

STIMULASI TUMBUH KEMBANG BAYI MELALUI PIJAT BAYI

Desmariyenti ¹, Nurul Hidayah ², Nelfi Sarlis ³, Ifni Wilda ⁴, Yesi Arisonaidah ⁵, Susi Hartati ⁶, Zurhayati ⁷

^{1),2),3),4),5),6),7)} Dosen Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru
email:riyen.desmariyenti@gmail.com

***Abstract:** A crucial period in a child's development is the toddler years, as this is the period during which basic growth influences and determines subsequent growth and development. For a child to achieve optimal growth, more intensive care is required, including continuous touch and stimulation, one of which is infant massage. Infant massage is beneficial for increasing a baby's appetite and weight. This action also strengthens the bond between parent and child, and provides a positive foundation for the baby's emotional and physical growth. The activity was held at the Sempena Negeri Pekanbaru Midwifery Academy and was attended by 30 mothers and their babies. The aim of this activity was to help parents, especially mothers, improve the growth and development of their babies through infant massage. The community service activity was carried out face-to-face using lectures and demonstrations, followed by a demonstration of infant massage by the mother. The activity went smoothly and the participants followed the socialization well and were able to perform baby massage on their children.*

Keywords: Growth and Development Stimulation, Baby Massage

Abstrak: Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Agar anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal, maka diperlukan suatu bentuk perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus-menerus salah satunya adalah dengan pemberian pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat meningkatkan nafsu makan dan berat badan bayi. Tindakan ini juga akan memperlerat tali kasih orang tua dan anak, serta menjadi dasar positif bagi pertumbuhan emosi dan fisik bayi. Kegiatan dilakukan di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru yang diikuti oleh 30 ibu dan bayinya. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk membantu para orang tua khususnya ibu untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya melalui pijat bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan cara tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan dengan redemonstrasi pemijatan oleh ibu. Kegiatan berjalan lancar dan peserta mengikuti sosialisasi dengan baik dan mampu melakukan pijat bayi kepada anaknya.

Kata Kunci: Stimulasi Tumbuh Kembang, Pijat Bayi

PENDAHULUAN

Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Agar anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal, maka diperlukan suatu bentuk perawatan yang lebih intensif diantaranya berupa sentuhan dan stimulasi yang terus-menerus. Salah satunya adalah dengan pemberian pijat bayi.

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).

Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Kalau tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi, ia bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk bayi.

Dalam bukunya *Pedoman Pijat Bayi*, dr. Utami Roesli Sp.A., M.B.A menyebutkan, terapi sentuhan (pijat) bisa memberikan efek positif secara positif, antaras lain kenaikan berat badan dan peningkatan produksi ASI. Hal itu sudah dibuktikan oleh penelitian T. Field dan Scafidi dari Universitas Miami, AS, yang menunjukkan bahwa 20 bayi premature mengalami kenaikan berat badan 20-47% per hari setelah dipijat 3x5 menit selama 10 hari. Bayi cukup bulan usia 1-3 bulan yang dipijat 15 menit dua kali seminggu selama enam minggu mengalami kenaikan berat badan lebih tinggi dari pada kelompok bayi yang tidak dipijat.

Bayi yang dipijat mengalami

peningkatan tonus nervus vagus-nya (saraf otak ke 10). Ini membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin naik sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan si kecil cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusui. Akibatnya produksi ASI akan lebih banyak.

Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi 1-3 bulan juga akan meningkatkan kesiagaan (alertness) dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti peningkatan berat badan, perbaiki kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin. Meningkatnya aktivitas neurotransmitter serotonin ini akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat glucocorticoid (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress), dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

Lebih dari itu, sentuhan, belaian, dan pijatan akan memperat ikatan kasih sayang orang tua dengan anak. Terhadap perkembangan emosi anak, sentuhan orang tua merupakan dasar perkembangan komunikasi, yang akan memupuk cinta kasih timbal balik, dan menjadi penentu bagi anak untuk menjadi anak yang berbudi pekerti dan percaya diri. Lagi pula ia akan merasa aman karena merasa yakin memiliki kasih sayang dan perlindungan dari orangtua.

Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa stimulasi tumbuh kembang bayi melalui pijat bayi.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tahun 2024 dengan jangka waktu 1 bulan dari bulan Mei hingga Juni, dari kegiatan persiapan hingga pelaksanaan dan pelaporan kegiatan. Lokasi kegiatan dilaksanakan di Akbid Sempena Negeri Pekanbaru dengan peserta ibu yang mempunyai bayi yang berada di lingkungan

Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru 30 orang. Metode pelaksanaan kegiatan yang diberikan adalah dalam bentuk sosialisasi, penyuluhan, demonstrasi dan redemonstrasi pijat bayi.

Untuk mencapai hal tersebut dilakukan penyuluhan dan demonstrasi dengan pola sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tim pelaksana melakukan diskusi berupa pembagian tugas, bentuk kegiatan dan materi pelaksanaan pengabdian. Setelah itu membahas jadwal, jumlah peserta dan tempat pelaksanaan. Disamping itu dipersiapkan juga kebutuhan-kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan pelaksanaan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan cara:

- a. Penyuluhan dan sosialisasi tentang pemijatan bayi dengan menggunakan media laptop, infokus. Materi berupa PPT dan Video edukasi.
- b. Demonstrasi pijat bayi oleh tim pelaksana PKM
- c. Redemonstrasi oleh ibu untuk pemijatan bayinya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dan Sosialisasi ini berjalan dengan baik dan lancar. semua melakukan redemonstrasi langsung. Ibu terlihat bersemangat saat penyampaian materi apalagi disertai dengan video aplikatif tentang pemijatan bayi.



Gambar: Pelaksanaan Kegiatan

PEMBAHASAN

Stimulasi tumbuh kembang bayi merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung proses pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, sensorik, emosional, dan sosial bayi sejak dini. Masa bayi dikenal sebagai periode emas (golden age) karena pada masa ini perkembangan otak berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, bayi memerlukan stimulasi yang tepat agar pertumbuhan dan perkembangannya berlangsung optimal. Salah satu bentuk stimulasi yang efektif dan mudah dilakukan adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang dilakukan dengan teknik tertentu untuk memberikan rangsangan positif pada tubuh bayi sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tumbuh kembangnya.

Pijat bayi memiliki manfaat yang sangat luas bagi kesehatan bayi. Sentuhan lembut yang diberikan saat pijat dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga meningkatkan koordinasi gerak dan perkembangan motorik bayi. Selain itu, pijat bayi juga mampu meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh sehingga membantu penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal. Bayi yang mendapatkan pijatan secara rutin cenderung mengalami peningkatan berat badan lebih baik dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijat secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh positif terhadap pertumbuhan fisik bayi.

Selain meningkatkan pertumbuhan fisik, pijat bayi juga memberikan manfaat terhadap kualitas tidur bayi. Bayi yang dipijat akan merasa lebih rileks dan nyaman sehingga tidur menjadi lebih nyenyak. Tidur yang berkualitas sangat penting karena hormon pertumbuhan pada bayi diproduksi lebih optimal saat bayi tidur. Dengan kualitas tidur yang baik, proses pertumbuhan dan perkembangan otak bayi juga dapat berlangsung secara maksimal. Oleh sebab itu, pijat bayi dapat dijadikan salah satu cara alami untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada bayi.

Pijat bayi juga berperan dalam meningkatkan perkembangan emosional bayi. Sentuhan yang diberikan ibu saat memijat dapat memperlambat ikatan kasih sayang (bonding attachment) antara ibu dan bayi. Kontak kulit dan komunikasi selama proses pijat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi sehingga membantu perkembangan emosional yang sehat. Hubungan emosional yang baik antara ibu dan bayi sangat penting dalam membentuk rasa percaya diri dan kestabilan psikologis anak pada masa pertumbuhan selanjutnya.

