

Implementasi Pijat Bayi sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Balita di Wilayah Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Siti Haryani¹, Ana Puji Astuti², Kartika Sari³
^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: haryanish01@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Akibat stunting dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan menjadi terhambat. Salah satu upaya untuk menurunkan kejadian stunting adalah dengan pijat bayi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan gambaran tentang prosedur pijat bayi. Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan kesehatan dengan metode demonstrasi prosedur pijat bayi. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu yang mempunyai balita. Tahapan yang dilakukan meliputi pemberian materi tentang pijat bayi dilanjutkan demonstrasi pijat bayi. Pada tahap evaluasi dilakukan dengan peserta mendemonstrasikan kembali pijat bayi yang telah diajarkan. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta 90% dapat menjelaskan dan mendemonstrasikan kembali tentang prosedur pijat bayi

Kata kunci: Pijat Bayi, Stunting, Balita

ABSTRACT

Stunting is a problem that needs special attention. The result of stunting can cause growth and development to be inhibited. One of the efforts to reduce the incidence of stunting is baby massage. The purpose of this activity is to provide an overview of the baby massage procedure. The method used is to provide health counselling with a demonstration method of baby massage procedures. The target of this activity is mothers who have toddlers. The stages carried out include providing material about baby massage followed by a demonstration of baby massage. At the evaluation stage, participants demonstrated the baby massage that had been taught. The result of this activity was that 90% of the participants could explain and demonstrate the baby massage procedure

Keywords: *Baby Massage, Stunting, Toddlers*

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan potensi penerus cita-cita bangsa, oleh karena itu perkembangan anak harus mendapatkan perhatian dari orang tua dan juga dari pemerintah. Jika anak dipupuk dan dipelihara dengan baik sesuai dengan keinginan dan harapan maka anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula, akan tetapi apabila anak tidak dipupuk dan dipelihara maka anak tidak akan tumbuh dan berkembang sebagaimana mestinya. (Wong, 2012)

Anak merupakan potensi penerus cita-cita bangsa, oleh karena itu perkembangan anak harus mendapatkan perhatian dari orang tua dan juga dari pemerintah. Jika anak dipupuk dan dipelihara dengan baik sesuai dengan keinginan dan harapan maka anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula, akan tetapi apabila anak tidak dipupuk dan dipelihara maka anak tidak akan tumbuh dan berkembang sebagaimana mestinya. (Wong, 2009). Upaya kesehatan anak dimulai sejak dalam kandungan hingga anak berusia 18 tahun. (Kemenkes, 2022)

Upaya kesehatan anak dapat dilakukan berbagai acara diantaranya adalah pemantauan masa pertumbuhan. Masa pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan perhatian dari keluarga, lingkungan. Lima tahun pertama kehidupan merupakan masa emas bagi balita. Pertumbuhan yang baik sangat penting untuk kesehatan anak pada tahap selanjutnya, diantaranya adalah peningkatan berat badan. Berat badan menjadi indikator penting dalam upaya pencegahan stunting melalui pemantauan berat badan balita. Selain itu upaya pencegahan stunting juga dapat dilakukan dengan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita. Salah satu upaya tersebut dapat dilakukan dengan pijat bayi. (Kemenkes RI, 2018)

Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi termasuk dalam mencegah stunting pada anak balita karena dapat meringankan proses pencernaan dan meningkatkan nafsu makan (Roesli, 2012). Hal ini didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan berat badan setelah dilakukan pijat bayi. (Lestari *et al.*, 2021). Penelitian lain menyatakan bahwa ada peningkatan berat badan setelah dilakukan pijat bayi pada bayi usia 3-5 bulan yang dilakukan setiap minggu sekali selama 6 minggu. (Purwanti, 2021). Peningkatan berat badan yang terjadi pada balita dapat didukung melalui pola pemberian makan yang baik sejak dalam kandungan sampai setelah lahir. Makanan yang baik untuk balita mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan mineral atau yang disebut dengan gizi seimbang. Gizi seimbang yang diberikan pada balita akan mencegah terjadinya balita kekurangan gizi atau kondisi stunting. (Abdul *et al.*, 2023). Berdasarkan hasil survey bulan April 2023, menunjukkan bahwa terdapat 8,3% balita berat badannya tidak meningkat selama 2 bulan berturut -turut. Berdasarkan informasi dari kader di Wilayah Kelurahan Candirejo, bahwa ibu- ibu yang mempunyai balita masih sangat sedikit yang mendapatkan paparan informasi mengenai pijat bayi

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan data didapatkan 8,3% balita berat badannya tidak meningkat selama 2 bulan berturut -turut. Para ibu masih sedikit yang mendapatkan paparan informasi mengenai pijat bayi. Sehingga perlu dilakukan kegiatan yang bersifat promosi dan preventif untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai pertumbuhan dan perkembangan anak, demonstrasi pijat bayi.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program PKM ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif, artinya mitra binaan akan secara aktif dilibatkan dalam setiap tahapan dan kegiatan pembinaan yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang kemudian dilanjutkan dengan penerapan pijat bayi. Ibu yang mempunyai balita mendapatkan materi tentang pertumbuhan dan perkembangan serta demonstrasi pijat bayi.

