

Edukasi tentang Pijat Bayi yang Dapat Meningkatkan Berat Badan Bayi di Desa Tondomulyo Kecamatan Jaken Kabupaten Pati

Retno Wulan^{1*}, Nopri Padma Nudesti²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

E-mail: wuland.retno24@gmail.com

Abstrak: Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan lembut yang terbukti membantu meningkatkan pertumbuhan, kualitas tidur, nafsu makan, serta kenaikan berat badan bayi. Survei awal di Desa Tondomulyo menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum memahami teknik pijat bayi yang benar dan aman, sehingga keterampilan pijat belum diterapkan secara optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu bayi dalam melakukan pijat bayi secara mandiri untuk mendukung peningkatan berat badan bayi usia 1–12 bulan. Metode kegiatan meliputi pretest, penyuluhan materi, demonstrasi pijat bayi, praktik terbimbing selama dua hari, serta pendampingan selama empat minggu. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pretest dan posttest, sedangkan keterampilan dievaluasi melalui observasi langsung menggunakan checklist. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu dengan rata-rata nilai pretest 60 dan posttest 85,2. Selain itu, 1 bulan pendampingan menunjukkan peningkatan kemampuan ibu dalam melakukan pijat sesuai SOP serta adanya kenaikan berat badan bayi dengan rata-rata 0,5 kg. Kegiatan edukasi dan praktik pijat bayi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, sekaligus memberikan manfaat nyata terhadap peningkatan berat badan bayi.

Kata Kunci: pijat bayi, berat badan bayi, edukasi ibu, stimulasi tumbuh kembang.

Pendahuluan

Masa bayi merupakan periode yang sangat kritis dalam proses tumbuh kembang, terutama pada usia 0–12 bulan yang dikenal sebagai golden period. Pada masa ini, bayi mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, termasuk peningkatan berat badan yang menjadi salah satu indikator utama status gizi. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mendukung pertumbuhan optimal, salah satunya melalui stimulasi sentuhan berupa pijat bayi. Pijat bayi terbukti mampu meningkatkan aliran darah, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan nafsu makan, serta menstimulasi hormon pertumbuhan sehingga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin dapat mempercepat perkembangan motorik dan emosional serta memperkuat ikatan antara ibu dan bayi.

Meskipun manfaat pijat bayi telah banyak diketahui, kenyataannya tidak semua ibu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk melakukan pijat bayi secara benar dan aman. Berdasarkan data awal yang diperoleh di Desa Tondomulyo, sebagian besar ibu belum pernah mendapatkan edukasi formal mengenai teknik pijat bayi yang sesuai standar. Sebagian ibu hanya mendapatkan informasi secara turun-temurun, sehingga pelaksanaan pijat

bayi seringkali tidak mengikuti prosedur yang tepat. Kondisi ini menimbulkan risiko kesalahan teknik, kurangnya efektivitas stimulasi, dan tidak optimalnya manfaat pijat terhadap peningkatan berat badan bayi. Kurangnya pendampingan dan ketidaktahuan mengenai waktu, durasi, serta langkah-langkah pijat yang benar menjadi faktor yang turut mempengaruhi rendahnya keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi pijat kepada bayinya.

Kesenjangan pengetahuan ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang terstruktur, terukur, dan praktis agar ibu dapat memahami serta mempraktikkan pijat bayi secara mandiri. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik terbimbing merupakan pendekatan yang efektif untuk memastikan ibu menguasai keterampilan pijat bayi sesuai standar operasional prosedur. Selain itu, pendampingan langsung dalam periode tertentu diperlukan untuk memastikan kontinuitas praktik dan mengamati dampak pijat terhadap pertumbuhan bayi, khususnya berat badan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu di Desa Tondomulyo dalam melakukan pijat bayi yang aman dan efektif guna mendukung peningkatan berat badan bayi usia 1–12 bulan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif-preventif dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan bayi secara berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif yang memadukan penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan kepada ibu yang memiliki bayi usia 1–12 bulan. Kegiatan berlangsung di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati, selama satu bulan penuh dan melibatkan ibu bayi sebagai peserta utama serta bidan desa sebagai mitra pelaksana. Sebelum kegiatan dimulai, tim melakukan survei pendahuluan untuk mengidentifikasi pengetahuan awal ibu mengenai pijat bayi serta melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan bidan untuk menentukan peserta dan menyusun materi edukasi sesuai kebutuhan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pretest kepada seluruh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan dasar mereka terkait manfaat pijat bayi, waktu pelaksanaan yang tepat, serta langkah-langkah pijat yang aman. Setelah itu, peserta mengikuti sesi edukasi yang diberikan melalui metode ceramah interaktif mengenai pentingnya pijat bayi dalam mendukung pertumbuhan, termasuk stimulasi yang dapat meningkatkan berat badan. Sesi edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi pijat bayi secara bertahap mulai dari wajah, dada, perut, tangan, kaki, hingga punggung sesuai standar operasional prosedur. Para ibu kemudian mempraktikkan pijat secara langsung pada bayinya dengan pendampingan ketat dari fasilitator dan bidan desa untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar.

