



Volume 4 Nomor 1 (Juni) 2025

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

**PENYULUHAN PIJAT BAYI PADA KADER
UNTUK PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KONSTIPASI**

Made Pradnyawati Chania, Ni Nyoman Ayuk Widiani
Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Made Pradnyawati Chania
Email: pradnyawatichania@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu indikator kesehatan bayi yaitu pola defekasi. Pola defekasi pada anak dapat dinilai dengan frekuensi defekasi, konsistensi defekasi, dan warna tinja. Penanganan maupun pencegahan pada penyakit anak dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi pijat merupakan bagian dari terapi non-farmakologi yang sudah dikenal masyarakat sejak zaman dahulu. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan terdapat banyak pengaruh positif dari pijat, yaitu meningkatkan sistem imunitas, merileksasikan tubuh anak, mengatasi kesulitan tidur, meningkatkan proses tumbuh kembang, mencegah timbulnya gangguan pencernaan, melancarkan buang air besar, meningkatkan kerja sistem pernapasan, pencernaan dan peredaran darah. Pada kasus konstipasi, pemberian terapi pijat dapat mempercepat waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar. Desa Dauh Puri Kaja mempunyai masyarakat yang heterogen, baik dari kondisi masyarakat, pengetahuan, sosial dan ekonomi yang memunculkan berbagai permasalahan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan beberapa masalah yang dihadapi mitra yaitu: kurangnya partisipasi kader dalam melakukan kelas bayi, khususnya pijat bayi, dan kurangnya pengetahuan kader tentang pijat bayi dan manfaat pijat bayi. Kegiatan yang dilakukan antara lain: Sosialisasi: Melakukan sosialisasi kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada kader di Desa Dauh Puri Kaja; dan Pertemuan: Memberikan penyuluhan pijat bayi kepada kader di Desa Dauh Puri Kaja. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pijat bayi kepada kader di Desa Dauh Puri Kaja diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Peserta berjumlah 15 orang kader. Semua peserta penyuluhan antusias mendengarkan dengan baik materi yang disampaikan. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta bertanya lebih lanjut mengenai materi yang diberikan. Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan lebih mensosialisasikan terkait pijat bayi kepada kader, dan melakukan pelatihan atau kelas rutin terkait baby massage. Bagi ibu atau orang tua diharapkan ibu lebih aktif dalam mencari informasi terkait baby massage dan melakukan baby massage secara rutin kepada bayinya.

Kata Kunci: Konstipasi; Penyuluhan; Pijat Bayi

ABSTRACT

One of the indicators of infant health is the defecation pattern. Assessing the defecation pattern in children is by assessing the frequency of defecation, consistency of defecation, and color of stool. Handling and prevention of childhood diseases can be done with pharmacological or non-pharmacological therapy. Massage therapy is part of non-pharmacological therapy that has been known to the public since ancient times, before the existence of drugs. Several studies that have been conducted previously have shown that there are many positive effects of massage, namely increasing the immune system, relaxing the child's body, overcoming sleep difficulties, improving the growth and development process, preventing digestive disorders, facilitating bowel movements, improving the work of the respiratory system, digestion and blood

circulation. In cases of constipation, massage therapy can speed up colonic transit time so that it can increase the frequency of bowel movements. Dauh Puri Kaja Village has a heterogeneous community, both in terms of community, knowledge, social and economic conditions which give rise to various problems. Based on the results of the preliminary study, it was found that several problems were faced by partners, namely: the lack of participation of cadres in conducting baby classes, especially baby massage, and the lack of knowledge of cadres about baby massage and the benefits of baby massage. The activities carried out included: Socialization: Conducting socialization on Community Service activities to cadres in Dauh Puri Kaja Village; and Meeting: Providing baby massage counseling to cadres in Dauh Puri Kaja Village. Community service activities in the form of baby massage counseling for cadres in Dauh Puri Kaja Village were carried out well and ran smoothly in accordance with the activity plans that had been prepared. Participants totaled 24 mothers of babies. All participants enthusiastically listened to the material presented. This activity received a very good response as seen by the activeness of the participants asking further about the material provided. It is hoped that health workers, especially midwives will socialize more about baby massage to cadres, and conduct routine training or classes related to baby massage. For mothers or parents, it is hoped that mothers will be more active in finding information related to baby massage and doing baby massage regularly for their babies.

