

Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id**J.Abdimas: Community Health**

ISSN (online): 2746-542X

*Baby Massage Training in The Covid-19 Pandemi***Pelatihan Pijat Bayi Di Masa Pandemi Covid-19**Sri Dinengsih^{1*}, Eka Oktavia²

Universitas Nasional

ABSTRACT

Disturbances or difficulties will usually interfere with the ideal growth and development of the baby. Disrupted growth and development disorders will occur if there are genetic or environmental factors that do not meet the basic needs of growth and development. One of the growth and development disorders in infants is weight gain and sleep patterns that are not sound. effort to optimize growth and development during the golden period in infants and is to provide good encouragement or stimulation to children. Parents can provide good encouragement or stimulation to children such as tactile stimulation in the form of baby massage. Community service aims to increase knowledge about the practice of infant massage. The subject of this activity is mothers who have babies and toddlers. This activity uses online/online/zoom media. carried out on Saturday, August 14 2022 via online/zoom media, the target target is mothers who have babies and toddlers as many as 15 mothers in Rt 13 Rw 13 Pisangan Timur Village, East Jakarta. The method consists of 3 stages: initial survey, implementation, evaluation. The results of the initial survey were mothers with poor knowledge of 33%, the implementation used the question-and-answer lecture method and demonstrations. The final evaluation is that the mother can practice massage on her baby and the mother has 100% good knowledge. It is hoped that this community service can provide insight to mothers about infant massage and be able to apply infant massage practices.

Keywords: *baby, training, massage, pandemic, online***INFORMASI ARTIKEL**

Diterima : 14 Maret 2023
 Direvisi : 08 Agustus 2023
 Disetujui : 04 Oktober 2023
 Dipublikasi : 01 November 2023

KORESPONDENSI

Sri Dinengsih

dini_alba@yahoo.com
 +62812-8634-353

Copyright © 2023 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

INTISARI

Gangguan atau kesulitan biasanya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan bayi yang ideal., gangguan tumbuh kembang yang terganggu akan terjadi apabila terdapat faktor genetik atau lingkungan yang tidak mencukupi kebutuhan dasar tumbuh kembang. Salah satu gangguan tumbuh kembang pada bayi adalah kenaikan berat badan dan pola tidur yang tidak nyenyak. upaya untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada masa periode emas pada bayi dan adalah dengan memberikan dorongan atau rangsangan yang baik kepada anak. Orang tua dapat memberikan dorongan atau rangsangan yang baik kepada anak seperti stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi. Pengabdian masyarakat bertujuan agar meningkatkan pengetahuan tentang praktek pijat bayi. Subjek kegiatan ini ibu yang memiliki bayi dan balita. Kegiatan ini menggunakan media daring/online/zoom. dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 Agustus 2022 melalui media online/zoom, sasaran target pada ibu yang memiliki bayi dan balita sebanyak 15 ibu di Rt 13 Rw 13 Kelurahan Pisangan timur Jakarta timur Metode terdiri dari 3 tahap: survey awal, pelaksanaan, evaluasi. Hasil pada survey awal adalah ibu berpengetahuan kurang baik 33%, pelaksanaannya menggunakan metode ceramah tanya jawab dan demostarsi. Evaluasi akhir ibu dapat mempraktekan pijat pada bayinya dan ibu memiliki pengetahuan baik 100%. Diharapkan

pengabdian masyarakat ini dapat memberikan wawasan para ibu tentang pijat bayi dan mampu menerapkan praktek pijat bayi.

