

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU MELALUI PELATIHAN PIJAT BAYI DI KELURAHAN BATIPUH PANJANG KECAMATAN KOTO TANGAH

^{1*)} Lita Angelina Saputri, ²⁾ Faridah. BD

⁽¹⁾⁽²⁾ Program Studi D III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang

Jl. Simpang Pondok Kopi Siteba Nanggalo Kota Padang

⁽¹⁾ Email: litaangelinasaputri@gmail.com

⁽²⁾ faridahbd140@gmail.com

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan salah satu stimulasi yang dapat dilakukan orang tua untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat bayi dapat memberikan banyak manfaat antara lain penambahan berat badan, menstimulasi perkembangan, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu anak lebih fokus, memperbaiki kualitas tidurnya, meningkatkan ikatan orang tua-anak, dan meningkatkan produksi ASI. Namun, disayangkan banyak orang tua yang tidak mampu dan percaya diri untuk melakukan pijat pada bayi mereka. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Metode pengabdian masyarakat ini dengan menyelenggarakan pelatihan pijat bayi pada ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi dengan jumlah sasaran 54 orang. Kegiatan dilaksanakan pada bulan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring dan evaluasi. Didapatkan hasil pengabdian masyarakat bahwa dari hasil pre-test didapatkan pengetahuan ibu sebelum pelatihan dengan rata-rata 33,3%. Setelah pelaksanaan pelatihan pengetahuan ibu meningkat dengan rata-rata 90,7%. Berdasarkan observasi peneliti didapatkan hasil responden yang dapat melakukan pijat bayi dengan kategori cukup 26% dan dengan kategori baik 74%. Kegiatan pijat bayi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi sehingga menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Diharapkan kegiatan pijat bayi dapat dilaksanakan ibu sebagai rutinitas serta dibutuhkan evaluasi lebih lanjut terkait pengaruh pijat bayi terhadap tumbuh kembang bayi setelah dilakukan pelatihan pijat bayi.

Kata kunci: Bayi, Pijat, Pelatihan

ABSTRACT

Baby massage is a stimulation that parents can perform to improve the growth and development of their babies. Baby massage can provide many benefits, including weight gain, stimulation of development, improved immunity, helping the child focus better, improving sleep quality, strengthening parent-child bonds, and increasing breast milk production. However, unfortunately, many parents lack the ability and confidence to perform massages on their babies. The purpose of this community service is to enhance mothers' knowledge and skills in performing baby massage. The community service method was conduct baby massage training. The target of the service is 54 pregnant women and mothers who have babies in Batipuh Panjang Village, Koto Tangah District. The activities were carried out in three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the monitoring and evaluation stage. The results of the community service showed that the pre-test results on mothers' knowledge before the training was 33.3% . After the training, mothers' knowledge increased by an average of 90.7%. Based on the researcher's observations, the results showed that respondents who could perform baby massage were in the sufficient category of 26% and in the good category of 74%. Baby massage activities have been proven to improve mothers' knowledge and skills in performing baby massage, thereby supporting the growth and development of babies. It is hoped that mothers can carry out

baby massage activities as a routine and further evaluation is needed regarding the effect of baby massage on baby growth and development after baby massage training.

Keywords: *Baby, Massage, Training*

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah derajat kesehatan penduduknya termasuk kesehatan ibu dan anak. Untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, dimulai dari sejak dini termasuk pada masa bayi. Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, dimulai dari kelahiran hingga bayi berusia 1 tahun. Usia perkembangan bayi terbagi menjadi 2 yaitu, neonatus sejak lahir sampai usia 28 hari dan bayi dari usia 29 hari sampai 12 bulan. Bayi adalah anak usia 0 sampai 12 bulan, setiap bayi mengalami tahap pertumbuhan dalam masa hidupnya (WHO, 2024). Masa bayi merupakan waktu yang penting untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masa bayi sebagai dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan dari fisik, psikologis dan sosial seorang individu yang akan menapaki masa-masa berikutnya. Setiap bayi yang lahir ke dunia ini memiliki potensi yang harus dikembangkan sejak masa keemasannya (Chomaria, 2015). Masa bayi merupakan masa keemasan dan juga masa kritis pada perkembangan seseorang. Hal ini dikarenakan pada masa bayi hanya berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali, sedangkan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan (Kemenkes RI, 2020).