Keyword: *Connstipation; Community Service; Baby massage*

PENDAHULUAN

Kesehatan anak salah satu faktor utama penyebab masalah dalam bidang kesehatan yang terjadi di Negara Indonesia saat ini. Dalam menentukan derajat kesehatan terdapat beberapa indikator, salah satunya yaitu angka kesakitan bayi. Angka kesakitan bayi menjadi indikator kedua dalam menentukan derajat kesehatan anak, angka kesakitan menunjukkan lemahnya daya tahan tubuh anak (Hidayat, et al, 2008). Salah satu indikator kesehatan bayi yaitu pola defekasi (Hasri, 2010).

Menilai pola defikasi pada anak yaitu dengan menilai frekuensi defekasi, konsistensi defekasi, dan warna tinja (Noverita, et al, 2011). Pada usia 0-6 bulan, normalnya frekuensi defekasi bayi yang diberi ASI adalah 2-3 kali sehari, sedangkan pada bayi usia 0-6 bulan yang diberi susu formula, normalnya frekuensi defekasi 2 kali sehari. Ketika umur 6 bulan, frekuensi defekasi akan menyerupai orang dewasa.

Konstipasi merupakan masalah yang sering terjadi pada anak (Bauckle, 2006); prevalensinya diperkirakan 0,3% sampai 8% (Croffi, 2008). Menurut Van den Berg MM, prevalensi konstipasi 0,7% sampai 26,9% (Van den Berg, 2006). Pada studi retrospektif oleh Loening-Baucke tahun 2005 didapatkan prevalensi konstipasi pada anak sampai usia 1 tahun mencapai 2,9% dan meningkat pada tahun kedua, yaitu sekitar 10,1% (Loening-Baucke, 2005). Menurut North American Society for

Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (NAPSGAN, 2006),

Konstipasi adalah kelambatan atau kesulitan dalam defekasi yang terjadi dalam 2 minggu atau lebih dan cukup membuat pasien menderita. Konstipasi adalah ketidak mampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna yang tercermin dalam dari 3 aspek yaitu: berkurangnya frekuensi berhajat dari biasanya, tinja yang lebih keras dari sebelumnya dan pada palpasi abdomen teraba massa tinja (skibala) dengan atau tidak disertai enkopresis (“keceperit”) (Firmansyah, 2010).

Untuk praktisnya, seorang anak dikatakan menderita konstipasi apabila ia tidak berhasil melakukan defekasi dengan kekuatan sendiri, sakit saat berdefekasi atau telah terjadi inkontinensia akibat penumpukan feses. Konstipasi kronis didefinisikan sebagai gangguan gastrointestinal yang terdiri dari feses yang keras, defekasi kurang dari 3x/minggu, ketidakmampuan mengeluarkan feses yang keras maupun lunak yang berlangsung lebih dari 6 minggu (Rubiana, 2007).

Penanganan maupun pencegahan pada penyakit anak dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi pijat merupakan bagian dari terapi non-farmakologi. Terapi pijat sudah dikenal masyarakat sejak zaman dahulu, sebelum adanya obat-obatan. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan terdapat banyak pengaruh positif dari pijat, yaitu



meningkatkan sistem imunisasi, merileksasikan tubuh anak, mengatasi kesulitan tidur, meningkatkan proses tumbuh kembang, mencegah timbulnya gangguan pencernaan, melancarkan buang air besar, meningkatkan kerja sistem pernapasan, pencernaan dan peredaran darah (Suarsyaf, et al, 2015).

Pada kasus konstipasi, pemberian terapi pijat dapat mempercepat waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar (Lamas, et al, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristina Lamas, Lars Lindholm, Hans Steenlund, Birgitta Engstrom, dan Catrine Jacobsson tahun 2009 dengan judul *Effect of abdominal massage in management of constipation-A randomized controlled trial* menjelaskan bahwa terapi pijat dapat menurunkan gejala gastrointestinal, terutama gejala yang berhubungan dengan konstipasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nuray Turan dan Turkinaz Atabek Asti tahun 2016 dengan judul *The Effect of Abdominal Massage on Constipation and Quality of Life* menjelaskan bahwa terapi pijat abdominal dapat menurunkan gejala konstipasi dibandingkan terapi farmakologi. Pijat bayi dapat mempercepat kerja kolon, sehingga frekuensi buang air besar meningkat.

Beberapa penelitian tentang pijat bayi saat ini masih didominasi tenaga medis seperti bidan, perawat, dan terapis (Moyer-Mileur, et al, 2003). Peran dari tenaga kesehatan adalah untuk memberikan pendidikan dan praktek pijat bayi bagi ibu untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Intervensi ini dapat terintegrasi dengan program kesehatan ibu dan anak di fasilitas kesehatan primer (Lestari, dkk, 2021).