Kata Kunci: bayi, pelatihan, pijat, pandemi, online

PENDAHULUAN

Di Indonesia, sulit makan pada anak berdasarkan penelitian yang dilakukan di Jakarta terhadap anak prasekolah, didapatkan hasil prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%, dan 44,5% diantaranya menderita malnutrisi ringan sampai dengan 79,2 %, dari subjek penelitian telah mengalami kesulitan makan lebih dari 3 bulan, Kualitas kadar gizi pada nutrisi yang terdapat dalam makanan akan berpengaruh pada pertumbuhan anak. zat pembangun yang berpengaruh pada pertumbuhan dapat mendukung perkembangan anak secara maksimal. Sehingga masalah sulit makan yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan pada anak.(Susanty & Anandita, 2018)

Salah satu upaya untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada masa periode emas pada Bayi dan adalah dengan memberi anak stimulasi atau rangsangan yang baik. Orang tua dapat memberikan anak rangsangan atau stimulasi yang baik untuk membantunya mencapai potensi terbaiknya., salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Yuniarni, 2016).

Saat ini, berat badan digunakan sebagai alat untuk mengukur keadaan gizi dan tumbuh kembang anak karena berat badan sangat sensitif terhadap perubahan, bahkan sedikit. Bayi mengalami gangguan saat tidur dengan kualitas tidur yang buruk. Angka kasus keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan bayi di Indonesia masih cukup tinggi, salah satunya dilihat dari indikator prevalensi status gizi. Prevalensi anak yang mengalami gizi kurang di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 14.00%(PRATIWI UTARI, 2016)

Beberapa waktu terakhir, pijat bayi menjadi populer karena dapat membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga dapat memperkuat

otot bayi, meningkatkan sistem kekebalan, menaikkan berat badan, mengurangi rasa sakit, dan membuat bayi tidur lebih lelap. Pijat bayi juga dapat meningkatkan imunitas, menaikkan berat badan, mengurangi rasa sakit, dan membuat bayi tidur lebih lelap(Dinengsih, 2021). Pijat bayi membuat hormon stres, kortisol, turun. Akibatnya, bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Memijat bayi secara teratur juga bermanfaat untuk merangsang syaraf dan kulit serta menghasilkan hormon yang bertanggung jawab untuk menaikkan berat badan(Fauziah dkk., 2018).

Pijatan pada bayi tidak hanya membuat mereka rileks, tetapi juga membantu perkembangan seluruh indera mereka, meningkatkan berat badan mereka, dan merangsang pertumbuhan mereka. Ada bukti bahwa terapi sentuh, khususnya pijat, dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, yang dapat diukur secara ilmiah. (Marlina, 2019).

Nervus vagus, saraf yang bertanggung jawab untuk meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat, akan merangsang nafsu makan bayi, mendorong mereka untuk makan lebih banyak dalam jumlah yang cukup. Selain itu, nervus vagus juga dapat meningkatkan produksi enzim pencernaan sehingga makanan dapat diserap dengan lebih baik. Pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, yang berarti bayi akan lebih berat. (Kalsum, 2014)(Umriaty & Setia, 2017).

Berdasarkan survey data awal hasil penimbangan bayi pada tiga bulan terakhir di posyandu Rt 13 Rw 13 Kelurahan Pisangan timur Jakarta timur, terdapat bayi tidak mengalami kenaikan berat badan yang seharusnya. Maka tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu

mengenai pentingnya stimulasi, pemantauan terhadap pertumbuhan pada bayinya serta para

ibu dapat mempraktekan pijat bayi secara mandiri.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 Agustus 2022 melalui media online/zoom, dengan waktu sasaran target pada ibu yang memiliki bayi dan balita sebanyak 15 ibu di Rt 13 Rw 13 Kelurahan Pisangan timur Jakarta timur. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap dalam waktu 2 jam terdiri dari: **Survey awal** berdurasi 15 menit dilakukan untuk mengali kebutuhan informasi kesehatan tentang ibu yang memiliki bayi melalui komunitas whatsapp dan memberikan pertanyaan tentang pijat bayi untuk mengukur pengetahuan ibu , dilanjutkan dengan persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu

Laptop, powerpoint materi pijat bayi, phantom bayi, Lotion Baby Massage. **Pelaksanaan** Kegiatan PKM ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab tentang penyuluhan dan Pelatihan Pijat Bayi berdurasi 1 jam 15 menit. Pendidikan kesehatan dan pijat bayi dilakukan secara bergilir oleh 2 orang dosen kebidanan. **Evaluasi** Dilakukan dengan mengevaluasi kemampuan ibu untuk menjawab pertanyaan tentang pijat bayi berdurasi 30 menit. Setelah pelatihan pijat bayi yang dilakukan secara online, para ibu diharapkan dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri setelah melihat seberapa baik mereka dapat melakukannya.

