

Upaya Pertumbuhan Optimal pada Balita Dengan Pijat Bayi di Dusun Dagen Karanganyar

Marsandra¹ Mudhofar² Nabilla Felicia³ Nadia Tri⁴ Naela⁵ Nela⁶

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta,
Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: marsandra@gmail.com¹

Abstrak

Pijat bayi merupakan salah satu tradisi turun temurun dalam proses perawatan bayi. Di zaman yang sudah maju ini pijat bayi berkembang disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi, sehingga pijat yang dilakukan dapat membantu pertumbuhan serta merangsang stimulus pada bayi. Pemijatan pada bayi ini dilakukan dengan memberikan usapan usapan halus atau rangsangan raba dipermukaan kulit, dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar peredaran darah pernapasan, dan sistem pencernaan, mengurangi stress dan ketegangan sehingga membuat tidur lebih lelap,serta meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Promkes ini dilaksanakan di posyandu dusun Dagen, Karanganyar. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, ibu ibu peserta dapat lebih memahami cara pijat bayi serta program promkes ini dapat dilanjutkan di masa mendatang dengan topik yang berbeda sebagai wujud pengabdian masyarakat sehingga dapat menambah pemahaman ibu.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi, Promkes



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Bayi adalah individu yang lemah dan memerlukan proses adaptasi. Bayi harus dapat melakukan 4 penyesuaian agar dapat tetap hidup yaitu penyesuaian perubahan suhu, menghisap dan menelan, bernafas dan pembuangan kotoran. Kesulitan penyesuaian atau adaptasi akan menyebabkan bayi mengalami penurunan berat badan, keterlambatan perkembangan bahkan bisa sampai meninggal dunia (Mansur, 2009). Masa bayi adalah masa keemasan (golden period) sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa keemasan karena pada masa ini perkembangan fisik, mental, dan otak tumbuh dengan cepat. (Departemen kesehatan 2009). Untuk mengetahui tumbuh kembang anak terutama pertumbuhan fisiknya digunakan parameter antropometri. Berat badan merupakan salah satu ukuran antropometri yang terpenting karena dipakai untuk memeriksa kesehatan anak pada semua kelompok umur. Pada usia beberapa hari, berat badan akan mengalami penurunan yang sifatnya normal, yaitu sekitar 10% dari berat badan lahir. Hal ini disebabkan karena keluarnya meconium dan air seni yang belum diimbangi asupan yang mencukupi, misalnya produksi ASI yang belum lancar. Umumnya, berat badan akan kembali mencapai berat lahir pada hari ke sepuluh. Pada bayi sehat, kenaikan berat badan normal pada triwulan I adalah sekitar 700-1000 gram/bulan, pada triwulan II sekitar 500-600 gram/bulan, pada triwulan III sekitar 350-450 gram/bulan, dan triwulan IV sekitar 250-350 gram per bulan (Hidayat.A.A, 2009). Berat badan bayi sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan, gizi, lingkungan, jenis kelamin, status sosial (Chomaria,N, 2015). Berat badan salah satu indikator antropometrik untuk menilai tumbuh pada bayi atau anak. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menaikkan berat badan bayi yaitu memberikan gizi yang baik. Gizi berupa nutrisi yang adekuat diperlukan untuk tumbuh kembang bayi (Kemenkes 2010).

Nutrisi yang cukup dan seimbang dapat meningkatkan berat badan bayi, sebaliknya nutrisi yang kurang dapat menurunkan berat badan bayi. Setelah bayi lahir, harus diupayakan pemberian ASI secara eksklusif yaitu pemberian ASI selama 6 bulan. Setelah 6 bulan anak diberikan makanan tambahan atau makanan pendamping. Pemberian makanan tambahan ini penting untuk melatih kebiasaan makan yang baik dan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang mulai meningkat pada masa bayi dan masa pertumbuhan selanjutnya. Selain pemberian nutrisi yang cukup dan seimbang perlu dilakukan perawatan kesehatan dasar berupa imunisasi, kontrol ke Puskesmas/Posyandu secara berkala untuk memantau kesehatan anak (Nursalam,2008). Pijat bayi adalah suatu sentuhan (touch therapy) yang diberikan pada jaringan lunak yang memberi banyak manfaat bagi anak maupun orang tua. Pijat bayi di Indonesia telah lama dilakukan secara turun temurun. Manfaat pijat bagi bayi yaitu memaksimalkan tumbuh kembang bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki peredaran darah dan pernapasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi stress dan ketegangan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut, dan meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi. Manfaat bagi ibu yaitu meningkatkan produksi ASI, mempererat ikatan batin dan emosional antara ibu dan bayi. Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan strategi penyampaian pesan dan pelayanan oleh tenaga kesehatan untuk kepedulian, kebutuhan keluarga dan masyarakat sebagai upaya promotif-preventif.