Sesuai dengan metode pendekatan yang dilaksanakan maka langkah-langkah yang telah dilakukan yaitu:

Survey tempat pengabdian

Survey dilakukan oleh tim pengabdian dengan melakukan koordinasi ke puskesmas pembantu Candirejo dan mendapatkan data awal dari Bidan Candirejo pada bulan April 2023. Sedangkan survey lokasi tempat kegiatan dilakukan pada bulan Mei 2023.

Melakukan perijinan ke tempat pengabdian

Tim pengabdian melakukan oerijinan ke Kelurahan dengan temmbusan Bidan Desa Candirejo

Sosialisasi program pengabdian kepada bidan dan kader

Sosialisasi program dilakukan seminggu sebelum pelaksanaan kegiatan tesrsebut dengan melibatkan Bidan Desa Candirejo dan para kader kesehatan

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 November 2023 di Posyandu Flamboyan Desa Candirejo

Evaluasi Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

Evaluasi pelaksanaan dengan melakukan redemonstrasi oleh ibu-ibu peserta pendidikan kesehatan untuk mengukur tingkat kemampuan psikomotor tentang prosedur pijat bayi. Alat yang digunakan dalam prosedut ini adalah minyak untuk pijat bayi dan alas bayi.

Untuk kegiatan ini dilaksanakan dengan adanya partisipasi mitra . Adapun partisipasi mitra yang telah dilakukan adalah menyediakan tempat pengabdian dan menyiapkan ibu -ibu yang mempunyai bayi 0-12 bulan. Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada akhir kegiatan. Para ibu melakukan secara langsung prosedur pijat bayi.

4. PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa langkah yaitu observasi lokasi mitra, sosialisasi dan pemberian materi tentang pijat bayi sebagai upaya pencegahan stunting. Pelaksanaan kegiatan ini dihadiri oleh Bidan Desa, 7 kader Posyandu dan 22 ibu yang memiliki balita di Posyandu Falmboyan Desa Candirejo. Pada hasil kegiatan ini tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi meningkat dengan kategori pengetahuan baik 90% dibuktikan ibu dapat mendemonstrasikan kembali tentang prosedur pijat bayi

Observasi Lokasi dan Sosialisasi Kegiatan

Observasi lokasi mitra yang telah dilakukan pada bulan Mei 2023 dengan melihat tempat pengabdian yang dekat dengan kampus Universitas Ngudi Waluyo dibawah lereng gunung Ungaran. Sosialisasi dilakukan dengan berkoordinasi dengan Bidan Desa dan, selain itu melakukan kesepakatan teknis pelaksanaan kegiatan dengan melihat situasi kondisi yang memungkinkan dapat memberikan penyuluhan secara langsung kepada orang tua yang mempunyai balita

Pemberian materi tentang stunting , pijat bayi dan pemberian makanan tambahan

Pemberian materi dilaksanakan pada hari Selasa , tanggal 7 November 2023 mulai jam 09.00 WIB sampai dengan selesai. Sebelum dilaksanakan penyuluhan kesehatan, tim mempersiapkan ruang, menyiapkan media belajar seperti alat peraga untuk pijat bayi dan lain-lain. Pemberian materi tentang konsep pertumbuhan perkembangan, dan nutrisi pada bayi dan balita serta prosedur pijat bayi. Setelah pemberian materi dan demonstrasi pijat bayi, para ibu dapat menjelaskan dan mendemonstrasikan kembali tentang materi yang sudah diberikan dengan baik (90 %).

Pembahasan

Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemantauan pertumbuhan stimulasi perkembangan, pemenuhan asupan makanan yang sehat, serta pola asuh yang baik oleh keluarga. Salah satu upaya untuk meningkatkan pertumbuhan anak adalah melalui pemantauan berat badan. Pemantauan berat badan dan perkembangan anak bisa dilakukan di kegiatan Posyandu Balita. Indikator pertumbuhan yang baik adalah adanya peningkatan berat badan sesuai dengan umur. Berat badan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya genetic, keluarga, lingkungan, nutrisi dan pola asuh. (Soetjningsih, 2016). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan berat badan adalah dengan melakukan pijat bayi (*baby massage*). (Kurnia et.all,2022)

Baby massage adalah pijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan – usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Roesli, 2012). Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad – abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Wati, 2012).

