

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN DURASI TIDUR BAYI PADA USIA 6-12 BULAN**

**Rosdiana<sup>1</sup>, Setiawati<sup>2</sup>, Miskiyah<sup>3</sup>, Surti Anggreni<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup> Prodi D3 Kebidanan Muara Enim Poltekkes Kemenkes Palembang

Email : [rosdiana.160568@gmail.com](mailto:rosdiana.160568@gmail.com)<sup>1</sup>

---

**Abstrak : Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Bayi Pada Usia 6-12 Bulan.** Pijat bayi adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran bayi melalui peningkatan berat badan dan perkembangan pengetahuan motorik bayi. Pengetahuan tentang pijat bayi masih belum diketahui masyarakat, karena masyarakat masih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi dan kurangnya pengetahuan masyarakat untuk melakukan pijat bayi kepada petugas kesehatan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi guna meningkatkan Durasi Tidur bayi melalui kegiatan Edukasi kepada Ibu-ibu di PMB Sayang Ibu Kelurahan Air Lintang Kecamatan Muara Enim .Kabupaten Muara Enim. Metode yang digunakan ceramah, pelatihan dan demonstrasi. Adapun yang menjadi sasaran Penyuluhan adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi usia 6 – 12 bulan yang belum mengetahui dan memahami tentang pijat bayi serta manfaatnya bagi bayi yang berada di lingkungan PMB kasih ibu jalan kirab remaja kelurahan air lintang Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim berjumlah 30 orang. Tim Pelaksanaan Kegiatan telah melakukan Setting tempat saat peninjauan yaitu pada hari Selasa tgl 06-07 Oktober 2020. Hasil pengabdian didapatkan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat hasil Pre Test ibu ibu yang pengetahuan baik berjumlah 10 orang atau 33,3 % , dan pada hasil Post Test ibu ibu yang berpengetahuan baik berjumlah 24 orang atau 80 %. Hasil uji statistic menunjukkan p value =0,000 yang berarti bahwa adanya peningkatan signifikan pengetahuan ibu dalam melakukan pijat bayi sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat.

**Kata Kunci :** pelatihan ibu, pengetahuan, pijat bayi

---

### **Pendahuluan**

Tahun pertama kehidupan sangat penting dalam hal perkembangan fisiologi dan psikologi bayi. Selama periode ini, kondisi fisik dan rasa kepercayaan dasar terbentuk. Hubungan antara ibu dan bayi sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Teori keterikatan merupakan penilaian terhadap respon terhadap kebutuhan fisik dan emosional bayi. Menurut Mercer, keterikatan ibu dimulai selama kehamilan dan berlanjut dengan persalinan. Keterikatan ibu adalah hubungan kasih yang unik dan lembut yang berkembang antara ibu dan bayinya; konsistensinya mengarah pada perkembangan perasaan percaya pada bayi sebagai hasilnya. Keterikatan dan perawatan pascapersalinan antara ibu dan bayi penting bagi bayi untuk memimpin kesehatan fisik, spiritual, dan emosional dalam kehidupan (Gürol & Polat, 2012).

Stimulasi sangat membantu dalam menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon-hormon yang diperlukan dalam perkembangannya. Stimulasi dapat diberikan dalam berbagai bentuk yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Stimulasi lebih baik jika diberikan oleh orangtua, stimulasi di rumah pada bayi menunjukkan hasil dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sentuhan dan pijat bayi dapat menjamin adanya bonding bayi dengan ibunya dan menimbulkan perasaan aman (Lestari et al., 2021).

Menurut penelitian pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi dengan riwayat berat badan lahir rendah usia 1-6 bulan. Peran kesehatan tenaga kerja adalah memberikan pendidikan dan praktek pijat bayi bagi ibu agar dapat merangsang tumbuh kembang bayi. Intervensi ini dapat diintegrasikan dengan program kesehatan ibu dan anak di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Lestari et al., 2021). Ada pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan ,disarankan kepada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan agar memantau tumbuh kembang bayi dengan cara melakukan penimbangan berat badan bayi ke puskesmas atau fasilitas kesehatan terdekat dan saat menghadapi

masalah dengan berat badan bayi dapat memanfaatkan pijat bayi (Harahap, 2019).

