

KELAS *BABY MASSAGE* TERHADAP KETERAMPILAN IBU UNTUK OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG BAYI DI PMB SUMARTINI PURWAKARTA TAHUN 2026

Nova Rati Lova¹, Rositta Febriana², Triya Puspitarati³, Suparmi⁴

^{1,2}Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

^{3,4}Pendidikan Profesi Bidan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

Email : (novaratilova@polbap.ac.id)

Abstrak : Kelas *Baby massage* Terhadap Keterampilan Ibu Untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi Di PMB Sumartini Purwakarta Tahun 2026 . Pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang bayi secara mandiri di rumah. Salah satu bentuk stimulasi yang efektif adalah baby massage (pijat bayi), yang terbukti dapat meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Namun, masih banyak ibu yang belum memahami teknik pijat bayi yang benar dan aman. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan *baby massage* guna mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Sumartini Purwakarta pada tahun 2026 dengan sasaran ibu yang memiliki bayi .Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Pada tahap awal, peserta diberikan edukasi mengenai manfaat baby massage, waktu yang tepat melakukan pijat bayi, serta kontraindikasi yang perlu diperhatikan. Selanjutnya dilakukan demonstrasi teknik pijat bayi oleh tenaga kesehatan yang kompeten, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung oleh ibu dengan pendampingan fasilitator. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan baby massage. Secara kualitatif, sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka memperoleh pemahaman baru mengenai teknik pijat bayi yang aman dan benar. Ibu juga mengungkapkan peningkatan rasa percaya diri untuk melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mampu mempraktikkan tahapan pijat bayi sesuai prosedur yang telah diajarkan. Beberapa peserta menyampaikan bahwa bayi tampak lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan lebih tenang setelah dilakukan pijat bayi.

Kata Kunci : *Baby massage*, Keterampilan Ibu, Tumbuh Kembang Bayi, Stimulasi Perkembangan

Pendahuluan

Masa bayi terutama 0-12 bulan, sering disebut ‘ ‘ masa emas’ ’ perkembangan awal dimana bayi sangat peka terhadap rangsangan lingkungan, nutrisi, dan perawatan dari orang tua sehingga tumbuh kembang bisa optimal. Di fase ini, stimulasi yang tepat tidak hanya asupan gizi memainkan peran penting, termasuk stimulasi fisik dan emosi anak melalui kontak sentuhan. Salah satu cara stimulasi yang banyak di sarankan adalah pijat bayi (*baby massage*), yaitu pijatan lembut dan terstruktur yang dapat memberikan rangsangan taktil serta kinestetik pada bayi(Pranoto et al., n.d.2022).

Di Indonesia, Pemantauan tumbuh kembang bayi jadi bagian dari program nasional kesehatan ibu dan anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menggaris bawahi pentingnya pantau tumbuh kembang lewat timbangan berat badan rutin dan catat di Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan pertumbuhan. Tetapi, Keberhasillan ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu sebagai pengasuh utama. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung memiliki sikap dan perilaku yang lebih positif dalam merawat bayi, termasuk dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang yang sesuai dengan usia bayi. (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Di Kabupaten Purwakarta, berdasarkan data SSGI tahun 2024, prevalensi stunting mengalami penurunan dari 24% pada tahun 2023 menjadi 14,5% pada tahun 2024. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan dalam upaya pemantauan pertumbuhan dan intervensi kesehatan anak. Namun demikian, optimalisasi tumbuh kembang bayi tetap memerlukan peningkatan kualitas peran ibu, khususnya dalam hal pengetahuan dan keterampilan melakukan stimulasi tumbuh kembang secara mandiri di rumah(Pemerintah Kabupaten Purwakarta, 2024).

