

Pengabdian Masyarakat Pelatihan Pijat Bayi Sehat

Luvi Dian Afriyani¹, Susi Purwanti², Reni Wulandari³, Kristiana⁴, Qonia'tun Nuraini⁵, Faridatul Khasanah⁶

¹ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, susipurwanti226@gmail.com

³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, wulandarireni98@gmail.com

⁴ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristianapukes@gmail.com

⁵ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, qoni.nuraini97@gmail.com

⁶ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, FaridaHasanah282@gmail.com

Article Info

Abstract

Article History

Submitted, 5 Agustus 2020

Accepted, 9 Agustus 2020

Published, 11 Agustus 2020

Keywords: Infant
Massage, Training

There is still a lot of people, especially mother whose prefer to massaged their babies to the baby shaman with many reasons, such as because they are believes that baby shaman has more knowledge about the massage motions of the baby. Beside that the mother doesn't have any courage yet and knowledge about how to massage their baby independently. The beneficial of Healthy infant massage is really useful to increase the quantity and cytotoxicity from their immune system (natural killer cell), give stimulation digestive and excretory function, train the relaxation, relieve the depression and tension, increasing alertness, reduce pain, reduce bloating and colic (stomachache), increase the breast milk, increase the weight, increase the growth, increase their concentration, and make a deep sleep, also improve their blood circulation and respiration. Infant massage can also build a bound of affection for parents and children (bonding). That's why the infant massage should be done by the mother or father. In affection with this problem, community service programs provide the solutions to increase maternal knowledge about infant massage to the mothers who have babies aged 1-12 months using the online method through whatsapp groups. The activity begins with training for 13 mothers who have babies aged 1 to 12 months. From the training, Knowledge Enhancement was obtained after the training was carried out. The next activity is individual assistance to all training participants online. The result of this assistance is the mother can carry out infant massage independently.

Abstrak

Masih banyak orang tua terutama ibu yang memijatkan bayinya ke dukun bayi dengan berbagai alasan seperti dukun bayi lebih dipercaya memahami gerakan-gerakan pijat bayi. Selain itu Ibu belum berani dan belum bisa melakukan pijat bayi secara mandiri. Pijat bayi sehat bermanfaat untuk meningkatkan jumlah dan *sitotoksitas* 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), serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan. Pijat bayi juga dapat membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bounding*) Itu sebabnya pijat bayi dianjurkan dilakukan oleh ayah atau ibu. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat memberikan solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi kepada ibu yang mempunyai bayi usia 1 – 12 bulan dengan metode daring/online melalui *group whatsapp*. Kegiatan diawali dengan pelatihan ibu yang mempunyai bayi usia 1 sd 12 bulan sejumlah 13 ibu. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pelatihan. Kegiatan selanjutnya adalah pendampingan dengan metode konseling secara online. Hasil pendampingan tersebut ibu dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri.

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut tidak hanya berasal dari sektor kesehatan seperti pelayanan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan, melainkan juga dipengaruhi faktor ekonomi, pendidikan, lingkungan, sosial, keturunan, dan faktor lainnya. Upaya meningkatkan derajat kesehatan salah satunya dapat dilakukan dengan promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan yang diselenggarakan mencakup diantaranya penyebarluasan informasi termasuk penyuluhan kesehatan.

Promosi kesehatan pada masa pandemi ini bisa dilakukan secara online. Penggunaan media audio visual dapat digunakan dalam promosi kesehatan secara online karena dapat memberikan gambaran secara nyata kepada masyarakat sehingga tujuan promosi kesehatan dapat

tercapai. Menurut Notoatmodjo (2012) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh.

Pijat bayi merupakan terapi sentuk yang memiliki banyak manfaat. Terapi sentuhan terutama pijat, menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain melalui pengukuran kadar kortisol, *kortisol plasma* secara *Radioimmunoassay*, kadar *hormone stress (Chatecholamine)* air seni dan pemeriksaan *EEG (Electro Encephalogram)*, gambaran gelombang otak (Dewi, 2012). Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan sembarangan, ada cara yang harus diperhatikan, pada

bayi usia 0 – 3 tahun, gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit, sesuai usia bayi dan waktu yang semakin meningkat (Roesli, 2009).