Nama Tim PKM	Tugas	Materi PKM
Sri Dinengsih, SSiT.Bdn.M.Kes	Ketua Tim, Mengkoordinasi tim dalam pelaksanaan kegiatan, mengukur pengetahuan dan memberikan penyuluhan	Pijat Bayi
Anni Suciawati, SSiT.Bdn,M.Kes	Anggota Tim, mendampingi ketua pelaksana dan membimbing praktek pijat bayi	Demostrasi pijat bayi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 2 orang dosen kebidanan dengan pembagian tugas yang memberikan materi dan penilaian pengetahuan dan kemampuan ibu dalam

melakukan praktek pijat bayi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini di uraikan sebagai berikut:

Tabel 1 Survey awal didapatkan bahwa karakteristik peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Karakteristik	Jumlah	%
Umur		
20-35 tahun	10	67
>36 tahun	5	33
Pekerjaan		
Bekerja di instansi swasta/pemerintahan	4	26
IRT	11	74
Pendidikan		
Tinggi (SMA & PT)	9	60
Rendah (tidak lulus SD, SD, SMP)	6	40
Pengetahuan		
Baik	5	33,3
Cukup	5	33,3
Kurang	5	33,3

Berdasarkan Tabel 1 survey awal bahwa peserta pelatihan ini pada usia 20-35 tahun sebanyak 67% yang artinya peserta pelatihan ini adalah usia matang, pekerjaan responden 74% nya sebagai ibu rumah tangga yang artinya memiliki baunding dengan banyinya, pendidikan responden 60% nya adalah Pendidikan tinggi dan pengetahuan ibu yang baik sebanyak 33%. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah memiliki pengetahuan tentang pijat bayi memadai.

Salah satu cara untuk memberikan sesuatu yang lebih untuk bayi Anda adalah dengan memijatnya secara teratur. Ini akan memberinya lebih banyak waktu untuk membangun hubungan dan menstimulasi perkembangan sensorik yang lebih sehat. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah umur, pekerjaan, Pendidikan dan sumber informasi (Nurma Ika Zuliyanti, 2019).

Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia. Pola pikir dan daya tangkap seseorang akan berkembang seiring bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang mereka peroleh semakin baik. Proses belajar dipengaruhi oleh pendidikan; semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah bagi

mereka untuk mendapatkan informasi. Oleh karena itu, Tingkat pendidikan ibu sangat mempengaruhi cara mereka berpikir dan informasi yang mereka terima tentang pijat bayi, sehingga ada hubungan antara pendidikan dan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Tingkat pendidikan ibu juga mempengaruhi pengetahuan ibu tentang pijat bayi, terutama tentang pijat bayi (Nurma Ika Zuliyanti, 2019).

Pekerjaan ibu juga sangat memengaruhi kemampuan ibu untuk mengakses informasi tentang pijat bayi; faktor interaksi sosial dan kebudayaan terkait dengan pekerjaan, dan faktor interaksi sosial dan budaya terkait dengan proses pertukaran informasi. Dan hal ini pasti akan berdampak pada tingkat pengetahuan seseorang. Ibu rumah tangga memiliki interaksi sosial yang baik dalam lingkungan sosialnya sehingga terjadi "sharing" informasi sehingga menambah pengetahuannya terutama pengetahuan tentang pijat bayi (Nurma Ika Zuliyanti, 2019).