Supaya bayi bisa melalui masa keemasan dan masa kritis yang baik maka perlu stimulasi pada bayi. Stimulasi dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi, untuk merangsang ke mampuan dasar anak umur 0-12 bulan. Stimulasi yang tepat terhadap indera sentuhan bayi secara positif mempengaruhi perkembangan psikososial dan mendorong keterikatan antara ibu dan bayinya agar anak tumbuh dan berkembang secara

optimal. Stimulasi dapat dilakukan setiap ada kesempatan dan sedini mungkin. Stimulasi ini harus di berikan secara rutin dan berkesinambungan dengan kasih sayang, metode bermain, pijat bayi dan lain-lain. Sehingga perkembangan bayi akan berjalan optimal (Kemenkes RI, 2021)

Pijat bayi juga disebut dengan *touch therapy* yang artinya adalah salah satu teknik yang menggabungkan manfaat fisik sentuhan manusia dengan manfaat emosional seperti ikatan batin (*bonding*) (Nurseha & Komalasari, 2020). Pijat bayi juga merupakan satu alternatif upaya untuk meraih derajat kesehatan yang paling sederhana yang bisa dilakukan di rumah, selain itu pijat bayi juga dapat menimbulkan suatu kontak batin antara anak dan orang tua (Handayani & Wulandari, 2021). Pijat bayi dapat memberikan banyak manfaat antara lain penambahan berat badan, menstimulasi perkembangan, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu anak lebih fokus, memperbaiki kualitas tidurnya, meningkatkan ikatan orang tua-anak, dan meningkatkan produksi ASI (Merida & Hanifa, 2021).

Walaupun pijat bayi telah terbukti memiliki banyak manfaat, namun masih banyak ibu yang tidak melakukan rutinitas pijat kepada bayi mereka disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan. Hasil penelitian Nurseha & Komalasari menunjukkan bahwa 55% ibu memiliki pengetahuan yang kurang terkait pijat bayi. Penelitian lain juga menunjukkan 52,9% responden tidak melakukan pijat kepada bayi mereka (Ramayani, 2024)

Berdasarkan survey awal, diketahui bahwa beberapa bayi mengalami masalah tumbuh kembang di Kelurahan Batipuh Panjang Kota Padang, seperti tidak naik berat

badan, rendahnya daya tahan tubuh, serta kurangnya stimulasi. Selain itu juga diketahui bahwa lebih dari 80% ibu yang memiliki bayi tidak mampu untuk melakukan pijat bayi sendiri di rumah. Berdasarkan analisis situasi tersebut maka tim pengusul beserta mitra menyepakati solusi permasalahan tersebut berupa “Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu melalui pelatihan pijat bayi di Kelurahan Batipuh Panjang Kecamatan Koto Tangah”.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Batipuh Panjang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan mulai bulan Maret-Mei 2025. Adapun persiapan dimulai dari mengurus perizinan ke Kecamatan Koto Tangah dan Kelurahan Batipuh Panjang. Selain itu tim pengabdian juga berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas Anak Air terkait perencanaan kegiatan pelatihan pijat bayi.

Tim pengabdian juga menyiapkan modul panduan pijat bayi dan bahan intervensi yang digunakan untuk kegiatan pelatihan, seperti manekin bayi, alas/ underpad, baby oil dan handuk. Selain itu tim juga menyiapkan bahan/alat yang digunakan saat intervensi yang nantinya disumbangkan kepada mitra yaitu satu unit *wireless microphone speaker*.

Tim pengabdian juga menghubungi narasumber yang dilibatkan dalam kegiatan ini, yaitu Lulu Dwiendah Putri, S.Tr.Keb yang merupakan praktisi bidan dan tersertifikasi dalam pelatihan pijat bayi. Selain itu tim pengabdian juga mem persiapkan kuesioner yang digunakan untuk menilai pengetahuan responden terkait pelaksanaan pijat bayi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai pada bulan Agustus-September 2025. Pelaksanaan dilaksanakan di 2 tempat yang berbeda yaitu di Posyandu Anyelir pada tanggal 19 Agustus 2025 dan pada tanggal 23 Agustus 2025 di salah satu Mesjid Kelurahan Batipuh Panjang. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner terkait pengetahuan ibu terkait dengan pijat bayi. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait dengan manfaat pijat bayi, waktu yang tepat dan tidak tepat dalam melakukan pijat bayi, dan langkah-langkah pelaksanaan pijat bayi.

Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi oleh pijat bayi oleh narasumber dan tim pengabdian masyarakat. Demonstrasi pijat bayi dilakukan pada manekin bayi dan juga dicobakan pada bayi langsung. Ibu-ibu hamil yang mengikuti kegiatan langsung mempraktikkan pijat bayi pada manekin yang sudah disediakan, sedangkan ibu yang memiliki bayi dapat langsung mempraktikkan pijat bayi pada bayi masing-masing. Selain itu tim pengabdian juga membagikan bu “Panduan Praktis Pijat Bayi” yang bisa dibaca ibu dirumah untuk menambah pengetahuan ibu.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan dalam bentuk:

- a) Memonitor dan observasi langsung keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi
- b) Melakukan monitoring pada ibu yang telah mengikuti pelatihan dengan mengirimkan pesan *whatsapp* untuk mengingatkan ibu agar melakukan pijat bayi setiap hari
- c) Pada bulan Oktober 2025 monitoring dan evaluasi ini dilaksanakan yaitu satu bulan setelah kegiatan untuk menilai kembali pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi.

