

## Pijat Bayi Sebagai Relaksasi dan Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi

Fitria Sari, Yuna Trisuci Aprillia, Endang Siti Mawarni, Irma Ariyanti, Anisa Sanusi

Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana

Email : fitriasisari1989@gmail.com

### Abstrak

Pijat bayi merupakan gerakan usapan halus dan rangsangan yang diberikan kepada bayi di permukaan kulit. Pijat bayi bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah, menghasilkan efek positif pada jaringan, organ tubuh, otot dan system pernafasan. Pijat bayi terbukti efektif secara ilmiah dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Saat ini, banyak ibu yang belum mengetahui cara stimulasi tumbuh kembang yang efektif dengan pijat bayi. Belum lagi budaya orang Indonesia yang sering memijatkan bayinya kepada orang lain/ paraji. Namun saat ini, orang cenderung menghindari atau mengurangi menggunakan jasa pijat bayi baik ke Pelayanan Kesehatan atau Baby Spa ketika pandemi. Sejak wabah ini melanda, orangtua memiliki kekhawatiran memijatkan bayinya kepada orang lain untuk menghindari risiko penularan covid-19, karena virus ini rentan menular melalui sentuhan dan jarak dekat. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam stimulasi tumbuh kembang bayi terutama dengan pijat bayi sebagai salah satu upaya yang efektif yang dapat dilakukan ibu secara mandiri untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 26 Februari 2022 pada pukul 08.00 sd 16.00 melalui *WhatsApp Grup*. Peserta berjumlah 113 orang. Para peserta antusias terlihat dari banyaknya yang mengajukan pertanyaan. Peserta juga merasakan manfaat yang luar biasa. Luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dan praktik ibu dalam stimulasi bayi, terutama mengenai pijat bayi yang dapat dilakukan ibu sendiri.

**Kata kunci:** pijat bayi, tumbuh kembang, pandemi

### Abstract

Baby massage is a gentle stroke and stimulation given to the baby on the skin surface. Baby massage is useful for improving blood circulation, producing a positive effect on tissues, organs, muscles and the respiratory system. Baby massage is scientifically proven to be effective in promoting the growth and development of babies. Currently, many mothers do not know how to stimulate effective growth and development with baby massage. Not to mention the culture of the Indonesian people who often massage their babies to other people/paraji. However, currently, people tend to avoid or reduce using baby massage services, either to Health Services or Baby Spas during a pandemic. Since this outbreak hit, parents have been worried about massaging their babies with other people to avoid the risk of transmitting Covid-19, because this virus is easily transmitted through touch and close proximity. This activity is carried out to increase the knowledge and abilities of mothers in stimulating the growth and development of babies, especially with baby massage as one of the effective efforts that mothers can do independently to improve the growth and development of babies and toddlers. This activity was carried out on Saturday, 26 February 2022 from 08.00 to 16.00 via the WhatsApp Group. Participants totaled 113 people. The enthusiasm of the participants was evident from the large number of people who asked questions. Participants also experienced extraordinary benefits. The output of this service activity is an increase in mother's knowledge and practice in infant stimulation, especially regarding baby massage that mothers can do themselves.

**Keywords:** baby massage, growth and development, pandemic

### PENDAHULUAN

Percepatan tumbuh kembang bayi dan pemantapan status gizi bayi dapat dilakukan dengan stimulasi dini. Stimulasi sangat diperlukan untuk anak agar tumbuh kembangnya berjalan secara optimal. Pemantauan tumbuh kembang anak dapat dilakukan oleh orangtua sesuai dengan usianya (Maryunani, 2012).

Ada dua jenis sentuhan yang dapat dilakukan kepada anak, yaitu pasif dan aktif. Sentuhan pasif seperti menyusui, memegang dan metode kangguru. Sentuhan aktif bisa berupa pijatan bayi yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidur. Bayi sangat membutuhkan sensasi sentuhan di awal kehidupannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sentuhan lembut pada bayi adalah cara ikatan yang indah antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017).

Para ahli telah membuktikan, bahwa pijat bayi terutama yang dilakukan oleh ibunya sendiri dapat memberikan manfaat seperti bayi tidur lebih nyenyak, mengurangi resiko sakit perut/perut kembung juga respon dan sikap yang lebih baik (Dalili et al., 2016). Otak bayi dua kali lebih aktif daripada balita (Hall, 2016).

