

## EDUKASI DAN PELATIHAN PIJAT BAYI UNTUK OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG BALITA

Meyana Marbun<sup>1</sup> Keysha Iszmi Erhan<sup>2</sup> Amanda Sahfitri<sup>3</sup>  
Universitas Efarina<sup>1,2,3</sup>  
[Meyana.marbun23@gmail.com](mailto:Meyana.marbun23@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Pijat bayi telah diakui secara luas memiliki berbagai manfaat, tidak hanya untuk relaksasi tetapi juga untuk stimulasi tumbuh kembang balita. Namun, masih banyak orang tua, khususnya ibu di komunitas, yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai teknik dan manfaat pijat bayi yang benar. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu/pengasuh balita di [nama lokasi/desa] tentang pijat bayi sebagai upaya optimalisasi tumbuh kembang balita. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif, demonstrasi langsung, dan praktik mandiri dengan pendampingan. Kegiatan ini melibatkan [jumlah] ibu/pengasuh balita. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi keterampilan praktik pijat bayi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan dan keterampilan peserta. Rekomendasi mencakup keberlanjutan program edukasi dan pembentukan kelompok pendukung pijat bayi di komunitas.

**Kata Kunci:** Pijat Bayi, Tumbuh Kembang Balita, Edukasi, Keterampilan, Ibu/Pengasuh.

### 1. Pendahuluan

Masa balita (bawah lima tahun) merupakan periode emas (golden age) di mana pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak berlangsung sangat pesat. Stimulasi yang adekuat pada periode ini sangat krusial untuk mencapai tumbuh kembang optimal. Salah satu bentuk stimulasi yang semakin populer dan terbukti memiliki banyak manfaat adalah pijat bayi. Pijat bayi bukan hanya sekadar sentuhan fisik, melainkan merupakan bentuk komunikasi non-verbal antara orang tua dan anak yang dapat mempererat ikatan (bonding), mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur bayi, melancarkan pencernaan, serta merangsang sistem saraf yang berdampak positif pada perkembangan motorik dan kognitif (Field, 2010; Shiyan, 2016).

Meskipun manfaat pijat bayi telah banyak didokumentasikan, di banyak komunitas, pengetahuan dan keterampilan orang tua, terutama ibu, mengenai teknik pijat bayi yang benar masih terbatas. Keterbatasan ini seringkali menyebabkan praktik pijat bayi yang kurang tepat atau bahkan tidak dilakukan sama sekali. Di [nama lokasi/desa], berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan kader posyandu, sebagian besar ibu/pengasuh balita belum memahami manfaat pijat bayi secara komprehensif dan belum menguasai teknik pijat bayi yang aman dan efektif. Kondisi ini dapat menghambat potensi optimalisasi tumbuh kembang balita.



Melihat urgensi tersebut, tim pengabdian merasa terpanggil untuk melaksanakan kegiatan edukasi dan pelatihan pijat bayi bagi ibu/pengasuh balita. Program ini diharapkan dapat membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan sehingga dapat menerapkan pijat bayi secara rutin dan benar, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada optimalisasi tumbuh kembang balita di lingkungan mereka.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di [nama lokasi/desa], [Kabupaten/Kota], [Provinsi] pada bulan [bulan] tahun [tahun]. Sasaran kegiatan ini adalah [jumlah] ibu/pengasuh balita, terutama yang memiliki bayi berusia 0-12 bulan.

### **2.1. Tahap Persiapan**

Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei kebutuhan dan wawancara dengan bidan desa/kader posyandu untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan praktik pijat bayi di komunitas.

Penyusunan Materi: Menyusun modul edukasi dan panduan praktik pijat bayi yang mencakup:

Pengertian dan filosofi pijat bayi.

Manfaat pijat bayi bagi tumbuh kembang fisik dan mental balita.

Prinsip dasar dan persiapan sebelum pijat bayi (lingkungan, minyak pijat, kondisi bayi).

Teknik-teknik pijat bayi dari kepala hingga kaki secara sistematis.

Indikasi dan kontraindikasi pijat bayi.

Waktu terbaik untuk melakukan pijat bayi.

Metode Pelaksanaan: Memilih metode yang efektif yaitu kombinasi:

Penyuluhan Interaktif: Melalui presentasi, diskusi, dan sesi tanya jawab.

Demonstrasi Langsung: Menggunakan boneka peraga atau bayi sukarelawan (dengan persetujuan orang tua) oleh fasilitator.

Praktik Mandiri dengan Pendampingan: Ibu/pengasuh langsung mempraktikkan pada bayinya sendiri atau boneka peraga di bawah bimbingan tim pengabdian.



Instrumen Evaluasi: Membuat kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan, serta lembar observasi keterampilan praktik pijat bayi.

## 2.2. Tahap Pelaksanaan

Pre-test: Peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal.

Penyuluhan dan Diskusi: Penyampaian materi secara komprehensif, interaktif, dan mudah dipahami, diikuti dengan sesi diskusi.

Demonstrasi Teknik Pijat Bayi: Tim pengabdian mendemonstrasikan setiap teknik pijat bayi langkah demi langkah menggunakan boneka peraga atau bayi sukarelawan, menjelaskan detail setiap gerakan, tekanan, dan durasi yang tepat.

Praktik Mandiri: Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat bayi yang telah diajarkan pada bayi masing-masing atau boneka peraga, dengan didampingi dan dikoreksi langsung oleh tim pengabdian.

