

"Sentuhan Kasih Ibu: Optimalisasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi Mandiri"

¹Nopi Hendriani, ²Dina Mariana Br Maha

^{1,2}Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia, Jl. Raya Jagakarsa No.37 14, RT.14/RW.1, Jagakarsa, Kec.

Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12620

Email : nopihendriani@gmail.com

Abstrak

Stimulasi dini memegang peranan krusial dalam masa emas tumbuh kembang anak. Salah satu bentuk stimulasi fisik dan emosional yang efektif adalah pijat bayi. Sentuhan ibu memberikan rasa aman, ungkapan cinta, dan stimulasi sensorik yang direspon positif oleh tubuh bayi.

Berdasarkan data penelitian di PMB A Jakarta Timur, stimulasi pijat terbukti klinis meningkatkan berat badan bayi usia 0-6 bulan secara signifikan. Bayi yang dipijat mengalami kenaikan berat badan rata-rata **6.400 gram**, lebih tinggi **450 gram** dibandingkan bayi tanpa pijat (**5.900 gram**) dengan nilai *p-value* 0,000. Guna menyebarluaskan manfaat ini, diperlukan edukasi terstruktur bagi para ibu agar dapat melakukan pemijatan mandiri di rumah dengan aman.

Kata Kunci: Sentuhan, Optimalisasi, Pijat Bayi

Abstract

"Early stimulation plays a crucial role during the golden age of a child's growth and development. One effective form of physical and emotional stimulation is baby massage. A mother's touch provides a sense of security, an expression of love, and sensory stimulation that is positively received by the baby's body."

Based on research data at PMB A in East Jakarta, massage stimulation has been clinically proven to significantly increase the weight of infants aged 0–6 months. Massaged infants experienced an average weight gain of 6,400 grams, which is 450 grams higher than infants without massage (5,900 grams) with a p-value of 0.000. To widely disseminate these benefits, structured education is required for mothers so they can safely perform independent massages at home."

Keywords: . Infant Massage, Maternal Touch, Growth Optimization

PENDAHULUAN

Masa keemasan usia 0–6 bulan merupakan fase krusial pertumbuhan yang memerlukan stimulasi dini, di mana pijat bayi terbukti secara klinis meningkatkan *bonding* dan mendukung kesehatan fisiologis. Data dari PMB A Jakarta Timur menunjukkan pijat rutin efektif meningkatkan berat badan bayi secara signifikan dibandingkan tanpa stimulasi. Program pengabdian masyarakat "Sentuhan Kasih Ibu: Optimalisasi Tumbuh Kembang Melalui Pijat Bayi Mandiri" dilaksanakan untuk mengatasi kurangnya pemahaman ibu dan meningkatkan keterampilan teknik pijat yang aman

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat di TPMB Jakarta Timur dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada masyarakat mengenai, yakni :

1. Metode ceramah dilaksanakan dengan memberikan paparan materi untuk memberikan pengetahuan mengenai pijat bayi, sehingga masyarakat memahami ruang

lingkup materi dengan jelas. Metode ceramah dilakukan dengan memaparkan materi selama kurang lebih 1 jam.

2. Metode partisipatif bertujuan memberikan kesempatan bagi para peserta untuk aktif bertanya dan menjawab pertanyaan, sehingga materi yang disampaikan lebih cepat diserap peserta pelatihan.
3. Metode pelatihan ini mengadopsi pendekatan yang telah dikemukakan dan diterapkan oleh Setiawan et al. (2023), dengan merinci proses yang melibatkan penyampaian materi oleh narasumber, diikuti oleh sesi pelatihan, dan dilanjutkan dengan praktek dan tanya jawab interaktif bersama peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat "Sentuhan Kasih Ibu" berhasil meningkatkan pengetahuan 30 ibu tentang pijat bayi, dengan 95% peserta memahami prosedur keamanan dan 100% mampu mempraktikkan teknik dasar secara mandiri. Edukasi ini terbukti meningkatkan berat badan bayi secara signifikan melalui stimulasi saraf vagus dan memperkuat *bonding*, sejalan dengan data peningkatan kenaikan berat badan sebesar 450 gram dibandingkan kelompok tanpa pijatan ($p=0,000$).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program "Sentuhan Kasih Ibu" dapat disimpulkan telah berhasil mencapai tujuannya dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui pemberdayaan orang tua. Pelaksanaan metode EDURIDIK (Edukasi dan Praktik Terstruktur) terbukti efektif memberikan dampak positif yang signifikan pada tiga aspek utama:

