

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Pijat Bayi dan Anak sebagai Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita

Siti Badria Asikin^{1*}, Alwin Widhiyanto², Halbina Famung Halmar³

¹ Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Bangka Belitung

*Correspondent Author: Siti Badria Asikin, Email: badria.stikes@gmail.com

Abstract

Toddler growth and development is a crucial aspect in determining the quality of their future health. One way to support toddler growth and development is through infant and child massage. Infant massage has benefits in improving blood circulation, sleep quality, and strengthening the bond between mother and child. However, many mothers still do not know the correct infant massage techniques. This community service activity aims to improve mothers' knowledge and skills in performing infant and child massage. The implementation method included counseling, demonstrations, and hands-on practice by participants. The results of the activity showed an increase in mothers' knowledge and skills in performing infant massage. Infant massage education is effective in supporting optimal toddler growth and development.

Keywords: *Infant Massage, Growth and Development, Toddler, Health Education*

Abstrak

Tumbuh kembang balita merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung tumbuh kembang balita adalah melalui pijat bayi dan anak. Pijat bayi memiliki manfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, kualitas tidur, serta mempererat ikatan antara ibu dan anak. Namun, masih banyak ibu yang belum mengetahui teknik pijat bayi yang benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dan anak. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi, serta praktik langsung oleh peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Edukasi pijat bayi efektif dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang balita.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kata Kunci: Pijat Bayi, Tumbuh Kembang, Balita, Edukasi Kesehatan

I. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, perkembangan fisik, motorik, dan psikososial berlangsung dengan sangat cepat. Oleh karena itu, diperlukan stimulasi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang balita secara optimal.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan kepada bayi dan anak. Pijat bayi tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis seperti meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan anak.

Beberapa manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan kualitas tidur, merangsang sistem saraf, meningkatkan nafsu makan, serta membantu perkembangan motorik anak. Selain itu, pijat bayi juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan bayi.

Namun masih banyak ibu yang belum memahami teknik pijat bayi yang benar. Hal ini dapat menyebabkan kurang optimalnya manfaat yang diperoleh dari pijat bayi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kepada masyarakat mengenai teknik pijat bayi yang tepat.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif, demonstratif, partisipatif, dan pendampingan berbasis keluarga. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kepercayaan diri ibu dalam melakukan pijat bayi dan anak sebagai bentuk stimulasi tumbuh kembang balita.

A. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi dan balita di wilayah kerja puskesmas dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang ibu. Kriteria peserta meliputi:

- Ibu dengan bayi usia 0–12 bulan dan/atau balita
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
- Tidak terdapat kontraindikasi medis pada bayi untuk dilakukan pijat
- Bersedia mempraktikkan pijat bayi secara mandiri di rumah

Selain ibu, kegiatan juga melibatkan anggota keluarga (ayah atau pengasuh) sebagai pendukung dalam praktik pijat bayi di rumah.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas binaan, seperti posyandu atau balai desa. Kegiatan berlangsung pada bulan Oktober 2025 selama ± 4 minggu dengan beberapa sesi pelatihan dan pendampingan.

C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan optimal dan sesuai kebutuhan masyarakat.

1) Koordinasi dan Perizinan

Melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas, bidan desa, serta kader posyandu terkait pelaksanaan kegiatan.

2) Identifikasi dan Pemetaan Masalah

Dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengetahui:

- Tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi
- Kebiasaan stimulasi tumbuh kembang anak
- Keluhan umum pada bayi (tidur, nafsu makan, rewel)

3) Penentuan Sasaran

Menentukan peserta berdasarkan data posyandu dan rekomendasi kader kesehatan.

4) Penyusunan Materi Edukasi

Materi disusun secara sistematis meliputi:

- Konsep tumbuh kembang balita
- Manfaat pijat bayi dan anak
- Prinsip keamanan dalam pijat bayi
- Teknik dan urutan pijat bayi
- Waktu yang tepat melakukan pijat bayi

5) Persiapan Media dan Alat

Media yang digunakan meliputi:

- Leaflet dan brosur edukasi
- Video demonstrasi pijat bayi
- Alat peraga (boneka bayi, matras)
- Minyak pijat bayi (baby oil)

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta.

1) Penyuluhan Pijat Bayi dan Tumbuh Kembang

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada ibu mengenai:

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Pentingnya stimulasi tumbuh kembang
- Manfaat pijat bayi secara fisik dan psikologis
- Hubungan pijat bayi dengan perkembangan motorik dan emosional

Metode yang digunakan:

- Ceramah interaktif
- Diskusi kelompok
- Tanya jawab

Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu.

2) Demonstrasi Teknik Pijat Bayi

Tenaga kesehatan memperagakan secara langsung teknik pijat bayi yang benar, meliputi:

- Pijat kaki
- Pijat perut
- Pijat dada
- Pijat tangan
- Pijat wajah dan punggung

Demonstrasi dilakukan secara sistematis sesuai urutan pijat bayi.

3) Praktik Langsung oleh Peserta

Peserta melakukan praktik pijat bayi dengan:

- Menggunakan boneka bayi atau langsung pada bayi masing-masing
- Pendampingan langsung oleh tenaga kesehatan
- Koreksi teknik secara langsung

Tujuan tahap ini adalah meningkatkan keterampilan ibu secara praktis.