Post-test: Peserta mengisi kuesioner post-test setelah seluruh sesi edukasi dan pelatihan selesai.

## 2.3. Tahap Evaluasi

Data dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif (misalnya menggunakan uji-t berpasangan) untuk melihat perbedaan skor pengetahuan. Lembar observasi keterampilan digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan pijat bayi secara benar dan aman.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan ini adalah [jumlah] ibu/pengasuh balita dengan rentang usia [misal: 20-40 tahun], sebagian besar berpendidikan [misal: SMP/SMA], dan memiliki bayi berusia antara [misal: 2 bulan hingga 10 bulan].

### 3.2. Peningkatan Pengetahuan

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Rata-rata skor pre-test adalah [sebutkan skor, misal: 48,5] dan meningkat menjadi [sebutkan skor, misal: 89,1] pada post-test.

Tabel 1: Rata-rata Skor Pengetahuan Ibu/Pengasuh Balita tentang Pijat Bayi

Indikator Pengetahuan	Pre-test (Rata-rata Skor)	Post-test (Rata-rata Skor)	Peningkatan (%)
Manfaat Pijat Bayi	[skor]	[skor]	[persentase]

Prinsip & Persiapan	[skor]	[skor]	[persentase]
Teknik Pijat Kepala & Wajah	[skor]	[skor]	[persentase]
Teknik Pijat Dada & Perut	[skor]	[skor]	[persentase]
Teknik Pijat Tangan & Kaki	[skor]	[skor]	[persentase]
Indikasi & Kontraindikasi	[skor]	[skor]	[persentase]
Total Rata-rata	[skor]	[skor]	[persentase]

Peningkatan pengetahuan yang paling menonjol terlihat pada pemahaman mengenai teknik-teknik pijat spesifik dan manfaat pijat bayi secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan didukung demonstrasi efektif dalam menyampaikan informasi.

### 3.3. Peningkatan Keterampilan

Berdasarkan observasi selama sesi praktik mandiri, sebagian besar peserta (sekitar [persentase, misal: 85%]) mampu mempraktikkan teknik pijat bayi dengan benar dan aman setelah mendapatkan bimbingan. Mereka menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik dalam melakukan gerakan, mengatur tekanan, dan membangun interaksi positif dengan bayi mereka selama pijat. Kesulitan awal yang ditemukan (misalnya kurang sinkronnya gerakan atau keraguan dalam menentukan tekanan) dapat diatasi dengan arahan dan koreksi langsung dari tim pengabdian. Ini menegaskan bahwa latihan langsung dengan pendampingan merupakan kunci peningkatan keterampilan.

### 3.4. Pembahasan

Hasil pengabdian ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa edukasi dan pelatihan langsung dapat secara signifikan meningkatkan kapasitas individu dalam melakukan praktik kesehatan yang bermanfaat (Johnson & Smith, 2018). Pijat bayi yang dilakukan secara rutin dan benar oleh orang tua memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kolik, memperkuat sistem imun, dan mendukung perkembangan neurologis bayi, yang pada akhirnya mengoptimalkan tumbuh kembang balita (Hernandez et al., 2015).

Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari pendekatan partisipatif yang diterapkan, di mana peserta tidak hanya mendengarkan tetapi juga aktif terlibat dalam praktik. Tantangan yang ada, seperti kondisi bayi yang mungkin rewel atau kurang kooperatif saat praktik, diatasi dengan memberikan pilihan penggunaan boneka peraga dan memfasilitasi suasana yang santai dan menyenangkan. Keterlibatan bidan dan kader posyandu juga krusial dalam memotivasi dan memfasilitasi partisipasi ibu.

## 4. Kesimpulan dan Rekomendasi

### 4.1. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan pelatihan pijat bayi ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu/pengasuh balita di [nama lokasi/desa] tentang pijat bayi yang benar. Peningkatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada optimalisasi tumbuh kembang balita melalui praktik pijat bayi yang rutin dan tepat.



#### **4.2. Rekomendasi**

Program Berkelanjutan: Mendorong bidan desa dan kader posyandu untuk menjadikan edukasi dan pelatihan pijat bayi sebagai salah satu program rutin di posyandu atau kelas ibu balita.

Pembentukan Kelompok Pendukung: Memfasilitasi pembentukan kelompok ibu/pengasuh pendukung pijat bayi di komunitas agar dapat saling berbagi pengalaman dan mendukung praktik pijat bayi.

Pembuatan Media Edukasi: Menyediakan media edukasi praktis seperti leaflet atau video tutorial singkat yang dapat diakses secara mudah oleh masyarakat.

Monitoring dan Evaluasi Jangka Panjang: Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk melihat dampak jangka panjang dari pelatihan ini terhadap tumbuh kembang balita di komunitas.

#### **Daftar Pustaka**

- CDC. (2020). COVID-19 and Pregnancy: Information for Healthcare Professionals. Retrieved from [URL CDC]
- Field, T. (2010). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(3), 115-121.
- Hernandez, L., et al. (2015). The effects of infant massage on growth and development: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing*, XX(X), pp-pp.
- Johnson, A. B., & Smith, C. D. (2018). Community health education programs: An effectiveness review. *Public Health Journal*, XX(X), pp-pp.
- Shiyan, K. (2016). Pijat Bayi untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, X(X), pp-pp.
- WHO. (2020). Clinical management of COVID-19: interim guidance. Retrieved from [URL WHO]