

EDUKASI PIJAT BAYI TERHADAP PENGETAHUAN IBU DAN PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI

INFANT MASSAGE EDUCATION ON MOTHERS' KNOWLEDGE AND INFANT WEIGHT GAIN

Yaumil Fauziah^{1*}, Fitri Khairani², Nopita Yanti Sitorus³, Maimunah R⁴, Desi Handayani Lubis⁵, Yulia Fatma Nasution⁶, Annisa Namirah Nasution⁷

^{1,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

² Universitas Sumatera Utara

*Email: yaumil.fauziah9@gmail.com

Abstract

A common problem among Indonesian infants is growth disorders, which often begin to appear between the ages of 1 and 6 months. Therefore, efforts are needed to reduce growth disorders and promote optimal weight gain. Weight gain is an important indicator of infant health and growth and can be monitored using the Child Health Card (KMS). Body weight is one of the most important anthropometric measurements used to assess infant growth and nutritional status. One intervention that may support weight gain is infant massage. Infant massage can stimulate the release of insulin and digestive hormones, enhancing nutrient absorption and improving feeding behavior. As a result, infants may experience increased appetite, feed more frequently, and gain weight more effectively. The purpose of this community service activity was to increase mothers' knowledge regarding the benefits of infant massage and baby spa for weight gain in infants aged 3–9 months. The methods included health education through leaflet distribution, lectures on the benefits of infant massage, contraindications, appropriate timing of massage, and practical demonstrations of infant massage techniques. The activity also provided opportunities for mothers to practice the techniques under supervision. The results showed an increase in mothers' understanding of the benefits and proper implementation of infant massage and baby spa. Regular infant massage involving the feet, abdomen, chest, hands, and back, combined with gentle stretching movements, can contribute to weight gain and support infant growth and development. These effects are associated with stimulation of the vagus nerve, which enhances digestive function and nutrient absorption.

Keywords: *Infant massage; maternal knowledge; infant weight gain; baby spa; infant growth and development.*

Abstrak

Salah satu masalah yang umum terjadi pada bayi di Indonesia adalah gangguan pertumbuhan, yang sering mulai terlihat pada usia 1–6 bulan. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk mengurangi gangguan pertumbuhan dan mendukung peningkatan berat badan secara optimal. Peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan dan pertumbuhan bayi serta dapat dipantau melalui Kartu Menuju Sehat (KMS). Berat badan juga merupakan salah satu pengukuran antropometri yang paling penting untuk menilai pertumbuhan dan status gizi bayi. Salah satu intervensi yang dapat membantu meningkatkan berat badan bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi dapat merangsang pelepasan insulin dan hormon pencernaan sehingga meningkatkan penyerapan zat gizi serta memperbaiki pola menyusui. Dengan demikian, nafsu makan bayi dapat meningkat, frekuensi menyusui menjadi lebih sering, dan berat badan bayi dapat bertambah secara lebih efektif. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat pijat bayi dan baby spa terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3–9 bulan. Metode yang digunakan meliputi pendidikan kesehatan melalui pembagian leaflet, penyuluhan mengenai manfaat pijat bayi, kontraindikasi, waktu yang tepat untuk melakukan pijat, serta demonstrasi praktik teknik pijat bayi. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan kepada para ibu untuk mempraktikkan teknik pijat bayi secara langsung di

bawah pengawasan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu mengenai manfaat dan pelaksanaan pijat bayi serta baby spa yang tepat. Pijat bayi yang dilakukan secara rutin pada bagian kaki, perut, dada, tangan, dan punggung, disertai gerakan peregangannya ringan, dapat membantu meningkatkan berat badan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Efek tersebut berkaitan dengan stimulasi saraf vagus yang dapat meningkatkan fungsi pencernaan dan penyerapan zat gizi.

Kata Kunci: Pijat bayi; pengetahuan ibu; peningkatan berat badan bayi; baby spa; pertumbuhan dan perkembangan bayi.

LATAR BELAKANG

Indikator penting dalam menilai pertumbuhan bayi adalah berat badan, yang mencerminkan status gizi dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Secara global, masalah gangguan pertumbuhan pada bayi masih menjadi perhatian dalam bidang Kesehatan masyarakat karena dapat berdampak jangka Panjang terhadap perkembangan kognitif, sistem imun, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa dewasa. (Syarifah, 2026) Upaya untuk meningkatkan pertumbuhan bayi tidak hanya berfokus pada pemenuhan nutrisi, tetapi juga melalui stimulasi perkembangan. Salah satu bentuk stimulasi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan Teknik sentuhan yang sederhana dan dapat dilakukan oleh orang tua secara mandiri. Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang nervus vagus yang berperan dalam meningkatkan aktivitas system pencernaan, mempercepat pengosongan lambung, serta meningkatkan nafsu makan (Field, 2018).