HASIL

Telah dilaksanakan kegiatan pelatihan pijat bayi pada 54 orang ibu hamil atau yang

memiliki bayi di Kelurahan Batipuh Panjang kecamatan Koto Tangah kota Padang.



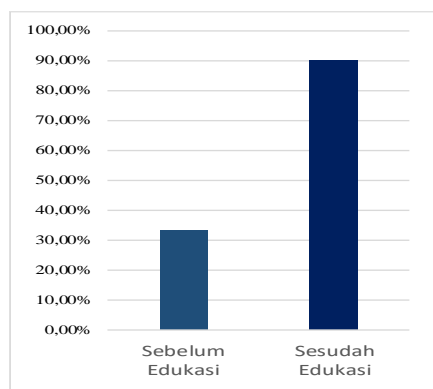
Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Pijat Bayi

Penilaian pengetahuan dilaksanakan sebanyak dua kali yaitu pretest dan posttest dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Responden tentang Pijat Bayi

Pengetahuan	n	Rata-Rata
Sebelum	54	33,3%
Setelah	54	90,7%

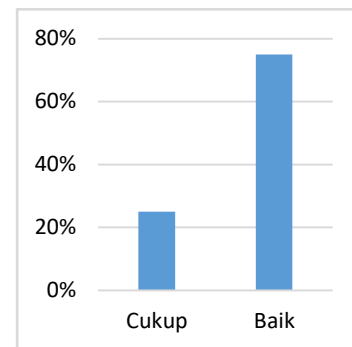
Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Gambar 2 menunjukkan grafik peningkatan pengetahuan ibu setelah dilaksanakan kegiatan pelatihan pijat bayi.



Gambar 2: Grafik Pengetahuan Ibu Sebelum dan Setelah Pelatihan

Selain pengetahuan, juga dilakukan penilaian keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Berdasarkan observasi didapatkan hasil

responden yang telah melakukan pijat bayi yang mendapat kategori cukup rata-rata 26% dan yang mendapat kategori baik rata-rata 74% (Gambar 3).



Gambar 3 : Grafik Kemampuan Ibu Melakukan Pijat Bayi

PEMBAHASAN

Berdasarkan grafik pada gambar 1 diketahui bahwa data *pre-test* hasil pengetahuan responden rendah yaitu rata-rata hanya 33,3% dan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang pijat bayi rata-rata menjadi 90%. Dari data tersebut dapat kita lihat bahwa pelatihan pijat bayi dapat meningkatkan pengetahuan ibu sebanyak 60%. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh dkk dimana pelatihan pijat bayi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi (Amir et al, 2021).

Pengetahuan tentang pijat bayi yang perlu diketahui ibu antara lain pengertian pijat bayi, manfaat pijat bayi, kapan waktu dilakukan pijat bayi, siapa saja yang bisa melakukan pijat bayi serta langkah-langkah pelaksanaan pijat bayi (Roesli, 2010). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian memberikan informasi terkait dengan definisi pijat bayi, manfaat, waktu melakukan pijat bayi, siapa saja yang bisa melakukan pijat bayi, persiapan, langkah-langkah melakukan pijat bayi, hal yang

harus diperhatikan serta kontraindikasi melakukan pijat bayi. Informasi ini diberikan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab serta melalui buku panduan yang dibagikan kepada seluruh ibu. Diharapkan jika pengetahuan ibu meningkat, akan memberikan dampak positif terhadap minat dan motivasi serta perilaku ibu dalam melakukan pijat bayi.

Pengetahuan berpengaruh pada perilaku ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri. Pengetahuan ibu tentang pijat bayi mempunyai hubungan dengan perilaku dalam melakukan pijat bayi secara mandiri, jika ibu mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang pijat bayi maka akan mempengaruhi perilaku yang positif dalam melakukan pijat bayi secara mandiri, dan jika ibu mempunyai pengetahuan yang cukup sedikit adanya dorongan atau keinginan yang positif, mempunyai harapan yang tinggi namun memiliki keyakinan yang rendah sehingga perilaku ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri kadang positif dan kadang negatif. Sedangkan ibu yang mempunyai pengetahuan tentang pijat bayi yang rendah akan sangat mempengaruhi perilaku yang negatif dalam melakukan pijat bayi secara mandiri.

Hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh Ningsih dkk bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan edukasi terkait pelaksanaan pijat bayi. Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan ibu merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh ibu, dengan pengetahuan yang kurang tentang pelaksanaan pijat bayi secara mandiri akan mempengaruhi pemahaman ibu dalam pelaksanaan pijat bayi (Ningsih et al, 2022).

