

Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan Bayi

Natalia Devi Oktarina¹, Siti Haryani², Untari³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: nataliadevi.keperawatanunw@gmail.com

ABSTRAK

Kader posyandu memiliki peran penting dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi di masyarakat. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan adalah pijat bayi, yang terbukti bermanfaat untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Namun, masih banyak kader yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang teknik pijat bayi yang benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu mengenai pijat bayi melalui kegiatan pelatihan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung dengan media boneka bayi. Sebanyak 33 kader posyandu mengikuti pelatihan dan dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan pijat bayi efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu mengenai manfaat dan teknik pijat bayi sebagai bentuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi, peningkatan rata-rata 8,63 dibandingkan sebelum diberikan pelatihan yakni rata-rata 5,84. Diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan sehingga kader mampu menjadi agen edukasi bagi masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan anak di tingkat komunitas.

Kata kunci: Kader Posyandu, Pijat Bayi, Pelatihan, Pengetahuan, Tumbuh Kembang Bayi

ABSTRACT

Integrated Service Post (Posyandu) cadres play a crucial role in monitoring infant growth and development in the community. One form of stimulation that can be provided is infant massage, which has been proven to be beneficial in supporting optimal infant growth and development. However, many cadres still lack adequate knowledge and skills regarding proper infant massage techniques. This community service activity aims to improve Posyandu cadres' knowledge of infant massage through training. Methods used included lectures, demonstrations, and hands-on practice using baby dolls. A total of 33 Posyandu cadres participated in the training, and knowledge was measured before and after the training using questionnaires. The results showed that the infant massage training was effective in increasing Posyandu cadres' knowledge about the benefits and techniques of infant massage as a form of stimulating infant growth and development, with an average increase of 8.63 points compared to the pre-training average of 5.84. It is hoped that this activity will be sustainable so that cadres can become agents of education for the community in efforts to improve child health at the community level.

Keywords: *Posyandu Cadres, Infant Massage, Training, Knowledge, Infant Growth And Development*

1. PENDAHULUAN

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yang meliputi periode kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan fase emas (golden period) yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan (Masruroh et al., 2022). Gangguan yang terjadi pada periode ini, seperti masalah gizi kronis yang berujung pada *stunting*, menjadi fokus utama penanganan kesehatan nasional karena berdampak jangka panjang pada kualitas sumber daya manusia (Kemenkes RI, 2018; Retnowati et al., 2024).

Salah satu strategi intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan dan terbukti efektif untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah pijat bayi (*baby massage*) (Aini, 2022; Masruroh et al., 2022). Pijat bayi adalah terapi sentuhan yang memberikan stimulasi penting pada bayi, yang mekanismenya terbukti mampu meningkatkan Berat Badan. Pijat bayi merangsang nervus vagus, yang kemudian memicu produksi enzim pencernaan seperti gastrin dan insulin. Hal ini berdampak pada penyerapan saluran cerna yang lebih baik dan percepatan pengosongan

lambung, sehingga bayi lebih cepat merasa lapar dan intensitas menyusui meningkat, yang pada akhirnya berkontribusi signifikan terhadap peningkatan berat badan (Caroling, Suprihatin, & Agustin, 2020; Pratiwi, Syah Putri & Julidia Parinduri, 2020). Selain itu pijat bayi juga mampu meningkatkan kesejahteraan dan kualitas tidur. Sentuhan pijatan juga menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres (kortisol), serta meningkatkan hormon yang berhubungan dengan kenyamanan, yang berdampak positif pada kualitas tidur dan perkembangan motorik bayi (Aini, 2022; Gema Kesehatan, 2025).

Meskipun pijat bayi merupakan intervensi yang aman dan efektif, tantangan utama yang dihadapi di tingkat komunitas adalah minimnya pengetahuan dan keterampilan ibu atau pengasuh dalam melakukan teknik pijat yang benar dan teratur (Pratiwi, Syah Putri & Julidia Parinduri, 2020; Rahma, 2023). Kader Posyandu memiliki peran sentral dan strategis sebagai agen penggerak, penyuluh, dan pemantau kesehatan di komunitas (Lubis et al., 2025). Kader bertanggung jawab dalam memastikan balita mendapatkan pelayanan kesehatan dasar dan stimulasi yang memadai (Indriati, 2023). Pelatihan peningkatan kapasitas kader Posyandu terbukti efektif meningkatkan pengetahuan mereka dalam berbagai aspek pelayanan, termasuk pemantauan tumbuh kembang dan pemberian edukasi (Ganika, et al.).