Pemantauan tumbuh kembang bayi merupakan salah satu tugas bidan dan terapi pijat merupakan salah satu stimulasi yang dapat dikembangkan dan dilakukan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak (Prasetyo, 2017). Orangtua terutama ibu diharapkan dapat melakukan pijat bayi sendiri untuk anak-anaknya sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif menuju Indonesia Sehat (Utami, 2015).

Pijat bayi merupakan keterampilan yang dapat dilakukan ibu kepada anaknya dan memudahkan dalam proses interaksi (Gnazzo et al., 2015). Pijat bayi berguna untuk meningkatkan berat badan anak, kualitas tidur dan istirahat yang lebih nyenyak, peningkatan perkembangan neuromotor, ikatan emosional antara ibu dan anak lebih terjalin, mencegah terinfeksi berbagai penyakit dan mengurangi angka kematian terutama pada bayi prematur (Tri Wahyuni, 2016).

Bayi memerlukan proses adaptasi yang baik. Adaptasi penting untuk proses perkembangan dan pertumbuhan termasuk untuk mencegah terjadinya kematian. Bayi memerlukan waktu istirahat yang cukup dan tidur dengan nyaman, terkadang dibutuhkan penanganan khusus agar bayi tertidur dengan pulas (Permata, 2017). Pijat bayi membantu menstimulasi kemampuan perkembangan motorik anak. Gerakan, usapan dan sentuhan yang diberikan kepada bayi dapat memperkuat otot ototnya (Prasetyo, 2017). Pijat bayi juga dapat membantu mengkoordinasikan gerakan jari, tangan, tubuh dan kaki sehingga berfungsi dengan baik (Utami, 2015).

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Pijat bayi merupakan gerakan usapan halus dan rangsangan yang diberikan kepada bayi di permukaan kulit. Pijat bayi bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah, menghasilkan efek positif pada jaringan, organ tubuh, otot dan system pernafasan. Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer (Walker et al., 2017).

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam stimulasi tumbuh kembang bayi terutama dengan pijat bayi sebagai salah satu upaya yang efektif yang dapat dilakukan ibu secara mandiri untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Belum lagi budaya orang Indonesia yang sering memijatkan bayinya kepada orang lain/ paraji. Namun saat ini, orang cenderung menghindari atau mengurangi menggunakan jasa pijat bayi baik ke Pelayanan Kesehatan atau Baby Spa ketika pandemi. Sejak wabah ini melanda, orangtua memiliki kekhawatiran memijatkan bayinya kepada orang lain untuk menghindari risiko penularan covid-19, karena virus ini rentan menular melalui sentuhan dan jarak dekat. Oleh karena itu, dengan adanya edukasi dari kami, diharapkan ibu mampu melakukan pijat bayi secara mandiri sebagai relaksasi bagi bayi dan untuk meningkatkan imunitas tubuh.

### METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan melalui Kuliah *WhatsApp* (KulWap) dengan pemaparan terkait tumbuh kembang anak yang diberikan oleh salah satu dosen Prodi Kebidanan URINDO, Miftahul Jannah, SST, M.Kes secara virtual. Materi yang diberikan memuat berbagai persoalan tumbuh kembang anak dan stimulasi melalui pijat bayi seperti : materi apa itu tumbuh kembang, bagaimana pencegahan tumbuh kembang terhambat dan stimulasi pijat bayi yang sewaktu waktu dapat dilakukan oleh orang tua di rumah. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, 26 Februari 2022 pada pukul 08.00 sd 16.00 WIB

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. RUNDOWN ACARA

No	Jam	Kegiatan	Keterangan
1	08.00 – 10.00	Perkenalan peserta	MC
2	10.00 – 10.05	Pembukaan	MC
3	10.05 – 10.15	Sambutan dari Ketua LPPM URINDO	Ibu Dr. Yeni Sulistyowati, M.Si. Med
4	10.15 – 11.00	Pemaparan Materi	Ibu Miftahul Jannah, SST, M.Kes)
5	11.00 – 14.00	Pertanyaan dari para peserta	Moderator
6	15.00 – 16.00	Menjawab Pertanyaan dari peserta	MC
7	16.00 – 16.15	Lain – lain dan Penutup	MC

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Kegiatan terlaksana sesuai jadwal. Jumlah peserta registrasi adalah 113 peserta. Peserta yang mengisi post test dan evaluasi ada sebanyak 67 Peserta. Dan peserta yang mengirimkan video praktik pijat bayi sebanyak 4 orang. Beberapa pertanyaan dan hasil diskusi adalah sebagai berikut:

