga dapat membantu tubuh bekerja untuk membantu pertumbuhan bayi tersebut, seperti penambahan berat badan dan tinggi badan. Pijat bayi ini perlu diketahui oleh seorang ibu karena dengan sentuhan dan pandangan mata antara orang tua dan bayi pada saat pemijatan akan mampu mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang antara keduanya yang merupakan dasar komunikasi untuk menumpuk cinta kasih secara timbal balik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik serta rasa percaya diri. (Aminati, 2013). Pemijatan akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress). Penurunan kadar hormon stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgG dan IgM (Roesli, 2012).

Indikator BB/TB menggambarkan status gizi yang sifatnya akut sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung dalam waktu yang pendek, seperti menurunnya nafsu makan akibat sakit atau karena menderita diare. Dalam keadaan demikian berat badan anak akan cepat turun sehingga tidak proporsional lagi dengan tinggi badannya dan anak menjadi kurus. Salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan adalah pijat bayi. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan, karena dalam pijat bayi terapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandanganmata,

gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak (Ivra, dkk, 2014). Saat ini telah banyak penelitian yang menyatakan bahwa pijat bayi memiliki banyak manfaat baik fisik maupun emosional. Beberapa manfaat pijat bayi adalah di antaranya meningkatkan nafsu makan, melipat gandakan keuntungan ASI eksklusif, meningkatkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, membuat bayi tidur lebih nyenyak, dan membina keterikatan antara orang tua dan anak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan untuk mengatasi masalah ini merupakan serangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya:

1. Tahap 1 (Persiapan) meliputi penetapan daerah sasaran yang kemudian akan dilanjutkan dengan observasi lapangan dan melakukan wawancara oleh salah satu perwakilan anggota tim. Dilanjutkan dengan pembuatan surat persetujuan dengan mitra dan penetapan baseline kegiatan yakni mitra TK RA Sudirman. Pengetahuan atau anggapan orangtua mengenai pijat bayi bukanlah bentuk terapi bagi bayi yang bisa memberikan banyak manfaat. Sementara sebagian yang lain, menganggap bahwa pijat bayi hanya dilakukan saat bayi mengalami sakit seperti flu atau masuk angin. Namun fakta berdasarkan hasil penelitian para ilmuan dan pakar kesehatan menunjukkan bahwa teknik pijatan yang tepat dilakukan secara teratur kepada bayi dan balita, dan bisa dilakukan kapanpun serta baik dilakukan saat bayi dalam kondisi sehat. Maka dari itu perlunya edukasi yang menarik agar orangtua lebih semangat untuk menambah wawasan mengenai manfaat pijat bayi, yang kemudian nantinya kami akan melaksanakan penyuluhan dan pelatihan teknik pijat bayi. Serta seluruh orangtua yang hadir dalam penyuluhan diminta untuk mengisi kuisioner untuk mengetahui seberapa jauh orangtua mengenai manfaat pijat bayi.
2. Tahap 2 (Pelaksanaan) meliputi:
 - a. Sosialisasi dan Penyuluhan tentang pijat bayi

Sosialisasi dan penyuluhan terhadap orangtua sebagai pengenalan tentang pijat bayi yang menjelaskan informasi mengenai pengertian, manfaat, pentingnya melakukan pijat bayi dan teknik-teknik pijat bayi. Penyuluhan dilakukan secara langsung melalui pendekatan prmotif di TK RA Sudirman, sebelum melakukan kegiatan pelatihan teknik pijat bayi yang bersama-sama pada minggu ke empat di bulan Oktober tepatnya pada tanggal 23 oktober 2023.
 - b. Pelatihan teknik pijat bayi

Dalam upaya meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh bayi dan balita, maka dilakukan pelatihan teknik pijat bayi. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan tim telah memperagakan bagaimana cara melakukan teknik pijat bayi dengan benar, kemudian para orangtua dianjurkan untuk melakukan pijat bayi dengan menggunakan media boneka bayi sebagai alat peraga dan dalam bimbingan atau pengawasan tim. Setelah kegiatan pelatihan dilaksanakan tim memberikan post test atau kuisioner mengenai pijat

bayi untuk mengetahui apakah para orangtua sudah memahami materi dan pelatihan yang diberikan.