Ifalaha & Cahyani, (2019) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna lama tidur bayi pada kelompok pijat dan non pijat antara sebelum dan sesudah perlakuan hal tersebut menunjukkan bahwa bayi yang dipijat memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat. Pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Pijat bayi juga meningkatkan penyesuaian ritme sirkadian pada tidur bayi dengan periode nokturnal bayi cukup bulan. Pijat bayi dapat mengurangi tangisan bayi. Pijat bayi yang dilakukan selama dua minggu menunjukkan bahwa waktu tidur menjadi lebih mudah dan bayi mengalami lebih sedikit malam terjaga. Bayi dalam kelompok pijat memiliki siklus tidur yang lebih teratur daripada bayi dalam kelompok yang tidak memijat (Sukmawati & Nur Imanah, 2020).

Pada penelitian Hartati et al (2020), menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi dengan peningkatan berat badan bayi. Memijat bayi akan merangsang saraf vagus, saraf dimana akan meningkatkan peristaltik usus sehingga meningkatkan pengosongan lambung sehingga merangsang nafsu makan bayi untuk makan lebih lahap dalam jumlah yang cukup. Selain itu vagus juga dapat merangsang produksi enzim pencernaan sehingga penyerapan makanan lebih maksimal. Di sisi lain pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian berat badan bayi akan meningkat.

Menurut Rokayah & Nurlatifah (2018), menunjukan bahwa secara deskriptif rata-rata peningkatan pertumbuhan (berat badan dan panjang badan) serta kemajuan perkembangan (motorik kasar, bahasa, motorik halus, dan sosial) lebih tinggi pada kelompok yang diberikan pijat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pijat bayi memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi. Namun tidak signifikan pada penambahan panjang badan bayi dan perkembangan bayi (motorik kasar, motorik halus, bahasa dan sosial)

Didukung oleh Febriyanti et al (2020), bahwa stimulasi pijat dilakukan keluar pada bayi akan merangsang sekresi beta endorphin hormon. Hormon ini adalah hormon yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Sebuah penelitian mengatakan bahwa bayi yang rutin melakukan terapi sentuhan (pijat) akan cenderung berkembang sesuai dengan usia mereka. Respon ibu dan bayi saat itu pijat akan membuat bayi belajar dengan bahasa isyarat dilakukan oleh ibu selama proses pemijatan.

Menurut pengabdian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa, Pelatihan pijat bayi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan pengasuh bayi dalam melakukan praktik pijat bayi di TPA Yaa Bunayya Jember, yang dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan sebesar 2,083 (Rachmawati et al., 2019). Pijat bayi adalah teknik sederhana, murah dan efektif untuk mendukung perkembangan bayi. Namun, banyak ibu tidak tahu bahwa mereka dapat berkomunikasi dengan bayinya melalui pijatan dan sentuhan. Pijat bayi dapat meningkatkan kedekatan Antara ibu dan bayi

Saat ini masih banyak orang tua yang melakukan pemijatan ke dukun karena menganggap dukun sudah berpengalaman dalam melakukan pemijatan, namun orang tua yang memijat anaknya sendiri dapat merangsang perkembangan koneksi antara sel-sel saraf otak bayi yang akan membentuk dasar untuk berfikir, merasakan dan belajar. Oleh karena sangat dianjurkan kepada ibu untuk melakukan pemijatan sendiri kepada bayi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi guna meningkatkan Durasi Tidur bayi melalui kegiatan Edukasi kepada Ibu-ibu di PMB Sayang Ibu Kelurahan Air Lintang Kecamatan Muara Enim .Kabupaten Muara Enim.

## Metode

Kegiatan ini dikoordinir oleh dosen yang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, bersama pimpinan Bidan Praktik Mandiri (BPM) Sayang Ibu dan dibantu oleh 3 orang Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Muara Enim serta ibu ibuyang mempunyai Bayi yang berumur 6-12 bulan yang berkunjung ke BPM Sayang Ibu di jalan Kirab Remaja ,Kelurahan Air Lintang kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Adapun yang menjadi sasaran Penyuluhan adalah ibu-ibu yang

mempunyai bayi usia 6 – 12 bulan yang belum mengetahui dan memahami tentang pijat bayi serta manfaatnya bagi bayi yang berada di lingkungan PMB kasih ibu jalan kirab remaja kelurahan air lintang Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim berjumlah 30 orang. Tim Pelaksana Kegiatan telah melakukan Setting tempat saat peninjauan yaitu pada hari Selasa tgl 06-07 Oktober 2020. Tempat pelaksanaan Pengabdian masyarakat adalah di BPM Sayang ibu yaitu diruang tunggu BPM yang berada didalam gedung BPM Sayang ibu di jalan kirab remaja kelurahan air lintang kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim.