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Riksani, 2012). Pijat bayi sangat penting bagi kesehatan bayi. Terutama apabila dilakukan oleh orangtua sendiri. Sehingga peran orangtua sangat dibutuhkan dalam memberikan pijatan pada bayi. Agar menciptakan komunikasi antara orangtua, dan bayi melalui sentuhan pijatan yang mengandung unsur kasih sayang, suara, kontak mata, dan gerakan. Pijat pada bayi dapat melibatkan keluarga–keluarga terdekat untuk mendekatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Naluri seorang bayi dapat merespon sentuhan dari ibunya sebagai ungkapan rasa cinta, perlindungan, dan perhatian (Roesli, 2013).

Mekanisme pijat bayi untuk menaikkan berat badan bayi menurut Roesli, 2006 bahwa bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin Itu sebabnya berat badan bayi yang dipijat menjadi lebih banyak daripada yang tidak dipijat. Pijat Bayi merupakan bahasa sentuhan. Dengan pijat bayi, ibu dapat menenangkan dan menyamakan bayi serta mengkomunikasikan cinta. Waktu Pemijatan bayi yang baik dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari, yaitu: pagi hari, dan malam hari (sebelum tidur).

METODE PENGABDIAN

Dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada kader posyandu dan ibu balita, pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Dusun Dagen. Acara ini diikuti oleh seluruh ibu balita yang ada di Dusun Dagen. Problem dari kegiatan ini disebabkan oleh kader yang kurang menginformasikan kepada ibu balita untuk membawa anaknya ke posyandu. Pengabdian ini mencakup:

1. Ceramah/sambutan. Kegiatan ceramah/sambutan disini diisi oleh ketua panitia dan ibu kadus. Kegiatan ceramah/sambutan ini bertujuan untuk mendorong supaya kegiatan

promosi Kesehatan ini terlaksana dengan sebaik baiknya, serta sambutan disini bertujuan untuk memberi tau kepada seluruh ibu balita supaya mereka mengetahui apa tujuan kedatangan kami disini.

2. Demostrasi. Kegiatan ini di isi oleh tim anggota dari kami, dan tim kami menyampaikan materi tentang pijat bayi untuk pertumbuhan optimal pada bayi. Setelah kami mendemostrasikan tentang pijat bayi kami mengharapkan ibu balita menerima ilmu dari kami, supaya bisa dilakukan dirumah secara mandiri.
3. Tanya jawab. Kegiatan tanya jawab ini bertujuan untuk mengetahui apakah setelah dilakukan pendemostrasian materi pijat bayi, ibu balita paham atau tidak, sehingga apabila belum paham, ibu balita mempunyai kesempatan untuk bertanya Kembali dan kami bisa mengulang materi sampai ibu balita memahaminya.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan informasi dan pelatihan pijat bayi ini secara keseluruhan dapat dikatakan telah berjalan sesuai dengan rencana meskipun ada sedikit kendala yang masih bisa diatasi seperti misalnya ketika praktik si anak rewel karena ngantuk, lapar, dan lain sebagainya. Di wilayah dusun Dagen ada kurang lebih 80 orang yang menghadiri acara tersebut, termasuk ibu balita dan kader yang ada di desa tersebut. Sangat jelas bahwa peserta terlihat antusias mengikuti acara tersebut, yang ditunjukkan oleh perhatian mereka pada saat kami memberikan materi dan mereka mencoba untuk mempraktikkan secara mandiri pemijatan bayi yang baik dan benar dengan metode yang telah diajarkan. Selain itu peserta sangat aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab tentang materi yang sudah disampaikan. Berdasarkan data nilai pretest, menunjukkan pengetahuan orang tua tentang pijat bayi yaitu 100% peserta penyuluhan memiliki nilai kurang dari 70. Hal ini artinya bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan yang kurang terkait pijat bayi ini.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang patuh terhadap suatu perintah yaitu salah satunya karena mereka mengetahui bahwa hal itu benar dan mereka memerlukannya. Pada kegiatan ini langkah-langkah yang telah dilakukan sangat tepat yaitu pertama yang dilakukan adalah memberikan informasi terhadap orang tua tentang pentingnya pemenuhan nutrisi terhadap tumbuh kembang balita. Artinya pada langkah ini meyakinkan kepada peserta tentang pentingnya pemijatan bayi. Pada langkah selanjutnya karena peserta sudah mengetahui pentingnya pijat bayi maka mereka sangat antusias dan hasil mampu serta mau mempraktikkannya secara mandiri dirumah.