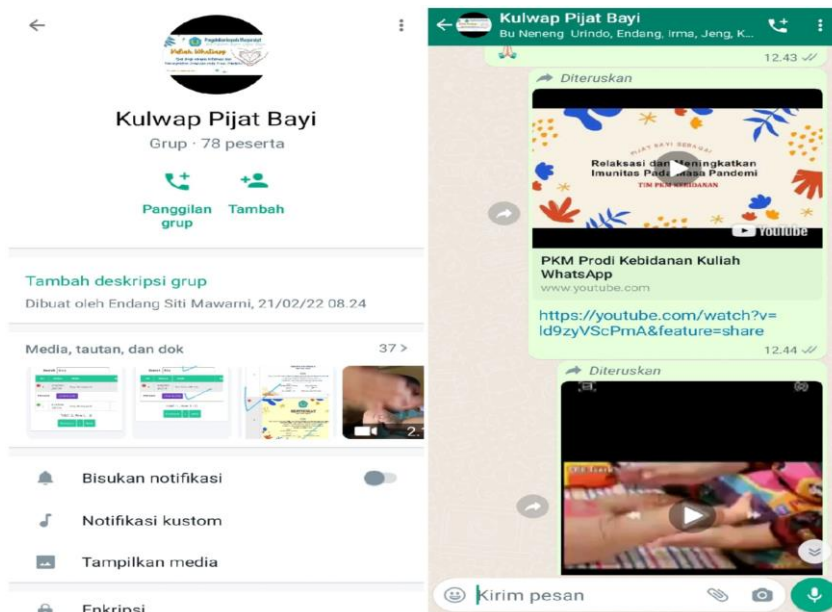
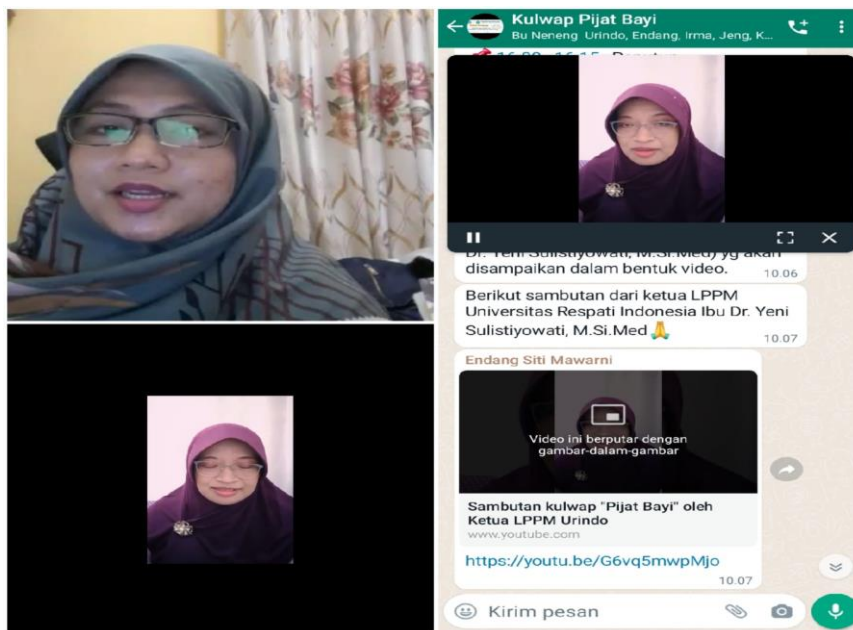
No	Nama Peserta	Pertanyaan	Jawaban
1.	Irma Ariyanti	Saya kan punya bayi skrng usia 8 bulan nah anak saya ini blm sama sekali melakukan pijat bayi, pengaruh g y terhadap tumbangnya?	Pijat bayi dapat melancarkan peredaran darah si bayi. Silahkan lakukan pijat bayi antara ibu dan bayi
2.	Narendra Insan Duhita	1. Untuk pijat bayi, apakah pijat bayi bisa memberikan dampak positif thd bayi dan jika bayi jarang dipijat apakah ada pengaruh tdh tumbuh kembang nya nnti? 2. Menurut ibu lebih baik mana dipijat dg baby massage atau pijat di dukun bayi. Kebanyakan mayoritas pedesaan masih dg pijat dukun?	1. Manfaat pijat bayi banyak sekali. Tidur akan semakin pulas, pertumbuhan bayi juga lebih optimal. 2. Yang lebih baik melakukan pijat bayi adalah ibunya sendiri. Agar terciptanya bonding antara ibu dan bayi
3.	Ayunda	Jika bayi sebelum dipijat tenang saja tp ketika dipijat nangis apakah dilanjutkan pijatan atau berhenti?	Harus berhenti . Ciptakan lingkungan nyaman, penuhi dulu kebutuhan bayi
4.	Ni Luh Putu Seni Rahayu Pratiwi	Mengapa materi ini penting untuk dibahas? Dan apa efek pada bayi jika dilakukan pijat bayi dan efek jika tidak dilakukan pijat bayi	Agar imunitas anak meningkat. Dan alangkah baiknya yang melakukan orangtuanya sendiri. Efeknya bonding yang sangat erat antara ibu dan bayi yang dilakukan pijat bayi dibandingkan dengan yang tidak dilakukan pijat bayi
5.	Dian Lestari	Bagaimana cara awal yang baik mempromosikan pijat bayi pada ibu?	Memberikan contoh atau memperagakan sentuhan sentuhan halus pada bayi kepada ibu
6.	Yuniarti	Apakah bayi yang prematur juga boleh melakukan pijat bayi	Sangat dianjurkan. Akan tetapi ada gerakan gerakan berbeda. Tidak sama dengan bayi cukup bulan. Dan baiknya didampingi oleh Instruktur profesional

