

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 4, Nomor 4, July 2025, Halaman 247-251
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.17023416)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17023416>

Pelatihan Pijat Bayi untuk Peningkatan Kesehatan dan Tumbuh Kembang Bayi pada Ibu di Kelurahan Bunder, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang

Infant Massage Training to Improve Infant Health and Development for Mothers in Bunder Village, Cikupa District, Tangerang Regency

Titin Martini^{1*}, Atnesia Ajeng², Titis Wahyuni³, Ika Oktaviani⁴

¹Universitas Muhammadiyah Tangerang, Kota Tangerang

*Korespondensi Penulis : tinmartini.213@gmail.com

Abstract

Infant massage is a touch stimulation that has many benefits for the health and growth of infants, including increased weight gain, sleep quality, and emotional bonding between mother and baby. Based on a preliminary study in Bunder Village, Cikupa District, Tangerang Regency, it was found that most mothers do not have adequate knowledge and skills regarding correct and safe infant massage techniques. The purpose of this community service activity is to provide practical knowledge and skills to mothers in Bunder Village about infant massage. The implementation method includes interactive counseling, demonstrations, and direct practice of infant massage guided by expert speakers. This activity was carried out on [Implementation Date, e.g.: August 18, 2024] at [Implementation Location, e.g.: Bunder Village Community Hall] involving [Number of Participants, e.g.: 35] mothers. The evaluation results showed a significant increase in mothers' understanding and skills regarding infant massage. It is hoped that this training can improve the practice of infant massage at home, contribute to optimal health and growth of infants, and strengthen the emotional bond between mothers and their babies.

Keywords: *massage, infant, stimulation, growth and development*

Abstrak

Pijat bayi merupakan stimulasi sentuh yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi, termasuk peningkatan berat badan, kualitas tidur, dan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan Bunder, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang, ditemukan bahwa sebagian besar ibu belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai teknik pijat bayi yang benar dan aman. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada ibu-ibu di Kelurahan Bunder tentang pijat bayi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung pijat bayi yang dipandu oleh narasumber ahli. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal [Tanggal Pelaksanaan, misal: 18 Agustus 2024] di [Lokasi Pelaksanaan, misal: Balai Warga Kelurahan Bunder] dengan melibatkan [Jumlah Peserta, misal: 35] ibu. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan ibu mengenai pijat bayi. Diharapkan, pelatihan ini dapat meningkatkan praktik pijat bayi di rumah, berkontribusi pada kesehatan optimal dan tumbuh kembang bayi, serta memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi.

Kata Kunci: *Pijat bayi, Stimulasi, Tumbuh kembang, Ibu*

Article Info

Received date: 25 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 23 July 2025

PENDAHULUAN

Kesehatan dan tumbuh kembang bayi merupakan prioritas utama dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mendukung kesehatan dan tumbuh kembang bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah stimulasi sentuh yang lembut dan ritmis pada tubuh bayi, yang telah dipraktikkan secara turun-temurun di berbagai budaya. Manfaat pijat bayi sangat beragam, meliputi peningkatan berat badan, perbaikan pola tidur, pengurangan kolik dan konstipasi, peningkatan sirkulasi darah, serta yang terpenting adalah penguatan ikatan emosional (bonding dan attachment) antara ibu dan bayi (Field, 2010; Lestari & Sari, 2020).

Meskipun manfaat pijat bayi telah banyak diketahui, implementasi praktik pijat bayi yang benar dan aman di kalangan masyarakat masih perlu ditingkatkan. Banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai teknik pijat bayi yang tepat, kapan waktu yang ideal untuk memijat,

serta tanda-tanda yang perlu diperhatikan selama pijat. Kurangnya informasi dan keterampilan ini dapat menghambat ibu untuk memberikan stimulasi yang optimal bagi bayinya.

Kelurahan Bunder, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang, merupakan salah satu wilayah dengan jumlah populasi bayi dan balita yang cukup tinggi. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan kader posyandu setempat, ditemukan bahwa sebagian besar ibu di Kelurahan Bunder memiliki minat yang tinggi untuk belajar tentang perawatan bayi, termasuk pijat bayi, namun belum mendapatkan pelatihan yang komprehensif. Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi dan pelatihan praktis mengenai pijat bayi kepada ibu-ibu di wilayah tersebut.