Berdasarkan observasi di Desa Candirejo, Posyandu telah berfungsi aktif, namun layanan stimulasi spesifik untuk menunjang pertumbuhan, seperti pijat bayi, belum terintegrasi secara optimal dalam program bulanan. Minat orang tua yang tinggi terhadap terapi sentuhan ini mengindikasikan adanya celah pengetahuan dan keterampilan yang perlu segera diisi.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Kader Posyandu Desa Candirejo melalui pelatihan komprehensif Pijat Bayi. Dengan kader yang terampil dan berpengetahuan mutakhir, diharapkan mereka dapat menjadi edukator utama bagi para ibu di desa, sehingga intervensi pijat bayi dapat dilakukan secara rutin, efektif, dan mandiri di rumah, yang pada akhirnya akan mengoptimalkan stimulasi dan mendukung tercapainya pertumbuhan bayi yang optimal di Desa Candirejo.

2. PERMASALAHAN MITRA

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada kader posyandu di Kelurahan Candirejo sebagai mitra utama. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa kader posyandu, diperoleh gambaran bahwa pelaksanaan kegiatan posyandu di wilayah tersebut sudah berjalan rutin setiap bulan. Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan beberapa kendala, terutama yang berkaitan dengan pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang bayi.

Permasalahan yang dihadapi mitra dapat dirinci sebagai berikut:

Keterbatasan pengetahuan kader tentang pijat bayi.

Sebagian besar kader belum memahami manfaat pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Informasi yang dimiliki masih sebatas pengetahuan umum tanpa didukung pemahaman ilmiah dan keterampilan praktik yang benar.

Belum pernah ada pelatihan khusus mengenai pijat bayi.

Hingga saat ini, kader posyandu di Kelurahan Candirejo belum mendapatkan pelatihan terstruktur dari tenaga kesehatan atau pihak terkait mengenai teknik pijat bayi yang sesuai standar. Hal ini menyebabkan kader belum percaya diri untuk memberikan edukasi atau praktik langsung kepada masyarakat.

Minimnya kemampuan kader dalam memberikan edukasi kepada ibu balita. Karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan, kader belum mampu menyampaikan informasi tentang pijat bayi secara efektif kepada para ibu yang datang ke posyandu. Akibatnya, praktik pijat bayi di rumah tangga masyarakat masih jarang dilakukan.

Kurangnya bahan ajar dan media pendukung kegiatan edukasi. Posyandu di wilayah Candirejo belum memiliki panduan tertulis, poster, atau alat peraga tentang pijat bayi yang dapat digunakan dalam kegiatan penyuluhan. Hal ini semakin membatasi kemampuan kader dalam memberikan pelayanan kesehatan promotif dan preventif secara optimal.

Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan perlunya peningkatan kapasitas kader posyandu melalui kegiatan pelatihan yang aplikatif. Dengan adanya pelatihan pijat bayi, diharapkan kader dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat diterapkan langsung dalam kegiatan posyandu dan penyuluhan kepada masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Sasaran

Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ibu kader posyandu dan pengurus PKK di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat. Sasaran akan diberikan penyuluhan kesehatan tentang pijat bayi yang dapat menstimulasi pertumbuhan pada bayi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta pelatihan dalam melakukan praktik pijat bayi dan dapat mengajarkan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi.

Metode Pelaksanaan

Tahap Persiapan materi pengabdian

Pada tahap ini meliputi aktifitas kegiatan perijinan yang ditujukan kepada Kepala Desa di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat serta menyiapkan instrumen kegiatan. Selain itu juga menyiapkan materi dan booklet pijat bayi. Adapun media yang dipersiapkan adalah alat peraga pijat bayi.

Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi program pelatihan pijat bayi

Pada sesi ini peserta diberikan penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dan menyepakati kontrak program pengabdian, serta peserta mengetahui tujuan penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan secara *offline* dikumpulkan di aula kelurahan Candirejo dan diberikan diawal satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan.

Pemberian Penyuluhan Kesehatan tentang Pijat Bayi

Pemberian materi pijat bayi dimulai dari pemberian kuesioner untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu-ibu kader posyandu dan ibu-ibu PKK Kelurahan Candirejo tentang pijat bayi.

