

Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi dengan Stimulasi melalui Pijat Bayi

Cahyaningrum¹, Hardyani²
^{1,2}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: cahyaningrum0880@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi adalah masa keemasan dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kualitas tumbuh kembang yang optimal sangatlah penting.. Pijat bayi memiliki berbagai manfaat seperti meningkatkan frekuensi menyusu, meningkatkan berat badan bayi, membuat bayi lebih relaks, membuat tidur lebih lelap dan lama bahkan dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi. Lebih jauh lagi, ketika orang tua memijat bayinya secara mandiri, pada saat yang sama orang tua juga melakukan stimulasi *auditory* (pendengaran, dengan mengajak bayi bicara saat dipijat), stimulasi *visual* (penglihatan, dengan mengadakan kontak mata saat memijat) dan lain-lain, sehingga ikatan (bonding) antara orang tua dan bayi semakin erat. Berdasarkan situasi tersebut, maka kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pentingnya mengenal pijat bayi beserta beragam manfaatnya dengan sasaran orang tua yang memiliki bayi usia 0-12 bulan. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menjadi wadah. dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Setelah di lakukan pengabdian, Seluruh responden atau 10 (100%) menjawab dengan benar tentang pengertian pijat bayi manfaat pijat bayidan kapan waktu yang tepat untuk dilakukan pijat bayi sebanyak 10 responden (100%) menjawab dengan benar tentang kapan pemijatan dapat dilakukan, sebanyak 9 responden (85,7%) menjawab dengan benar tentang kontraindikasi dari pijat bayi. Responden memahami teknik pijat bayi dan mulai melakukan dan mempraktekkan secara mandiri di rumah dengan panduan video teknik pijat bayi yang diberikan tim pengabdian

Kata kunci: Stimulasi, Tumbuh Kembang Bayi, Pijat Bayi.

ABSTRACT

Infancy is a golden period of growth and development, so optimal quality of growth and development is very important. Baby massage has various benefits such as increasing the frequency of breastfeeding, increasing the baby's weight, making the baby more relaxed, making sleep deeper and longer and can even increase immunity. baby's body. Furthermore, when parents massage their babies independently, at the same time the parents also provide auditory stimulation (hearing, by inviting the baby to talk while being massaged), visual stimulation (sight, by making eye contact while massaging) and so on. so that the bond between parent and baby becomes stronger. Based on this situation, we carried out community service activities about the importance of knowing baby massage and its various benefits, targeting parents who have babies aged 0-12 months. It is hoped that this activity can become a forum. in increasing parents' knowledge and skills in carrying out baby massage independently at home. After the service was carried out, all respondents or 10 (100%) answered correctly about the meaning of baby massage, the benefits of baby massage and when is the right time to do a baby massage, 10 respondents (100%) answered correctly about when massage can be done, 9 respondents (85.7%) answered correctly about contraindications for infant massage. Respondents understood baby massage techniques and began to do and practice them independently at home with video guidance on baby massage techniques provided by the community service team.

Keywords: Stimulation, Baby Growth And Development, Baby Massage

1. PENDAHULUAN

Menurut laporan PBB terkait masalah anak United Nations Children's Fund (UNICEF), tingkat kematian anak-anak di Indonesia relative tinggi. Diperkirakan 150.000 anak meninggal dunia di Indonesia setiap tahun sebelum mereka mencapai usia 5 tahun. Oleh karena itu, proses tumbuh kembang harus mendapatkan perhatian dan penanganan yang serius (Fida, 2012).

Bayi merupakan tunas bangsa. Masa bayi adalah masa keemasan dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kualitas tumbuh kembang bayi yang optimal akan menjadi modul dasar suatu bangsa. Bayi dapat tumbuh berkembang dengan baik jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah adalah kebutuhan akan stimulasi dini. Pemberian stimulasi dini yang sesuai akan memungkinkan terbentuknya etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik (Kusmiyati, 2013).

Kemampuan dan tumbuh kembang anak perlu dirangsang oleh orang tua agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Stimulasi adalah perangsangan yang datang dari lingkungan anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau bahkan tidak mendapat stimulasi.

Pemberian stimulus yang diberikan sesaat setelah bayi lahir memberikan efek yang sangat penting pada perkembangan kemampuan motorik dan adaptasi sosial imasa perkembangan bayi hingga dewasa nanti. Dalam perkembangan seorang bayi stimulasi adalah merupakan kebutuhan dasar. Stimulasi memegang peran yang sangat penting untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi untuk dapat berkembang maksimal (Chamida, 2018).