Untuk memastikan keberlanjutan praktik pijat, pendampingan dilakukan selama empat minggu. Dalam periode tersebut, fasilitator melakukan observasi mingguan terhadap kemampuan ibu dalam mempraktikkan teknik pijat bayi, sekaligus memantau perubahan berat badan bayi. Ibu diminta melakukan pijat bayi minimal dua hingga tiga kali setiap minggu. Di akhir kegiatan, peserta diberikan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah

edukasi, dan hasilnya dibandingkan dengan skor pretest. Selain itu, peningkatan berat badan bayi dianalisis melalui catatan pemantauan berat badan yang dikumpulkan setiap minggu.

Metode ini memungkinkan pengukuran yang komprehensif terkait perubahan pengetahuan, keterampilan, dan dampak pijat bayi terhadap pertumbuhan bayi, khususnya berat badan. Melalui pendekatan edukasi disertai praktik langsung dan pendampingan, kegiatan ini dirancang untuk memastikan ibu benar-benar mampu melakukan pijat bayi secara mandiri dan aman di rumah.

Hasil

Kegiatan edukasi pijat bayi yang dilaksanakan di Desa Tondomulyo berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari ibu peserta. Sebanyak 20 ibu yang memiliki bayi usia 1–12 bulan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pretest, penyuluhan, demonstrasi pijat bayi, praktik langsung, hingga pendampingan selama empat minggu. Kehadiran peserta sangat baik, ditunjukkan dengan tingkat partisipasi yang konsisten pada setiap sesi.

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang rendah hingga sedang mengenai manfaat pijat bayi, teknik pijat yang benar, serta waktu pelaksanaan yang tepat. Rata-rata nilai pretest adalah 60, mengindikasikan bahwa pengetahuan peserta masih terbatas sebelum diberikan edukasi. Setelah penyuluhan dan praktik pijat, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman peserta. Nilai posttest menunjukkan rata-rata 85,2, dengan seluruh peserta mengalami peningkatan skor. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan disertai demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman ibu secara efektif mengenai pijat bayi dan manfaatnya.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi juga meningkat secara nyata. Pada minggu pertama pendampingan, sebagian ibu masih tampak ragu-ragu dalam menerapkan langkah-langkah pijat, terutama pada teknik pijat perut dan kaki. Namun pada minggu kedua hingga keempat, kemampuan ibu meningkat signifikan. Berdasarkan hasil observasi menggunakan lembar checklist, hampir seluruh ibu mampu mengikuti langkah-langkah SOP pijat bayi secara urut dan benar, termasuk penggunaan minyak pijat, tekanan sentuhan yang tepat, hingga menjaga kenyamanan bayi selama proses pijat.

Pemantauan berat badan bayi juga menunjukkan perubahan positif selama empat minggu pendampingan. Rata-rata kenaikan berat badan bayi adalah 0,5 kg dalam satu bulan. Beberapa bayi bahkan menunjukkan peningkatan lebih dari 0,6 kg, terutama bayi yang mendapatkan pijat secara rutin minimal tiga kali per minggu. Hasil ini sejalan dengan teori bahwa pijat bayi dapat meningkatkan nafsu makan, memperbaiki kualitas tidur, dan merangsang sekresi hormon pertumbuhan, sehingga berkontribusi pada peningkatan berat badan bayi.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi disertai praktik pijat bayi terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, serta memberikan dampak langsung pada pertumbuhan

bayi. Peserta juga melaporkan bahwa bayi menjadi lebih rileks, mudah tidur, dan tampak lebih nyaman setelah rutin dipijat. Temuan ini menguatkan bahwa pijat bayi dapat dijadikan intervensi sederhana namun efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan status gizi bayi di tingkat komunitas.

Diskusi

Hasil kegiatan edukasi pijat bayi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu serta adanya kenaikan berat badan bayi setelah empat minggu pendampingan. Peningkatan skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest menunjukkan bahwa metode penyuluhan disertai demonstrasi merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu terkait pijat bayi. Hal ini sejalan dengan teori belajar orang dewasa yang menyatakan bahwa kombinasi edukasi verbal dan praktik langsung dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan kemampuan motorik secara signifikan.