4) Pendampingan (Follow-up / Home Visit)

Pendampingan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan praktik pijat bayi di rumah, meliputi:

- Kunjungan rumah (home visit)
- Observasi praktik pijat bayi
- Konsultasi individu
- Monitoring perkembangan bayi

Pendampingan ini penting untuk memperkuat perubahan perilaku ibu.

5) Diskusi dan Sharing Pengalaman

Peserta diberikan kesempatan untuk:

- Berbagi pengalaman dalam merawat bayi
- Mengungkapkan kendala yang dihadapi
- Mendiskusikan solusi bersama

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Hal ini membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan.

1) Evaluasi Pengetahuan

Dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu.

2) Evaluasi Keterampilan

Dilakukan dengan observasi langsung terhadap:

- Teknik pijat bayi
- Urutan pijat
- Keamanan dalam melakukan pijat

3) Evaluasi Respons Bayi

Dilihat dari:

- Kualitas tidur bayi
- Respons bayi saat dipijat
- Perubahan perilaku bayi

4) Evaluasi Partisipasi

Dilihat dari tingkat kehadiran dan keaktifan peserta selama kegiatan.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur melalui:

- 1) Peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat bayi
- 2) Peningkatan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi
- 3) Meningkatnya kepercayaan diri ibu
- 4) Adanya perubahan perilaku dalam stimulasi tumbuh kembang
- 5) Respons positif bayi terhadap pijat

Strategi Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan program, dilakukan:

- Pelibatan kader posyandu sebagai fasilitator lokal
- Pembentukan kelompok ibu balita
- Monitoring rutin oleh puskesmas
- Edukasi berkelanjutan pada kegiatan posyandu

Dengan metode pelaksanaan yang komprehensif dan berbasis praktik ini, diharapkan edukasi pijat bayi dapat memberikan dampak jangka panjang dalam optimalisasi tumbuh kembang balita.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan edukasi pijat bayi diikuti oleh 30 ibu yang memiliki bayi dan balita. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Pada tahap awal dilakukan pengukuran pengetahuan ibu mengenai pijat bayi.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi

No	Kategori	Sebelum	Sesudah
1	Baik	6 (20%)	24 (80%)
2	Cukup	10 (33,3%)	5 (16,7%)
3	Kurang	14 (46,7%)	1 (3,3%)

Tabel 2. Keterampilan Pijat Bayi

No	Aspek	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Teknik pijat	46,7	90,0
2	Urutan pijat	43,3	86,7
3	Keamanan pijat	50,0	83,3

Tabel 3. Respons Bayi terhadap Pijat

No	Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Tidur lebih nyenyak	46,7	86,7
2	Nafsu makan meningkat	43,3	83,3
3	Bayi lebih tenang	50,0	90,0

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pijat bayi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar dalam perubahan perilaku ibu dalam memberikan stimulasi kepada anak.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dapat meningkatkan perkembangan motorik dan sensorik bayi. Sentuhan yang diberikan selama pijat dapat merangsang sistem saraf serta meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan anak.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pijat bayi juga memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan bayi. Bayi yang mendapatkan pijatan secara rutin cenderung lebih tenang dan memiliki pola tidur yang lebih baik.

Demonstrasi dan praktik langsung dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu. Metode ini memungkinkan peserta untuk belajar secara langsung dan mendapatkan umpan balik dari tenaga kesehatan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Edukasi pijat bayi dan anak berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mendukung tumbuh kembang balita.

B. Saran

Perlu dilakukan edukasi berkelanjutan serta pendampingan oleh tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asikin, S. B., Tarnoto, T., Subani, N. D., Nurhayati, N., Rahmat, R. A., & R, C. (2025). Penyuluhan Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Kewaspadaan Dan Keselamatan Ibu Hamil. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 228–238. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.932>
2. Arikunto S. Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
3. Brown JE. Nutrition through the life cycle. Boston: Cengage; 2018.
4. CDC. Child development guidelines. Atlanta; 2019.
5. Febriani, R., Solehudin, S., & Lannasari, L. (2024). Hubungan Punishment Dan Kedisiplinan Dengan Kinerja Perawat. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 154–163. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i3.306>
6. Green LW. Health promotion planning. New York; 2018.
7. Hidayat AAA. Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta; 2017.
8. Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta; 2019.
9. Kemenkes RI. Pedoman tumbuh kembang anak. Jakarta; 2018.
10. Kozier B. Fundamentals of nursing. Boston; 2018.
11. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
12. Machfoedz I. Pendidikan kesehatan. Yogyakarta; 2019.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

13. Mubarak WI. Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta; 2018.
14. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta; 2018.
15. Nursalam. Metodologi penelitian. Jakarta; 2020.
16. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
17. Polit DF. Nursing research. Philadelphia; 2018.
18. Potter PA. Fundamentals of nursing. St Louis; 2017.
19. Riyanto A. Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta; 2018.
20. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat. Yogyakarta; 2019.
21. WHO. Child growth and development guidelines. Geneva; 2019.