Dalam beberapa dekade terakhir, berbagai jenis intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah stunting, mulai dari pemberian suplemen gizi, penambahan gizi ke makanan, hingga penyuluhan tentang cara merawat anak. Namun, intervensi non-farmakologis yang bersifat holistik dan bisa dilakukan orang tua di rumah masih kurang berkembang. Salah satu intervensi yang menunjukkan hasil yang sangat baik adalah pijat bayi, sebuah cara yang sudah dilakukan oleh berbagai budaya sejak lama dan kini didukung oleh hasil penelitian ilmiah tentang manfaatnya. Pijat bayi adalah bentuk perawatan dengan sentuhan yang teratur, yang melibatkan peregangannya atau gerakan ringan pada bagian tubuh bayi yang lembut dengan cara tertentu. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa memijat bayi bermanfaat bagi tubuh dan pikirannya, seperti meningkatkan aliran darah, merangsang sistem saraf yang menenangkan, meningkatkan hormon tumbuh, memperbaiki fungsi pencernaan, serta mengurangi hormon stres yang disebut kortisol (R., 2019).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi taktil yang dapat dilakukan untuk

mendukung kesehatan, kenyamanan, serta pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tinjauan sistematis terhadap penelitian pijat bayi usia 0–12 bulan menunjukkan bahwa pijat bayi berpotensi memberikan manfaat terhadap peningkatan berat badan, penurunan kadar bilirubin, dan pengurangan rasa nyeri. Namun, hasil penelitian masih bervariasi karena terdapat perbedaan karakteristik bayi, teknik pijat, frekuensi, durasi, dan bentuk intervensi yang digunakan (Mrljak, 2022). Oleh karena itu, pijat bayi perlu dilakukan menggunakan teknik yang tepat serta disesuaikan dengan usia, kondisi kesehatan, dan respons bayi (Molla-Casanova, 2023).

Hasil *umbrella review* yang dilakukan oleh (Chen, 2024) juga menunjukkan bahwa terapi pijat pada bayi dan anak usia di bawah lima tahun berpotensi mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik dan psikomotor, mengurangi kerewelan, membantu mengatasi gangguan pencernaan, serta memperkuat keterikatan antara ibu dan anak. Meskipun demikian, manfaat terhadap peningkatan berat badan perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Pada bayi prematur, pijat yang dikombinasikan dengan gerakan pasif terbukti lebih efektif meningkatkan berat badan dibandingkan pijat tanpa gerakan tambahan, sedangkan pijat saja belum menunjukkan hasil yang konsisten

Mekanisme pijat bayi dalam meningkatkan pola makan dan pertumbuhan balita bersifat multifaktorial. Pertama, stimulasi mekanik pada dinding perut dapat meningkatkan motilitas gastrointestinal dan memperbaiki fungsi pencernaan, yang selanjutnya meningkatkan penyerapan nutrisi. Kedua, pijat dapat merangsang nervus vagus yang berperan dalam regulasi nafsu makan dan pencernaan. Ketiga, pijat menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, yang keduanya berkontribusi pada peningkatan berat badan dan nafsu makan. Keempat, pijat menciptakan bonding yang lebih kuat antara ibu dan anak, yang dapat mengurangi stres pada anak dan menciptakan lingkungan makan yang lebih positif (Izah, 2026).

Selain bermanfaat bagi bayi, pijat yang dilakukan oleh ibu juga berpotensi memberikan

manfaat psikologis bagi ibu. Sebuah scoping review menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh ibu pada bayi prematur berkaitan dengan penurunan kecemasan, stres, dan gejala depresi serta peningkatan interaksi ibu dan bayi dalam jangka pendek. Namun, bukti mengenai manfaat jangka panjang masih terbatas sehingga diperlukan penelitian dengan jumlah responden dan metode yang lebih kuat (McCarty, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, edukasi pijat bayi yang disertai pemberian materi, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu ibu melakukan pijat bayi secara tepat dan mandiri sebagai salah satu bentuk stimulasi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi.

