

Pelatihan Pijat Bayi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Di Posyandu Desa Pegalongan Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja

**Tri Endah Widi Lestari^{1*}, Artathi Eka Suryandari²,
Fera Nur Khotimah³, Elsa Novita Wijaya⁴**

^{1,2} STikes Bina Cipta Husada Purwokerto

^{3,4} Program Studi DIII Kebidanan, STikes Bina Cipta HUSada Purwokerto

* e-mail: tari@stikesbch.ac.id

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang dapat menstimulasi saraf pada kulit yang memberikan rasa nyaman pada tubuh. Pijatan yang dilakukan orang tua membantu meningkatkan hubungan emosional ibu dan bayi serta mengoptimalkan stimulasi perkembangan dan pertumbuhan. Orang tua yang memiliki bayi sebagian besar masih memilih pijat bayi dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih atau dukun, akan tetapi hambatan pada orang tua yang memiliki ekonomi menengah kebawah karena harga pijat bayi cukup tinggi dan orang tua merasa ragu jika memberikan pijatan sendiri karena kurangnya pemahaman tentang teknik pijat bayi yang benar. Sasaran kegiatan ini yaitu ibu yang memiliki bayi usia 0-24 bulan di posyandu pegalongan. Peserta penyuluhan berjumlah 24 ibu. Metode pengabdian menggunakan ceramah, media leaflet dan demonstrasi teknik pijat langsung dengan peserta. Analisa data dari hasil evaluasi pengabdian masyarakat ini menggunakan deskriptif. Hasil pengabdian yaitu ada perubahan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi, respon beberapa peserta bayi menunjukkan pola tidur terlihat tenang dan nyenyak setelah diberikan pijat bayi selama pelatihan.

Kata kunci: Ibu, Pelatihan, Pengetahuan, Pijat Bayi, Pola Tidur

PENDAHULUAN

Siklus kehidupan bayi baru lahir memerlukan adaptasi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Masalah yang terjadi selama proses adaptasi dapat menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan berat badan dan tinggi badan bayi serta adanya keterlambatan perkembangan motorik kasar dan motorik halus serta ketidakstabilan mengontrol emosi dan perilaku anak yang dapat berujung pada kematian. Pemenuhan nutrisi yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak dapat menyebabkan imunitas tubuh akan menurun dan mengganggu perkembangan otak.(Parwati et al., 2022)

Aspek kebutuhan dasar pada manusia termasuk kebutuhan biologis, emosional, dan stimulasi seperti kebutuhan fisik, biologis, dapat dipenuhi melalui terapi sentuh, dengan pijatan untuk bayi menjadi salah satu bentuk terapi. Selama proses pelaksanaan pijat bayi melibatkan elemen sentuhan yang mencakup suara, kasih sayang, tatapan mata, sentuhan dan gerakan. Penerapan pijat dapat menghasilkan rangsangan yang berbeda, termasuk sensasi sentuhan yang telah menjadi bagian sensorik sejak lahir. Tubuh manusia mengalami stimulasi yang paling komprehensif melalui aktivasikulit dan ujung saraf akan merespon sentuhan dan tekanan yang distimulasi selama pijatan (Sulistyorini & Meitia Sandy, 2024).

Dukun di Indonesia telah secara aktif terlibat dalam praktik pijatan untuk bayi. Pijat disediakan tidak hanya selama hari-hari bayi yang sehat tetapi juga dalam kasus bayi merasa tidak nyaman atau rewel atau kasus seperti batuk pilek, kembung, dan telah menjadi perawatan standar bagi bayi setelah lahir. Pijat bayi dapat memberikan manfaat bagi ibu dan bayi ketika dilakukan sendiri, tetapi banyak orang sekarang takut kemungkinan berkomitmen untuk memijat bayi mereka sendiri, mereka lebih suka mencari nasihat dari petugas kesehatan atau menghubungi dukun. Faktor penyebab keadaan ini karena rendahnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi yang dilakukan sendiri (Handayani & Tati Nuryati, 2022). Pijatan bayi dapat membantu menjaga kesehatan dan merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, jika tidak dilakukan dengan benar, pijat bayi dapat menimbulkan risiko, bahkan bisa menyebabkan kematian pada bayi (Vitrianingsih et al., 2021).

