



Volume 4 Nomor 1 (Juni) 2025

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi dan
Balita Melalui Kegiatan Edukasi dan Praktik Langsung
Pada Masyarakat di Kelurahan Sumber Jaya
Kota Bengkulu**

Dita Selvianti, Sari Widyaningsih
Department of Midwifery, Stikes Sapta Bakti, Bengkulu, Indonesia
Jl. Mahakam Raya No. 16 Lingkar Barat, Bengkulu, Indonesia

Corresponding author: Dita Selvianti
Email: ditaselvianti93@gmail.com

ABSTRAK

Pijat bayi dan balita merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dapat memberikan manfaat besar bagi tumbuh kembang anak, termasuk peningkatan kualitas tidur, perkembangan motorik, serta ikatan emosional antara ibu dan anak. Namun, masih banyak ibu yang belum memahami teknik pijat yang tepat dan manfaatnya secara ilmiah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dan balita melalui penyuluhan edukatif serta demonstrasi langsung. Metode kegiatan meliputi penyampaian materi edukatif tentang pijat bayi dan balita, diskusi interaktif, Pre test dilakukan di awal kegiatan sebelum praktik langsung yang dibimbing oleh tenaga kesehatan terlatih dan mengevaluasi dengan melakukan post test. Kegiatan ini dilaksanakan di kelurahan sumber jaya kota Bengkulu pada bulan April 2025, dengan peserta ibu-ibu yang memiliki anak usia 0–5 tahun berjumlah 25 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri ibu dalam melakukan pijat secara mandiri di rumah. Setelah dilakukan kegiatan ini, diharapkan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan dan turut mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak di tingkat keluarga dan komunitas.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Pijat Balita, Edukasi Ibu, Tumbuh Kembang Anak, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Infant and toddler massage is a form of stimulation that can provide great benefits for child development, including improving sleep quality, motor development, and emotional bonds between mother and child. However, many mothers still do not understand the correct massage techniques and their scientific benefits. This community service activity aims to improve mothers' knowledge and skills in performing infant and toddler massage through educational counseling and direct demonstrations. The activity methods include delivering educational materials about infant and toddler massage, interactive discussions, pre-tests conducted at the beginning of the activity before direct practice guided by trained health workers and evaluating by conducting post-tests. This activity was carried out in the Sumber Jaya sub-district, Bengkulu City in April 2025, with participants who were mothers who had children aged 0-5 years totaling 25 people. The results of the activity showed an increase in mothers' understanding and confidence in performing massage independently at home. After this activity is carried out, it is hoped that the knowledge gained can be applied sustainably and support the optimization of child growth and development at the family and community levels.



Keyword: *Infant Massage, Toddler Massage, Maternal Education, Child Development, Community Service*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan anak merupakan salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan yang saat ini terjadi di Indonesia. Derajat kesehatan anak mencerminkan derajat kesehatan bangsa. Berdasarkan masalah tersebut, masalah kesehatan anak diprioritaskan dalam perencanaan pembangunan bangsa. Pemberian stimulasi dini yang sesuai akan memungkinkan terbentuknya etika, kepribadian yang baik, kecerdasan, kemandirian, keterampilan dan produktivitas yang baik. Pertumbuhan dan perkembangan yang sejalan dengan usia dan sesuai dengan berat badan serta tinggi badan adalah salah satu faktor yang dapat dilihat bahwa anak mendapat asupan makanan yang baik. Selain dari asupan makanan, salah satu intervensi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, balita dan anak yaitu dengan memberikan stimulasi atau rangsangan yang baik (Juni et al. 2022).

Hal ini juga dinyatakan oleh Sri Dinengsih (2023) perkembangan dan pertumbuhan bayi akan optimal jika adanya interaksi antara genetik, tingkah laku, lingkungan dan rangsangan yang berguna. Melalui rangsangan, sentuhan dan stimulasi yang baik dapat membantu anak mencapai kondisi atau potensi terbaiknya. Salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Selvianti et al. 2024)

Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang yaitu pada usia 0-12 bulan. Masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah adalah kebutuhan akan stimulasi dini (Sulistiyawati et al. 2023).