Manfaat Pijat Bayi Efek fisik / klinis pijat bayi adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem imunitas (sel pembunuh alami).
- b. Mengubah gelombang otak secara positif.
- c. Memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan.
- d. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan.
- e. Meningkatkan kenaikan berat badan.
- f. Mengurangi depresi dan ketegangan.
- g. Meningkatkan kesiagaan.
- h. Membuat tidur lelap.
- i. Mengurangi rasa sakit.
- j. Mengurangi kembung dan kolik (sakit perut).
- k. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding)

Dalam pelaksanaan baby massage atau pijat bayi terdapat beberapa kontraindikasi atau hal-hal yang harus dihindari saat akan memulai rangkaian dari baby massage tersebut, diantaranya adalah memijat bayisaat bayi tersebut baru saja selesai makan, membangunkan bayi hanya untuk melakukan pemijatan, memijat bayi saat kondisi bayi sedang tidak sehat, memaksa bayi untuk dipijat, memaksakan posisi tertentu pada bayi (Susanti & Putri, 2020) dalam (Rabbani, 2021). Terdapat banyak penelitian tentang efek pijat bayi. Studi ini telah membuktikan efek pijat bayi pada perkembangan fisik bayi baru lahir adalah peningkatan berat badan, panjang badan, lingkar kepala, kepadatan mineral tulang, waktu tidur, pernapasan, eliminasi dan pengurangan kolik. Pijat bayi juga diyakini dapat mengurangistres dan meningkatkan interaksi orang tua dengan bayi (Chen et al., 2011) dalam (Rabbani, 2021). Secara langsung, pemijatan yang dicoba pada anak mempunyai ikatan fisiologis yang sangat erat terhadap keadaan badannya. Perihal ini diakibatkan oleh terdapatnya mekanisme dasar pemijatan anak yang bisa pengaruhi pengeluaran hormone endorfin, mekanisme penyerapan santapan, tingkatan volume ASI, tingkatan produksi serptonin, dan menolong mengganti gelombang otak (Roesli, 2016) dalam (Shanty, 2020).

Pijat anak dapat meningkatkan pertumbuhan anak karena adanya stimulasi enzim ornithine decarboxylase (ODC). Enzim yang penting untuk pertumbuhan sel dan jaringan tersebut akan meningkat jika tubuh menerima sensasi taktil atau tekanan. Tekanan yang diberikan pada tubuh akan menyebabkan pengeluaran neurochemical beta-endorphine yang dapat meningkatkan jumlah dan aktivitas ODC jaringan dan juga hormon pertumbuhan lainnya, sehingga membantu tumbuh kembang anak secara optimal. Anak yang dipijat dengan benar akan mengalami peningkatan kerja saraf otak ke-10 yang disebut dengan tonus nervus vagus. Saraf otak ke-10 tersebut membantu menambahnya enzim gastrin dan insulin. Peningkatan kedua hormon tersebut dapat menyebabkan penyerapan makanan berlangsung dengan lebih baik sehingga berat badan anak dapat naik secara proporsional. Selain itu, aktivitas nervus vagus juga berkaitan dengan peningkatan volume ASI yang disusui oleh anak. ASI merupakan nutrisi yang sangat berguna untuk membangun daya tahan tubuh anak dan berperan dalam meningkatkan kecerdasan anak. Peningkatan daya tahan tubuh juga dipengaruhi oleh aktivitas neuro serotonin yang berfungsi bertambahnya sel reseptor untuk memeluk adrenalin. Dengan demikian, kadar homon adrenalin yang dapat menyebabkan stres dapat ditekan. Penurunan adrenalin ini bisa menambah kekebalan tubuh, terutama melalui peningkatan produksi IgM (immunoglobulin M) dan IgG (immunoglobulin G). Selain itu sensasi pijatan yang diberikan pada anak bermfaat untuk merubah otak yang terdapat gelombang dengan tata cara menurunkan gelombang alfa dan menambah gelombang beta. Gelombang yang membawa anak ke dalam rasa tenang tersebut dapat membuatnya tertidur lelap saat dipijat. Dengan demikian ketika terbangun, anak akan menjadi lebih segar dan konsentrasinya pun terjaga. Untuk membuktikan adanya perubahan gelombang otak saat anak dipijat dapat dideteksi melalui pemeriksaan electroencephalogram (Suranto, 2011) dalam (Shanty, 2020)