Saat ini masih banyak orang tua yang melakukan pemijatan ke dukun karena menganggap dukun sudah berpengalaman dalam melakukan pemijatan, namun orang tua yang memijat anaknya sendiri dapat merangsang perkembangan koneksi antara sel-sel saraf otak bayi yang akan membentuk dasar untuk berfikir, merasakan dan belajar. Selain itu pijat dapat membantu bayi yang rewel sehingga dapat tidur dengan nyenyak dan dapat mengurangi penyakit, termasuk sakit perut. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan (Maharani, 2009). Oleh karena sangat dianjurkan kepada ibu untuk melakukan pemijatan sendiri kepada bayi

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 1 sd 12 bulan, di desa Carangrejo, Sampung, Ponorogo. Pelatihan dilakukan secara daring/on line melalui whats App Grup. Pelatihan ini diikuti oleh 13 ibu. Survey

awal dilakukan dengan menggali kebutuhan informasi kesehatan pada ibu yang mempunyai bayi melalui grup. Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah adalah video materi dan video pemijatan bayi. Teknik yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu menjawab soal tentang pijat bayi. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu bayi secara on line agar ibu mau dan mampu melakukan pemijatan bayi secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan ibu dalam melakukan pemijatan bayi dimana ibu mengirimkan video ketika sedang melakukan pemijatan kepada bayinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pijat bayi dilakukan pada tanggal 27 Juni 2020 dan diikuti oleh 13 ibu yang memiliki bayi usia 1 – 12 bulan. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta pelatihan, dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhiri dengan post test. Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan pijat bayi online.

1. Pelatihan Pijat Bayi

Tabel 1. Pengetahuan ibu tentang pijat bayi sebelum dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	5	39 %
Cukup	6	46 %
Kurang	2	15 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan pelatihan paling banyak 6 orang (46 %) berpengetahuan cukup dan masih ada 2 orang (15 %) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindranya. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pekerjaan dapat

membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dua responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah ibu rumah tangga. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak, 2009). Sejalan dengan penelitian Nursela dan Dewi Komalasari

(2020) bahwa ada hubungan antara pekerjaan dan pengetahuan ibu tentang pijat bayi.

Tabel 2. Distribusi jawaban pengetahuan tentang pijat bayi sebelum dilakukan pelatihan

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Persentase	Salah	Persentase
1	Gerakan pijat merupakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi.	13	100 %	0	0%
2	Manfaat pijat bayi	13	100 %	0	0%
3	Manfaat pijat bagi orang tua	11	85%	2	15%
4	Ada kontra indikasi pijat bayi	11	85%	2	15%
5	Pijat bayi dimulai setelah bayi dilahirkan	7	54%	6	46%
6	Bayi dengan suhu tinggi tidak boleh dipijat	9	69%	4	31%
7	Dilakukan malam sebelum tidur	10	77%	3	23%
8	Temperatur ruang saat pemijatan bayi	9	69%	4	31%
9	Pemijatan sesuai umur	10	77%	3	23%
10	Usia bayi dilakukan pijat	8	62%	5	38%
11	Pemijatan dimulai dari kaki	9	69%	4	31%
12	Pemijatan pembuka dengan sentuhan ringan	9	69%	4	31%
13	Pemijatan dengan minyak/baby oil/lotion	13	100%	0	0%
14	Setelah memijat dimandikan	10	77%	3	23%
15	Pemijatan saat bayi menangis	4	31%	9	69%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa seluruh ibu sudah memahami tentang manfaat pijat bayi, pemijatan menggunakan minyak/baby oil dan pemijatan dilakukan secara lembut dari kaki ke seluruh tubuh bayi. Menurut Juwita S dan Jayanti N D (2019) pijat bayi memberikan efek biokimi dan fisik, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan berat badan, konsentrasi, memperlancar peredaran darah, memberikan kenyamanan dan meningkatkan bonding. Lebih dari setengah responden 9 orang (69%) belum memahami jika pemijatan tidak boleh dilakukan saat bayi menangis.

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

Tabel 3. Pengetahuan ibu tentang pijat bayi setelah dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	13	100 %
Cukup	0	0
Kurang	0	0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan baik setelah mengikuti pelatihan secara online. Sejalan dengan penelitian Ulandari D, Oxyandi M dan Wahyuni T (2019) ada pengaruh penyuluhan pijat bayi dan balita terhadap tingkat pengetahuan ibu di Rumah Bersalin Mitra Ananda Palembang tahun 2018 $p\text{ value } 0,000 < 0,05$. Walaupun dilakukan secara online namun kegiatan pelatihan ini menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik. Menurut Notoatmodjo (2012) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untuk

meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Pelatihan ini menggunakan media video. Media video menawarkan kegiatan penyuluhan lebih menarik dan tidak monoton, tampilan informasi berupa tulisan, suara dan gambar memberikan media ini lebih menarik. Sesuai dengan penelitian Afriyani LD dan Safalas E (2019) yaitu ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan video.