Adapun langkah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan adalah melalui tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan dengan menyusun persiapan administrasi, konsolidasi dengan tempat kegiatan dan pembuatan materi pengabdian masyarakat. Kegiatan pelaksanaan dimulai dari pembukaan. Pre test panyajian materi, latihan mandiri pijat bayi hingga post test, penilaian langsung. Pada tahap evaluasi dilakukan dengan melihat perbandingan nilai sebelum dan setelah pengabdian masyarakat tentang cara pijat bayi. Kemudian hasil pengabdian dilaporkan ke LPPM Poltekkes Kemenkes Palembang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode Ceramah Tanya jawab dan demonstrasi pijat bayi dengan menggunakan Media LCD dan boneka. Metode Ceramah Tanya jawab ini menjadi pilihan Tim Pengabmas dikarenakan masih banyaknya ibu ibu hamil yang belum mengetahui dan memahami tentang pijat bayi yang dapat di lakukan oleh ibu kepada bayinya nantinya.

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Terjalin kerjasama lintas sektoral dalam memberdayakan perempuan dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dan balita melalui pijat bayi.
2. Tumbuhnya partisipasi aktif ibu ibu yang mempunyai bayi usia 6 – 12 bulan dan membangun kepercayaan diri perempuan dalam upaya menciptakan generasi yang sehat dan cerdas melalui pijat bayi
3. Meningkatnya ketrampilan ibu yang memiliki bayi usia 6 – 12 bulan tentang pentingnya pijat bayi , hal ini dapat dilihat dari hasil tabel di bawah ini:

Tabel 1 Hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebelum dan sesudah dilaksanakan

<b>Pengetahuan Pijat bayi</b>	<b>frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Z</b>	<b>P value*</b>
<b>Pre Test</b>				
Baik	10	33,3	7,342	
Cukup	5	16,7		
Kurang	15	50%		
<b>Post Test</b>				
Baik	24	80%		
Cukup	3	20%		
Kurang	0	0		

Keterangan uji : \*) Wilcoxon test

Pada tabel 1 menunjukkan bahawa sebelum kegiatan pengabdian masyarakat hasil Pre Test ibu ibu yang pengetahuan baik berjumlah 10 orang atau 33,3 % , dan pada hasil Post Test ibu ibu yang berpengetahuan baik berjumlah 24 orang atau 80 % . Hasil uji statistic menunjukkan p value =0,000 yang berarti bahwa adanya peningkatan signifikan pengetahuan ibu dalam melakukan pijat bayi sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat



Gambar 1. Dokumentasi pelatihan pijat bayi pada kegiatan pengabdian masyarakat

## Pembahasan

Pada pengabdian masyarakat ini didapatkan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu dalam pijat bayi yang pada saat pre test hanya 33,3 % dalam kategori baik kemudian meningkat saat post test menjadi 80 % dalam kategori baik. Hasil uji statistic yang berarti bahwa adanya peningkatan signifikan pengetahuan ibu dalam melakukan pijat bayi sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat ( $p$  value =0,000 ). Adapun luaran dari kegiatan ini berupa video dan buku saku yang diberikan kepada setiap ibu yang menjadi peserta, dimana buku saku dibuat berisi tentang pengertian, tujuan, manfaat ,kapan pijat bayi boleh dilakukan,cara pijat bayi serta video bagaimana cara melakukan pemijatan pada bayi, dengan adanya buku saku dan video pijat bayi maka pengetahuan ibu tentang apa ,bagaimana dan mengapa bayi harus dipijat lebih luas lagi.

Menurut Notoatmodjo (2015), menjelaskan bahwa setelah manusia mendapatkan informasi atau pelatihan maka akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan, dan merefleksikan. Pengetahuan pengasuh yang mengalami peningkatan setelah dilakukan pelatihan pijat bayi dapat direfleksikan dengan sikap yang mendukung pijat bayi dan praktik pijat bayi.

Fisiologi pijat bayi atau mekanisme pemijatan dasar memang belum banyak diketahui. Namun, saat ini para pakar sudah mempunyai beberapa teori yang menerangkan mekanisme dasar pijat bayi, menurut Roesli, (2012) antara lain : Betha endhorpin akan meningkatkan pertumbuhan, Penurunan kepekaan ODC jaringan terhadap pemberian hormon pertumbuhan, Aktivitas *Nervus Vagus* mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan, Aktivitas *Nervus Vagus* meningkatkan volume ASI, Produksi *serotonin* meningkatkan daya tahan tubuh, Pijatan dapat mengubah gelombang otak.