Pengetahuan yang rendah ibu tentang manfaat pijat bayi adalah salah satunya dari hal-hal yang membuat seorang ibu tidak dapat melakukan bayi pijat (Utami, 2016). Penelitian telah menunjukkan bahwa ketika bayi dipijat oleh ibu, ikatan terbentuk antara ibu dan bayi dibandingkan dengan orang lain yang lakukan pemijatan (Alizadeh, et al, 2017; Gurol A, et al, 2012; Lotfalipour, et al, 2019). Pijat bayi sangat tepat menjadi salah satu bentuk pola asuh pada bayi yang dapat dilakukan oleh orang tua (Utami, 2016).

Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan pijat bayi (*Baby Massage*) pada setiap kader secara rutin untuk meningkatkan kesehatan bayi, terutama pada pola defekasinya. Hasil studi pendahuluan didapatkan masih banyak kader yang belum terpapar tentang pijat bayi. Solusi :

- a. Memberikan Penyuluhan tentang pijat bayi, termasuk gerakan-gerakan pijat bayi yang bisa dilakukan oleh kader dirumah.
- b. Pemberian leaflet langkah-langkah pijat bayi kepada kader.

METODE

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melaksanakan pijat bayi yang bermanfaat untuk pencegahan dan penanganan konstipasi. Salah satu strategi untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader terkait pijat bayi.

Kegiatan yang dilakukan antara lain: (a) Sosialisasi: Melakukan sosialisasi kegiatan PKM kepada kader di Desa Dauh Puri Kaja; dan (b) Pertemuan: Memberikan penyuluhan pijat bayi kepada kader di Desa Dauh Puri Kaja.

Kegiatan penyuluhan melibatkan kerja sama bidan desa di Desa Dauh Puri Kaja, dan juga dengan kader posyandu. Penyampaian materi penyuluhan dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posyandu di Desa Dauh Puri Kaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dilakukan di Posyandu Gembira Desa Dauh Puri Kaja, Denpasar, Bali pada hari Jumat, tanggal 18 Mei 2024. Kegiatan yang dilakukan antara lain memberikan penyuluhan tentang pijat bayi dan manfaat pijat bayi dengan sarana poster, serta memberikan leaflet gerakan pijat bayi kepada kader.

Materi penyuluhan diberikan kepada kader (Gambar 1). Materi berisi penjelasan mengenai definisi pijat bayi, manfaat pijat bayi, cara dan tahapan pijat bayi, waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi, dan kontraindikasi pemberian pijat bayi.

Jumlah peserta penyuluhan yang hadir adalah 15 kader. Dari kegiatan yang sudah berlangsung, tampak bahwa sebagian kader sudah mengetahui manfaat pijat bayi, dan sebagian belum mengetahui. Sebagian besar ibu melakukan pijat bayi secara mandiri dengan melihat video komersil, dan dari semua ibu belum pernah membawa bayinya ke bidan untuk dilakukan pijat bayi.



Gambar 1.

Pemberian materi penyuluhan secara personal kepada kader.

Kegiatan penyuluhan juga disertai dengan sesi tanya jawab, masing-masing peserta mengajukan berbagai pertanyaan secara antusias (Gambar 2). Pertanyaan yang diajukan adalah seputar masalah kesehatan pada bayi yang dapat dicegah atau diobati dengan pijat bayi, pertanyaan lainnya yaitu seputar apakah aman untuk melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Pertanyaan lain adalah apakah terdapat perbedaan antara pijat bayi tradisional di dukun bayi dengan pijat bayi dengan tenaga kesehatan.



Gambar 2.
Penjelasan materi dan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kader sebelum dan setelah penyuluhan Pijat Bayi

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	5	34	10	66
Cukup	4	26	5	34
Kurang	6	40	0	0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan informasi terkait pengetahuan ibu bayi sebelum dilakukan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan tentang langkah-langkah melakukan baby massage dimana sebelum diberikan pelatihan sebanyak 6 orang (40%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang pijat bayi dan setelah diberikan pelatihan didapatkan sebanyak 10 orang (66%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat bayi. Kegiatan penyuluhan juga dihadiri oleh bidan desa (Gambar 3).



Gambar 3.

Foto Bersama panitia pengabdian masyarakat dengan bidan desa dan kader posyandu.