METODE

Metode pelaksanaan mulai dari tahapan-tahapan atau urutan kegiatan yang digunakan selama mengerjakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, seperti ceramah, diskusi, pelatihan, prepos-test dan sebagainya

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan satu kelompok pra uji dan pasca uji. Intervensi yang dilakukan adalah memberikan edukasi dengan menggunakan brosur, ceramah, dan pelatihan memijat bayi. Kegiatan dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak Kepala Puskesmas Medan Sunggal. Selanjutnya dibuat materi pelajaran dan ceramah yang berisi penjelasan tentang arti, manfaat, serta kekurangan dari pemberian pijat bayi. Pelaksanaan intervensi dimulai dengan mengisi kuesioner pra-uji coba, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan praktik memijat bayi, masalah yang dihadapi oleh ibu, serta solusi alternatif yang bisa diterapkan. Setelah pembicaraan, peserta diberi penjelasan melalui brosur dan pengumuman. Di akhir acara, para peserta mengisi kuesioner pasca-pengujian untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman mereka setelah menerima intervensi.

Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu yang memiliki anak usia 3–9 bulan yang berdomisili di Kecamatan Medan Sunggal. Sampel kegiatan merupakan ibu yang memenuhi kriteria sasaran dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik peserta dengan tujuan kegiatan.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner pengetahuan tentang pijat bayi yang digunakan pada saat pre-test dan post-test, panduan pijat bayi, serta media edukasi berupa leaflet. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan leaflet berfungsi sebagai media edukasi dan panduan praktis yang sesuai.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas Medan Sunggal guna memperoleh izin sekaligus menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan juga mencakup penentuan peserta sesuai kriteria sasaran, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media pembelajaran berupa leaflet yang berisi manfaat, prosedur, waktu pelaksanaan, kontraindikasi, dan langkah-langkah pijat bayi.

Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai pijat bayi. Selanjutnya dilakukan penyuluhan melalui ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Selama kegiatan berlangsung, peserta aktif mengajukan pertanyaan mengenai teknik pemijatan, waktu pelaksanaan yang tepat, hingga berbagai kendala yang sering dialami ketika merawat bayi di rumah.

Diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu sebelumnya masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai teknik pijat bayi yang benar dan aman. Beberapa peserta juga mengungkapkan rasa khawatir melakukan pemijatan karena takut menimbulkan cedera pada bayi. Setelah memperoleh edukasi dan praktik langsung, peserta mulai memahami manfaat pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur, kelancaran sirkulasi darah, proses pencernaan, ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta dukungannya terhadap pertumbuhan dan peningkatan berat badan bayi.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam mempraktikkan pijat bayi secara mandiri. Leaflet Leaflet yang diberikan menjadi media pendukung sehingga peserta dapat mengulang

kembali tahapan pijat bayi di rumah secara benar dan aman. Dengan demikian, edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi terbukti membantu ibu memahami sekaligus menerapkan teknik pijat bayi secara berkelanjutan.

Kegiatan intervensi dilanjutkan dengan pelaksanaan pijat bayi, dimana peserta secara aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait praktik pijat bayi. Diskusi mencakup berbagai aspek, seperti usia mulai pemberian pijat bayi, kapan waktu yang tepat, anak yang sulit makan, dan kurang tidur. Sesi ini berlangsung secara interaktif, dengan tanya jawab antara peserta dan fasilitator, serta pertukarpengalaman dan solusi praktis antar ibu. Pijat ini bertujuan untuk memetakan praktik nyata di lapangan dan mengidentifikasi kesulitan yang dialami ibu dalam menerapkan pijat bayi ini. Setelah sesi diskusi, kegiatan diperkuat dengan pemberian edukasi media leaflet yang memuat pengertian, tujuan, konbgttra indikasi. Materi edukasi disampaikan secara sederhana, aplikatif, dan disesuaikan dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat setempat. Peserta terlihat aktif memperhatikan materi, mengajukan pertanyaan, dan menunjukkan ketertarikan terhadap pijat bayi dengan perkembangan stimulasi pertumbuhan dan dapat diterapkan di rumah.



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan Pijat Bayi

PEMBAHASAN

Hasil diskusi dari pengabdian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mulai mampu mengaitkan praktik pijat bayi dengan upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi

secara optimal. Ibu-ibu mulai memahami manfaat pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur, memperlancar sirkulasi darah, membantu proses pencernaan, meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta mendukung peningkatan berat badan bayi. Selain itu, peserta juga mampu mengidentifikasi berbagai kendala yang mereka hadapi dalam melakukan pijat bayi, seperti kurangnya pengetahuan tentang teknik yang benar, rasa takut melakukan pijatan karena khawatir menyakiti bayi, keterbatasan waktu, serta kurangnya pendampingan dalam praktik pijat bayi di rumah.

