

## Pelatihan Pijat Bayi

**Sri Lestari**

Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta  
Email: srilestari@akperinsada.ac.id

### **Abstrak**

*Pijat bayi telah lama dikenal oleh masyarakat, tetapi mereka belum tahu manfaat dan cara memijat yang benar . Masyarakat di Dusun Pondok Desa Tugu Kecamatan Jumantono Karanganyar, merupakan masyarakat yang mayoritas ibu-ibunya sebagai ibu rumah tangga yang mempunyai lebih banyak waktu untuk tinggal dirumah dan merawat anak, hal ini mendorong Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta untuk memberikan pelatihan pijat bayi bagi kader kesehatan dan ibu-ibu di di Dusun Pondok Desa Tugu Kecamatan Jumantono Karanganyar. Kegiatan ini bertujuan untuk mengabdikan kepada masyarakat di bidang kesehatan guna meningkatkan ketrampilan melakukan pijat bayi pada kader posyandu. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi, hasil dari kegiatan ini adalah 5 kader kesehatan dan 22 ibu-ibu peserta posyandu dapat melakukan demonstrasi pijat bayi dengan benar.*

**Kata Kunci :** *Pelatihan, Pijat bayi*

### **Abstract**

*Baby massages have long been recognized by the public, but they do not yet know the benefits and how to massage properly The community in Dusun Pondok Desa Tugu, Jumantono Karanganyar Subdistrict, is the majority of mother-mother community as housewife who have more time to stay at home and care for children, his encourages Nursing Academy Insan Husada Surakarta to provide baby massage training for health cadres and mothers in Dusun Pondok Desa Tugu Kecamatan Jumantono Karanganyar. This activity aims to serve the public in the field of health in order to improve the skills of doing infant massage on posyandu cadres. The method used is lecture and demonstrasi, the result of this activity is 5 health cadres and 22 mothers of posyandu participant can do infant massage demonstration properly.*

**Key Words:** *Training, Baby Massage*

### **PENDAHULUAN**

Latar belakang : Kegiatan bakti sosial yaitu sebagai amanah dari kewajiban seorang mahasiswa yaitu pengabdian terhadap masyarakat yang terkandung dalam tri dharma perguruan tinggi. Kegiatan ini wujud dari rasa kemanusiaan antara sesama manusia. Bakti Sosial merupakan suatu kegiatan dimana dengan adanya kegiatan ini kita dapat merapatkan kekerabatan kita. Bakti sosial diadakan dengan tujuan tertentu. Bakti sosial antar warga yang dilakukan oleh mahasiswa AKPER Insan Husada adalah untuk mewujudkan rasa cinta kasih, rasa saling menolong, rasa saling peduli mahasiswa kepada masyarakat luas yang sedang membutuhkan uluran tangan kita sebagai agent of sosial control.

Pijat bayi telah lama dikenal oleh masyarakat, tetapi mereka belum tahu manfaat dan cara

memijat yang benar . Masyarakat di Dusun Pondok Desa Tugu Kecamatan Jumantono Karanganyar, merupakan masyarakat yang mayoritas ibu-ibunya sebagai ibu rumah tangga yang mempunyai lebih banyak waktu untuk tinggal dirumah dan merawat anak, hal ini mendorong Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta untuk memberikan pelatihan pijat bayi bagi kader kesehatan dan ibu-ibu di di Dusun Pondok Desa Tugu Kecamatan Jumantono Karanganyar.

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan

kehamilan dan proses kelahiran manusia (Lee, 2009). Banyak penelitian menunjukkan bahwa pijatan pada bayi memberikan manfaat sangat besar pada perkembangan bayi, baik secara fisik maupun secara emosional. Pijat bayi akan merangsang peningkatan aktivitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada sistem pencernaan sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan ASI akan lebih banyak diproduksi (Luize A, 2006). C.

#### Manfaat Pijat Bayi

Dewasa ini, para pakar telah dapat membuktikan secara ilmiah tentang apa yang telah lama dikenal manusia, yaitu terapi sentuh dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat. Terapi sentuh, terutama pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah. Manfaatnya antara lain sebagai berikut : 1) Efek biokimia dan fisik yang positif. Efek biokimia dari pijat, antara lain menurunkan kadar hormon stres (catecholamine) dan meningkatkan kadar serotonin. Selain efek biokimia, pijatan memberikan efek fisik/klinis yaitu antara lain meningkatkan jumlah dan sitotoksitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan kenaikan berat badan, mengurangi depresi dan ketegangan, meningkatkan kesiagaan, membuat tidur lelap, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayinya (bonding), meningkatkan volume air susu. 2) Meningkatkan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh prof. T. Field dan Scalfidi (1986 dan 1990) menunjukkan bahwa pada 20 bayi prematur (berat badan 1280 dan 1176 gram), yang dipijat 3x15 menit selama 10 hari, mengalami kenaikan berat badan per hari 20 % - 47 % lebih banyak dari yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan yang berusia 1-3 bulan, yang dipijat 15 menit, 2 kali seminggu selama 6 minggu juga didapatkan kenaikan berat badan 50 % yang lebih dari kontrol. 3) Meningkatkan pertumbuhan. Scanberg (1989) melakukan penelitian pada tikus dan menemukan bahwa tanpa dilakukan rangsangan raba/taktil pada tikus telah terjadi penurunan hormon pertumbuhan. Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap. Umumnya, bayi yang dipijat akan tertidur lebih lelap, sedangkan pada waktu bangun konsentrasinya akan lebih penuh. Di Touch Research Institute Amerika, dilakukan penelitian

