

PELATIHAN PIJAT BAYI BAGI IBU SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KENYAMANAN BAYI

Infant Massage Training For Mothers As An Effort To Improve Infant Health And Comfort

Eva Nurseptiana¹, Purnama Sari Cane², Fika Lestari³, Mastina⁴

1.D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

evaseptianagedi@gmail.com

2. D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

purnamasari.cane@gmail.com

Abstrak

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, kenyamanan, serta pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, masih banyak ibu yang belum memahami teknik pijat bayi yang benar sehingga diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi secara tepat, aman, dan mandiri.

Kegiatan dilaksanakan melalui metode penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan sesi diskusi. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Pengabdian masyarakat dilakukan pada bula april 2025. Materi yang diberikan meliputi manfaat pijat bayi, waktu yang tepat untuk melakukan pijat, kontraindikasi, persiapan sebelum pijat, serta teknik pijat bayi sesuai prosedur. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterampilan peserta sebelum dan sesudah pelatihan serta tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu setelah mengikuti pelatihan. Peserta mampu menjelaskan manfaat pijat bayi, memahami tahapan pelaksanaan pijat, serta mempraktikkan teknik pijat bayi dengan urutan dan gerakan yang benar. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pelaksanaan kegiatan dan menyatakan lebih percaya diri untuk melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Kegiatan pelatihan pijat bayi terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan ibu melakukan pijat bayi secara aman dan benar. Pelaksanaan kegiatan serupa secara berkelanjutan diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas perawatan bayi, mempererat ikatan antara ibu dan bayi, serta berkontribusi terhadap kesehatan, kenyamanan, dan tumbuh kembang bayi secara optimal.

Kata kunci: pelatihan, pijat bayi, ibu, kesehatan bayi, kenyamanan bayi, pengabdian kepada masyarakat.

Abstract

Infant massage is a form of stimulation that can provide benefits for the health, comfort, and growth and development of infants. However, many mothers still do not understand proper infant massage techniques, necessitating educational and training activities. This community service activity aims to improve mothers' knowledge and skills in performing infant massage appropriately, safely, and independently. The activity was carried out through counseling, demonstrations, hands-on practice, and discussion sessions. The target group was mothers with infants aged 0–12 months. The material provided covered the benefits of infant massage, the appropriate timing for massage, contraindications, preparation before massage, and proper infant massage techniques. Evaluation was conducted through observation of participants' skills before and after the training, as well as a question-and-answer session to assess their understanding. The results of the activity showed an increase in mothers' knowledge and skills after the training. Participants were able to explain the benefits of infant massage, understand the stages of massage, and practice infant massage techniques with the correct sequence and movements. Furthermore, participants demonstrated high enthusiasm during the activity and expressed greater confidence in performing infant massage independently at home. Infant massage training has been proven to be beneficial in improving mothers' ability to perform infant massage safely and correctly. It is hoped that the ongoing implementation of similar activities will support improved quality of infant care, strengthen the bond between mother and baby, and contribute to optimal infant health, comfort, and development.

Keywords: *training, infant massage, mothers, infant health, infant comfort, community service.*

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan perhatian serta perawatan yang optimal dari orang tua, terutama ibu. Selain pemenuhan kebutuhan nutrisi dan imunisasi, stimulasi yang tepat juga berperan dalam mendukung tumbuh kembang bayi. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan teknik sentuhan yang dilakukan secara sistematis dan lembut untuk memberikan rasa nyaman, meningkatkan sirkulasi darah, membantu relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, serta mempererat ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi.

Meskipun manfaat pijat bayi telah banyak diketahui, masih terdapat ibu yang belum memahami teknik pijat bayi yang benar. Sebagian ibu merasa ragu melakukan pijat bayi secara mandiri karena khawatir melakukan kesalahan yang dapat menyebabkan bayi merasa tidak nyaman. Selain itu, masih terdapat anggapan bahwa pijat bayi hanya dapat dilakukan oleh dukun pijat atau tenaga kesehatan tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan ibu belum memanfaatkan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Klinik Rashi sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu yang memiliki bayi. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan tenaga kesehatan di Klinik Rashi, masih dijumpai ibu yang belum mengetahui manfaat pijat bayi, waktu yang tepat untuk melakukan pijat, serta teknik pijat bayi sesuai prosedur. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga disertai demonstrasi dan praktik langsung agar ibu mampu melakukan pijat bayi dengan benar dan aman.

