



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PIJAT BAYI DAN BALITA PADA IBU BAYI DAN BALITA

Eni Rumiya¹, Christiani Bumi Pangesti²,
Wahyuningsih Safitri³

^{1,2}Program Studi Kebidanan, ³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

* Penulis Korespondensi : enirumiyatie@gmail.com

Abstrak

Pijat bayi merupakan terapi sentuh paling tua dan paling populer yang dikenal manusia serta salah satu bentuk stimulasi dini yang sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak. Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat dilakukan oleh dukun bayi, dimana pelaksanaannya hanya pada saat bayi sakit. Pijat bayi akan optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika dilakukan secara rutin saat sehat, bukan pada saat sakit. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan praktek tentang pijat bayi kepada masyarakat terkhususnya ibu yang memiliki bayi agar dapat melakukan secara mandiri pijat bayi kepada anaknya. Hasil pengabdian menunjukkan ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat bayi dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi, serta adanya sikap positif dan mampu melakukan secara mandiri pijat bayi di rumah bahkan enjoy bersama bayinya.

Kata kunci: Pijat Bayi, Baby Spa, Tumbuh Kembang, Bayi

Abstract

Baby massage is the oldest and most popular touch therapy known to man and one of the most important forms of early stimulation to support child development. In Indonesia, the implementation of baby massage in the community is carried out by traditional birth attendants, where the implementation is only when the baby is sick. Baby massage will be optimal as a growth and development stimulation if it is done regularly when healthy, not when sick. This service aims to provide an understanding and practice of baby massage to the community, especially mothers who have babies so that they can do baby massage independently for their children. The results of the service show that mothers have good knowledge about baby massage and its influence on baby growth and development, as well as a positive attitude and are able to do baby massage independently at home and even enjoy it with their baby.

Keywords: Baby Massage, Baby Spa, Growth and Development, Babies

1. PENDAHULUAN

Pijat bayi adalah terapi tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pengalaman pijat bayi pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatik bagi bayi karena bayi yang lahir harus meninggalkan rahim yang hangat, aman, nyaman, dan dengan keterbatasan ruang gerak menuju ke suatu dunia dengan kebebasan gerak tanpa batas, yang menakutkan, tanpa sentuhan-sentuhan yang nyaman dan aman di sekelilingnya, seperti halnya ketika berada dalam rahim (Roesli, 2009).

Pijat bayi selain membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, juga dapat memperlambat hubungan antara ibu dan si buah hati. Tanpa diketahui ketika memandikan bayi, mengeringkan tubuhnya dengan menggosok punggungnya atau bermain-main dengan memijat kakinya, sebenarnya banyak rangsangan yang diberikan padanya. Memberikan rangsangan pada bayi memang banyak caranya, salah satu diantaranya melalui pijatan (stroking) (Kalbe Farma, 2001).

Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan volume ASI, meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan (Roesli, 2009).

Di Indonesia, sejarah pemijatan berawal dari nenek moyang masa lampau dan turun temurun hingga sekarang. Pelaksanaan pijat

bayi di masyarakat masih dipegang perannya oleh dukun bayi. Keterampilan pijat bayi yang dimiliki dukun bayi berasal dari pengetahuan yang turun temurun tanpa pelatihan khusus serta tidak dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, sehingga manfaatnya kurang optimal. Selain itu, perilaku masyarakat yaitu memijat bayi ke dukun bayi hanya ketika bayi sedang sakit, padahal pijat bayi akan optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika dilakukan secara rutin saat sehat, tidak hanya ketika sedang sakit saja. Pada saat ini sedang marak nama "Baby Spa" yaitu pijat bayi yang dilakukan sudah bertujuan untuk stimulasi tumbuh kembang dan dilakukan oleh tenaga yang sudah terlatih, namun biasanya dengan biaya relatif mahal yang tidak terjangkau oleh masyarakat kelas ekonomi menengah ke bawah. Berdasarkan hal tersebut maka dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi dan simulasi tentang pemijatan bayi untuk mendukung tumbuh kembang bayi.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Bahan dan metode berisi bahan-bahan utama yang digunakan dalam pemecahan permasalahan yaitu dengan metode ceramah dan demonstrasi pemijatan.

Metode ceramah menekankan pada pemahaman ibu sebagai upaya peningkatan kesehatan bayi dan balita.