Tabel 1. Persentasi pengetahuan dan Ketrampilan Ibu penggerak PKK dan Kader Kesehatan

No	Pengetahuan	Pre Kegiatan (%)	Post Kegiatan (%)
1	Pengertian Pijat Bayi		
	Baik	32,5	89,0
	Kurang baik	67,6	11,0
2	Manfaat Pijat Bayi		
	Baik	15,8	62,7
	Kurang baik	84,2	37,3
3	Waktu yang baik untuk pijat bayi		
	Baik	00,0	78,2
	Kurang baik	100,0	21,8

KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan penyuluhan dan pemberian pelatihan pijat bayi terhadap ibu-ibu posyandu dusun Dagen. Kegiatan ini dilaksanakan pada 13 Oktober 2023 di Rumah Ibu Kadus Dusun Dagen. Kegiatan pelatihan ini memberikan manfaat dalam upaya

pertumbuhan optimal pada balita dan sebagai tambahan pengetahuan mengenai cara meningkatkan nafsu makan pada balita. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi wawasan awal ibu-ibu yang memiliki nalita bahwa tidak semua masalah makan pada anak selalu diatasi dengan pemberian obat atau suplemen. Disarankan kepada ibu-ibu peserta pelatihan agar dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri dirumah dan diharapkan semoga kegiatan ini bisa dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga semakin banyak lagi mesyarakat yang bisa merasakan manfaatnya. Tim penyuluhan mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas 'Aisyiyah Surakarta melalui program PKM yang telah memeberi kesempatan dan bantuan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu karena sudah membimbing dan membantu dalam kegiatan ini. Tak lupa kami juga mengcapkan kepada seluruh peserta posyandu di Dusun Dagen, Karanganyar yang sudah turut berpartisipasi membantu dan menyukseskan acara kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Suci, and Debora Benges. 2022. "Analisis Pemberian ASI Eksklusif Dengan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan." *Journal for Quality in Women's Health* 5 (1): 42-51.
- Ansori. 2015. "Bayi Dan Perilaku Kesehatan." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3 (April): 49-58.
- Auliana, R. (2019). Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini. *Journal of Nutrition and Food Research*, 2(1), 1-12.
- Boucot, A., & Poinar Jr, G. (2010). Stunting. *Fossil Behavior Compendium*, 5, 243-243.
- Farida, F. (2018). Upaya Mengoptimalkan Perkembangan Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.21043/thufula.v2i1.4263>
- Idai. 2014. "Pendekatan Diagnosis Dan Tata Laksana Masalah Makan Pada Batita Di Indonesia." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 4 (2): 1-26.
- Ifalahma, Darah, and Anik Sulistiyanti. 2016. "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta." *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 6 (2): 14-17.
- Ningrum, Ema Wahyu, and Tin Utami. 2017. "Hubungan Antara Status Gizi Stunting Dan Perkembangan Balita Usia 12-59 Bulan." *Jurnal Bidan* 5 (2): 70-79.
- Nurjanah, L. O. (2021). Tanda Stunting. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013-2015.
- Oktafiana, Y. 2022. "Pengaruh Terapi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Usia 6-12 Bulan." In *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* 1 (1): 393-98.
- Santika, dewi nila. (2014). Efektifitas Pendidikan Kesehatan..., Dewi Nila Santika, Keperawatan S1 UMP, 2014. 10-58.
- Sari, Yona, and Yona Sari. 2019. "Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan Di Bidan Praktik Mandiri Lismarini Palembang Tahun 2017 *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang Vol . 8 No . 2 September 2019* *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang Vol . 8 No . "* 8 (2): 48-53.
- Soekatri, and Moesijanti. 2020. "Normalkah Pertumbuhan Dan Perkembangan Si Buah Hati ?" *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1-59.
- Suciati, S., Agustinasari, A. D., & Rustiana, E. (2022). 436-Article Text-1485-1-10-20220912. 2(April), 46-50.
- Yilmaz. (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Bayi. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1-10.