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad – abad silam lamanya (Risawati, Dihadjo, and Azizah 2022). Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan didunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Rumiyati et al. n.d.). Dengan memijat bagian demi bagian tubuh bayi secara lembut, ibu belajar mengenali tubuh dan bahasa tubuh bayinya secara individual. Dari sini akan diketahui pijatan mana yang menyenangkan bagi bayi dan mana yang tidak disukainya. Lama-lama kita akan menjadi lebih terampil dan percaya diri dalam mengurus bayi.

Pijat bayi biasa disebut dengan *stimulus touch*. Pijat bayi sangat penting bagi kesehatan bayi, terutama apabila dilakukan oleh orang tua sendiri karena dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Sehingga peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memberikan pijatan pada bayi (Eva yusnita nasution, fatimah 2022).

Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan jumlah dan *sitotoksitas* dari *sistem immunitas* (sel pembunuh alami), merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan volume ASI, meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan (Putro 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dian Ayu Prameswari, dkk (2020) terdapat pengaruh yang baik dan signifikan antara pemijatan bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. Dengan adanya kegiatan pemijatan bayi diharapkan agar para ibu bisa melakukan pemijatan bayi secara rutin. Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Sofia Mawaddah dan Mursyidah (2021) terdapat kesimpulan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi.

METODE

Pendekatan yang dilakukan adalah metode partisipasi dengan melakukan pendekatan pada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung (luring) di Aula Kelurahan Sumber Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu oleh 2 dosen, 3 mahasiswa dengan populasi 25 orang ibu yang memiliki bayi dan balita. Partisipan dalam pengabdian ini total sampling berjumlah 25 orang.

Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan pelatihan pijat bayi. Proses pelaksanaan diawali dengan mengumpulkan ibu yang mempunyai bayi dan balita dan melakukan inform consent terlebih dahulu untuk meminta persetujuan dilakukan pijat bayi pada anak dan balita ibu tersebut dilanjutkan *pretest* menggunakan kuisioner yang terdiri dari 20 pertanyaan benar salah untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang pijat bayi.

Tahap selanjutnya melakukan pemaparan materi dan demonstrasi pijat bayi, tahap akhir yaitu mengevaluasi kegiatan dengan melakukan *posttest* yang terdiri dari 20 pertanyaan benar salah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada tanggal 16 April 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik demonstrasi dan edukasi pijat bayi dan balita dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal diikuti sebanyak 25 orang ibu yang memiliki bayi dan balita dan rata rata berada pada usia 3 bulan sampai dengan 5 tahun.

Pengabdian Masyarakat ini didapatkan hasil terdapatnya peningkatan pengetahuan mengenai pijat bayi dan balita. Hasil tersebut didapat dari penilaian pre-test dan pos-test menggunakan kuisioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Pijat Bayi

Penilaian	Jumlah	<i>persentasi</i>
<i>Pre Test</i>		
Baik	15	60%
Cukup	10	40%
Kurang	0	0%
<i>Post Test</i>		
Baik	25	100%
Cukup		
Kurang		

Berdasarkan tabel 1 dari 25 peserta yang melakukan pre test didapatkan pengetahuan kurang 10 orang (40%), 15 orang (60%) pengetahuan baik. Setelah dilakukan post test didapatkan pengetahuan baik 25 orang (100%).



Gambar 1.
Pijat Balita



Gambar 2 : Edukasi Pijat bayi dan balita



Gambar 3 : Edukasi Pijat Balita

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu sudah dilaksanakan sepenuhnya (100%). dari 25 peserta yang melakukan pre test didapatkan pengetahuan kurang 10 orang (40%), 15 orang (60%) pengetahuan baik. Setelah dilakukan post test didapatkan pengetahuan baik 25 orang (100%).