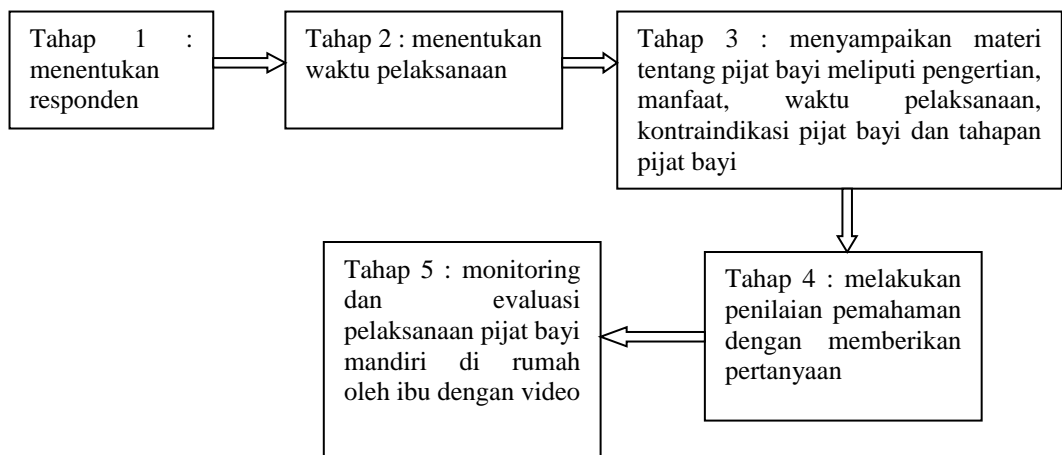
Pijat merupakan salah satu terapi yang baik, bermanfaat, dan menyehatkan bagi bayi anda, selain memperlerat ikatan antara orangtua dengan anak, pijat bayi pun membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih baik. Pijat bayi juga merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak yang luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang (Dewi, 2022). Pemijatan tidak hanya bermanfaat untuk bayi tetapi juga untuk pemberi pemijatan, ini adalah alat yang akan membebaskan diri dari stress dan

2. PERMASALAHAN MITRA

Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat desa masih dipegang perannya oleh dukun pijat. Karena sebagian besar bagi ibu belum mau memijat bayinya sendiri dengan alasan takut salah pijat. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara pijat bayi secara mandiri sehingga menimbulkan sikap negatif terhadap stimulasi pemijatan bayi secara mandiri (Mauliddina, 2011).

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui 5 tahapan, yaitu :



Tahap 1 :

Menentukan responden yang akan menjadi peserta dalam program pengabdian masyarakat. Sasaran dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah orang tua yang memiliki bayi usia 0-12 bulan.

Tahap 2

Mempersiapkan materi yang akan disampaikan kepada peserta pengabdian masyarakat dalam bentuk media PPT dan video untuk teknik pemijatan bayi.

Tahap 3

Memberikan materi program pengabdian masyarakat tentang pijat bayi dengan metode diskusi. Materi yang diberikan meliputi: Pengertian pijat bayi, Manfaat pijat bayi, Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pijat bayi, Teknik pijat bayi

Tahap 4

Melakukan penilaian tingkat pemahaman peserta pengabdian masyarakat dalam memahami pijat bayi dengan memberikan pertanyaan tentang materi pijat bayi yang telah disampaikan. Pertanyaan akan diberikan pada akhir sesi melalui google form. Menutup kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahap 5

Evaluasi dan Monitoring dari implementasi pijat bayi yang dilakukan ibu secara mandiri di rumah, dapat berupa video/foto sebagai dokumentasi.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pijat bayi oleh responden

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada hari, 27 Juni 2023 yang dimulai pukul 13.00 WIB sampai selesai. Kegiatan ini dilaksanakan di Universitas Ngudi Waluyo dan diikuti oleh dosen pembimbing, tim pengabdian dan 10 orang responden. Adapun pelaksanaan pada kegiatan tersebut adalah pemaparan materi dalam bentuk *PowerPoint* dan video teknik pijat bayi. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator, dilanjutkan pemaparan materi dan video teknik pijat bayi, sesi tanya jawab dan evaluasi dalam bentuk *GoogleForm*.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh responden diantaranya tentang seberapa efektif pijat bayi untuk mendapatkan manfaat yang diinginkan, bagaimana tekanan pemijatan yang benar dalam pijat bayi dan kapan pijat bayi dapat dilakukan.