Bahan yang digunakan dalam metode ini Power poin, leaflet, ceklist pemijatan dan dengan kuesioner yang digunakan untuk melakukan evaluasi setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat kelas ibu bayi dan balita Puskesmas Kedawung I Sragen bekerjasama dengan pihak puskesmas sudah dilaksanakan sepenuhnya (100%). Hasil dalam kegiatan ini yaitu 100% ibu yang diundang dalam kegiatan ini datang bersama dengan bayinya, tetapi hanya 85% yang bisa mengikuti melakukan praktik massage bayi secara langsung kepada bayinya dikarenakan 15% peserta bayinya menangis sehingga membuat ibu tidak bisa

mengikuti kegiatan secara maksimal. Media yang digunakan dalam kegiatan ini sudah memadai meliputi, LCD, baby oil, minyak, tissue basah, bedong, matras, dan waslap. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi ibu bayi menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan ibu bayi dan balita setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi dan balita menjadi lebih baik.

Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindranya. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Penyuluhan memungkinkan komunikasi dua arah atau timbal balik sehingga dapat mengurangi kemungkinan dari kesalahan dalam penafsiran (Notoatmodjo, 2010). Penyuluhan yang telah dilakukan diharapkan dapat meningkatkan wawasan dari ibu bayi dan balita. Penyuluhan ini diberikan kepada ibu bayi dan balita karena diharapkan dapat meneruskan informasi yang telah diberikan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak, 2009). Hasil dalam kegiatan ini yaitu 100% ibu yang diundang dalam kegiatan ini datang bersama dengan bayinya, tetapi hanya 85% yang bisa mengikuti melakukan praktik massage bayi secara langsung kepada bayinya dikarenakan 15% peserta bayinya menangis sehingga membuat ibu tidak bisa mengikuti kegiatan secara maksimal. Media yang digunakan dalam kegiatan ini sudah memadai meliputi, LCD, Video massage bayi, baby oil, tissue basah, bedong, matras, dan waslap.

Pijat bayi ini membutuhkan keterampilan dalam melakukannya. Menurut Juwita S dan Jayanti N D (2019) pijat bayi memberikan efek biokimia dan fisik, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan berat badan, konsentrasi, memperlancar peredaran darah, memberikan kenyamanan dan meningkatkan bonding. Tim pengabdian melakukan pendampingan ibu bayi dan balita untuk mempraktekkannya. Sesuai Dengan Subakti Y Dan Anggraini D R (2008) Pemijatan Dilakukan Menunggu Kesiapan Bayi Sehingga Bayi Senang Dan Merasa Nyaman Saat Dilakukan Pemijatan, Pemijatan Tradisional Masa Lampau Sering Dipaksakan Sehingga Bayi

Menangis Keras Dan Meronta Ronta, Setelah Pemijatan Bayi Terlelap Karena Kelelahan Bukan Karena Tenang. Masih ada 46% responden yang belum mengetahui pijat dapat dilakukan setelah bayi lahir. Pijat merupakan terapi sentuh, sentuhan dan pijat bayi segera setelah kelahiran merupakan kontak tubuh kelanjutan yang diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan diikuti oleh 25 ibu yang memiliki bayi dan balita, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik. Hasil dalam kegiatan ini yaitu 100% ibu yang diundang dalam kegiatan ini datang bersama dengan bayinya, tetapi hanya 85% yang bisa mengikuti melakukan praktik massage bayi secara langsung kepada bayinya dikarenakan 15% peserta bayinya menangis sehingga membuat ibu tidak bisa mengikuti kegiatan secara maksimal.

Saran yang diharapkan Ibu bayi dan balita dapat menerapkan teknik pijat bayi dan balita pada anaknya dengan tepat. Diharapkan Ibu bayi dan balita dapat menyampaikan informasi yang diperoleh ke masyarakat luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada pemberi dana pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih dapat juga disampaikan kepada pihak - pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani L D dan Salafas E.(2019). Efektivitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja untuk Memberikan ASI Eksklusif. *Jurnal Siklus* . Vol 8 (1).60-66.
- Aminarti, D. (2013). *Pijat dan senam untuk bayi & balita*, cetakan ke 1. Yogyakarta :Brilliant Books.

- Dewi, S. (2012). *Pijat Dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Juwita S dan Jayanti N D (2019). *Pijat Bayi*. Purwodadi : Sarnu Untung. Maharani, S. (2009). *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta : Kata Hati.
- Mubarak. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar Dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Melyana dkk. 2018. *Panduan Pijat Bayi*. Cetakan Pertama
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riksani. R. 2012. *Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi*. Niaga Swadaya : Jakarta.
- Roesli, U. 2001. *Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT. Trubus Agriwidya
- Soedibyo dan Mulyani (2009). *Kesulitan Makan Pada Pasien: Survey Di Unit Pediatri Rawat Jalan*. Departemen Ilmu Kesehatan Anak, FKUIRSCM, Jakarta
- Zaviera, Ferdinand. 2012. *Mengenali dan Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media