Hasil dalam kegiatan ini yaitu 100% ibu yang diundang dalam kegiatan ini datang bersama dengan bayi dan balitanya, semua peserta antusias mendengarkan pemaparan materi dari narasumber dan suasana diskusi berlangsung dengan baik 100% peserta yang bisa mengikuti melakukan praktik pijat bayi secara langsung kepada bayinya walaupun ada bayinya menangis sehingga praktik pijat bayi stop sebentar sampai bayi tersebut tidak menangis kembali. Ibu bayi dan balita menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan ibu bayi dan balita setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi dan balita menjadi lebih baik.

Narasumber menganjurkan pada ibu untuk melakukan pemijatan sesuai dengan kemauan atau *mood* bayi dengan kata lain pemijatan dapat dilakukan dengan menunggu kesiapan bayi sehingga bayi senang dan merasa nyaman saat dilakukan pemijatan. Berbeda dengan pemijatan tradisional masa lampau sering dipaksakan sehingga bayi menangis keras dan meronta ronta, setelah pemijatan bayi terlelap karena kelelahan bukan karena tenang.

Edukasi yang telah diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan peserta tentang pijat bayi dan dapat menerapkan dirumah. Narasumber menganjurkan agar ibu yang mempunyai bayi dan balita untuk melakukan pijat bayiminimal 2 kali seminggu, karena pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga bayi tidak rewel di malam hari.

Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan Diwanto, 2020 mengatakan bahwa pijat bayi berpengaruh pada kuatitas tidur bayi, tidur bayi merupakan bagian penting untuk perkembangan bayi karena pada saat inilah terjadi repair *neural-brain* dan terjadi pertumbuhan hormon kurang lebih 75%. Kebutuhan tidur bayi harus terpenuhi agar tidak berpengaruh terhadap perkembangannya, salah satu cara untuk membantu bayi tetap sehat adalah dengan melakukan pijat bayi. Terjadinya penigkatan tidur bayi karna pemijatan dipengaruhi karna hormon serotonin. Serotonin merupakan zat tansmittter utama

yang serta merta ada ketika pembentukan tidur yang menekan otak (Dewi et al. 2022).

Menurut hasil kegiatan dari Revika (2020) dalam (Rahman et al. 2022) dimana didapatkan bahwa bayi yang dilakukan pemijatan mengalami peningkatan suasana hati bayi yang lebih tenang dan ceria. Kegiatan yang dilakukan oleh Simanihuruk (2017) dalam (Rahman et al. 2022) juga mengalami peningkatan pertumbuhan dan perkembangan salah satu contohnya adalah peningkatan berat badan dan pertumbuhan. Panjang bayi serta kemampuan fungsi anggota gerak bayi. Hal ini sesuai dengan penyuluhan pijat bayi yang dilakukan, adanya peningkatan rasa nyaman pada bayi, menjadi lebih tenang dan lebih ceria.

Pijat merupakan terapi sentuh, sentuhan yang diterima oleh bayi diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman dan hangat (Endah purwani sari et al. 2023). Pijat bayi adalah pemberian teknik pijat yang akan memperbaiki nafsu makan bayi dan terbukti mempunyai pengaruh terhadap kenaikan berat badan bayi 0-6 bulan.

Manfaat lainnya dari pijat bayi yaitu dapat meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan volume ASI, meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap), serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan. Selain itu Pijat bayi memberikan efek biokimia dan fisik, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan berat badan, konsentrasi, memperlancar peredaran darah, memberikan kenyamanan dan meningkatkan *bounding* antara ibu dan anak (Sulistyawati et al. 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang edukasi dan demonstrasi pijat bayi diikuti oleh 25 ibu yang memiliki bayi dan balita, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik dari para peserta dimana pada saat pre test kategori pengetahuan baik hanya 15 orang (60%) menjadi meningkat pada saat post test menjadi 25 orang (100%), peserta antusias dalam mengikuti kegiatan hal

ini dibuktikan dengan Sebagian besar peserta aktif bertanya saat pemaparan edukasi berlangsung dan hasil akhir dari kegiatan ini peserta mengaku paham dan mengetahui manfaat pijat bayi serta dapat melakukan pijat bayi yang benar.