Kegiatan selanjutnya yaitu pelatihan pijat bayi. Pelatihan ini dimulai dengan kegiatan pemberian materi tentang pijat bayi oleh Ns. Siti Haryani, S.Kep., M.Kes. Kegiatan pemberian materi ini berisi tentang definisi pijat bayi, manfaat pijat bayi bagi ibu dan bayi, dan teknik-teknik pelaksanaan pijat bayi. Pemberian materi dilakukan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi. Kegiatan demonstrasi didampingi oleh Ns. Natalia Devi Oktarina, M.Kep., Sp.Kep.An. Kegiatan demonstrasi pijat bayi dilakukan dengan memperagakan teknik pijat bayi ke alat peraga bayi, dan ditirukan oleh ibu – ibu peserta pelatihan





Setelah kegiatan pemberian materi dan demonstrasi, responden kembali mengisi kuesioner untuk mengevaluasi pengetahuan responden mengenai pijat bayi.

Tahap Evaluasi

Setelah pemberian materi pijat bayi diberikan 1 minggu kemudian tim pengabdian akan melaksanakan evaluasi langsung ke kader posyandu, bagaimana mengajarkan pijat bayi ke ibu-ibu yang memiliki bayi yang hadir di posyandu. Dari hasil evaluasi didapatkan bahwa ibu-ibu kader posyandu sangat terampil dalam melakukan pijat bayi ke ibu-ibu yang memiliki bayi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENGABDIAN

Pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pelatihan Pijat Bayi pada kader Posyandu dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi frekuensi pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan SIKUMBANG

Pengetahuan	Mean	SD	SE	t	p-value
Sebelum	5,84	1,472	0,269	-13,370	0,000
Sesudah	8,63	1,569	0,286		

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pengetahuan responden setelah diberikan pelatihan pijat bayi mengalami peningkatan rata-rata 8,63 dibandingkan sebelum diberikan pelatihan yakni rata-rata 5,84.

LUARAN YANG DICAPAI DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan kader posyandu mengenai pijat bayi setelah diberikan pelatihan. pengetahuan responden setelah diberikan pelatihan pijat bayi mengalami peningkatan rata-rata 8,63 dibandingkan sebelum diberikan pelatihan yakni rata-rata 5,84. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan pijat bayi efektif dalam meningkatkan pemahaman kader terhadap konsep dan praktik pijat bayi yang benar.

Peningkatan pengetahuan ini dapat disebabkan oleh metode pelatihan yang interaktif dan aplikatif. Dalam kegiatan ini, kader tidak hanya mendapatkan materi teori, tetapi juga demonstrasi langsung dan praktik pijat bayi menggunakan media boneka. Pelatihan dengan metode kombinasi ceramah, demonstrasi, dan praktik terbukti efektif karena kader memperoleh pengalaman langsung

dalam menerapkan keterampilan yang diajarkan. Menurut Notoatmodjo (2012), proses belajar yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan membentuk keterampilan baru secara lebih bermakna.

Kader Posyandu, sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan, memiliki tanggung jawab langsung dalam mempromosikan praktik kesehatan terbaik dan melakukan deteksi dini (Indriati, 2023). Peningkatan pengetahuan ini mengubah peran Kader dari sekadar sukarelawan menjadi **edukator yang kompeten**. Penelitian telah membuktikan bahwa intervensi edukasi yang terfokus, seperti pelatihan ini, memiliki korelasi positif terhadap peningkatan kinerja dan motivasi kader, yang pada akhirnya akan berdampak pada kualitas layanan yang diterima masyarakat (Pelatihan Kader Posyandu Manado, 2025; Wijayanti et al., 2021).

