



PELATIHAN PIJAT BAYI SEBAGAI UPAYA DAYA TAHAN TUBUH BAYI DI DESA
RINDU HATI BENGKULU TENGAH

Oleh

Sri Nengsi Destriani*¹, Deni Maryani², Dara Himalaya³
^{1,2,3}Prodi D3 kebidanan, Fak. MIPA, Universitas Bengkulu
E-mail: ^{1*}srinengsi@unib.ac.id

Abstrak

Masa golden age merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, di mana stimulasi yang optimal, seperti pijat bayi (massage baby), dapat memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Metode yang digunakan meliputi survei awal, koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat, penyuluhan kesehatan, pelatihan pijat bayi, serta evaluasi pasca-pelatihan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 18 Oktober 2023 di Desa Rindu Hati, Bengkulu Tengah, dengan peserta sebanyak 30 ibu yang memiliki bayi atau balita. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan bayi mereka. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi dan pelatihan pijat bayi dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mendukung pertumbuhan dan daya tahan tubuh bayi

Kata Kunci: Pijat Bayi, Stimulasi, Kesehatan Bayi, Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Masa *golden age* atau periode 1000 hari kelahiran bayi dimulai dari kehamilan sampai dengan usia 2 tahun. Dimana pada masa itu otak bayi yang mengandung 100 milyar sel saraf atau neuron akan terus berkembang dengan cepat sebagai pusat kecerdasan. Masa ini adalah masa tersingkat dari semua periode pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena, itu kita sebagai orang tua harus memberikan nutrisi dan stimulasi yang optimal. Salah satu stimulasi yang dapat kita berikan kepada bayi adalah pijat bayi atau massage. Proses pijatan ini tidak terlalu sulit dan dapat dilakukan sendiri oleh ibu, ayah dan keluarga di rumah. Semakin sering pijatan atau sentuhan skin to skin maka semakin terjalin ikatan batin antara ibu dan bayi sehingga bayi akan merasa di cintai, dihargai dan diterima oleh seluruh keluarga (Susila, 2017)

Saat pijatan ini, bayi akan merasakan kehangatan dan kasih sayang dari seorang ibu,

bayi akan merasa aman, nyaman sehingga hormone kortisol akan berkurang. Hal tersebut akan menyebabkan bayi tidak stress, lebih periang dan tidak suka menangis. Di sisi lain pijatan bayi akan merangsang hormone oksitosin yang dapat menumbuhkan kasih sayang dan rasa aman antara ibu dan anak (Gelenia, 2014). Hal tersebut sejalan dengan pemikiran Permata (2017), dimana bayi yang diberikan pijatan 15 menit selama 6 minggu dapat mengurangi depresi dan kecemasan yang diikuti dengan peningkatan berat badan, perbaikan kondisi psikis, bertambahnya kadar serotonin, hormone stress berkurang, sehingga tidur malam bayi akan lebih lama. Jika hal tersebut terus berlangsung maka akan meningkatkan daya tahan tubuh bayi menjadi kuat. oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan Pelatihan Pijat Bayi Sebagai Upaya Meningkatkan Berat Badan Bayi Di Desa Rindu Hati Bengkulu Tengah



METODE

Tahap awal yang di laksanakan oleh tim pengabdian yakni melakukan survey awal yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2023 di Desa Rindu hati, Kec. Taba Penanjung, Kabupaten Bengkulu Tengah. Survey ini dilakukan untuk berkoordinasi dengan Kepala Desa, Perangkat Desa dan Bidan Desa. Hal ini dilakukan untuk memastikan kapan acara dilaksanakan baik itu waktu maupun tempatnya. Berdasarkan hasil musyawarah maka di putuskan bidan melalui para kader akan mengkoordinir ibu-ibu yang memiliki balita sebagai responden dan pelaksanaan akan di laksanakan pada tanggal 18 Oktober 2023 di balai desa *glamping* yang berada di kawasan wisata sungai Rindu hati. Sebelum tanggal pelaksanaan maka tim akan melaksanakan persiapan baik itu berupa persiapan bahan dan alat ataupun persiapan dengan melatih mahasiswa untuk melakukan *massage baby* dengan harapan pada saat pelatihan mahasiswa dapat membantu untuk mengobservasi. Adapun susunan acara yang akan kami lakukan adalah memberikan kuesioner, memberikan pendidikan kesehatan tentang pertumbuhan dan perkembangan bayi, memastikan bahwa bayi atau balita yang di bawa memenuhi kriteria bayi yang boleh di