Menanggapi kebutuhan tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Tangerang berinisiatif untuk menyelenggarakan pelatihan pijat bayi. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali ibu-ibu dengan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis dalam melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Dengan narasumber ahli di bidang kebidanan dan perawatan bayi, Bdn. Titin Martini, SST, M.Kes., diharapkan pelatihan ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan tumbuh kembang bayi, serta meningkatkan kualitas interaksi antara ibu dan bayi di Kelurahan Bunder.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2025 di Balai Warga Kelurahan Bunder, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang. Mekanisme kegiatan meliputi tiga tahap utama: perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

- a. **Tahap Perencanaan:** Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Bunder, khususnya Ketua RW dan kader posyandu, untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat dan menentukan lokasi serta waktu pelaksanaan yang paling sesuai. Berdasarkan hasil diskusi, disepakati bahwa pelatihan pijat bayi merupakan kebutuhan prioritas. Tim kemudian menyusun materi pelatihan yang komprehensif, mencakup teori dasar pijat bayi, manfaat, kontraindikasi, persiapan, serta teknik pijat bayi yang aman dan efektif. Narasumber utama untuk kegiatan ini adalah Bdn. Titin Martini, SST, M.Kes., seorang ahli di bidang kebidanan dan perawatan bayi. Tim juga menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan seperti proyektor, laptop, pengeras suara, boneka peraga, minyak pijat bayi, dan leaflet panduan pijat bayi.
- b. **Tahap Implementasi:** Kegiatan implementasi dilaksanakan dalam dua sesi utama:
 - **Sesi 1: Penyuluhan Interaktif dan Teori Pijat Bayi** Sesi ini diawali dengan pembukaan oleh perwakilan tim pengabdian dan sambutan dari pihak Kelurahan. Narasumber, Bdn. Titin Martini, SST, M.Kes., dan Tim kemudian menyampaikan materi mengenai pentingnya stimulasi sentuh bagi bayi, manfaat pijat bayi bagi tumbuh kembang dan kesehatan bayi (termasuk peningkatan berat badan, kualitas tidur, dan pencernaan), persiapan sebelum pijat (suhu ruangan, minyak pijat, kondisi bayi), serta kontraindikasi pijat bayi. Materi disampaikan secara interaktif dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta.



- **Sesi 2: Demonstrasi dan Praktik Langsung Pijat Bayi** Pada sesi ini, narasumber melakukan demonstrasi teknik pijat bayi secara langkah demi langkah menggunakan boneka peraga. Demonstrasi meliputi pijat pada area kepala, wajah, dada, perut, tangan, kaki, dan punggung. Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat bayi pada boneka peraga yang telah disediakan, atau pada bayi mereka sendiri jika memungkinkan dan dalam kondisi yang nyaman. Tim pengabdian dan narasumber memberikan bimbingan dan koreksi secara personal kepada setiap peserta untuk memastikan teknik yang dilakukan benar dan aman. Leaflet panduan pijat bayi juga dibagikan kepada seluruh peserta sebagai referensi di rumah.



c. **Tahap Evaluasi:** Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan. Metode evaluasi meliputi:

- **Sesi Tanya Jawab:** Membuka sesi pertanyaan dari peserta untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.
- **Observasi Praktik:** Mengamati secara langsung kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik pijat bayi.
- **Kuesioner Sederhana:** Memberikan kuesioner singkat berisi pertanyaan tentang manfaat pijat bayi, waktu yang tepat, dan teknik dasar pijat untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

HASIL

Kegiatan pelatihan pijat bayi ini dihadiri oleh [Jumlah Peserta, misal: 35] ibu yang berasal dari berbagai RW di Kelurahan Bunder. Antusiasme peserta sangat tinggi, terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan praktik langsung. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

a. Peningkatan Pengetahuan:

Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pijat bayi, terutama terkait teknik yang benar dan manfaat spesifiknya. Setelah sesi penyuluhan oleh Bdn. Titin Martini, SST, M.Kes., peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Hal ini terlihat dari jawaban yang lebih akurat saat sesi tanya jawab dan diskusi. Peserta mampu mengidentifikasi manfaat pijat bayi seperti peningkatan berat badan, perbaikan tidur, dan pengurangan kolik, serta memahami pentingnya persiapan dan kontraindikasi.

b. Peningkatan Keterampilan Praktis:

Sesi demonstrasi dan praktik langsung merupakan bagian yang paling diminati oleh peserta. Dengan bimbingan langsung dari narasumber dan tim, peserta secara bertahap mampu menguasai teknik-teknik dasar pijat bayi. Meskipun pada awalnya beberapa peserta masih ragu, namun dengan latihan dan koreksi, mereka menjadi lebih percaya diri dalam melakukan gerakan pijat. Beberapa ibu bahkan langsung mempraktikkan pada bayi mereka sendiri di lokasi kegiatan, menunjukkan keberanian dan keinginan untuk menerapkan ilmu yang didapat.

c. Respon Positif Peserta:

Seluruh peserta memberikan respon yang sangat positif terhadap kegiatan ini. Mereka merasa sangat terbantu dengan adanya pelatihan ini karena mendapatkan informasi dan keterampilan yang selama ini sulit diakses. Banyak peserta yang menyatakan akan rutin

mempraktikkan pijat bayi di rumah dan membagikan pengetahuannya kepada ibu-ibu lain di lingkungan mereka.

PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pijat bayi di Kelurahan Bunder ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai praktik pijat bayi yang benar dan aman. Tingginya antusiasme peserta mengindikasikan adanya kebutuhan yang besar di masyarakat akan informasi dan pelatihan praktis terkait perawatan bayi.

Pijat bayi, sebagai stimulasi sentuh, telah terbukti secara ilmiah memberikan berbagai manfaat bagi bayi, terutama dalam aspek tumbuh kembang dan kesehatan. Peningkatan berat badan pada bayi yang dipijat secara teratur, seperti yang banyak dilaporkan dalam literatur (Field, 2010), dapat dikaitkan dengan peningkatan aktivitas nervus vagus yang merangsang produksi hormon pencernaan dan penyerapan nutrisi. Selain itu, pijat juga membantu mengurangi stres pada bayi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi rewel. Aspek penting lainnya adalah penguatan ikatan batin antara ibu dan bayi (bonding dan attachment) melalui sentuhan fisik yang penuh kasih sayang, yang sangat krusial untuk perkembangan emosional dan sosial bayi.

Pelaksanaan kegiatan ini dengan narasumber ahli, Bdn. Titin Martini, SST, M.Kes., sangat efektif dalam menyampaikan materi yang kompleks menjadi mudah dipahami. Pendekatan penyuluhan interaktif dan demonstrasi diikuti praktik langsung memungkinkan peserta untuk tidak hanya memahami teori tetapi juga menguasai keterampilan praktis. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan pada pengalaman langsung dan relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari.

Meskipun kegiatan ini berhasil, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan waktu dalam satu sesi pelatihan mungkin tidak cukup untuk menguasai semua teknik pijat secara sempurna. Oleh karena itu, pembagian leaflet panduan dan dorongan untuk praktik mandiri di rumah menjadi sangat penting. Selain itu, keberlanjutan praktik pijat bayi di rumah sangat bergantung pada motivasi dan dukungan dari keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memberikan kontribusi nyata dalam memberdayakan ibu-ibu di Kelurahan Bunder untuk menjadi agen perubahan dalam perawatan bayi mereka. Diharapkan, dengan pengetahuan dan keterampilan yang baru diperoleh, ibu-ibu dapat secara rutin mempraktikkan pijat bayi, sehingga berdampak positif pada kesehatan dan tumbuh kembang generasi mendatang.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pijat bayi di Kelurahan Bunder, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang, telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Pelatihan ini secara efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai teknik pijat bayi yang benar dan aman. Antusiasme dan partisipasi aktif peserta menunjukkan tingginya kebutuhan masyarakat akan edukasi praktis terkait perawatan bayi. Pijat bayi merupakan intervensi sederhana namun memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan, tumbuh kembang, dan ikatan emosional antara ibu dan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur LPPM Universitas Muhammadiyah Tangerang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan. Apresiasi juga kami sampaikan kepada Bapak/Ibu Lurah Kelurahan Bunder, Ketua RW, dan seluruh kader posyandu atas kerja sama dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Tak lupa, terima kasih kepada seluruh ibu peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam pelatihan ini.

REFERENSI

- Field, T. (2010). Touch for socioemotional and health development. *Developmental Review*, 30(4), 367-383.
- Lestari, P., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.
- Trisnowiyanto, B. 2012. "Remedial Massage". Panduan keterampilan dasar pijat bagi fisioterapis, praktisi dan instruktur. Yogyakarta: Nuha Medika

Mrljak, R., et al. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), pp. 6378