Pijat bayi dipilih sebagai intervensi inti karena merupakan *evidence-based practice* yang efektif dan terjangkau untuk menstimulasi pertumbuhan. Peningkatan pengetahuan Kader memastikan bahwa teknik pijat yang diajarkan kepada ibu-ibu di Desa Candirejo didasarkan pada prinsip ilmiah yang benar. Secara fisiologis, efek pijat bayi sangat multidimensi. Selain perannya dalam **stimulasi nervus vagus** yang secara signifikan meningkatkan nafsu makan, efisiensi penyerapan nutrisi, dan **kenaikan berat badan** (Caroling, Suprihatin, & Agustin, 2020; Pratiwi, Syah Putri & Julidia Parinduri, 2020), pijat juga memengaruhi sistem endokrin. Pijat telah dikaitkan dengan peningkatan kadar IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1) dan penurunan kortisol (hormon stres), yang merupakan faktor kunci dalam regulasi pertumbuhan dan kesejahteraan bayi (Field, 2020; Masruroh et al., 2022). Studi terbaru terus memperkuat pijat bayi sebagai intervensi vital dalam pencegahan *stunting* dan perbaikan gizi kronis di daerah rentan (Retnowati et al., 2024; Astuti et al., 2023).

Selain itu, manfaat psikososial pijat bayi sangat penting. Praktik ini memfasilitasi **ikatan kasih sayang (bonding)** yang kuat, yang merupakan kunci bagi perkembangan kognitif dan emosional anak di masa depan (Aini, 2022). Dengan pengetahuan yang mendalam ini, Kader mampu meyakinkan ibu bahwa mereka tidak hanya memijat untuk berat badan, tetapi juga untuk masa depan mental dan emosional anak.

Keberhasilan program di Desa Candirejo ini memiliki implikasi yang luas bagi keberlanjutan layanan Posyandu. Kader yang telah terlatih kini dapat menjadi **Pelatih Internal** di tingkat desa, menciptakan model *Training of Trainers* (TOT) informal yang memastikan regenerasi pengetahuan. Hal ini mengatasi ketergantungan pada tenaga ahli luar dan menciptakan **kemandirian komunitas** (Lubis et al., 2025).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa : Program Pengabdian Kepada Masyarakat dalam kegiatan pelatihan Pijat Bayi bagi Kader Posyandu ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pelaksanaan pijat bayi

Produk yang dihasilkan dari pengabdian ini yaitu buku panduan pijat bayi dan video tutorial pijat bayi yang sudah di daftarkan HKInya.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan PKM ini merupakan hibah DPPM Kemdiktisaintek tahun 2025 batch 3. Ucapan terimakasih penulis berikan kepada LPPM UNW dan Kemdiktisaintek untuk pendanaan yang telah diberikan kepada tim PKM

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. (2022). Stimulasi Tumbuh Kembang Dengan Pijat Bayi. *Global Health Science Group*, 2(1).
- Caroling, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat bayi dapat menstimulus peningkatan berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33.
- Indriati, D. (2023). Peran Kader Posyandu dalam Pemantauan Status Gizi Balita: Literature Review. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(1), 19–25.
- Kemendes RI. (2018). *Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lubis, I., Rahayu, S., Syafira, L. T., Friska, M., Sinaga, M., Khailila, R., Karera, A. I. (2025). Peran Kader Posyandu dalam Meningkatkan Partisipasi Ibu Balita. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan*

- Masyarakat, 6(1), 43–48.
- Masruroh, M., et al. (2022). Pijat Bayi untuk Menstimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesia Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(1), 51–57.
- Ganika, Mulyadi, Rotty. (2025). Pelatihan Kader Posyandu Untuk Pemantauan Tumbuh Kembang Bayi dan Balita Di Kota Manado. *AMJPM: Jurnal Abdimas*. (Artikel pengabdian masyarakat).
- Pratiwi, Syah Putri & Julidia Parinduri. (2020). Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Di Klinik Pratama Rawat Jalan Hadijah. *Jurnal Kebidanan Flora*, 13(2), 9–15.
- Rahma, Asniar, Maulina. (2023). Pelatihan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Dengan Bayi Gizi Kurang Di 1000 Hari Pertama Kehidupan: Suatu Studi Kasus. *JIM Fkep*, 7(3). 118-125
- Retnowati, D. D., et al. (2024). Upaya Untuk Meningkatkan Berat Badan Tubuh Pada Bayi Dengan Metode Pijat Di Mojogedang, Karanganyar. *Eastasouth Journal of Positive Community Services*, 2(02), 52–56.
- WHO. (2020). *The World Health Organization (WHO) Consolidated Guidelines on the Provision of Care and Support for Children and Adolescents Living with HIV*. Geneva: World Health Organization.
- Wijayanti, S., Setyawati, V. A. E., & Kurniawan, M. T. (2021). Peran Kader Kesehatan dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat Desa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 27(2), 85-92.