



PENYULUHAN PIJAT BAYI BALITA DI PEKON SIDOKATON GISTING TANGGAMUS

Yunita Anggriani¹, Komalasari², Rika Agustina³, Maulia Isnaini⁴, Iis Tri
Utami⁴

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

* Penulis Korespondensi: yunitaanggriani16@gmail.com

ABSTRAK

Bayi dan Balita merupakan kelompok rentan dalam masalah gizi, yang harus dilakukan pemantauan dan pemberian intervensi untuk dapat menghasilkan generasi yang berkualitas. Pemenuhan status gizi yang baik dapat mempengaruhi daya tahan tubuh bayi dan balita. Pemberian pijat pada bayi dan balita dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta memberikan dampak positif kesehatan bagi balita. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada para ibu yang mempunyai bayi dan balita terkait manfaat dan pentingnya pijat balita dengan salah satu manfaatnya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini meliputi pengertian pijat, manfaat pijat dan tehnik pijat balita yang kegiatan ini juga dilaksanakan langsung dengan pelaksanaan demonstrasi pijat. Kesimpulan dari terselenggaranya kegiatan ini didapatkan bahwa para ibu yang memiliki bayi dan balita menjadi lebih paham dan dapat mengerti manfaat akan pijat bayi dan balita, serta berusaha untuk sedikit-sedikit dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Pijat bayi balita, Daya Tahan Tubuh

ABSTRACT

Baby and toddlers are a vulnerable group in terms of nutritional problems, which must be monitored and provided interventions to produce a quality generation. Fulfilling good nutritional status can affect baby and toddlers' immune system. Giving massage to baby and toddlers can be one of the efforts that can be made to increase endurance and have a positive health impact on toddlers. The aim of this activity is to provide information to mothers who have toddlers regarding the benefits and importance of massage for toddlers, one of the benefits of which is to increase endurance. The material presented in this activity includes the meaning of massage, the benefits of massage and toddler massage techniques. This activity is also carried out directly by carrying out massage demonstrations. The conclusion from holding this activity was that mothers who have toddlers become more knowledgeable and can understand the benefits of toddler massage, and try to apply it little by little in their daily lives.

Keywords: Baby Toddler Massage, Body Endurance

I. PENDAHULUAN

Bayi dan balita merupakan kelompok rentan dalam permasalahan gizi dan tumbuh kembang. Periode ini menjadi salah satu periode emas yang mana akan menentukan kesejahteraan bayi dan balita tersebut dimasa yang akan datang (Black, 2021). Stimulasi dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan balita. Stimulasi yang diberikan dapat dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dengan beberapa metode diantaranya nya metode bermain dan pijat (Delvia dkk, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dan balita sangat penting untuk diperhatikan. Beberapa faktor eksternal dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan sistem imunitas bayi. Dampak sensorik dan motoric pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu penambahan berat dan tinggi badan, struktur gigi dan tulang, kemampuan mengangkat kepala dan tengkurap, duduk, tertawa serta menoleh jika dipanggil ataupun mendengar sumber suara. Permasalahan yang terjadi pada bayi ini dapat memicu adanya gangguan tumbuh kembang rendahnya daya tahan tubuh hingga gangguan otak (Setiawandari, 2019).

Perkembangan bayi dan balita diawali dari sejak berada didalam kandungan dan akan berlanjut sampai setelah bayi tersebut lahir. Untuk mencapai keberhasilan tersebut adalah dengan adanya stimulasi. Diantara bentuk stimulasi yang dapat diberikan adalah dengan pemberian pijat bayi dan balita. Pijat juga merupakan salah satu cara untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan balita. Terjaganya imunitas tubuh dengan adanya pemberian sentuhan yang lembut dan rangsangan pada setiap titik pijat memberikan efek positif pada bayi (Siahaan, 2022) (Hamzah, 2021).

Pemberian pijat bayi agar menstimulus kekebalan tubuh pada bayi dan balita dengan pemberian pijatan yang lembut sekitar 10-15 menit agar bayi merasa nyaman, tidur menjadi lebih lelap dan perkembangan dan pertumbuhannya semakin optimal. Pijatan lembut pada bayi dan balita juga mempengaruhi sistem saraf dari tepi hingga ke pusat (Farida, 2018). Tekanan pada

reseptor saraf kulit akan menyebabkan pelebaran pada vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, memperlambat detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran pencernaan (Field, 2017).

Terapi pijat meningkatkan aktifitas neurotransmitter sehingga meningkatkan serotonin, sel T limphosit meningkat. Selain itu pijat akan meningkatkan fungsi sistem pencernaan, gastrin dan insulin sehingga motilitas usus yang baik akan mencegah terjadinya konstipasi pada bayi. Dengan fisik yang baik maka nafsu makan akan meningkat. Pijat dilakukan di daerah dada, muka punggung untuk menstimulasi sistem pernapasan. Pijat *common cold oil* akan menurunkan virus dan bakteri, mengencerkan sekret, pijat pada daerah oral dapat meningkatkan asupan makanan, meningkatkan reflek menelan dan mengunyah (Roesli, 2013). Penyuluhan yang diberikan kepada orangtua bayi dan balita terkait pijat bayi memiliki banyak manfaat yang dapat diambil dan digunakan kedepan nya oleh orangtua bayi.