7.	Dian Indri	Pada mulai usia berapa bayi boleh dipijat, dan adakah indikasi bayi yang boleh dan tidak boleh dipijat.	Sejak bayi usia 0 bulan. Akan tetapi harus berhati hati. Hanya sentuhan sentuhan saja.  Indikasi Bayi boleh dan tidak boleh dipijat (Terlampir)
8.	Sarintina tarigan	Apakah disaat bayi demam bisa dipijat	Tidak boleh. Krn tubuh sedang berusaha melawan Infeksi. Tubuh sebaiknya diistirahatkan. Memijat bayi saat demam, diyakini dapat menyebarkan virus ke seluruh tubuh dengan cepat
9.	Desmawaty Purba	1. Apakah melakukan pemijatan bayi selalu di mulai dari bawah ke atas atau bisa sebaliknya? 2. Adakah aturannya untuk melakukan pijat bayi selalu dimulai dr kaki kiri bayi?	Sebenarnya tidak wajib seperti itu. Kita melihat kenyamanan si bayi.
10.	Irawati	Saya sudah mempunyai cucu dan selalu saya lakukan pijat walau sedikit tahu caranya dan suka melihat dari dukun bayi karena selama ini cucu saya semua3 tiganya saya yang memandikan sampai umur kurleb 1 tahun juga pas umur _+1 tahun semua sudah pandai berjalan, walau kadang jalan jatuh apakah sudah tidak boleh lagi saya melakukan pijatan lagi pada cucu saya, dan harus dilakukan oleh mamanya	Usakan yang melakukan pijat bayi ibunya. Tapi kalau ibunya sibuk, bekerja boleh dibantu oleh neneknya
11.	Silky Rialety	Saya punya anak usia 9 bulan alhamdulillah sudah bisa merangkak dan mulai belajar berdiri. Akhir2 ini kl malam sering gak nyenyak tidurnya dan sering minta ASI. Selama ini baru pijat sekali pas usia bulan. Apa kurang nyenyak tidurnya ini karena kecapekan ya bund dan kurang pijat?	Usia 9 bulan kemungkinan sedang mengalami <i>Grow Sport</i> , perkembangan yang sangat cepat. Boleh juga dibantu dengan pijat bayi agar lebih nyenyak tidurnya
12.	Linna megawati	Kalau bayi sedang demam tinggi apakah boleh dipijit?	Sudah dijawab.  Sama dengan pertanyaan Bunda Sarintina tarigan