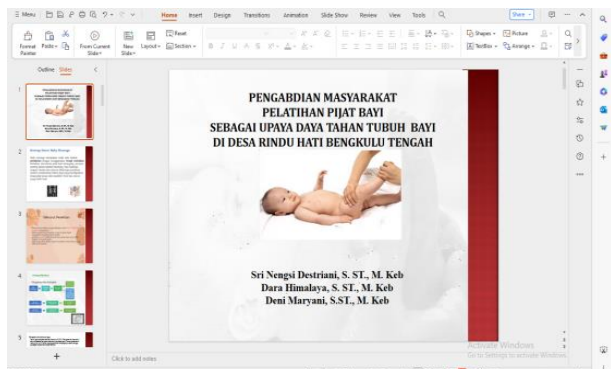


Gambar 1. Menjelaskan penyuluhan tentang pertumbuhan dan perkembangan bayi serta *massage baby*

massage, melakukan pelatihan, diskusi dan tanya jawab serta evaluasi yang dilakukan 2 minggu setelah pelaksanaan pengabdian.

HASIL

Pelaksanaan dilaksanakan pada hari rabu, 18 Oktober 2023 pukul 15.00 wib. Pelatihan ini di ikuti oleh bidan, kader dan 30 ibu yang memiliki anak di bawah 5 tahun dengan kriteria anak dalam keadaan sehat. Pelaksanaan ini dimulai dengan membagikan kuesioner yang berisikan 10 pertanyaan tentang *massage baby*. Setelah kuesioner di isi dengan lengkap maka tim pengabdian yang diwakili oleh Dara Himalaya, S.ST., M. Keb memberikan pendidikan kesehatan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak serta materi *massage baby*. Ibu-ibu sangat antusias mendengar penjelasan yang telah diberikan. Setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan maka dilakukan pelatihan *massage baby*. Saat pertama kali *massage* kami memperagakan ke phantom bayi. Setelah melaksanakan peragaan maka kami mempraktikkan langsung langsung mempraktikkan *massage baby* pada salah satu anak mereka.



Gambar 2. Mendemonstrasikan massa baby kepada phantom



Gambar 3. Mendemonstrasikan massa baby kepada phantom



Gambar 4. Mendemonstrasikan massa baby kepada anak



Gambar 5. Mendemonstrasikan massage baby kepada anak



Gambar 6. Foto Bersama

Dari kuesioner yang didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang massage baby baik itu dari pengetahuan maupun keterampilan. Hal ini dapat kita lihat setelah 2 minggu dilakukan evaluasi kepada ibu ibu yang mengikuti pelatihan.

KESIMPULAN

Hasil dari pengabdian ini didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu khususnya ibu yang memiliki bayi atau balita tentang pertumbuhan dan perkembangan anak serta massage pada bayi. Ibu juga menambah keterampilan dalam melakukan massage bayi sehingga dapat melaksanakannya di ruma

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Seluruh tim pengabdian masyarakat menghaturkan terima kasih banyak kepada

masyarakat Desa rindu hari khususnya ibu yang memiliki bayi, kader, bidan Desa, seluruh perangkat desa Rindu Hati dan Lembaga Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat FMIPA Universitas Bengkulu dengan No. 1947/UN30.12/HK/2023 serta pihak lain yang berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fauziah, afroh &, Heny Noor, heny. (2018). Effect Of Baby Massage To Increase Weight And Baby Sleep Quality At Jetis Public Health Center Yogyakarta. Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol.6(2) 2018
- [2] Galenia. 2014 . Home Baby Spa. Jakarta: Prevarication



-
- [3] Julianti. (2021). *Rahasia Baby SPA sentuhan Cinta dan Kasih Sayang*. ISBN : 978-602-60966-8-5
- [4] Permata, ayu. (2017). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan lama tidur pada bayi 3-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*. Vol.X.No.2 September 2012.
- [5] Susila, Ida. (2017). Pengaruh Teknik Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-7 Bulan di BPS Ny. Aida hartatik desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. *Jurnal Midpro*, Vol. 9 / No. 2 / Desember 2017.
- [6] Rokayah, Yayah & Nurlatifah, Lisa. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 5-6 Bulan Di Desa Rangkasbitung Barat Tahun 2017. *Jurnal Medikes*, Volume 5, Edisi 2, November 2018.