Kegiatan posyandu di desa Pegalongan dilaksanakan setiap bulan secara teratur, dengan tujuan utama memantau perkembangan anak dan memberikan tambahan nutrisi. Posyandu pegalongan fokus utama masih melakukan pengawasan pertumbuhan dengan memberikan berbagai rangsangan pada anak yang optimal pada proses tumbuh kembang anak. Stimulasi adalah kegiatan yang mendorong kemampuan dasar anak-anak dari usia 0 hingga 6 tahun agar mereka dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Saat ini, masih banyak orang tua yang lebih memilih untuk memijat bayi mereka dengan bantuan dukun, karena mereka percaya bahwa dukun memiliki keahlian dalam melakukan pijatan (Rorin et al., 2022). Meskipun pijat bayi yang sehat sudah banyak dilakukan oleh tenaga medis yang terlatih, harga yang cukup tinggi sering kali menjadi hambatan bagi masyarakat dengan ekonomi menengah ke bawah. Pijat bayi sehat bisa dilakukan oleh orang tua sendiri, tetapi banyak di antara mereka merasa ragu karena kurangnya pemahaman tentang teknik pijat bayi yang benar. (Revinel et al., 2023).

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian ini berbasis IPTEKS, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 18 Maret 2025 di posyandu desa pegalongan wilayah kerja puskesmas patikraja. Penatalaksanaan dalam pengabdian ini dari dosen dan mahasiswa Stikes Bina Cipta Husada Purwokerto. Sasaran kegiatan ini yaitu ibu yang memiliki bayi usia 0-24 bulan di posyandu pegalongan. Peserta penyuluhan berjumlah 24 ibu. Analisa data dari hasil evaluasi pengabdian masyarakat ini menggunakan deskriptif. Pengabdian masyarakat memiliki beberapa tahap yaitu :

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan langkah awal yang dilakukan yaitu mengajukan izin melakukan pengabdian pada puskesmas patikraja yang diwakilkan oleh koordinator kebidanan wilayah Patikraja. Koordinasi dengan bidan desa dan kader setempat. Membuat SOP, SAP pijat bayi dan kuesioner yang akan digunakan selama pelatihan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan pemenuhan tugas tri dharma pendidikan bagi dosen serta bentuk integrasi keterampilan mahasiswa dari mata kuliah natural terapi, sehingga dosen melibatkan mahasiswa semester VI dari prodi DIII kebidanan STIKes bina cipta husada untuk membantu

dalam identifikasi masalah dan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Mahasiswa ini sudah melalui workshsop dan perkuliahan tentang pijat bayi serta kemampuan mahasiswa tentang pijat bayi dinilai baik sehingga bisa diterapkan pada masyarakat. Dosen bertugas untuk menyampaikan materi dan menjadi instruktur pelaksanaan pijat bayi. Peralatan yang digunakan pada pengabdian ini meliputi leaflet, alas pijat atau matras, kain selimut, oil massage, kuesioner observasi pengetahuan pijat bayi.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi menggunakan kuesioner pretest pengetahuan yang didistribusikan oleh mahasiswa, dosen menjelaskan cara pengisian kuesioner. Kuesioner yang sudah terisi kemudian diambil kembali untuk evaluasi pelatihan oleh dosen. Penyampaian materi pijat oleh dosen (Artathi Eka S, M.Keb) dan mahasiswa membagikan leaflet pijat bayi kepada seluruh ibu yang datang di posyandu, dilanjutkan dengan demonstrasi pijat bayi oleh dosen (Tri Endah Widi Lestari, M.Tr.Keb) sesuai dengan daftar tilik pijat bayi. Selama proses demonstrasi instruktur menjelaskan setiap gerakan dalam pemijatan bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, tangan, punggung dan muka. Pada proses pemijatan instruktur mempersilahkan peserta untuk mengajukan pertanyaan diskusi tentang gerakan yang diikuti oleh peserta. Mahasiswa juga melakukan pendampingan pada peserta pada saat kegiatan demonstrasi.



Gambar 1. Pengisian kuesioner sebelum pelatihan



Gambar 2. Pelaksanaan penyampaian materi pijat bayi dengan metode ceramah dan leaflet

c. Tahap Evaluasi.

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner observasi post test pada ibu setelah selesai kegiatan penjelasan materi dan demonstrasi pijat bayi, dan melakukan evaluasi kegiatan pijat bayi secara random pada ibu untuk mempraktikkan ulang gerakan pijat bayi yang sudah diberikan. Hasil dari pretest dan post test akan dianalisis untuk mengetahui tingkat efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat tentang pijat bayi.