13.	Sarwik septiani	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waktu ideal atau durasi berapa lama saat pemijatan?</li> <li>2. Sebaiknya berapa kali dalam seminggu?</li> <li>3. Waktu pemijatan sebaiknya dilakukan sebelum/sesudah mandi?</li> <li>4. Saat anak sedang sumeng/demam, atau mau sakit bapil boleh gak untuk dipijat?</li> <li>5. Saat selesai imunisasi bolehkah bayi dipijat?</li> <li>6. Dalam keadaan bayi waktu tenang(Quite Alert state) dan habis makan, idealnya bayi boleh dipijat jeda berapa menit?</li> <li>7. Manfaat dari pijat salah satunya untuk perkembangan stimulasi anak. Apa speech delay bisa disembuhkan dengan terapi pijat?</li> <li>8. Ketika bayi punya riwayat jantung bawaan, apakah boleh untuk dipijat??</li> <li>9. Pernah saya melihat, tukang pijat tradisional memijat bagian kepala dengan mengangkat kepala, menggelengkan/memutar kepala bayi. Gerakan seperti itu diperbolehkan atau tidak??</li> <li>10. Kadang bentuk kepala bayi berubah, mungkin karena faktor kepala miring kanan/kiri terus (pengaruh posisi) Boleh tidak dibetulkan bentuk kepala dengan pijatan lembut mengingat tulang masih lunak??</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak ada waktu dan durasi yang ideal. Yang penting anaknya nyaman dan tenang</li> <li>2. Tidak ada peraturan berapa kali seminggu. Yang penting ibu dan bayinya tenang dan nyaman</li> <li>3. Idem</li> <li>4. Boleh dengan pijat terapi. Berbeda dengan pijat biasa</li> <li>5. Kalau setelah imunisasi demam, sebaiknya jangan dipijat</li> <li>6. Pada bayi setelah makan dijeda 30 menit sampai 1 jam</li> <li>7. Pada saat terapi pijat, kita bisa saling berbicara, mengobrol dengan bayi. Tapi harus didampingi oleh tenaga profesional</li> <li>8. Boleh. Sentuhan halus saja</li> <li>9. Lebih baik dilakukan oleh ibunya sendiri</li> <li>10. Pemijatan ada di daerah wajah, bukan kepala.</li> </ol>
14.	Dwi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk penggunaan difuser atau aroma terapi pada ruangan pijat bayi apakah diperbolehkan? Kalo diperbolehkan, jenis wewangian yang seperti apa?</li> <li>2. Durasi pemijatan pd bayi berapa lama?</li> <li>3. Pemijatan di hentikan ketika bayi dalam kondisi seperti apa?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bayi sehat tidak dianjurkan menggunakan aroma terapi. Tapi untuk bayi yang sedang batuk pilek misalnya, boleh digunakan difuser atau aroma terapi Lemon dan mint</li> <li>2. Tidak ada durasi</li> <li>3. Saat bayi sudah merasa tidak nyaman (lapar, menangis mau merangkak)</li> </ol>
15.	Siti syarifah fauziah	<p>Minimal usia berapa bulan bayi bisa dipijat?</p> <p>Adakah dampak yang terjadi jika belum cukup usia bayi?</p>	<p>Dari mulai 0 bulan. Tidak masalah yang penting <i>skin to skin</i> antara ibu dan bayinya</p>

**Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)**

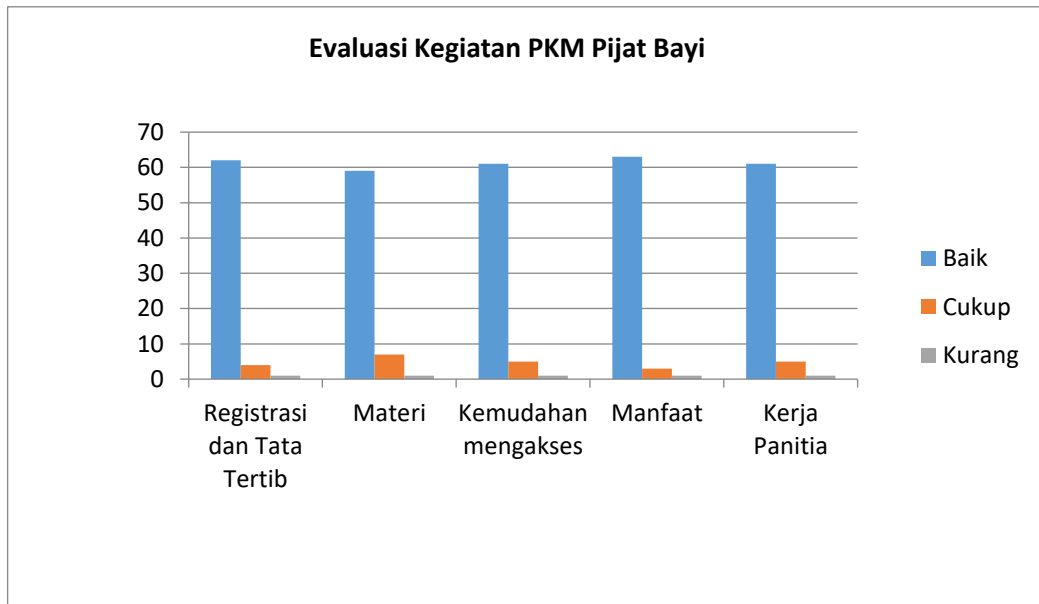
16	Dea	Apabila bayi sudah pernah dipijat dgn ma paraji trs ketika ketemu dengan kami langsung nangis, bgmn cara kita menyikapi nya? Dan bagaimana caranya agar baby bisa tenang bersama kita? apa dampak nya apabila bayi menangis tetap dilakukan pemijatan?	<p>Harus dievaluasi, kenapa bayi lebih nyaman bersama orang lain.</p> <p>Mulailah pemijatan bayi di rumah dengan ibunya sendiri.</p> <p>Biarkan bayi relax pada saat dipijat agar hormon oksitosin nya keluar dan bahagia</p>
----	-----	--	---