Tabel 1. Distribusi jawaban responden

Pengetahuan	Benar	Salah	Total
Pengertian pijat bayi	10	0	10
Manfaat pijat bayi	10	0	10
Waktu pijat bayi	10	0	10
Kontraindikasi	9	1	10

Pada akhir sesi kegiatan, tim mengajukan beberapa pertanyaan melalui *GoogleForm* untuk mengetahui apakah materi yang diberikan tersampaikan dengan baik. Adapun hasil yang didapat yaitu, sebanyak 10 responden (100%) menjawab dengan benar tentang pengertian pijat bayi, sebanyak 10 responden (100%) menjawab dengan benar tentang manfaat pijat bayi, sebanyak 10 responden (100%) menjawab dengan benar tentang kapan pemijatan dapat dilakukan, sebanyak 9 responden (85,7%) menjawab dengan benar tentang kontraindikasi dari pijat bayi. Berdasarkan data tersebut didapatkan hasil bahwa responden telah memahami tentang pijat bayi dan ini membuktikan

penyampaian materi yang diberikan tim pengabdian dapat tersampaikan dengan baik ke responden. Selain responden memahami tentang materi pijat bayi, responden juga memahami teknik pijat bayi dan mulai melakukan secara mandiri di rumah dengan panduan video teknik pijat bayi yang diberikan tim pengabdian serta mengirimkan bukti dokumentasi dalam bentuk foto.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanuarini, Yani dan Farida (2020) di dapatkan kemampuan psikomotor ibu melakukan pijat bayi sebelum diberikan penyuluhan adalah 32 (100%) kurang namun setelah diberikan intervensi terjadi perubahan peningkatan sebanyak 24 (75%) responden berada pada kategori baik. Pelatihan yang diberikan menimbulkan motivasi dan antusiasme pada ibu untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan pijat bayi

Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara Ibu dan bayi. Jadi, pijat bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak melalui sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini karena, sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. Keuntungan pijat bayi dilakukan sendiri oleh ibu yaitu ketika ibu memijat bayinya, akan memberikan sebuah pengalaman yang unik, yakni kesempatan untuk berada dekat dengan bayi, merasakan kulitnya, dan mampu menciptakan ikatan, serta mengurangi tingkat stres pada ibu (Siska Dewi, 2016)

Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi yang tertua di masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah mengenal pijat bayi sejak jaman nenek moyang yang diturunkan secara turun menurun. Pijat dapat dilakukan pada bayi hingga orang tua karena banyak memiliki banyak manfaat yang diperoleh dari pijat tersebut. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2019).

5. KESIMPULAN

Seluruh responden atau 10 (100%) menjawab dengan benar tentang pengertian pijat bayi manfaat pijat bayidan kapan waktu yang tepat untuk dilakukan pijat bayi sebanyak 10 responden (100%) menjawab dengan benar tentang kapan pemijatan dapat dilakukan, sebanyak 9 responden (85,7%) menjawab dengan benar tentang kontraindikasi dari pijat bayi. Responden juga memahami teknik pijat bayi dan mulai melakukan/ mempraktekkan secara mandiri di rumah dengan panduan video teknik pijat bayi yang diberikan tim pengabdian serta mengirimkan bukti dokumentasi dalam bentuk foto.

DAFTAR PUSTAKA

- Chamida, Atien N. (2018). *Pentingnya Stimulasi Dini Bagi Kenaikan berat badan Otak Anak*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Luar Biasa UNY
- Dewi, Caroline. 2022. Tahapan Tumbuh Kembang Anak Sejak Dini Agar Optimal. <https://www.nutriclub.co.id/artikel/tumbuh-kembang/0-3bulan/mengoptimalkan-tumbuh-kembang>
- Fida, M. 2012. *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: D-Medika
- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Johar, S. A. 2020. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi di Kelurahan Tiyaran Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo*. Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol.8(1) 2020
- Kusmiyati. 2013. *Tiga Kebutuhan Dasar Anak: Asuh, Asih, Asah*. Liputan 6.com
- Mauliddina, A. 2011. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Melaksanakan Pijat Bayi di Wilayah Puskesmas Mlati 1 Sleman*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Prasetyono. 2013. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Putri, A. 2010. *Pijat dan Senam Untuk Bayi dan Balita: Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Brilliant Offset
- Rambe, K. S. 2019. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019*. Jurnal Ilmiah Simantek.
- Riskasani, R. 2012. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat
- Roesli, U. 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Pustaka pembangunan Swadaya Nusantara
- Ronald, H. S. 2011. *Pedoman & Perawatan Balita Agar Tumbuh Sehat dan Cerdas*. Bandung: Nuansa Aulia

Santi, E. 2012. Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas.
Yogyakarta: Pinang Merah