Praktik Mandiri BidanSumartini Purwakarta merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan

tingkat pertama yang berperan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Berdasarkan hasil pengamatan awal, terdapat kunjungan bayi yang cukup tinggi, namun belum seluruh ibu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam melakukan pijat bayi. Edukasi mengenai pijat bayi masih belum dilakukan secara terstruktur. Oleh karena itu, pelaksanaan kelas *baby massage* di PMB Sumartini Purwakarta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi, sehingga mampu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, khususnya peningkatan berat badan bayi

Metode

Kegiatan Kelas pijat bayi di lakukan di TPMB Sumartini yang beralamat Kp. Tirtaraya, RT. 02/01 Desa Bungursari Kec. Bungursari, Bungursari, Kec. Purwakarta, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat 41181, Program dilaksanakan selama $\pm 3-4$ bulan dengan rincian: Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Kelas *Baby massage* Terhadap Keterampilan Ibu untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi Usia 6–12 Bulan di PMB Sumartini Purwakarta Tahun 2026 sebanyak 30 peserta” dilaksanakan secara sistematis melalui beberapa tahapan yang terstruktur, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra, yaitu PMB Sumartini, untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi kebutuhan peserta terkait pengetahuan dan keterampilan *baby massage*. Tim juga menyiapkan perangkat kegiatan seperti materi edukasi, modul *baby massage*, media pendukung (leaflet/video), serta instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Persiapan ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu mengenai *baby massage*. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya stimulasi tumbuh kembang bayi, manfaat *baby massage*, waktu pelaksanaan yang tepat, serta teknik yang aman dan benar. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi teknik *baby massage* oleh tenaga kesehatan yang kompeten. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung dengan pendampingan oleh tim pelaksana dan mahasiswa. Pendampingan ini bertujuan agar ibu dapat memahami dan mempraktikkan teknik pijat bayi dengan benar serta meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukannya secara mandiri di rumah.

Tahap evaluasi dilakukan setelah kegiatan praktik selesai. Evaluasi menggunakan lembar observasi berbentuk checklist mencakup pemberian *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta observasi langsung terhadap keterampilan ibu dalam melakukan *baby massage*. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan serta sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan selanjutnya. Selain itu, dilakukan dokumentasi kegiatan dan penyusunan laporan pengabdian masyarakat sebagai bentuk pertanggungjawaban dan diseminasi hasil kegiatan. Tahap Pelaporan dan Diseminasi Tahap akhir adalah penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta diseminasi hasil kegiatan dalam bentuk artikel ilmiah dan publikasi kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan program.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta mengenai pijat bayi, sebagaimana tercermin dalam perbandingan data *pre test* dan *post test* pada Tabel 1:

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Sebelum dan Setelah Pembrian Edukasi

Kategori Pengetahuan	Skor	<i>Pre-Test</i> N (%)	<i>Post-Test</i> N (%)
Kurang	< 6	16 (53,4%)	0 (0,0%)
Cukup	6–7	10 (33,3%)	2 (6,1%)
Baik	8–10	4 (13,3%)	28 (93,9%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel diatas sebelum intervensi sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (53,4%), sedangkan setelah intervensi tidak terdapat lagi peserta yang berada pada kategori tersebut. Sebaliknya, kategori pengetahuan baik mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari 4 orang (13,3%) pada saat *pre-test* menjadi 28 orang (93,9%) pada saat *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan *baby massage* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pijat bayi.

Kondisi ini menggambarkan bahwa informasi mengenai pijat bayi belum merata diterima oleh masyarakat. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya pengetahuan awal peserta antara lain terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat, kurangnya penyuluhan kesehatan di komunitas, serta belum adanya pengalaman yang memadai dalam praktik pijat bayi. Menurut Merida dan Hanifa (2022), masih banyak ibu yang belum mengetahui manfaat dan teknik pijat bayi yang benar, sehingga stimulasi tumbuh kembang melalui pemijatan belum dapat diberikan secara optimal kepada bayi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan sasaran ibu-ibu yang memiliki bayi di wilayah binaan. Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan *baby massage* berjumlah 30 orang. Karakteristik peserta yang terlibat mencerminkan gambaran ibu pada umumnya yang membutuhkan informasi dan keterampilan dalam perawatan bayi, khususnya teknik pijat bayi.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi dan demonstrasi *Baby Massage*

Mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga yang secara langsung bertanggung jawab dalam perawatan dan pengasuhan bayi sehari-hari. Hal ini sangat relevan dengan tujuan kegiatan, yakni meningkatkan kompetensi ibu dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi. Keterlibatan aktif ibu dalam kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif secara langsung pada kesehatan dan perkembangan bayi mereka. Sejalan dengan hal tersebut, Lontaan dan Novitasari (2024) menegaskan bahwa ibu-ibu yang memiliki bayi merupakan sasaran utama edukasi dan pelatihan pijat bayi karena merekalah yang paling sering berinteraksi langsung dengan bayi dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan yang sangat signifikan ini membuktikan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam mentransfer pengetahuan kepada peserta. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan demonstrasi langsung teknik pijat bayi terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu secara komprehensif. Hal ini didukung oleh penelitian Fauzi (2023) yang

menyatakan bahwa pengaruh edukasi dan keterampilan dasar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi secara bermakna.