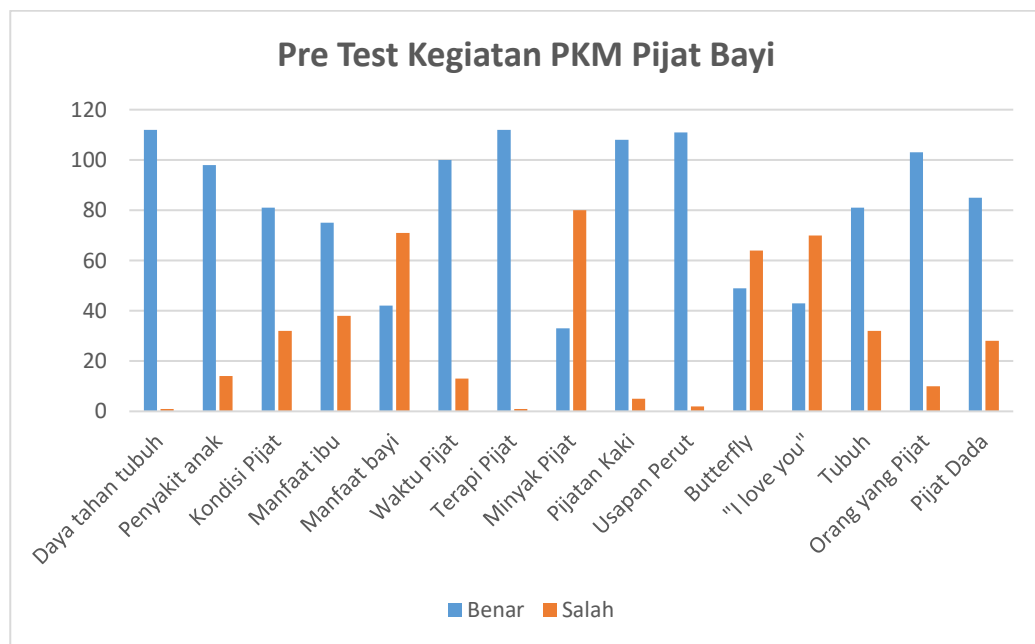
**B. RESPON PESERTA**

Penyampaian edukasi terkait pijat bayi sebagai relaksasi dan meningkatkan imunitas pada masa pandemi sangat aktif terlihat dari banyaknya pertanyaan yang masuk. Dari hasil penilaian pengetahuan post test yang dibagikan kepada peserta serta evaluasi sesudah materi disampaikan juga terlihat baik. Hal tersebut dapat dilihat dari grafik sebagai berikut :