Hasil penelitian Widiani (2021) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian baby massage terhadap perkembangan bayi usia 3-6 bulan. Pada penelitian Widiani (2022) didapatkan pula bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur bayi yang diberikan baby massage dengan bayi yang tidak diberikan baby massage. Maka dari itu penyuluhan pijat bayi dirasa penting dilakukan karena kegiatan pijat bayi dapat memberikan pengaruh positif pada kualitas kesehatan dan tumbuh kembang bayi.

Penelitian Mauliddina (2011) yang berjudul Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Perilaku Ibu Melaksanakan Pijat Bayi, menyatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pijat bayi. Terdapat pula perbedaan yang bermakna pada sikap ibu sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan pijat bayi.

Penelitian Andaruni (2018) yang berjudul Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang

juga membuktikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan keterampilan ibu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pijat bayi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pijat bayi kepada kader di Desa Dauh Puri Kaja diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Semua peserta penyuluhan antusias mendengarkan dengan baik materi yang disampaikan. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta bertanya lebih lanjut mengenai materi yang diberikan.

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan lebih mensosialisasikan terkait baby massage kepada kader, dan melakukan pelatihan atau kelas rutin terkait baby massage. Bagi ibu atau orang tua diharapkan ibu lebih aktif dalam mencari informasi terkait baby massage dan melakukan baby massage secara rutin kepada bayinya, sehingga dapat memperoleh dampak baiknya terhadap kesehatan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S. M. (2015). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Skripsi*, 1(841411037).
- Andaruni, N. Q. R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 54.
<https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.127>
- Anjani, G. R., Wahyuni, T., & Ernawati, R. (2016). Hubungan Usia dan Pendidikan Ibu Post Partum dengan Bounding Attachment di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2016.
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktik* Jakarta:Rineka Cipta

- Asmadi, 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatn Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta. Salemba Medika.
- Baucke VL. Constipation and encopresis. In: Wyllie R, Hyams JS, Kay M, Eds. *Pediatric Gastrointestinal and liver disease*; 3th ed. USA: Saunders elsevier, 2006; p.177-89.
- Croffie JM, Fitzgerald JF. Constipation and irritable bowel syndrome. In: Liacouras CA, Piccoli DA. *Pediatric gastroenterology*. Philadelphia: Mosby Elsevier, 2008; p.30-40.
- Firmansyah A. Konstipasi pada anak. Dalam: Juffrie M, Soenarto SS, Oswari H, Arief S, Rosalina I, Mulyani NS. Eds. *Gastroenterologi-Hepatologi*. Jakarta: IDAI; 2010, p.201-13.
- Galenia. (2014). *Home Baby Massage*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Hidayat, AA. (2006). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ismael, (2010). *Kualitas tidur bayi*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>. Diakses 23/03/2017.
- Jhaquin, A. (2010). *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Kurniawan, A. (2013). Hubungan Frekuensi Kunjungan Solus per Aqua (SPA) Bayi kaitannya dengan kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan di puskesmas Gantiwarno Klaten.
- Loening-Baucke, V. Prevalence, symptoms and out come of constipation in infants and toddlers. *J Pediatr*. 2005; 146(3):359-63
- Maharani, D. (2009). *Buku Seba Pintar Perawatan Bayi Dan Balita*. Yogyakarta : Araska
- Mansur, H. (2011). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika
- Maryunani, Anik. (2010). *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media
- Mauliddina, A. (2011). Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dalam Perilaku Ibu Melaksanakan Pijat Bayi Di Wilayah Puskesmas Mlati I Sleman. Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dalam Perilaku Ibu Melaksanakan Pijat Bayi Di Wilayah Puskesmas Mlati I Sleman, 8.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta. Salemba Medika
- Pratyahara (2012) *Keajaiban Terapi Sentuhan Untuk Bayi Anda*. Yogyakarta: Javalitera
- Pratyahara, dayu. (2012). *The Miracel Touch For Your Baby*. Jogjakarta
- Prasetyo, D. S. (2017). *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta. Buku Biru.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revi)*. Trubus Agriwidaya.
- Sari, D. M. (2017). Pengaruh Baby massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di BPM Ny. Farochah SST, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.
- Trivedi, D. (2015). *Cochrane Review Summary: Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months*. *Primary Health Care Research & Development*, 16(1), 3-4.
- WHO. (2013). *Health Topic: Infant, Newborn*. Geneva: WHO
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2022). Efektivitas Baby massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 9(1), 29-33.

Widiani, N. N. A., Pratiwi, N. P. A., & Mariani, N. K. D. (2021). Pengaruh Baby massage Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 3-6

Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas II Sukawati Tahun 2021. Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health) Vol, 5(2).