Dalam pelaksanaan pijat bayi, teknik yang digunakan harus dilakukan dengan benar dan lembut agar bayi merasa nyaman dan aman. Pijatan biasanya dimulai dari bagian kaki, perut, dada, tangan, wajah, hingga punggung bayi. Gerakan dilakukan secara perlahan menggunakan tekanan ringan sesuai kondisi bayi. Penggunaan minyak bayi juga dapat membantu mengurangi gesekan pada kulit sehingga pijatan terasa lebih nyaman. Selain itu, kondisi lingkungan yang tenang dan suhu ruangan yang nyaman juga perlu diperhatikan agar bayi tidak merasa terganggu selama proses pijat berlangsung.

Meskipun pijat bayi memiliki banyak manfaat, masih terdapat ibu yang belum memahami teknik pijat bayi yang benar. Sebagian masyarakat masih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi atau tenaga nonkesehatan tanpa mempertimbangkan aspek keamanan dan kesehatan. Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dan cara pijat bayi yang tepat dapat menyebabkan ibu merasa takut melakukan pijat secara mandiri. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai pijat bayi sangat diperlukan agar ibu mampu melakukan stimulasi tumbuh kembang bayi secara mandiri di rumah dengan aman dan benar.

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pijat bayi menjadi salah satu bentuk upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan bayi. Melalui penyuluhan, ibu dapat memperoleh informasi mengenai manfaat pijat bayi,

waktu yang tepat melakukan pijat, serta teknik pijat yang aman sesuai usia bayi. Demonstrasi dan praktik langsung juga sangat membantu peserta memahami langkah-langkah pijat bayi dengan benar. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan kemampuan ibu dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang bayi dapat meningkat.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan pelatihan pijat bayi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam merawat bayinya. Ibu yang memiliki keterampilan melakukan pijat bayi akan lebih aktif dalam memberikan stimulasi kepada anaknya di rumah. Hal ini sangat penting karena stimulasi yang dilakukan secara rutin dan konsisten dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan bayi. Peran keluarga, terutama ibu, sangat menentukan keberhasilan stimulasi tumbuh kembang anak sejak usia dini.

Pijat bayi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan bayi secara umum. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat membantu mengurangi keluhan kolik, sembelit, dan ketidaknyamanan pada bayi. Selain itu, pijat bayi juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena stimulasi sentuhan membantu memperbaiki fungsi sistem imun bayi. Dengan demikian, pijat bayi tidak hanya bermanfaat sebagai stimulasi perkembangan, tetapi juga sebagai upaya menjaga kesehatan bayi secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pijat bayi merupakan salah satu metode stimulasi tumbuh kembang yang efektif, aman, dan mudah dilakukan oleh orang tua. Pijat bayi memberikan manfaat bagi pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, kualitas tidur, kesehatan emosional, serta hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi. Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan pijat bayi perlu terus ditingkatkan di masyarakat agar orang tua mampu memberikan stimulasi

yang optimal bagi tumbuh kembang bayi sejak dini.

SIMPULAN

Secara umum acara berjalan dengan lancar dan tidak mengalami hambatan apapun, peserta mengikuti sosialisasi dengan baik dan semangat tinggi dalam redemonstrasi pemijatan pada phantom bayi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tercapai dengan baik yaitu terbukti dapat membantu para orang tua khususnya seorang ibu untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya melalui pijat bayi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih direktur Akbid Sempena negeri yang telah memberi izin dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Serta kepada LPPM yang telah memberikan dukungan baik secara administrative maupun fasilitasi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul BS, Gulardi HW, Biran A, Djoko W, editor. *Buku panduan praktis pelayanan kesehatanmaternal dan neonatal. Ed. 1.* Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: 2002.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2007. *Promosi Kesehatan Di Sekolah.* Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta
- Field, T. (2014). *Touch for Socioemotional and Physical Well-Being: A Review.* *Developmental Review*, 30(4), 367–383.
- Hidayat, A. A. (2019). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak.* Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh*

Kembang Anak. Jakarta: Kemenkes RI.

Prasetyono, D. S. (2017). *Buku Pintar Pijat Bayi.* Yogyakarta: Diva Press.

Roesti, Utami. 2004. *Bayi segar Berkat ASI Eksklusif.* PT. Elex Media Komputindo, Keluarga Gramedia, Jakarta

Soetjiningsih. (2018). *Tumbuh Kembang Anak.* Jakarta: EGC.

Wong, D. L. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik.* Jakarta: EGC.