Gambar 2. Pelaksanaan Pijat Bayi

Keberhasilan peningkatan pengetahuan ini juga tidak terlepas dari antusiasme dan motivasi peserta dalam mengikuti setiap sesi kegiatan. Ibu-ibu yang memiliki bayi cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk memperoleh informasi yang bermanfaat bagi kesehatan dan perkembangan buah hati mereka. Hal ini sejalan dengan pernyataan Girl, Subratha, dan Sumiati (2024) bahwa pelatihan pijat bayi sebagai upaya *bounding attachment* berhasil meningkatkan keterampilan ibu karena didorong oleh motivasi kuat untuk memberikan yang terbaik bagi bayinya. Kegiatan edukasi dan pelatihan *baby massage* yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan ibu. Peningkatan persentase peserta dengan pengetahuan baik sebesar 80,6% merupakan indikator keberhasilan yang sangat bermakna. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Lontaan dan Novitasari (2024) di Desa Kalasey Dua, di mana kegiatan edukasi dan pelatihan pijat bayi berhasil meningkatkan pengetahuan serta kemampuan ibu dalam memijat bayi secara mandiri.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang memiliki manfaat sangat besar bagi tumbuh kembang bayi. Lutfiani dkk. (2022) membuktikan bahwa pijat bayi secara rutin efektif meningkatkan kualitas tidur bayi. Selain itu, Sulfianti, Amir, dan Yakub (2023) juga menemukan bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 1–3 bulan. Merida dan Hanifa (2022) turut menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi secara keseluruhan. Keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan dapat menjadi strategi yang tepat dalam pemberdayaan ibu di komunitas. Dengan pendekatan yang terstruktur, interaktif, dan partisipatif, edukasi kesehatan mampu menghasilkan perubahan pengetahuan yang signifikan dalam waktu relatif singkat. Abdullah dkk. (2022) menegaskan bahwa pijat bayi sebagai terapi komplementer terbukti efektif dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak, sehingga edukasi pijat bayi perlu terus digalakkan di masyarakat.

Pada Pengabdian lain tahun 2024, sebelum dilakukan sesi edukasi ditemukan responden berpengetahuan baik hanya 4 orang (20%), dan setelah pendidikan kesehatan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi menjadi 12 orang (60%). Persentase peningkatan tersebut masih jauh di bawah hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yang mencapai 93,9%, menunjukkan bahwa metode yang diterapkan dalam kegiatan ini sangat efektif. Lontaan (2024) dalam Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia juga melaporkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan keterampilan ibu serta kader kesehatan untuk melakukan pijat bayi di rumah, didukung oleh pelatihan dan edukasi yang telah meningkatkan pengetahuan mereka. Peningkatan pengetahuan dari 13,3% menjadi 93,9% pada kategori baik (selisih 80,6 poin persentase) mencerminkan keberhasilan program pengabdian masyarakat ini. Dengan bekal pengetahuan yang baik, diharapkan ibu dapat menerapkan teknik pijat bayi secara tepat dan benar sehingga memberikan manfaat optimal bagi tumbuh kembang bayi, antara lain meningkatkan kualitas tidur, mendukung perkembangan motorik, memperlerat ikatan batin antara ibu dan bayi (*bonding*), serta meningkatkan berat badan bayi.

Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan demonstrasi pijat bayi kepada ibu yang memili bayi telah berhasil dilaksanakan dengan capaian yang sangat baik. Terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar peserta (53,4%) berada pada kategori pengetahuan kurang dan hanya 13,3% yang berpengetahuan baik. Setelah kegiatan, sebanyak 93,9% peserta mencapai kategori pengetahuan baik dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori kurang (0%). Peningkatan ini mencapai 80,6 poin persentase pada kategori baik, yang menunjukkan efektivitas yang sangat tinggi dari metode penyuluhan interaktif yang dikombinasikan dengan demonstrasi langsung.