Pelaksanaan dilakukan dengan media online/zoom dengan memberikan materi pendidikan kesehatan dan praktek pijat bayi, di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1: Pendidikan Kesehatan dan pelatihan pijat bayi secara online

Metode pendidikan kesehatan adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan proses perubahan seseorang yang berkaitan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu dan masyarakat. Metode yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan termasuk ceramah, diskusi

kelompok, curah pendapat, panel, bermain peran, demonstrasi, simposium, seminar, dan bimbingan dan pada seseorang (Rita Kirana, Aprianti, 2022)

Media audio-visual merupakan media yang memiliki peranan dalam peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang Media

ini dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan imajinasi ibu. Setelah itu, ibu diharapkan mulai belajar menggunakan pijat bayi,

pengetahuan, dan sikap yang baik berdasarkan pemahaman yang baik tentang subjek yang dipelajari dan dipahami (Kustiani & Misa, 2018).

Tabel 2 Evaluasi pengetahuan ibu tentang pijat bayi sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan pelatihan pijat bayi.

Pengetahuan	Sesudah	
	Jumah	%
Baik	15	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 2 bahwa sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan maka ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang pijat bayi menjadi 100%, pengetahuan cukup dan kurang menjadi 0. hal ini dapat di artikan bahwa sumber informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang, Informasi merupakan hal yang penting dalam membentuk perilaku pijat bayi dibuktikan setelah

para ibu mendapatkan Pendidikan Kesehatan materi tentang pijat bayi maka pengetahuan ibu menjadi baik tentang pijat bayi artinya Jika ibu telah mendapatkan informasi yang tepat dan akurat tentang pijat bayi, mereka dapat menerapkan pijat bayi di rumah masing-masing dibuktikan pada gambar berikut ini:



Gambar 2 mengukur kemampuan ibu dalam melakukan pemijatan kepada bayinya

Berdasarkan gambar 2 bahwa sebanyak 5 ibu dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri dan 10 ibu belum mempraktekan pijat bayi dengan alasan belum berani atau masih khawatir melakukannya. Pengetahuan ibu yang baik tentang pijat bayi setelah mengikuti pelatihan tentang pijat bayi. Menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang berasal dari informasi yang mereka terima; ada banyak sumber informasi, dan mendapatkan informasi dari petugas kesehatan akan memberi Anda lebih banyak pengetahuan. Stimulasi adalah kebutuhan dasar dalam perkembangan seorang

anak karena memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga mereka dapat mencapai perkembangan terbaik mereka (Umriaty & Setia, 2017). Pijatan bayi oleh ibunya sendiri juga memiliki makna sendiri karena mempengaruhi hubungan batin atau kejiwaan antara ibu dan anak. Bagi bayi, pijatan ibu dapat dirasakan sebagai sentuhan kasih sayang yang sangat penting bagi pertumbuhan pribadinya di kemudian hari (Saddiyah Rangkuti, 2021).

Pemijatan tidak hanya bermanfaat bagi bayi tetapi juga bagi orangtua karena membantu

mereka menghilangkan stres dan membangun ikatan antara orangtua dan bayi mereka. Manfaat tambahan dari pijatan pada bayi adalah orangtua menjadi lebih percaya diri dalam menjaga bayi mereka. Pijatan juga meningkatkan mekanisme penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat, bayi tidurnya lebih tenang. Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisiknya, tetapi juga sikapnya keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup dan tidak sering terbangun akan lebih bugar, tidak rewel, dan tidak memerlukan jumlah tidur siang yang berlebihan sesuai dengan perkembangan mereka (Saddiyah Rangkuti, 2021). Pijat bayi membantu bayi menjadi lebih fokus dan tertidur. Pijat juga meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Utami, 2021).