Melalui kegiatan diskusi, peserta memperoleh kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan mendiskusikan solusi atas berbagai hambatan tersebut. Sebagian besar ibu mulai memahami pentingnya memperhatikan kondisi bayi sebelum pemijatan, waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi, serta teknik-teknik dasar yang aman dan nyaman. Diskusi ini juga membantu peserta menyadari bahwa pijat bayi yang dilakukan secara rutin dan benar dapat memberikan stimulasi positif terhadap sistem saraf dan pencernaan bayi yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, peserta menjadi lebih percaya diri dan siap menerapkan praktik pijat bayi secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan keluarga.

Keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran mempermudah pemahaman terhadap materi yang diberikan melalui kegiatan ini, ibu tidak hanya memperoleh informasi mengenai manfaat pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur, memperlancar sirkulasi darah, mendukung perkembangan bayi, dan membantu peningkatan berat badan, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mendiskusikan berbagai kendala yang dihadapi dalam pelaksanaannya.

Interaksi antar peserta dan fasilitator memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Dengan demikian, Temuan kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Penelitian terdahulu melaporkan adanya hubungan bermakna antara pijat bayi dan peningkatan tumbuh kembang, sementara penelitian lain menunjukkan perbaikan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pemijatan secara rutin. Hasil tersebut

memperkuat bahwa edukasi mengenai pijat bayi layak dijadikan salah satu strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.(Merida, 2022) terdapat adanya pengaruh antara pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi di PMB Hana dengan P-Value <0.0001. Tumbuh kembang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah terkait tentang pendapatan keluarga dan juga riwayat pemberian ASI eksklusif, dimana ada kecenderungan ibu yang memiliki pendapatan tinggi dan memberikan ASI secara eksklusif, akan cenderung memiliki tumbuh kembang balita yang baik pula. Sejalan dengan penelitian Sukmawati penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi yaitu yang semula 60 % mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan pijat bayi mengalami kenaikan menjadi 73,33% kualitas tidur bayi menjadi baik setelah dilakukan pemijatan. (Sukmawati, 2020)

KESIMPULAN

Intervensi edukasi mengenai pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu terkait manfaat serta teknik pelaksanaan pijat bayi yang benar dan aman. Peningkatan pemahaman peserta terlihat dari kemampuan ibu dalam menjelaskan manfaat pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan, menentukan waktu yang tepat untuk melakukan pijatan, serta mempraktikkan teknik pijat bayi sesuai prosedur yang telah diajarkan. Pendekatan edukasi interaktif melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung dinilai efektif karena melibatkan partisipasi aktif peserta dan memberikan pengalaman belajar yang aplikatif sesuai kebutuhan sasaran.

Kegiatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah sebagai salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, program edukasi pijat bayi dan baby spa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara mahasiswa, tenaga kesehatan, dan kader Posyandu dengan memanfaatkan media edukasi sederhana, seperti leaflet dan buku saku pijat bayi. Upaya ini diharapkan dapat mendukung penerapan pijat bayi secara rutin di lingkungan keluarga sehingga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan, kualitas tidur, kesehatan, serta perkembangan bayi secara optimal. Kegiatan selanjutnya diharapkan dapat mengevaluasi dampak jangka panjang praktik pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Medan Sunggal beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para ibu yang memiliki bayi usia 3–9 bulan yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan edukasi dan praktik pijat bayi. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada mahasiswa Program Studi Kebidanan yang telah membantu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai pijat bayi serta mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, S. C. (2024). Pediatric massage therapy in infants and children under 5 years: an umbrella review of systematic reviews. *Heliyon*, 10(16).
- Field, T. (2018). Infant massage therapy research review. *Clinical Research in Pediatrics*, 1(2), 1-9.
- Izah, N. M. (2026). Peran pijat bayi dalam meningkatkan pola makan balita stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 84-91.
- McCarty, D. B. (2023). Benefits of maternally-administered infant massage for mothers of hospitalized preterm infants: a scoping review. *Maternal Health, Neonatology and Perinatology*, 9(1), 6.
- Merida, Y. &. (2022). Pengaruh pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi. . *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 27-32.
- Molla-Casanova, S. S.-R.-G.-R.-A. (2023). Effects of massage therapy alone or together with passive mobilisations on weight gain and length of hospitalisation in preterm infants. *Early Human Development*, 182, 105790.
- Mrljak, R. A. (2022). Effects of infant massage: a systematic review. . *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6378.

- R., S. (2019). Pengaruh pijat terhadap peningkatan berat. *Kesehatan Indonesia*, 10(2):45–52.
- Sukmawati, E. &. (2020). PENGARUH PIJAT BAYI DENGAN TUMBUH KEMBANG . *Jurnal Kesehatan*, 1-6.
- Syarifah, R. N. (2026). Literatur Review: PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI. *Excellent Midwifery Journal*, 9(1), 564-572.