Tabel 4. Distribusi jawaban pengetahuan tentang pijat bayi setelah dilakukan pelatihan

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Persentase	Salah	Persentase
1	Gerakan pijat merupakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi.	13	100 %	0	0%
2	Manfaat pijat bayi	13	100 %	0	0%
3	Manfaat pijat bagi orang tua	11	85%	2	15%
4	Ada kontra indikasi pijat bayi	13	100%	0	0%
5	Pijat bayi dimulai setelah bayi dilahirkan	13	100%	0	0%
6	Bayi dengan suhu tinggi tidak boleh dipijat	12	92%	1	8%
7	Dilakukan malam sebelum tidur	12	92%	1	8%
8	Temperatur ruang saat pemijatan bayi	12	92%	1	8%
9	Pemijatan sesuai umur	13	100%	0	0%
10	Usia bayi dilakukan pijat	13	100%	0	0%
11	Pemijatan dimulai dari kaki	13	100%	0	0%
12	Pemijatan pembuka dengan sentuhan ringan	5	38%	8	62%
13	Pemijatan dengan minyak/baby oil/lotion	13	100%	0	0%
14	Setelah memijat dimandikan	13	100%	0	0%
15	Pemijatan saat bayi menangis	11	85%	9	15%

Berdasarkan hasil jawaban peserta pelatihan setelah dilakukan pelatihan yaitu seluruh responden telah memahami manfaat, gerakan, waktu mulai pemijatan kontra indikasi pijat dan usia pemijatan. Masih ada 8 peserta (62%) belum memahami bahwa pemijatan bayi diawali dengan sentuhan ringan. Gerakan

pembukaan berupa sentuhan ringan di sepanjang sisi muka bayi atau usaplah rambutnya. Gerakan pembuka ini untuk memberitahukan bahwa waktu pemijatan akan segera dilakukan padanya. Secara umum, pemijatan sebaiknya dimulai dari kaki bayi. Sebab umumnya bayi lebih menerima bila dipijat pada daerah kaki.

Awal seperti ini akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Itu sebabnya, urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, kemudian perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung (Roesli, 2009)

2. Pendampingan dan evaluasi kegiatan

Kegiatan pendampingan peserta pelatihan dilakukan setelah dilakukan pelatihan. Pendampingan dilakukan secara online melalui konsultasi mandiri para peserta. Kegiatan pendampingan ini ditujukan agar ibu dapat melakukan pijat bayi secara mandiri sehingga apabila ada kesulitan ibu dapat menyampaikan kepada tim pengabdian masyarakat. Berikut adalah gambar pelaksanaan pijat bayi mandiri oleh peserta pelatihan

Gambar 1. Pemijatan bayi yang dilakukan ibu sendiri setelah dilakukan pelatihan



Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa ibu dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri. Kemampuan ibu untuk melakukan pemijatan bayi ini didukung oleh pengetahuan ibu yang baik tentang pijat bayi setelah mendapatkan informasi tentang pijat bayi dalam kegiatan pelatihan. Menurut Wawan (2010) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang berasal dari informasi yang diterimanya, dengan sumber informasi yang banyak, salah satunya berasal dari petugas kesehatan akan meningkatkan pengetahuan lebih luas. Hasil dari pelatihan didapatkan 100 % ibu memiliki pengetahuan yang baik. Sejalan dengan penelitian Sahnawi M (2018) bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku pijat bayi di Posyandu Kelurahan Maliaro Kota Ternate Tengah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu yang

memiliki bayi usia 1 samapi dengan 12 bulan agar mengetahui tentang pijat supaya ibu dapat melakukan pemijatan sendiri tanpa harus membawa ke dukun bayi karena dengan melakukan pemijatan sendiri dapat meningkatkan ikatan kasih sayang dengan bayi. Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan secara online dengan menggunakan whats app grup. Pelatihan ini menggunakan media video dan dengan metode diskusi dan tanya jawab. Setelah dilakukan pelatihan dilakukan pendampingan dimana ibu dapat melakukan konsultasi mandiri dan setelah itu dilakukan evaluasi melihat kemampuan ibu melakukan pemijatan bayi secara mandiri dengan cara ibu mengirimkan video pemijatan bayi secara mandiri .Melalui kegiatan pengabdian masyarakat tersebut ibu dapat lebih memahami tentang pijat bayi dimana hasil menunjukkan seluruh ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat bayi dan ibu dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM Universitas Ngudi waluyo.

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.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursela dan Dewi Komalasari.(2020). *Relationship Characteristics Of Mothers Who Have Babies Aged 0-24 Months With Knowledge Of Baby Massage*. Faletahan Health Journal. Vol 7 (2).42-47.
- Rakhmawati, W. (2007). *Pijat Bayi*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Roesli, U. (2009). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Sahnawi M. (2018). *Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Perilaku Pijat Bayi di Posyandu Kelurahan Maliaro Kota Ternate Tengah*. Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat.Vol8(2).179-184.
- Subakti Y dan Angraini D R (2008). *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Wahyu Media : Jakarta Selatan
- Ulandari D, Oxyandi M dan Wahyuni T .(2019).*Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi dan Balita Terhadap Pengetahuan Ibu*. Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan.Vol 10 (2). 225-236.
- Wawan A dan Dewi M, (2011). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Media.