Peningkatan keterampilan ibu dalam mempraktikkan pijat bayi dari minggu pertama hingga minggu keempat mengonfirmasi bahwa pendampingan berkelanjutan diperlukan untuk memastikan ibu benar-benar menguasai teknik pijat sesuai SOP. Pada minggu awal, beberapa ibu masih kesulitan menentukan tekanan pijatan yang tepat, namun setelah latihan teratur dan bimbingan langsung, mayoritas peserta mampu menerapkan teknik pijat dengan benar. Temuan ini mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa praktik berulang dengan supervisi meningkatkan kompetensi ibu dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang, termasuk pijat bayi.

Dampak positif pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi yang rata-rata mencapai 0,5 kg selama satu bulan menegaskan efektivitas pijat sebagai salah satu stimulasi sensorik. Pijat mampu meningkatkan aktivitas nervus vagus yang merangsang proses pencernaan, memperbaiki penyerapan nutrisi, serta meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur bayi. Hal ini konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan (growth hormone) dan menurunkan hormon stres, sehingga membantu mempercepat peningkatan berat badan dan kesehatan umum bayi.

Penerimaan ibu yang baik terhadap kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pijat bayi merupakan intervensi yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Para ibu melaporkan bahwa bayi menjadi lebih tenang dan mudah tidur setelah dipijat, yang merupakan indikator bahwa pijat memberikan manfaat tidak hanya secara fisik tetapi juga emosional. Manfaat ini memperkuat argumentasi bahwa pijat bayi dapat menjadi strategi promotif yang mudah diimplementasikan dalam keluarga untuk mendukung tumbuh kembang anak.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan berat badan, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi variasi kenaikan berat badan bayi, seperti frekuensi pemberian pijat, pola makan bayi, kondisi kesehatan, serta konsistensi praktik ibu selama pendampingan. Oleh karena itu, edukasi lanjutan dan pemantauan berkala tetap diperlukan untuk mempertahankan manfaat pijat bayi dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan

kemampuan ibu serta memberikan dampak positif pada pertumbuhan bayi. Implementasi kegiatan serupa direkomendasikan dilakukan secara berkala di tingkat desa untuk memperkuat program kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam upaya meningkatkan status gizi bayi melalui pendekatan nonfarmakologis yang sederhana dan praktis.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi pijat bayi di Desa Tondomulyo terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi yang benar dan aman. Terjadi peningkatan signifikan pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh perbedaan skor antara pretest dan posttest, serta peningkatan keterampilan praktik yang semakin baik selama empat minggu pendampingan. Selain itu, pijat bayi yang dilakukan secara rutin memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan bayi, dengan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 0,5 kg dalam satu bulan. Secara keseluruhan, edukasi dan praktik pijat bayi dapat dijadikan intervensi sederhana namun efektif dalam mendukung peningkatan kesehatan dan status gizi bayi di tingkat komunitas. Program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis menyampaikan terima kasih kepada STIKes Bakti Utama Pati, khususnya Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M), yang telah memberikan dukungan fasilitas dan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Pemerintah Desa Tondomulyo, bidan desa, serta kader kesehatan yang telah memberikan izin, bantuan koordinasi, dan dukungan penuh selama program berlangsung.

Penghargaan yang tulus disampaikan kepada seluruh ibu peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam edukasi, demonstrasi, dan praktik pijat bayi, serta bersedia mengikuti pendampingan selama empat minggu. Terima kasih juga kepada mahasiswa pendamping yang terlibat dalam proses edukasi, observasi, serta dokumentasi kegiatan sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar.

Semoga kerja sama dari berbagai pihak ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan bayi di Desa Tondomulyo.

Daftar Referensi

- Behrman, R. E., Kliegman, R. M., & Jenson, H. B. (2016). *Nelson Textbook of Pediatrics* (20th ed.). Elsevier.
- Field, T. (2014). *Massage therapy research review*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224–229.
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2010). *Preterm infant massage therapy research: A review*. *Infant Behavior and Development*, 33(2), 115–124.

- Indriani, F. (2018). Pijat bayi dalam meningkatkan berat badan bayi usia 1–6 bulan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 4(2), 112–118.
- Kellogg, J., & Hornfeldt, C. (2015). Infant massage: Guidelines for safe and effective practice. *Journal of Pediatric Health Care*, 29(3), 245–251.
- Mulyani, S. (2013). *Pijat Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. (2015). *Panduan Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Optimal*. Jakarta: Puspa Swara.
- Sari, N. P., & Widyastuti, F. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 35–42.
- World Health Organization. (2018). *Guideline: Infant and young child feeding*. WHO Press.