Pelatihan pijat bayi merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang efektif karena mengombinasikan penyampaian materi dengan praktik langsung. Melalui pelatihan, ibu diharapkan memperoleh pengetahuan mengenai manfaat pijat bayi, memahami langkah-langkah pelaksanaan pijat, serta mampu mempraktikkan teknik pijat bayi secara mandiri. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu, diharapkan kualitas perawatan bayi juga

meningkat sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan, kenyamanan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "**Pelatihan Pijat Bayi bagi Ibu sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kenyamanan Bayi**" di Klinik Rashi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi sesuai teknik yang benar, sehingga ibu lebih percaya diri dalam memberikan stimulasi yang bermanfaat bagi bayinya. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu program edukasi berkelanjutan yang mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak di Klinik Rashi.

Karena keadaan Hasil Wawancara pada 10 ibu Ditemukan 4 dari 10 ibu mengatakan anak balitanya pernah mengalami sulit tidur dan juga gelisah Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "**Pelatihan Pijat Bayi bagi Ibu sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kenyamanan Bayi**".

2. METODE

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di yang datang ke klinik Rashi, Masyarakat yang diundang dalam kegiatan ini sesuai dengan kegiatan Masyarakat yang diundang dalam kegiatan ini sesuai dengan kegiatan Baby SPA yang ada di klinik Rashi Kutacane .

Ibu yang memiliki Balita yang hadir sebanyak 30 orang. Dalam melakukan pelatihan pijat bayi dalam upaya meningkatkan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan Metode wawancara, mendata dan Pelatihan Pijat Bayi bagi Ibu sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kenyamanan Bayi".

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Klinik Rashi dengan sasaran ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Kegiatan diikuti oleh **30 orang**

peserta dan dilaksanakan pada bulan april 2025. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu persiapan, penyuluhan, demonstrasi teknik pijat bayi, praktik langsung, serta evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

- a. Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan untuk memastikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Klinik Rashi mengenai waktu pelaksanaan, lokasi kegiatan, jumlah peserta, serta sarana dan prasarana yang diperlukan selama pelatihan.
- b. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi yang meliputi pengertian pijat bayi, manfaat pijat bayi, indikasi dan kontraindikasi, waktu yang tepat melakukan pijat bayi, persiapan sebelum pemijatan, serta teknik pijat bayi yang benar. Materi disusun dalam bentuk presentasi dan leaflet agar mudah dipahami oleh peserta.
- c. Selain penyusunan materi, tim juga menyiapkan media dan alat yang akan digunakan selama kegiatan, antara lain laptop, LCD proyektor, boneka bayi sebagai media demonstrasi, minyak pijat bayi yang aman digunakan, alas atau matras, handuk, lembar observasi keterampilan, daftar hadir peserta, serta kuesioner pre-test dan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.
- d. Tahap persiapan juga mencakup pembagian tugas kepada setiap anggota tim pengabdian. Pembagian tugas dilakukan agar setiap tahapan kegiatan dapat terlaksana secara efektif, mulai dari registrasi peserta, penyampaian materi, demonstrasi teknik pijat bayi, pendampingan praktik, dokumentasi kegiatan, hingga evaluasi hasil pelatihan.
- e. Setelah seluruh persiapan selesai, tim melakukan pengecekan kembali terhadap kelengkapan alat, media edukasi, dan kesiapan lokasi pelaksanaan. Tahap ini bertujuan untuk memastikan seluruh

kebutuhan kegiatan telah tersedia sehingga pelaksanaan pelatihan pijat bayi di Klinik Rashi dapat berlangsung secara lancar, tertib, dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Tahap kedua

Tahapan kedua bertujuan untuk menjelaskan pelaksanaan kegiatan pelatihan pijat bayi kepada ibu di Klinik Rashi. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pemberian **pre-test** untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, serta teknik pijat bayi sebelum diberikan edukasi.

Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi melalui metode ceramah interaktif menggunakan media presentasi dan leaflet. Materi yang diberikan meliputi pengertian pijat bayi, manfaat pijat bayi bagi kesehatan dan tumbuh kembang, indikasi dan kontraindikasi pijat bayi, persiapan sebelum melakukan pijat, serta teknik pijat bayi yang benar sesuai prosedur.

Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi teknik pijat bayi menggunakan boneka peraga. Demonstrasi mencakup urutan pijatan pada bagian kaki, perut, dada, tangan, wajah, dan punggung bayi, disertai penjelasan mengenai tekanan pijatan yang aman dan hal-hal yang perlu diperhatikan selama proses pemijatan.

