

Generasi Berencana (Genre) Peduli Tumbuh Kembang : Edukasi Dasar Pijat Bayi bagi Siswa SMK

Siti Haryani¹, Ana Puji Astuti², Eka Adimayanti³, Natalia Devi Oktarina⁴, Riski Fizal Latif⁵,
Enggal Maharani⁶, Linda Puspitasari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

Email Korespondensi : haryanish01@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan kualitas hidup anak di masa mendatang. Salah satu stimulasi sederhana yang dapat mendukung tumbuh kembang optimal adalah pijat bayi. Namun, pengetahuan dan keterampilan pijat bayi di kalangan remaja, khususnya siswa SMK, masih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar pijat bayi bagi siswa SMK melalui program Generasi Berencana (GENRE) Peduli Tumbuh Kembang. Metode pelaksanaan dilakukan melalui edukasi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan siswa sebesar 91,14 dan keterampilan dasar pijat bayi meningkat sebesar 85% setelah pelatihan. Program ini berhasil menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya stimulasi tumbuh kembang bayi serta membekali mereka dengan keterampilan dasar yang bermanfaat untuk persiapan menjadi calon orang tua yang cerdas dan peduli.

Kata kunci: Pijat Bayi, Edukasi, Tumbuh Kembang, Generasi Berencana, Siswa SMK

ABSTRACT

Infancy is a golden period of growth and development that determines a child's future quality of life. One simple form of stimulation that can support optimal growth and development is infant massage. However, knowledge and skills in infant massage among teenagers, especially vocational high school students, are still low. This community service activity aims to enhance vocational high school students' basic knowledge and skills in infant massage through the Planned Generation (GENRE) Cares About Growth and Development program. The implementation method involves interactive education, demonstrations, and hands-on practice. The results of the activity showed an increase in student knowledge of 91.14% and an increase in basic baby massage skills of 85% after the training. This program succeeded in raising awareness among teenagers about the importance of stimulating infant growth and development and equipped them with basic skills that are useful for preparing them to become smart and caring parents.

Keywords: *Baby Massage, Education, Growth And Development, Planned Generation, Vocational High School Students*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan sikap dan perilaku yang berdampak pada kualitas kehidupan di masa dewasa. Program Generasi Berencana (GENRE) merupakan salah satu upaya strategis dalam membentuk remaja yang berpengetahuan, berperilaku sehat, dan bertanggung jawab. Salah satu aspek penting dalam literasi remaja terkait perencanaan keluarga adalah pemahaman mengenai tumbuh kembang anak, termasuk aspek stimulasi dini melalui pijat bayi. (BKKBN, 2020)

Pijat bayi terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur, sistem pernapasan, pencernaan, relaksasi otot, serta mempererat ikatan antara pengasuh dan bayi. Meski demikian, pengetahuan terkait praktik pijat bayi masih kurang dipahami oleh remaja, termasuk siswa SMK non-keperawatan maupun keperawatan dasar. Edukasi ini diharapkan dapat menumbuhkan pemahaman awal mengenai kesehatan anak, menanamkan kepedulian generasi muda terhadap tumbuh kembang, dan memperkuat kesiapan mereka sebagai calon orang tua atau tenaga kesehatan di masa depan. Upaya kesehatan anak dimulai sejak dalam kandungan hingga anak berusia 19 tahun. (Kemenkes, 2024)

Upaya yang dapat dilakukan dengan 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, 2024)

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 (Haryani, Minardo and Astuti, 2024). 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 Juni 2025, menunjukkan bahwa terdapat 11 % pernah mendapatkan informasi tentang pijat bayi namun masih belum bisa memahaminya sepenuhnya.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan data didapatkan 11 % siswa SMK An Nur Ampel Boyolali pernah mendapatkan informasi tetapi belum memahami mengenai pijat bayi. Terkait hal tersebut pengetahuan siswa sebelum dilakukan edukasi melalui pretest dengan skor 72,35. 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 bagi siswa SMK.