Pengabdian lanjutan disarankan Kelas Parenting: Optimalisasi *Bonding* Ibu dan Bayi melalui Sentuhan Menggabungkan edukasi psikologis, komunikasi ibu-bayi, dan teknik sentuhan terapeutik. Kelas parenting ini merupakan program pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam membangun bonding attachment atau ikatan emosional dengan bayi melalui sentuhan positif, komunikasi ibu-bayi, dan stimulasi sederhana seperti pijat bayi (*baby massage*). Program ini dirancang untuk membantu ibu memahami pentingnya kedekatan emosional sejak dini sebagai dasar tumbuh kembang optimal bayi, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial emosional.

Daftar Rujukan

- Abdullah, D., Vani, A. T., Anissa, M., Dewi, N. P., & Darmayanti, A. (2022). Pijat Bayi Terapi Komplementer untuk Optimalkan Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 3(3), 51–55. <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i3.211>
- Apriyani, T., & Purwani, R. (2023). Edukasi Pijat Bayi untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 437–442. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i2.1857>
- Fauzi, D. R. P. A. M. M. H. (2023). Pengaruh Edukasi dan Keterampilan Dasar dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Pijat Bayi terhadap Kemampuan Wanita Produktif di Wilayah Kerja Imperium Rare Kumara Kelurahan Manggarai Kecamatan Tebet Jakarta Selatan Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1065–1078.
- Febriani, A. (2022). Efektivitas Pijat Bayi dalam Menurunkan Hormon Stres. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2), 101–108.
- Firdawanti, W. A. W., Umami, N., & Sari, A. P. (2024). The Effect of Baby Massage on Sleep Quantity in Infants Aged 6–12 Months with Cough and Cold. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*. <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/9313>
- Girl, K. E., Subratha, H. F. A., & Sumiati. (2024). Pelatihan Pijat Bayi sebagai Upaya Bounding Attachment di Desa Panji Tahun 2023. *Jurnal Widya Laksana*, 13(1). <https://doi.org/10.23887/jwl.v13i1.69345>
- Hayati, N. (2023). The Influence of Health Education about Infant Massage on Mother's Knowledge and Skill in Massaging Baby Independently in Karya Jaya Kota Tebing Tinggi in 2022. *Jurnal Eduhealth*, 14, 768–775.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lailaturohmah, L., Harmatuti, H., Lontaan, A., Sukmawati, E., Larasati, E. W., & Rahmadyanti, R. (2023). Pijat dan Spa Bayi. PT Global Eksekutif Teknologi.
- 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>
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., Vanisa, V., & Baiti, N. (2022). Efektivitas Pijat Bayi



- terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Maryani, D. (2024). Study Literature Pengaruh Pijat Bayi terhadap Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34–60.
- Merida, Y., & Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424>
- Musa, S. M., Zuhrotunida, & Sukmawati. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi Usia 0–6 Bulan. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 9(1), 39–47.
- Nur Azizah, S., & Purwati, A. (2025). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(4), 4216–4224.
- Olavianty, F., Purnamasari, A., & Situmorang, T. S. R. (2024). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Motorik Kasar pada Bayi Usia 6–12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Sapi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(2), 103–109. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i2.1703>
- Rahmawati, A. (2021). Peran ibu dalam tumbuh kembang bayi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Safari, F. R. N. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang Anak 0–12 Bulan di Klinik Eno Baby SPA Kecamatan Binjai Tahun 2023. *Indonesian Health Scientific Journal*, 9(2).
- Sartika, W., Nurbaiti, S., Anggraini, N. A., & Ningsih, W. (2024). Terapi Komplementer Ibu, Bayi, & Anak. Tahta Media Group.
- Sulfianti, S., Amir, S., & Yakub, S. A. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1–3 Months. *Journal La Medihealthico*, 3(6), 541–548. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v3i6.764>
- Zuliana, Sunarti, Munir, N. W., & Nur Ilah Padhila. (2023). Pengaruh Penyuluhan Pijat Bayi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Memijat Bayi. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.730>