Saran diharapkan Ibu bayi dan balita dapat menerapkan teknik pijat bayi dan balita pada anaknya dengan tepat dan dilakukan secara rutin dirumah. Dan diharapkan Ibu bayi dan balita dapat menyampaikan informasi yang diperoleh ke anggota keluarga lainnya, teman, tetangga atau masyarakat luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada pemberi dana pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih dapat juga disampaikan kepada pihak - pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Terimakasih disampaikan kepada LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Eva Ratna, Ingka Kristina Pangaribuan, Eka Falentina Tarigan, Deby Cyntia Yun, Dewi Maya Sari, and Wita Nancy Sinaga. 2022. "Implementation of Baby Massage for Baby's Weight Gain in Babies Age 2-6 Months." *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha* 2(2):36-42. doi: 10.33860/jpbn.v2i2.1115.
- Diwanto, Yudha Prama. 2020. "Jurnal Abdimas Saintika Jurnal Abdimas Saintika." 129-31.
- Endah purwani sari, Endah, Riska Afriani, Utami Lisma Septadara, and Sri Agnes Lexi. 2023. "Sosialisasi Dan Penyuluhan Pijat Bayi, Balita Dan Anak Dalam Mendukung Tumbuh Kembangnya." *JITER-PM (Jurnal Inovasi Terapan - Pengabdian Masyarakat)* 1(2):18-24. doi: 10.35143/jiter-pm.v1i2.6005.
- Eva yusnita nasution, fatimah, wiwi wardani tanjung. 2022. "JPM Bakti Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita Eva Yusnita Nasution *, Fatimah , Wiwi Wardani Tanjung Kritis Karena Pada Masa Ini Bayi Sangat Peka Terhadap

- Lingkungan Dan Dikatakan Masa Keemasan Karena Masa Bayi Berlangsung Sangat Singka.” 16–23.
- Juni, Nuning, Setia Ningsih, Eni Indrayani, and Lutfia Uli. 2022. “Community Service Towards a Healthy Generation Through Baby Massage At Posko V Kretek Rowokele Village Pengabdian Masyarakat Menuju Generasi Sehat Melalui Pijat Bayi Di Posko V Desa Kretek Rowokele.” 306–12.
- Putro, Nurwinda saputri. 2019. “Pentingnya Manfaat Pijat Bayi Pada Bayi Usia 0-12 Bulan.” *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3:49–52. doi: 10.31849/dinamisia.v3i2.2844.
- Rahman, Ika, Hanuun Haniifah, Hagina Kurnia Putri, Christiana Veronica Yustin, Program Studi Fisioterapi, and Piksi Ganesha. 2022. “Stimulasi Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Bayi Yang Optimal Pi Posyandu Btn Ciereng Rt 045 Kabupaten Subang.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital* 1(3):2022.
- Risawati, Djojo Dihadjo, and Nurul Azizah. 2022. “Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2):2–4.
- Rumiyati, Eni, Christiani Bumi Pangesti, Wahyuningsih Safitri, Program Studi Kebidanan, Program Studi Keperawatan, and Fakultas Kesehatan. n.d. “03 Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PIJAT BAYI DAN BALITA PADA IBU BAYI DAN BALITA.” 103–6.
- Selvianti, Dita, Sari Widyaningsih, Ade Elvina, and Lensy Lensy. 2024. “The Effect Of Oxytocin Massage On The Adequacy Of Breast Milk In Babies In The Working Area Of The Kedurang Health Centersouth Bengkulu.” *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)* 10(6):637–42. doi: 10.33024/jkm.v10i6.15134.
- Sri Dinengsih, Eka Oktavia. 2023. “J . Abdimas : Community Health.” 4(2):64–70.
- Sulistyawati, Henny, Fera Yuli Setiyaningsih, Yana Eka Mildiana, Ratna Dewi Permatasari, Any Isro’aini, and Dhita Yuniar Kristianingrum. 2023. “Baby Massage Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita Usia 12-36 Bulan.” *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)* 2(2):38–41. doi: 10.55426/pmc.v2i2.243.