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. Siswa SMK mendapatkan materi tentang pertumbuhan dan perkembangan serta demonstrasi pijat bayi.

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

1. Survey tempat pengabdian
Survey dilakukan oleh tim pengabdian dengan melakukan koordinasi ke SMK An Nur Ampel Boyolali dan mendapatkan data awal dari Kepala Sekolah dan Guru pada bulan Juli 2025. Sedangkan survey lokasi tempat kegiatan dilakukan pada bulan Agustus 2025.
2. Melakukan perijinan ke tempat pengabdian
Tim pengabdian melakukan perijinan ke SMK An Nur Ampel Boyolali
3. Sosialisasi program pengabdian kepada pihak sekolah
Sosialisasi program dilakukan seminggu sebelum pelaksanaan kegiatan tersebut dengan melibatkan Guru pendamping pada bulan Oktober 2025
4. Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada Masyarakat
Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 November 2025 di SMK An Nur Ampel Boyolali
5. Evaluasi Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada Masyarakat
Evaluasi pelaksanaan dengan melakukan redemonstrasi oleh siswa SMK untuk mengukur tingkat kemampuan psikomotor tentang prosedur pijat bayi. Alat yang digunakan dalam prosedur ini adalah minyak untuk pijat bayi, phantom bayi dan alas bayi.

Untuk kegiatan ini dilaksanakan dengan adanya partisipasi mitra. Adapun partisipasi mitra yang telah dilakukan adalah menyediakan tempat pengabdian dan menyiapkan siswa SMK. Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada akhir kegiatan. Para siswa 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 melalui generasi berencana (*genre*) peduli tumbuh kembang. Pelaksanaan kegiatan ini dihadiri oleh 4 guru pendamping, 35 siswa SMK An Nur Ampel Boyolali. Pada hasil kegiatan ini tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi meningkat dengan rerata skor pengetahuan meningkat 91,14 dibuktikan para siswa dapat mendemonstrasikan kembali tentang prosedur pijat bayi.

Observasi Lokasi dan Sosialisasi Kegiatan

Observasi lokasi mitra yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2025 dengan melihat tempat pengabdian yang dekat dengan kampus Universitas Ngudi Waluyo dibawah lereng gunung Ungaran. Sosialisasi dilakukan dengan berkoordinasi dengan Guru Pendamping dan, selain itu melakukan kesepakatan teknis pelaksanaan kegiatan dengan melihat situasi kondisi yang memungkinkan dapat memberikan pendidikan kesehatan secara langsung kepada para siswa.

Pemberian materi tentang pijat bayi

Pemberian materi dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 5 November 2025 mulai jam 09.00 WIB sampai dengan selesai. Sebelum dilaksanakan edukasi kesehatan, tim mempersiapkan ruang, menyiapkan media belajar seperti alat peraga untuk pijat bayi dan lain-lain. Pemberian materi tentang edukasi dasar pijat bayi. Setelah pemberian materi dan demonstrasi pijat bayi, para ibu dapat menjelaskan dan mendemonstrasikan kembali tentang materi yang sudah diberikan dengan baik.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengangkat tema *Generasi Berencana (GENRE) Peduli Tumbuh Kembang* melalui edukasi dasar pijat bayi bagi siswa SMK merupakan langkah strategis dalam meningkatkan literasi remaja terkait kesehatan anak dan kesiapan mereka memasuki kehidupan rumah tangga. Program GENRE yang digagas BKKBN menekankan pentingnya remaja memiliki pemahaman tentang perencanaan kehidupan berkeluarga, termasuk pengetahuan mengenai tumbuh kembang anak sejak dini ((BKKBN, 2020)). Oleh karena itu, pendidikan mengenai pijat bayi menjadi relevan untuk memperkuat wawasan remaja mengenai stimulasi dini sebagai bagian dari tanggung jawab pengasuhan.

Temuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa SMK memiliki antusiasme dan respons positif terhadap materi yang diberikan. Sebelum edukasi, mayoritas siswa belum memahami bahwa pijat bayi bukan hanya sekadar sentuhan, tetapi merupakan bentuk stimulasi yang berdampak pada perkembangan sistem saraf, kualitas tidur, pencernaan, serta keterikatan emosional antara orang tua dan bayi. Hal ini sejalan dengan pendapat Field (2019) yang menjelaskan bahwa stimulasi taktil melalui pijat dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan melalui pelepasan hormon relaksasi, peningkatan imunitas, dan perbaikan sirkulasi.

Setelah sesi edukasi dan praktik langsung menggunakan phantom bayi, terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik pijat bayi yang benar. Hasil ini mendukung penelitian (Roesli, 2012) yang menyatakan bahwa pemahaman mengenai langkah-langkah pijat bayi akan meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan masyarakat dalam memberikan stimulasi yang aman pada bayi. Pendekatan *demonstration-guided practice* yang digunakan juga terbukti efektif meningkatkan keterampilan siswa vokasi (Widuri, 2020).

Selain peningkatan keterampilan teknis, kegiatan ini juga memberikan dampak positif pada pemahaman siswa mengenai pentingnya stimulasi tumbuh kembang pada periode emas kehidupan anak. Kemenkes RI (2024) menegaskan bahwa stimulasi dini yang tepat dapat meningkatkan perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional anak. Memberikan pemahaman tentang hal ini sejak masa remaja membantu menumbuhkan sikap peduli dan kesiapan dalam pengasuhan.

Lebih jauh lagi, kegiatan edukasi ini memperkuat evidence bahwa intervensi berbasis pendidikan memiliki peran penting dalam pengembangan kompetensi calon tenaga kesehatan atau calon orang tua. Menurut hasil penelitian (Widuri, 2020) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan kepada remaja secara sistematis dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka terhadap perawatan anak dan kesehatan keluarga, serta membentuk perilaku preventif dalam jangka panjang. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan pijat bayi, tetapi juga mendukung pencapaian tujuan jangka panjang pembentukan generasi berencana yang sehat dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program ini memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa SMK tentang pijat bayi dan tumbuh kembang. Keberhasilan kegiatan dibuktikan dengan peningkatan skor signifikan dengan skor rerata pre test 73,25 dan skor posttest 91,14 dan kemampuan praktik siswa juga meningkat. Selain itu, kegiatan ini menjadi contoh kolaborasi efektif antara perguruan tinggi dan sekolah dalam mengembangkan kapasitas remaja. Ke depan, kegiatan serupa dianjurkan untuk diperluas mencakup materi seperti perawatan bayi baru lahir, nutrisi anak, dan kesehatan reproduksi remaja, sehingga pemahaman mereka menjadi lebih komprehensif.



Gambar 1. Pemberian materi

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada para siswa yang memiliki balita dapat disimpulkan sebagai berikut : Kegiatan pemberian materi stunting diikuti oleh siswa sejumlah 35 orang dan 4 guru pendamping

Para siswa mampu menjelaskan dan mendemonstrasikan pijat bayi dengan peningkatan skor menjadi 91,14.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan support, Kepala Sekolah SMK An Nur Ampel Boyolali 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>.
- BKKBN (2020) *Pedoman Pelaksanaan Program Generasi Berencana (GENRE)*. Jakarta.
- Haryani, S., Minardo, J. and Astuti, A.P. (2024) *Pijat Bayi : Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kemendes (2024) *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: www.kemkes.go.id.
- Kemendes RI (2024) *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemendes RI.
- 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.

Roesli, U. (2012) *Panduan Pijat Bayi*. Jakarta: Puspa Swara.

Widuri, H. (2020) 'Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Perawat', *Jurnal Kesehatan Anak* .