Gambar 3. Pengisian kuesioner setelah pelatihan pijat bayi oleh peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 18 Maret 2025 pukul 09.00 sampai selesai dalam bentuk pelatihan pada ibu balita yang memiliki bayi usia 0-24 bulan sebanyak 24 peserta yang ada di posyandu pegalongan wilayah kerja puskesmas Patikraja. Tujuan kegiatan ini yaitu diharapkan ibu dapat secara mandiri melakukan pijat bayi untuk meningkatkan kestabilan kondisi, meningkatkan imunitas, meningkatkan *bounding attachment* antara ibu dan bayi, serta meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan bayi. Sebelum pelatihan pijat bayi dilakukan terlebih dahulu peserta mengisi kuesioner

sebagai identifikasi masalah pengetahuan tentang pijat bayi. Jumlah pertanyaan yang diajukan sebanyak 20 pertanyaan. Evaluasi diukur kembali setelah kegiatan pelatihan pijat bayi selesai menggunakan kuesioner yang sama.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu bayi Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pijat Bayi

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	2	8,3%	13	54,2%
Cukup	16	66,7%	11	45,8%
Kurang	6	25%	0	0%

Berdasarkan hasil evaluasi tingkat pengetahuan ibu menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi setelah pelatihan sebanyak 13 orang (54,2%). Hal ini membuktikan kegiatan pelatihan pijat bayi yang dilaksanakan dengan metode ceramah selama memberikan materi pijat bayi dengan media leaflet oleh dosen dan dilanjutkan dengan dilakukan demonstrasi oleh dosen yang sudah memiliki sertifikat pijat bayi secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Selama proses kegiatan ini peserta sangat kooperatif dan antusias bertanya selama proses diskusi dalam pelaksanaan teknik pijat bayi karena di posyandu desa pegalongan belum pernah mengadakan pelatihan pijat bayi. Peserta juga dapat mempraktikkan dan dievaluasi secara langsung teknik gerakan pijat bayi oleh instruktur yang sudah kompeten, peserta juga mendapatkan ilmu baru yang dapat diterapkan pada bayinya sehingga dapat mengurangi pengeluaran pijat oleh dukun bayi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar sampai kegiatan berakhir.



Gambar 4. Demonstrasi pijat bayi pada bayi peserta

Gerakan pijat bayi yang diterapkan pada pengabdian masyarakat dimulai dari kaki hingga muka meliputi pemijatan pada kaki terdiri dari gerakan menggosok dengan posisi tangan seperti memerah dari pangkal paha menuju ujung kaki, gerakan meremas dan memutar serta meluncur dari pangkal paha menuju pergelangan kaki, pijat secara memutar arah jarum jam dari pergelangan kaki ke arah atas sampai bawah paha, memijat dengan tekanan lembut bagian telapak kaki dengan ibu jari secara bergantian mulai dari tumit ke arah ujung jari kaki, memijat jari kaki secara memutar dari pangka jari sampai ujung jari kaki, menentukan titik tengah telapak kaki bawah tekan dengan lembut selama bebrap detik, memberikan tekanan pada telapak kaki dengan posisi jari telunjuk dan

jempol membentuk huruf C besar dan kecil pada luas telapak kaki, menggosok dengan telapak tangan pada pergelangan kaki menuju jari kaki. Bagian perut meliputi gerakan memijat perut dengan lembut dari bawah tulang dada menuju pangkal paha seperti mengayuh sepeda dengan kedua tangan secara bergantian, memijat dengan lembut area samping pusar menuju luar perut menggunakan ibu jari, memijat dengan membentuk lingkaran searah jarum jam menyerupai gerakan matahari dan bulan menggunakan satu telapak tangan penuh dan bergantian mebatu usapan setengah lingkaran, menggosok pada perut bagian bawah kiri menyerupai huruf I sebanyak tiga kali dan membuat pijatan dari perut atas kanan menuju perut bawah kiri menyerupai huruf L dan memijat dari perut bawah kanan melingkar ke perut atas menuju perut bawah kiri membuat huruf U.

Gerakan pijatan pada bagian dada meliputi menggosok dada membentuk hati besar, menggosok dada membentuk kupu-kupu, memijat dari bagian dada atas menuju bawah seperti membuka buku dari tengah dada menuju luar dada. Bagian tangan gerakan pijatan sama seperti Teknik pada pemijatan kaki. Bagian punggung meliputi mengusap punggung maju mundur dari arah pantat menuju bahu tidak menekan area tulang belakang, mengusap dan memberikan tekanan lembut dari leher menuju ke bokong posisi tangan menyamping tidak menekan pada tulang belakang bayi, mengusap dari leher menuju kaki, memberikan pijatan memutar pada area punggung dari bawah ke atas, menekan dengan lembut dari bawah leher menuju ke bawah, menyisir menggunakan jari tangan dengan sedikit tekanan lembut pada bagian punggung dari atas ke bawah. Bagian muka dilakukan pada tahap terakhir karena bagian muak merupakan bagian sensitif pada bayi yang dapat membuat bayi rewel atau merasa risih sehingga tangan pemijat kemungkinan dialihkan oleh bayi, gerakan pada muka meliputi memijat dengan jempol di bagian tulang pipi dari dekat hidung menuju keluar, memijat lembut secara memutar dengan jempol pada atas alis dari pangkal alis menuju keluar, memijat secara memutar pada bagian atas bibir menggunakan jempol, memijat secara memutar pada bagian bawah bibir secara memutar ke arah samping, mengusap dan menekan lembut area sinus antara hidung dan mata menggeser perlahan ke arah mata dan pelipis (Ainul Maghfiroh, Tri Endah Widi Lestari, 2025). Pelaksanaan teknik pijat bayi ini dilakukan selama 30 menit pada bayi peserta usia 0-24 bulan. Pada evaluasi keterampilan dilakukan setelah pelatihan dengan beberapa peserta menunjuk secara random untuk menilai keterampilan peserta dengan melakukan beberapa gerakan pijat bayi yang sudah diberikan, dan hasil evaluasi peserta mampu melakukan gerakan pijat bayi dengan benar.