Waktu terbaik untuk memijat bayi ketika bayi terjaga dan senang. Demikian pula dengan orang tua sendiri harus dalam kondisi tenang dan santai, sehingga bayi juga merasa tenang. mengatakan pijat bayi dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan. Lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan (Korompis et al., 2019).

Menurut penelitian Tresnayanti (2019), menunjukkan bahwa pelatihan teknik pijat bayi secara signifikan bisa meningkatkan pengetahuan dalam memijat bayi. Berdasarkan Uji statistik didapatkan hasil bahwa pelatihan teknik pijat bayi secara statistik signifikan bisa meningkatkan pengetahuan memijat bayi pada ibu di RW 08 Nanggewer Cibinong Bogor Tahun 2018 dengan nilai P Value < 0,005. Pelatihan merupakan Proses mengajarkan pengetahuan dasar yang dibutuhkan untuk menjalankan pekerjaan yang menuntut adanya perubahan lingkungan kerja, strategi dan yang lainnya.

Didukung oleh penelitian Hamzah & B (2021), yang menunjukkan bahwa pelatihan pijat bayi terhadap perubahan perilaku dan pengetahuan ibu dalam melakukan pijat bayi. Pelatihan ini terjadi peningkatan rata-rata skor (mean) pengetahuan responden dalam melakukan pijat bayi secara mandiri,

dimana pada saat pre test didapatkan nilai mean 18,37 setelah diberikan intervensi pijat bayi pada saat post-test didapatkan nilai mean 22,60. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,000$ .

Kendala yang dihadapi: Selama melakukan proses kegiatan mulai dari penjabarkan, pelaksanaan dan evaluasi tidak ditemui kendala yang mempersulit jalannya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

### **Simpulan Dan Saran**

Kesimpulan pada kegiatan ini adalah bahwa kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana. Hasil didapatkan adanya peningkatan pengetahuan yang pada Pre Test yang pengetahuan baik sebanyak 33,3 % menjadi 80 pada saat Post Test sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan bermakna pengetahuan ibu dalam melakukan pijat bayi sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat ( $p$  value =0,000). Diharapkan kepada ibu-ibu untuk lebih menambah wawasan tentang pijat bayi dengan cara banyak membaca artikel kesehatan dan bertanya pada petugas kesehatan khususnya yang berhubungan dengan pijat bayi untuk dapat menciptakan generasi Emas

### **Daftar Rujukan**

- Febriyanti, S. N. U., Munjilah, W., Adinatha, N. N. M., & Hudhariani, R. N. (2020). *The Effect of Baby Massage Toward the Development of Three Months Baby*. 436(May 2019), 713–716. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200529.149>
- Gürol, A., & Polat, S. (2012). The effects of baby massage on attachment between mother and their infants. *Asian Nursing Research*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.02.006>
- Hamzah, S. R., & B, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Perilaku dan Pengetahuan Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi Secara Mandiri. *Gema Wiralodra*, 12(2), 230–245. <https://gemawiralodra.unwir.ac.id/index.php/gemawiralodra/article/view/183/151>
- Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i2.226>
- Hartati, S., Hidayah Akademi Kebidanan Sempena Negeri, N., Tim, S., & Marpoyan Damai, K. (2020). Effects of Baby Massage on Weight Gain in Babies 1. *Journal Of Midwifery And Nursing*, 2(2), 255–258.
- Ifalahma, D., & Cahyani, L. R. D. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *1st International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH)*, 7(6), 1–25. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/0A>
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. (2019). Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. *Ejurnal.Poltekkes-Manado*, February, 97–101.
- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyo, & Jauhar, M. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research*, 10(s1), 1–5. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Notoatmodjo, S. (2015). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rachmawati, E., Alfiansyah, G., & Hikmah, F. (2019). Efektivitas Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Pengasuh Bayi di TPA Yaa Bunayya Jember. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–4.





<https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i1.19>

Roesli, U. (2012). *Pedoman Pijat Bayi*. Puspa Swara.

Rokayah, Y., & Nurlatifah, L. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 5-6 Bulan Di Desa Rangkasbitung Barat Tahun 2017. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(2), 156–167. <https://doi.org/10.36743/medikes.v5i2.56>

Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>

Tresnayanti, N. (2019). Efektivitas Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Pijat Bayi Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi. *Kesehatan Kebidanan*, 8(1), 1–9.