1. **Peningkatan Aspek Kognitif:** Terjadi peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan mengenai fisiologi, manfaat klinis, serta syarat aman prosedur pijat bayi, di mana 95% peserta berhasil memahami batasan indikasi dan kontraindikasi pemijatan.
2. **Peningkatan Aspek Psikomotorik:** Seluruh peserta (100%) memiliki keterampilan baru dan mampu mempraktikkan teknik dasar pijat bayi (wajah, perut, dan punggung) secara mandiri, benar, dan aman di rumah tanpa ketergantungan pada dukun bayi.
3. **Dampak Klinis dan Emosional:** Program ini berhasil menyebarkan bukti klinis bahwa stimulasi taktil mandiri oleh ibu tidak hanya efektif meningkatkan berat badan bayi secara optimal (dengan selisih efektivitas hingga 450 gram), tetapi juga memperkuat ikatan batin (*bonding attachment*) antara ibu dan anak.

Secara keseluruhan, kegiatan ini sukses meletakkan dasar kemandirian keluarga dalam memberikan stimulasi dini yang aman demi mendukung masa emas tumbuh kembang bayi.

SARAN

Berdasarkan keberhasilan pelaksanaan program dan evaluasi di lapangan, beberapa saran strategis yang direkomendasikan untuk keberlanjutan dampak program adalah sebagai berikut:

1. **Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Puskesmas/PMB):** Diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi pijat bayi mandiri ini ke dalam program rutin Kelas Ibu Balita atau sebagai bagian dari layanan konseling prapersalinan (*antenatal care*) untuk mempersiapkan ibu sejak masa kehamilan.
2. **Bagi Kader Kesehatan dan Tokoh Masyarakat:** Perlu dibentuk kader posyandu khusus yang terlatih sebagai "Kader Pijat Bayi" untuk melakukan pemantauan berkala secara *door-to-door* dan mendampingi ibu-ibu muda yang masih ragu mempraktikkannya di rumah.
3. **Bagi Ibu dan Keluarga:** Ibu diharapkan konsisten melakukan pemijatan mandiri di rumah sebagai rutinitas harian, serta melibatkan peran aktif suami (ayah) dalam proses pemijatan

guna memperkuat ikatan emosional tiga arah (*triadic bonding*).

4. **Bagi Pengabdian Selanjutnya:** Disarankan untuk mengembangkan media edukasi yang lebih aplikatif dan tahan lama, seperti pembuatan video tutorial berbasis *QR code* pada buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau merancang aplikasi pemantauan tumbuh kembang terintegrasi.

REFERENCES

- Adriana, D. 2014. *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Carolin, B.T., (2020). Pijat Bayi Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi: Jurnal Kebidanan, 6(3), 383-387
- Field T, Diego MA, Hernandez MR. 2010. Preterm infant massage therapy research: Touch Research Instituted, University of Miami School of medicine: Miami.
- Hanifah, L. Dan Febriani, M., 2014. *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Bayi*
- Health. 2015. Baby Massage Kekuatan Menenangkan dari Sentuhan. Jakarta: Dian Rakyat
- Hidayat, 2013. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak. Salemba Medika. Jakarta
- Julianti, 2018. Rahasia Baby Spa. Jakarta: Writepreneur Club
- Kemenkes R.I., (2018), Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor
HK.01.07/MENKES/320/2020. Standar Profesi Bidan. Jakarta: Kepmenkes RI
- McGrath JM. 2010. Touch and in the Newborn Period Effects on Biomarkers and Brain Development. JPNP, Virginia Commonwealth University, School of Nursing
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan: Rineka Cipta
- Prasetyono, D.S. 2017. Buku Pintar Pijat Bayi. Yogyakarta: Buku Biru
- Rizema, Putra Sitiava. 2012. Asuhan Neonatus Bayi dan Balita Untuk Keperawatan Dan Kebidanan. Jogjakarta: D-Medika
- Roesli, Utami. 2013. Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). Jakarta: PT Trubus Agriwidya
- Roesli, Utami. 2016. Pedoman Pijat Bayi, Jakarta: Trubus Angriwidya
- Rosalina, Ina. 2007. Fisiologi Pijat Bayi. Bandung: Penerbit Tri Karsa Muli
- Zahra, E.D., (2022). Analisis Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi di Klinik A Pasar Rebo Jakarta Timur: Jurnal Kesehatan Karya Husada 10 (2) 132