Selain upaya melalui pijat bayi, untuk menstimulasi pertumbuhan yang baik dapat dilakukan dengan pola pemberian makan yang baik. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu dan keamanan pangan. Serta mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran (Kemenkes, 2015)

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) ada dua macam yaitu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pemulihan dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) penyuluhan. Memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh balita. PMT pemulihan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita sekaligus sebagai pembelajaran bagi ibu dari balita sasaran. PMT pemulihan diberikan dalam bentuk makanan atau bahan makanan lokal. Hanya dikonsumsi oleh balita gizi buruk dan sebagai tambahan makanan sehari-hari bukan sebagai makanan pengganti makanan utama.

Makanan tambahan pemulihan diutamakan berbasis bahan makanan lokal. Jika bahan lokal terbatas dapat digunakan makanan pabrikan yang tersedia di wilayah setempat dengan memperhatikan kemasan, label dan masa kadaluarsa untuk keamanan pangan. Diutamakan berupa sumber protein hewani dan nabati serta sumber vitamin dan mineral terutama berasal dari sayur dan buah. PMT pemulihan ini diberikan sekali dalam satu hari selama 90 hari berturut-turut atau 3 bulan.

Makanan tambahan pemulihan dapat berupa pabrikan dan lokal. PMT pemulihan pabrikan merupakan yaitu makanan pendamping ASI dalam bentuk biskuit yang mengandung 10 vitamin dan 7 mineral. Biskuit hanya untuk anak usia 12 – 24 bulan melalui pengadaan Departemen Bina Gizi

Masyarakat Depkes RI, dengan nilai gizi : energi total 180 kkal, lemak 6 gram, protein 3 gr. Jumlah persajinya mengandung 29 gr karbohidrat total, 2 gr serat pangan, 8 gr gula dan 120 mg natrium.

Sedangkan PMT pemulihan berbasis bahan makanan lokal ada dua jenis yaitu berupa Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk bayi dan anak usia 6 – 23 bulan) dan makanan tambahan untuk pemulihan anak balita 24-59 bulan berupa makanan keluarga. PMT Penyuluhan adalah makanan tambahan yang diberikan kepada balita yang disediakan oleh kader posyandu. Tujuan PMT Penyuluhan adalah sebagai sasaran penyuluhan kepada orang tua balita tentang makanan kudapan (snack) yang baik diberikan untuk balita, sebagai sarana untuk membantu mencukupi kebutuhan gizi balita, dan sebagai sarana untuk menggerakkan peran serta masyarakat dalam mendukung kesinambungan penyelenggaraan posyandu.

Intervensi penyuluhan gizi pada ibu yang mempunyai anak usia 6-24 bulan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam pemberian MP-ASI. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan pemberian penyuluhan gizi dapat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam memberikan MP-ASI terhadap anaknya (Kustiani dan Misa, 2018)



Gambar 1. Pemberian materi

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada para ibu yang memiliki balita dapat disimpulkan sebagai berikut, Kegiatan pemberian materi stunting diikuti oleh seluruh ibu yang memiliki balita sejumlah 22 orang .

Para ibu mampu menjelaskan dan mendemonstrasikan pijat bayi (90%) Rekomendasi untuk kegiatan berikutnya adalah pemantauan berat badan setelah dilakukan prosedur pijat bayi minimal 1 bulan sekali pada saat kegiatan posyandu

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan support, Bidan Candirejo, Kader Posyandu dan para ibu yang mempunyai balita yang telah memberikan kontribusi serta kerjasama yang baik dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, N.A. *et al.* (2023) 'Pemberdayaan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Stunting', 7(1), pp. 462–468. Available at: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>.
- Kemendes (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: www.kemkes.go.id.
- Kemendes RI (2018) 'Buletin Stunting', *Kementerian Kesehatan RI*, 301(5), pp. 1163–1178.
- Lestari, K.P. *et al.* (2021) 'The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight', *Journal of Public Health Research*, 10(s1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>.
- Purwanti, T.: M.Y. (2021) 'Upaya Pencegahan Stunting pada Bayi Dengan Baby Massage', *Abdi Medika*, 1(57), pp. 1–7.
- Rabbani, L. (2021) 'Literature Review: Pengaruh Baby Massage terhadap Hyperbilirubinemia pada Bayi Kuning'.
- Roesli, U. (2012) *Panduan Pijat Bayi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Shanty (2020) *Efektivitas Baby Massage terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi Umur 5-6 Bulan*.
- Wong, D. (2009) *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.