Kadar sekresi serotonin yang meningkat selama pijatan menyebabkan bayi tidur lebih lama atau memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Serotonin adalah bahan utama yang menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis dan

aktivitas otak lainnya, yang berkontribusi pada proses tidur. Asam amino triptophan menghasilkan serotonin, yang kemudian diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5HTP), dan kemudian menjadi N-asetil serotonin, yang pada akhirnya menghasilkan melatonin. Melatonin diproduksi lebih banyak saat cahaya masuk ke mata berkurang, yang menyebabkannya lebih banyak tidur dan lebih lelap pada malam hari (Utami, 2021). Pengetahuan ibu adalah semua yang ibu ketahui, dengan sedikitnya pengetahuan tentang cara melakukan pijat bayi secara mandiri mempengaruhi pemahaman ibu tentang cara melakukan pijat bayi. Semakin tinggi pengetahuan maka semakin mudah menerima hal-hal baru, sebaliknya semakin sedikit pengetahuan maka semakin sulit untuk bersikap dan bertindak. Semakin baik ibu tahu, semakin baik informasi yang dia miliki. Ibu yang memiliki informasi yang lebih banyak menambah pengetahuannya tentang pijat bayi dan ibu lebih yakin bahwa pijat bayi baik untuk kesehatan bayinya, sehingga pada akhirnya sikap ibu menjadi baik.

KESIMPULAN

Indikator pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dari jumlah sasaran 15 ibu yang memiliki pengetahuan baik sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 100%, dan setelah dilakukan praktek pijat bayi sebanyak 5 ibu mampu mempraktekan pijat bayi secara mandiri dan 10 ibu belum mempraktekan pijat bayi. Semakin baik pengetahuan ibu dan semakin baik informasinya tentang pijat bayi sehingga ibu lebih yakin untuk mempraktekan pijat bayi. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan wawasan para ibu tentang pijat bayi dan mampu menerapkan praktek pijat bayi.

APRESIASI

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tim Teknis Di Puskesmas Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi dalam menguhubi para kader- kader RW 13. penulis juga berterima

kasih kepada ibu yang telah kooperatif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinengsih, R. E. Y. (2021). Pijat Bayi Mempengaruhi Berat Badan Bayi Dan Pola Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7 no 2 Apr, 332-339.
- Fauziah, A., Wijayanti, H. N., Penelitian, M., & Populasi, Y. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Jetis Yogyakarta Effect Of Baby Massage To Increase Weight And Baby Sleep Quality At Jetis Public Health Center Yogyakarta. 6(2), 14-19.
<https://doi.org/10.13057/placentum.v>
- Kalsum, U. (2014). Peningkatan Berat Badan Bayi melalui Pijatan. *Jurnal Keperawatan*

- Indonesia, 17(1), 25–29.
<https://doi.org/10.7454/jki.v17i1.371>
- Kustiani, A., & Misa, A. P. (2018). Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal). *Health Journal*, 5, 51–57.
- Marlina, L. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Umur 0-3 Bulan Di Desa Mekarmukti Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(November), 83–84.
http://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/89
- Nurma Ika Zuliyanti, N. U. L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Di Bpm Sri Mulyani, Amd.Keb Desa Kaliwatubumi Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(1), 29–37.
d:%5CDownloads%5CDocuments%5C37-Article Text-74-1-10-20191217_2.pdf
- Pratiwi Utari. (2016). *Hubungan Status Gizi Dengan Tumbuh Kembang Anak Usia 6- 12 Bulan Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Samrinda Tahun 2016. Skripsi.*
- Rita Kirana, Aprianti, N. W. H. (2022). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19 (Pada Anak Sekolah Tk Kunci Harapan Banjarbaru). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2899–2906.
- Saddiyah Rangkuti. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 34–42.
<https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.10>
- Susanty, A., & Anandita, A. C. (2018). Hubungan Kesulitan Makan Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah. *Repository.Um-Surabaya.Ac.Id*, 0123128002, 1–50.
http://repository.um-surabaya.ac.id/6110/%0Ahttp://repository.um-surabaya.ac.id/6110/1/Ade_susanty_Done.pdf
- Umriaty, & Setia, R. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Kanker Serviks. *Siklus*, 6(2), 245–251.
- Utami, M. W. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan karya tulis ilmiah. *Global Health Science*, 3(1), 25–32.
- Yuniarni, D. (2016). Peran Paud Dalam Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Demi Membangun Masa Depan Bangsa. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 8(1), 1–13.
<https://doi.org/10.26418/jvip.v8i1.27370>