Berdasarkan observasi yang tim pengabdian lakukan didapatkan hasil responden

yang telah melakukan pijat bayi yang mendapat kategori cukup rata-rata 26% dan yang mendapat kategori baik rata-rata 74%. Hal ini menunjukkan bahwa melalui pelatihan pijat bayi, lebih dari separuh ibu mampu melakukan pijat bayi dengan baik kepada bayinya di rumah. Hasil ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Ningsih dkk bahwa setelah dilaksanakan pengabdian didapatkan 66,7% responden memiliki keterampilan pijat bayi dengan kategori baik (Ningsih et al, 2022)

Keterampilan pijat bayi yang diajarkan adalah terkait dengan pijat bayi dasar, diantaranya pijat pada tangan dan kaki, perut dan punggung serta pijat pada kepala bayi. Beberapa manfaat pijat bayi adalah melancarkan sistem peredaran darah, menstimulasi saraf otak dan melatih respon saraf, meningkatkan daya tahan tubuh dan sistem imun, mengurangi stress dan tekanan, mengurangi ketidaknyamanan keluhan kembung dan kolik, memperbaiki pola tidur, meningkatkan kemampuan sensoris, memperbaiki konsentrasi bayi, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan gerak peristaltik untuk pencernaan, mengajari bayi sejak dini tentang bagian tubuh, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (Kemenkes RI, 2021).

Pelatihan pijat bayi merupakan kegiatan edukatif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada ibu dalam melakukan pijat yang benar dan aman bagi bayinya. Melalui pelatihan ini, ibu memperoleh pengetahuan tentang manfaat pijat bayi, seperti meningkatkan kualitas tidur bayi, memperlancar peredaran darah, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak, serta membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

Selain itu, pelatihan pijat bayi juga memberikan pemahaman mengenai anatomi tubuh bayi, tekanan pijatan yang tepat, waktu yang sesuai untuk pijat, serta tanda-tanda bayi

nyaman atau tidak nyaman selama proses pijat. Dengan demikian, ibu menjadi lebih percaya diri dan mampu menerapkan teknik pijat dengan benar di rumah. Secara keseluruhan, pelatihan pijat bayi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai perawatan bayi. Pengetahuan yang meningkat ini berdampak positif terhadap kesejahteraan bayi dan memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 54 orang tua bayi. kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi sehingga akan memberikan dampak yang positif bagi tumbuh kembang bayi. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi setelah mengikuti pelatihan. Diharapkan agar ibu yang telah mendapatkan pelatihan pijat bayi dapat melaksanakan rutinitas pijat bayi di rumah dan diperlukan adanya evaluasi lebih lanjut terkait dengan tumbuh kembang bayi setelah dilakukan pijat bayi rutin di rumah. dan hasil post-test tentang pengetahuan tentang pijat bayi untuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang pijat bayi untuk stimulasi tumbuh pada responden. Ketercapaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim sudah sesuai dengan yang direncanakan. adalah dengan melakukan pemberian edukasi dan melakukan demonstrasi pijat bayi dan evaluasi penerapan pijat bayi dirasa tepat sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan mitra. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah pijat bayi sebagai salah satu upaya stimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua bayi, menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pijat bayi. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melatih keterampilan ibu tentang pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. B., Anggraini, & Manila. (2021). Pelatihan Pijat bayi Terhadap Keterampilan Ibu dalam Memijat Bayi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2).
- Handayani, & Wulandari. (2021). Hubungan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Bayi terhadap Pengetahuan Ibu di Desa Kepenuhan Hulu Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Maternity and Neonatal*, 9(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDIDTK)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Merida, & Hanifa. (2021). Pengaruh Pijat Bayi dengan Tumbuh Kembang. *Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Ningsih, N. J., Indrayani, & Na'mah. (2022). Pengabdian Masyarakat Menuju Generasi Sehat Melalui Pijat Bayi di Posko V Kretek Rowokela. Pekalongan: Universitas Muhammadiyah Pekalongan.
- Nurseha, & Komalasari, D. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Yang Memiliki Bayi Usia -24 Bulan dengan Pengetahuan tentang Pijat Bayi. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 42-47.

Nurul Chomaria (2015)., C. (2015). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun*. Surakarta: Cinta.

World Health Organization. (2024). *Newborn Health*. Retrieved October 31, 2025, from <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/newborn-health/>

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelatihan Pijat Bayi untuk Tenaga Kesehatan dan Kader*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Roesli, U. (2010). *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0-3 bulan*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Sastrini, Y. E. (2019). Pendidikan, Status Kerja Ibu terhadap Frekuensi Melakukan Pijat Bayi Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 1(2), 36-42.