3. Tahap 3 (Evaluasi) meliputi:
 - a. Pengisian kuesioner atau *posttest* dilakukan secara langsung pada minggu ke empat bulan oktober tepatnya pada tanggal 23 oktober 2023 setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan pijat bayi. Pengisian kuesioner dilakukan oleh orang tua yang telah mengikuti kegiatan tersebut. Pengisian kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan pengetahuan dan keterampilan orang tua setelah kegiatan dilaksanakan.
 - b. Evaluasi, menilai apakah kegiatan pelaksanaan berjalan dengan baik.
 - c. Laporan akhir dan jurnal, laporan akhir akan disusun setelah dilakukannya semua tahapan dalam program ini. Laporan ini akan memuat berbagai informasi yang ada setelah dilakukannya program dan hal-hal apa saja yang terjadi selama proses pelaksanaan program ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penyuluhan dan Pelatihan

No	Pengetahuan	Pre Kegiatan	Post Kegiatan
1	Teknik Pelatihan Pijat Bayi	(%)	(%)
	1. Baik	0,0	42,9
	2. Kurang Baik	100,0	57,1

Sumber: Data Hasil Pengamatan

Tabel di atas memberikan gambaran hasil pengetahuan para orang tua balita setelah dilakukannya penyuluhan dan pelatihan, menunjukkan peningkatan pengetahuan.

Tabel 2. Hasil Penyuluhan dan Pelatihan

No	Pengetahuan	Pre Kegiatan	Post Kegiatan
1	Teknik Pelatihan Pijat Bayi	(%)	(%)
	1. Baik	0	28,5
	2. Kurang Baik	100	71,4

Sumber: Data Hasil Pengamatan

Tabel di atas selanjutnya memberikan gambaran hasil pelatihan yang dilakukan orang tua balita setelah dilakukan pelatihan oleh tim PKM menunjukkan peningkatan keterampilan.

KESIMPULAN

Pasca pelatihan pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam memijat bayi mengalami peningkatan. Ibu menunjukkan bahwa partisipasi ibu dalam pelatihan tersebut dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat dan cara yang tepat untuk melakukan Teknik pijat bayi. Selain itu, terlihat pula peningkatan rasa percaya diri ibu dalam merawat dan memahami kebutuhan bayi mereka melalui sentuhan yang sesuai dan penuh perhatian.

REFERENSI

- Arfan, N. A., & Shofiyah, S. (2022). Pengetahuan ibu tentang baby massage terhadap perilaku ibu dalam melakukan baby massage. *Jurnal Keperawatan*, 20(2), 59–67. <https://doi.org/10.35874/jkp.v20i2.1042>
- Asrinah, M. (2010). Bab 2 tinjauan teori 2.1. 6–79.
- Carolin, B. T., Syamsiah, S. S., & Khasri, M. M. (2020). Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 383–387. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2745>
- Korompis, M., Pesik, D. M. D., Manado, P. K., & Kebidanan, J. (2018). Pentingnya Pijat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2018*, 1(3), 516–524. <https://ejurnal.poltekkesmanado.ac.id/index.php/prosiding2018/article/view/450>
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- Napirah Ryman, A. R. (2017). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Kelurahan Bintaro Jakarta. *Indonesian of Health Information Management Journal*, 5(2), 90–95.
- Pamungkas, C. E., Rofita, D., WD, S. M., Maharani, A. B., Gustiana, Y., & Annisa, A. (2021). Edukasi Manfaat Pijat Bayi, Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Bayi Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Telagawaru Lombok Barat. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 376. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6250>
- Syifa S Mukrima. (2017). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. Convention Center Di Kota Tegal, 6–32. [http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Statistik, B. P., & Karanganyar, K. (2022). m a l a a k g n m a l a a k g n