Gambar 5. Diskusi teknik pijat bayi peserta dan didampingi oleh mahasiswa

Pelaksanaan pijat bayi dilakukan secara langsung pada bayi peserta, mahasiswa mendampingi ibu selama melakukan pemijatan. Peran mahasiswa sangat membantu peserta dalam melakukan teknik pijatan selama demonstrasi berlangsung, sehingga peserta dapat memahami teknik yang benar ataupun memperbaiki gerakan yang kurang tepat dapat segera dikoreksi oleh mahasiswa. Durasi pemijatan dilaksanakan selama 20 menit. Sentuhan, tatapan kasih sayang selama pemijatan dari seorang ibu dapat meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan bayi, meningkatkan sensorik pada saraf otak yang dapat membentuk dasar berpikir, mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi di masa depan (Rahmah et al., 2023). Respon bayi selama pemijatan dalam pelatihan menunjukkan bayi terlihat tenang, nyaman mampu menikmati setiap gerakan pemijatan sampai akhir dan setelah kegiatan beberapa bayi menunjukkan pola tidur yang lebih tenang, dan nyenyak. Sejalan dengan maghfiroh (2025) Pijat bayi yang diberikan minimal 15 menit dapat meningkatkan kualitas tidur bayi lebih nyenyak, tidak rewel dan lebih lama. Bayi juga terlihat lebih tenang dan nyaman dalam aktifitas kesehariannya (Ainul Maghfiroh, Tri Endah Widi Lestari, 2025). Pijat bayi dapat membantu perkembangan motorik kasar bayi karena teknik pijat bayi dengan gerakan meremas dapat membantu memperkuat otot pada sistem muskuloskeletal bayi (Lontaan & Novitasari, 2024).

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di posyandu desa pegalongan wilayah puskesmas patikraja, sasaran ibu yang memiliki bayi usia 0-24 bulan dengan memberikan pelatihan pijat bayi dengan metode ceramah, media leaflet dan kegiatan pelatihan pijat bayi ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi, respon beberapa peserta bayi menunjukkan pola tidur terlihat tenang dan nyenyak setelah diberikan pijat bayi selama pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Maghfiroh, Tri Endah Widi Lestari, T. F. (2025). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(3), 707–714.
- Handayani, & Tati Nuryati. (2022). Pelatihan Pijat Bayi Untuk Orangtua Di Klinik Rumah Sehat Keluarga Mustika Jaya Kota Bekasi. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(9), 2125–2132. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i9.1249>
- Lontaan, A., & Novitasari, A. (2024). Edukasi dan Pelatihan Pijat Bayi untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi di Desa Kalasey Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.263>
- Parwati, N. W. M., Wulandari, I. A., & Haryati, N. P. S. (2022). Penyuluhan Dan Pelatihan Tentang Pijat Bayi Pada Kader Posyandu Balita Di Desa Sibang Gede Badung. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(2), 70–75. <https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.372>
- Rahmah, Asniar, & Maulina. (2023). Training on Baby Massage to Improve Mother's Knowledge and Skills during the First 1000 Days of Life of Maln. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 70.

- Revinel, R., Fatimah, F., & Astuti, M. A. (2023). Pelatihan Pijat Bayi Sehat Bagi Ibu Dan Kader Posyandu Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 6395. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19491>
- Rorin, U., Isfaizah, & Ratutriya. (2022). Pelatihan Pijat Bayi Sehat untuk Menstimulasi Tumbuh Kembang Bayi di Desa Kemawi. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 650–659.
- Sulistyorini, S., & Meitia Sandy, D. (2024). Efforts To Improve Mother's Knowledge And Skills With Baby Massage Training. *Jurnal Abdimas Pamenang-JAP*, 2(1), 61–64.
- Vitrianingsih, Hartini, & Khadijah, S. (2021). Efektivitas Pelatihan Pijat Bayi di Posyandu Apokat Dusun Banjeng Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 4(1), 1–8.