Tahap berikutnya adalah praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan dari tim pengabdian. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat bayi sesuai tahapan yang telah didemonstrasikan. Selama praktik berlangsung, tim memberikan bimbingan, koreksi terhadap gerakan yang kurang tepat, serta umpan balik agar peserta dapat melakukan pijat bayi dengan benar dan percaya diri.

Pada akhir kegiatan, peserta diberikan **post-test** untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keterampilan peserta dalam mempraktikkan pijat bayi sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta

menyampaikan pengalaman, kendala, maupun pertanyaan terkait pelaksanaan pijat bayi di rumah.

3. Tahap Evaluasi

Tahap ketiga bertujuan untuk mengevaluasi keberhasilan pelaksanaan kegiatan pelatihan pijat bayi serta mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti edukasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan kegiatan telah tercapai dan sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui **post-test** yang diberikan kepada seluruh peserta setelah penyampaian materi dan praktik selesai. Hasil post-test kemudian dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat pijat bayi, waktu yang tepat melakukan pijat, kontraindikasi, serta teknik pijat bayi yang benar.

Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan evaluasi keterampilan melalui observasi langsung saat peserta mempraktikkan pijat bayi. Tim pengabdian menggunakan lembar observasi yang memuat beberapa aspek penilaian, antara lain persiapan sebelum melakukan pijat, ketepatan urutan gerakan, teknik dan tekanan pijatan, komunikasi dengan bayi selama pemijatan, serta kemampuan peserta menyelesaikan seluruh tahapan pijat bayi sesuai prosedur.

Sebagai bagian dari evaluasi, tim juga melakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperoleh umpan balik dari peserta mengenai materi, metode penyampaian, dan manfaat pelatihan. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala yang dihadapi, serta saran terhadap pelaksanaan kegiatan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan mampu mempraktikkan teknik pijat bayi dengan lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Tingginya antusiasme peserta selama kegiatan serta kemampuan mereka dalam mengulang kembali tahapan pijat bayi menunjukkan bahwa pelatihan telah mencapai tujuan yang

diharapkan. Hasil evaluasi ini menjadi dasar bagi Klinik Rashi untuk mempertimbangkan pelaksanaan pelatihan pijat bayi secara berkala sebagai bagian dari program promosi kesehatan ibu dan anak.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui **Pelatihan Pijat Bayi bagi Ibu sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kenyamanan Bayi** telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi secara benar, aman, dan sesuai dengan kebutuhan bayi. Pelatihan yang disertai penyampaian materi dan praktik langsung membantu peserta memahami manfaat pijat bayi serta mampu menerapkannya secara mandiri di rumah. Penerapan pijat bayi secara rutin diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kenyamanan bayi, membantu kualitas tidur, melancarkan sirkulasi darah, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya stimulasi dini sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan bayi. Dengan demikian, pelatihan pijat bayi merupakan salah satu bentuk edukasi kesehatan yang efektif untuk memberdayakan ibu dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan tenaga kesehatan sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak keluarga.

5. REFERENSI

1. Roesli, U.. (2016). *Pedoman Pijat Bayi* (Edisi Revisi). Jakarta: Trubus Agriwidya.
2. Roesli, U.. (2007). *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0–3 Bulan*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

5. World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. Geneva: WHO.
6. United Nations Children's Fund. (2013). *Early Childhood Development: The Key to a Full and Productive Life*. New York: UNICEF.
7. Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2020). *Rekomendasi Praktik Pengasuhan dan Stimulasi Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: IDAI.
8. Yanti, N., Zahara, E., Ramli, N., Santy, P., & Lajuna, L.. (2020). Tinjauan literatur: Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2).
9. Primasari, N., Fitriana, S., Nasution, S. R., & Agustina, N. D.. (2025). Efektivitas buku saku terhadap pengetahuan kader tentang pijat bayi. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 7(1).
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
11. World Health Organization. (2020). *Improving Early Childhood Development: WHO Guideline*. Geneva: WHO.
12. United Nations Children's Fund. (2021). *The State of the World's Children 2021*. New York: UNICEF.
13. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
14. Ikatan Bidan Indonesia. (2021). *Standar Praktik Bidan Indonesia*. Jakarta: IBI.
15. World Health Organization. (2023). *Nurturing Care for Early Childhood Development*. Geneva: WHO.