Penyuluhan yang diberikan meliputi tentang pengertian pijat bayi, manfaat pijat serta tehnik pijat yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah secara berkesinambungan. Penyuluhan ini menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kesejahteraan bayi dan balita di pekon Sidokaton Kec. Gisting Kab. Tanggamus maka dilakukan penyuluhan terkait pijat bayi dan balita untuk memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi balita agar dapat mengetahui banyaknya manfaat dari pijat dan dapat melakukannya secara mandiri.

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan dilakukan pada tanggal 6 September 2023 di Pekon Sidokaton, Kec. Gisting, Kab. Tanggamus. Target pada penyuluhan ini adalah ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita yang berada di sekitar wilayah pekon Sidokaton. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan terkait pijat bayi dan balita yang meliputi pengertian pijat, manfaat pijat, waktu pelaksanaan dan tehnik pemijatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses berjalan nya kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya melakukan pra survey terlebih dahulu ke lokasi, serta melakukan pengurusan izin untuk mengadakan kegiatan penyuluhan kepada kepada Masyarakat desa Sidokaton dengan responden ibu-ibu yang memiliki bayi balita. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi yang berisi terkait pengertian pijat bayi, manfaat, waktu pelaksanaan, hingga tehnik dari pijat bayi. Dalam pelaksanaan penyuluhan terjadi interaksi yang baik antar narasumber dan juga audiens. Setelah dilakukan pemaparan materi dilanjutkan dengan praktik pijat bayi. Seluruh audiens diberikan kesempatan untuk dapat langsung melakukan pijatan sesuai dengan instruksi dari narasumber.

Pijat memberikan manfaat yang baik untuk bayi dan balita. Pijat bayi membuat bayi menjadi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif sehingga ketika bayi terbangun dari tidur akan membawa energi yang cukup untuk beraktivitas dengan aktivitas yang lebih optimal, bayi menjadi cepat lapar sehingga nafsu makan nya akan meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan adanya peningkatan aktivitas nervus vagus.



Gambar 1. Pelaksanaan Demonstrasi Pijat



Gambar 2. Pelaksanaan Praktik Pijat

Peserta penyuluhan ini adalah ibu-ibu yang memiliki bayi balita yang beralamatkan di

pekon Sidokaton Kec. Gisting Kab. Tanggamus. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menjadi salah satu upaya yang dapat di lakukan untuk membantu memberikan informasi kepada Masyarakat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan diadakan nya kegiatan penyuluhan ini ibu-ibu yang memiliki bayi balita di pekon Sidokaton Kec. Gisting Kab. Tanggamus yang menjadi audiens pada kegiatan ini dapat memperoleh pengetahuan yang baru terkait pijat bayi dan balita serta manfaat dari pemberian nya dan tehnik pijat nya secara langsung.

Antusias dan perhatian dari audiens sangat aktif, setelah dilaksanakan kegiatan ini diharapkan ibu-ibu yang memiliki bayi balita dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun tindak lanjut dari kegiatan ini sangat diperlukan agar kedepan nya dapat dilaksanakan kegiatan yang sama dengan lebih baik dan maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu pengabdian kepada Masyarakat, ucapan terimakasih juga kepada seluruh ibu-ibu orangtua bayi dan balita warga pekon Sidokaton yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bili, A., Jutomo, L., dan Boeky, D. L. A, (2020). Faktor Risiko Kejadian Gizi Kurang pada Anak Balita di Puskesmas Palla Kabupaten Sumba Barat Daya, *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 33–41
- Black, M. M., (2021). Impact of nutrition on growth, brain, and cognition, *Nestle Nutrition Institute Workshop Series*, 89, 185–195
- Farida, Mardianti, Komalasari, (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 1–3, *Jurnal Kebidanan*, 7 (1), 2018, 61-68
- Field, T. (2017). Newborn Massage Therapy. *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 54-64
- Hamzah, St. Rahmawati, Hamzah, (2021).

- Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Perubahan Perilaku dan Keterampilan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi, *Gema wiradola*, Vol 12, No 2, Oktober 2021
- Ribek, Yoman, (2020). Model Pijat Menggunakan Minyak Kelapa Murni Terhadap Napsu Makan, Kualitas Tidur Dan Daya Tahan Tubuh Pada Balita Stunting Di Puskesmas Rendang Kabupaten Karangasem, Repository Poltekkes Denpasar
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Setiawandari. (2019). *Modul Stimulasi Pijat Bayi dan Balita*. Surabaya: Adi Buana University Press
- Siahaan, E.R. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*. Vol 4 No S1. Februari 2022, PP. 14-20