pada sekelompok anak dengan pemberian soal matematika. setelah itu dilakukan pijatan pada anak-anak tersebut selama 2x15 menit setiap minggunya. Selanjutnya, pada anak-anak tersebut diberikan lagi soal matematika lain. Ternyata, mereka hanya memerlukan waktu penyelesaian setengah dari waktu yang dipergunakan untuk menyelesaikan soal terdahulu, dan ternyata pula tingkat kesalahannya hanya sebanyak 50 % dari sebelum dipijat (Roesli, 2008). 4) Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding) Sentuhan dan pandangan kasih orang tua pada bayinya akan mengalirkan kekuatan jalinan kasih di antara keduanya. Pada perkembangan anak, sentuhan orang tua adalah dasar perkembangan komunikasi yang akan memupuk cinta kasih secara timbal balik. Semua ini akan menjadi penentu bagi anak untuk secara potensial menjadi anak berbudi pekerti baik dan percaya diri (Kusumawati, 2009). 5) Meningkatkan produksi ASI Berdasarkan penelitian Cynthia Mersmann (2000), ibu yang memijat bayinya mampu memproduksi ASI perah lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Pada saat menyusui bayinya, mereka merasa kewalahan karena ASI terus menerus menetes dari payudara yang tidak disusukan. Selain itu, pijat bayi akan membuat bayi cepat lapar. Makin banyak ASI disedot oleh bayi (menyusui), maka produksi ASI makin meningkat. Ini karena dalam proses produksi ASI berlaku hukum supply and demand. Artinya, makin banyak ASI dikeluarkan, makin banyak pula ASI diproduksi. Begitu pula sebaliknya (www.Ibu dan anak.com, 2008). Jadi, pijat bayi dapat meningkatkan volume ASI perah sehingga periode waktu pemberian ASI secara eksklusif dapat ditingkatkan, khususnya oleh ibu-ibu karier (pekerja). 6) Sentuhan Ibu akan membuat bayi merasa nyaman. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman bagi bayi. Laporan tertua tentang seni pijat untuk pengobatan tercatat di papyrus Ebes, yaitu catatan kedokteran pada masa Mesir Kuno. Di India juga ditemukan Ayur-Veda, buku kedokteran tertua (sekitar 1800 sebelum masehi) yang menuliskan tentang pijat, diet, dan olahraga, sebagai cara penyembuhan utama masa itu. Selain itu, sekitar 5000 tahun yang lalu para dokter di Cina dari Dinasti Tang meyakini bahwa pijat adalah salah satu dari empat teknik pengobatan yang penting. Hasil penelitian Pamungkas (2016) menunjukkan Pemberian intervensi pijat bayi dapat mempertahankan serta meningkatkan kualitas

tidur bayi. Dimana hasil penelitian menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi yaitu 21 responden (70%), sedangkan 9 responden (30%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi pijat bayi.

#### **METODE**

Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi, Pelatihan pijat bayi dilakukan pada tanggal 10 dan 11 Januari 2017 di Dusun Pondok Desa Tugu Kecamatan Jumantono Karanganyar. Pada tanggal 10 peserta diberikan penjelasan tentang materi pijat bayi dan diajarkan cara melakukan pijat bayi dengan demonstrasi oleh mahasiswa AKPER Insan Husada Surakarta, pada tanggal 11 peserta diberi kesempatan untuk melakukan demonstrasi pijat bayi satu per satu dengan dibentuk kelompok menjadi 5 kelompok yang dipandu oleh instruktur yaitu mahasiswa AKPER Insan Husada Surakarta.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Warga yang datang untuk menghadiri pelatihan pijat bayi tersebut adalah 5 kader kesehatan dan 22 ibu-ibu peserta posyandu. Hampir semua peserta dapat menjawab dengan benar saat diberi pertanyaan dan dapat melakukan demonstrasi pijat bayi.



Gambar 1 : Penjelasan materi



Gambar 2 : Demonstrasi Pijat Bayi



Gambar 3 : Demonstrasi Pijat Bayi

#### **SIMPULAN**

Para peserta yang terdiri dari kader kesehatan dan ibu-ibu pengunjung posyandu desa Tugu kecamatan Jumantono Karanganyar sangat antusias terhadap kegiatan ini, terlihat banyak pertanyaan yang dilontarkan dan mereka bersemangat dalam melakukan demonstrasi. Saran : 1) Seiring dengan pentingnya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, maka perlunya keaktifan dari semua pihak dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. 2) Seiring adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan maka diharapkan masyarakat dapat terbuka menerima informasi dari petugas kesehatan .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Johnson , *Panduan Memijat Bayi*, <http://www.youtube.com>
- Lee's (2009). *Treatment effects bounds for non-random sample selection for Stata*. Harald Tauchmann (RWI & CINCH). Rheinisch-Westfälisches Institut für Wirtschaftsforschung (RWI). & CINCH Health Economics Research Centre. 1. June
- Pamungkas, B., Susilaningih, E., & Kep, M. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura*. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/48047/>
- Roesli, U. (2008). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Suririnah. (2009). *Buku Pintar Kesehatan Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
2012. 2012 German Stata Users Group Meeting, WZB, Berlin..

