

**Sejarah Artikel**

Diterima :  
Maret 2022

Revisi :  
Mei 2022

Disetujui :  
Juni 2022

**DEMONSTRASI PIJAT BAYI PADA IBU YANG MEMPUNYAI BAYI DI KELURAHAN  
NAPA KECAMATAN BATANG ANGKOLA KABUPATEN TAPANULI SELATAN**

***BABY MASSAGE DEMONSTRATION TO MOTHERS WHO HAVE BABIES IN NAPA  
SUB-DISTRICT BATANG ANGKOLA DISTRICT SELATAN TAPANULI***

**Eva Yusnita Nasution\*, Fatimah, Wiwi Wardani Tanjung**

\*Penulis Koresponden : [evayusnitanasution@gmail.com](mailto:evayusnitanasution@gmail.com)

STIKes Darmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga,  
Sumatera Utara, Indonesia

**Abstrak**

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orangtua dengan bayi lewat sentuhan pada kulit yang dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Pijat bayi dilakukan agar bayi merasa lebih tenang dan nyaman, melancarkan pencernaan, membuat tidur lebih nyenyak, membantu membentuk perkembangan mental bayi dan meningkatkan kekuatan otot dan sirkulasi darah serta mengurangi stress pada bayi sekaligus sebagai cara yang luar biasa untuk berkomunikasi dan mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu tentang cara melakukan pijat bayi dengan cara yang benar di Kelurahan Napa Kecamatan Angkola Selatan Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di rumah warga dengan peserta sebanyak 8 orang. Sebelum melakukan demonstrasi peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang materi pijat bayi lalu mendemonstrasikan cara melakukan pijat bayi yang baik dan benar dengan menggunakan phantom bayi. Kegiatan ini dilakukan selama ±3 jam. Setelah selesai melakukan demonstrasi pijat bayi dan melakukan tanya jawab kepada peserta, kemudian ibu diminta satu per satu untuk mengulangi gerakan pijat bayi. Hasil evaluasi gerakan pijat bayi yang dilakukan ibu adanya peningkatan keterampilan ibu tentang melakukan pijat bayi Ibu sudah dapat melakukan pijat bayi kepada bayi sendiri. Ibu yang mempunyai bayi bersedia mengaplikasikan pijat bayi di rumah setiap harinya untuk memberikan rasa nyaman dan tenang kepada bayi dan mendorong pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal.

**Kata Kunci:**

- Pijat Bayi
- Ibu Yang Mempunyai Bayi

**Abstract**

*Baby massage is an expression of affection between parents and babies through a touch of the skin that can encourage optimal growth and development of babies. Baby massage is done so that the baby feels calmer and more comfortable, improves digestion, makes sleep more sound, helps shape the baby's mental development and increases muscle strength and blood circulation and reduces stress on the baby as well as a great way to communicate and strengthen the emotional bond between the mother and baby. This community service activity aims to improve the skills of mothers on how to do baby massage in the right way in Napa Village, South Angkola District, South Tapanuli Regency. This community service activity was carried out at residents' homes with 8 participants. Before conducting the demonstration, participants were first given an explanation of the baby massage material and then demonstrated how to do a good and correct baby massage using a baby phantom. This activity was carried out for ± 3 hours. After completing the baby massage demonstration and conducting questions and answers to the participants, then the*

**Keywords:**

- *Baby Massage*
- *Mother Have Babies*

*mothers were asked one by one to repeat the baby massage movements. The results of the evaluation of the baby massage movements carried out by the mother were an increase in the mother's skills about doing baby massage. The mother was able to do baby massage to her own baby. Mothers who have babies are willing to apply baby massage at home every day to provide a sense of comfort and calm to the baby and encourage optimal growth and development of the baby.*

## **1. PENDAHULUAN**

Setiap anak mengalami proses tumbuh kembang yang berbeda-beda. (Utami, n.d). Baik menyangkut kecepatan dan percepatan proses tumbuh kembangnya, maupun keunikan-keunikan tersendiri yang terdapat pada masing-masing anak. (Dewi, 2010). Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. (DASUKI, Mohammad Shoim, 2013). Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali (Abdurrahman, 2015).

Pertumbuhan dan perkembangan perlu di perhatian oleh orang tua. Salah satu faktor paling penting untuk perkembangan bayi yang sehat dan bahagia adalah sentuhan penuh kasih dari ibu (Rizki, 2017). Sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua menjadi faktor yang penting untuk pertumbuhan, komunikasi dan proses belajar pada bayi (Permata et al., 2017).

Pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuhan yang bisa memenuhi kebutuhan fisik-biologis, emosi-kasih sayang dan stimulasi karena dalam praktik pijat bayi ini mengandung unsur sentuhan berupa kasih sayang, suara atau bicara, kontak mata, gerakan dan pijatan(Carolin et al., 2020). Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2019)

Pijat sudah digunakan sejak dahulu sebagai teknik pengobatan sederhana dengan sentuhan yang memberikan kenyamanan bagi tubuh (Marni, 2019). Sebagai terapi sentuh, pijat bayi secara rutin memberi rasa rileks sekaligus sebagai cara yang luar biasa untuk berkomunikasi dan mempererat ikatan emosi antara ibu dan bayi (Suririnah, 2009).