**Grafik Evaluasi**

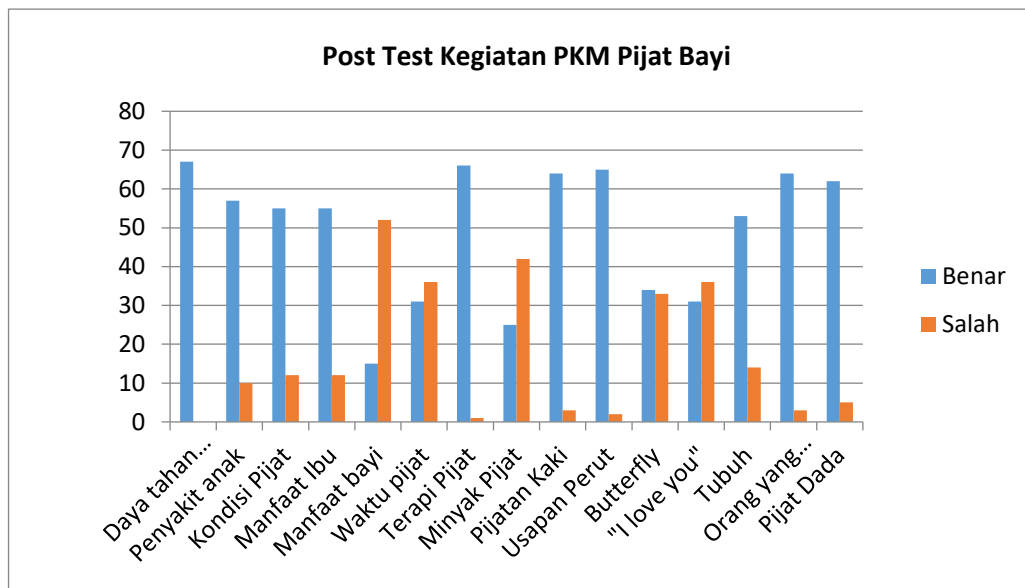


**Grafik Pre Test**





Grafik Post Test



**KESIMPULAN**

Pijat bayi merupakan gerakan usapan halus dan rangsangan yang diberikan kepada bayi di permukaan kulit. Pijat bayi bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah, menghasilkan efek positif pada jaringan, organ tubuh, otot dan system pernafasan. Pijat bayi terbukti efektif secara ilmiah dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam stimulasi tumbuh kembang bayi terutama dengan pijat bayi sebagai salah satu upaya yang efektif yang dapat dilakukan ibu secara mandiri untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Peserta berjumlah 113 orang. Para peserta antusias terlihat dari banyaknya yang mengajukan pertanyaan. Peserta juga merasakan manfaat yang luar biasa

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Dalili, H. et al. (2016) "Effects of baby massage on neonatal jaundice in healthy Iranian infants: A pilot study," *Infant Behavior and Development*, 42, pp. 22–26. doi: 10.1016/j.infbeh.2015.10.009.
2. Farah, Vivian. (2013). *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Jakarta: Salemba Medika
3. Gnazzo, A. et al. (2015) "Skin to skin interactions. Does the infant massage improve the couple functioning?," *Frontiers in Psychology*, 6(SEP). doi: 10.3389/fpsyg.2015.01468.
4. Hall, J. E. (2016) *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13<sup>th</sup> edition*. INTERNATIO. Edited by Saunders. The United States of America: ELSEVIER. Available

at:<http://downloadebookkedokteran.blogspot.com/2015/11/guyton-and-hall-textbook-of-medical.html>.

5. Maryunani, A, dkk, (2012), *Asuhan Kegawat Daruratan Dalam Kebidanan*, Trans Info Media.
6. Permata, A. (2017) "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan," *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA)*, X(2), pp. 37–45. Available at: <http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/download/80/70/>.
7. Prasetyo, D. S. (2017) "Buku Pintar Pijat Bayi," Yogyakarta. Buku biru.
8. Sugianto, Anung. (2016). *Kesehatan Anak (Hari Anak Nasional)*. Jakarta
9. SUPAS, (2015). *Angka Kematian Bayi*. Jakarta
10. Tri Wahyuni, G. R. A. (2016) "Hubungan Usia Dan Pendidikan Ibu Postpartum Dengan Bounding Attachment Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahrane Samarinda 2016." Available at: <https://studylibid.com/doc/948989/hubungan-usia-dan-pendidikan-ibupost-partum-dengan-bounding>.
11. Utami, R. W. (2015) "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 6-24 Bulan Di Klinik Baby Smile Kabupaten Karanganyar," *Digilib UNS*. Available at: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/49830/MTk5Njgz/Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Perkembangan-Motorik-Kasar-Ba>.
12. Walker, P. et al. (2017) *Enjoy Baby Massage*. 2017<sup>th</sup>.ed. United Kingdom