Salah satu mekanisme dasar pijat bayi adalah aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI yaitu penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktivitas *Nervus Vagus* menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusui (Ifalahma, 2016). Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak

di produksi jika semakin sering bayi menyusui. Selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI (Kusmini, 2014).

Menurut hasil penelitian terdapat perbedaan peningkatan berat badan, bayi yang dilakukan pijat lebih cepat peningkatan berat badan dari bayi yang tidak dilakukan pijat (Harahap, 2019). Berdasarkan penelitian yang dipimpin oleh Angela Underdown dari Warwick Medical School dan Institute of Education dari University of Warwick, meneliti 9 macam gerakan pijat bayi yang diterapkan kepada 598 bayi usia di bawah 6 bulan. Hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijat bayi dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur melatonin, dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Aji, 2016).

Masalah yang sering di jumpai kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi, mereka takut melakukan pijat bayi kepada bayinya karena merasa tidak ahli dapat memijat bayi (Sari, 2014). Hasil wawancara yang di lakukan terhadap 2 ibu yang mempunyai bayi di Kelurahan Napa mengatakan bahwa belum pernah melakukan pijat bayi, dengan alasan tidak mengerti dan tidak tau cara melakukan pijat kepada bayi. Berdasarkan hal tersebut maka kami melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang demonstrasi pijat bayi agar ibu mengetahui cara pijat bayi yang benar.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu yang mempunyai bayi tentang pijat bayi dengan dilakukan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan di salah satu rumah warga di Kelurahan Napa selama  $\pm$  3 jam. Jumlah peserta kegiatan 8 orang ibu yang mempunyai bayi. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pijat bayi dengan demonstrasi, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Tahapan demonstrasi pijat bayi di mulai dari menjelaskan kepada ibu-ibu kegiatan yang akan dilakukan, bahwa demonstrasi pijat bayi ini dibuat dengan beberapa tahap. Menjelaskan bahwa pijat bayi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.
2. Dilakukan kegiatan demonstrasi, pemateri mendemonstrasikan pijat bayi terlebih dahulu dengan phantom mulai dari langkah pertama samapai terakhir.
3. Setelah ibu mengerti tentang demonstrasi yang telah diperagakan,

dilakukan tanya jawab seputar demonstrasi pijat bayi

4. Dilakukan umpan balik antara pemateri dan peserta untuk mengetahui perkembangan keterampilan ibu tentang pijat bayi.
5. Setelah selesai tanya jawab peserta disuruh praktek satu per satu untuk melakukan pijat bayi kepada phantom, sekaligus pemateri menilai kemampuan peserta dalam melakukan pijat bayi.
6. Keterampilan ibu dinilai sudah baik apabila ibu sudah bisa melakukan pijat bayi ke phantom sesuai dengan yang di peragakan oleh pemateri. Ibu bisa melakukan pijat bagi disetiap bagian yang memerlukan pijatan kepada bayi, misalnya pada bagian wajah, dada, perut, tangan, kaki, punggung.
7. Setelah peserta dianggap bisa melakukan pijat bayi, pemateri menyarankan agar peserta bisa melakukan pijat bayi kepada bayi sendiri.

### **3. HASIL DAN DISKUSI**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa demonstrasi pijat bayi pada ibu yang mempunyai bayi ini berjalan dengan baik. Peserta kegiatan sangat antusias menerima materi yang disampaikan, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh peserta selama pelaksanaan kegiatan seperti ibu bertanya tentang : 1). Apakah pijat bayi perlu dilakukan kepada bayi?; 2) Apakah bayi yang sakit bisa dilakukan pijat bayi ? ; 3) Apakah langkah-langkah pijat bayi harus sesuai urutan seperti yang sudah dilakukan? ; 4) Kapan sebaiknya pijat bayi di lakukan ? ; 5) Apakah sama pijat bayi ini dengan pijat yang dilakukan orang pada umumnya?

Setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan memberikan kembali kuesioner pada peserta dengan hasil sebagaimana terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Ibu Yang Mempunyai Bayi tentang Pijat Bayi sebelum dilakukan Demonstrasi Pijat Bayi**

Keterampilan	Sebelum Demonstrasi Pijat Bayi	
	(N)	(%)
Baik (>70)	0	0
Cukup (70-50)	1	12,5
Kurang (<50)	7	87,5
Total	8	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa keterampilan ibu sebelum dilakukan demonstrasi pijat bayi mayoritas keterampilan ibu kurang tentang pijat bayi yaitu sebanyak 7 orang (87,5%) dan tidak ada ibu yang memiliki keterampilan baik tentang pijat bayi.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Ibu Yang Mempunyai Bayi tentang Pijat Bayi setelah dilakukan Demonstrasi Pijat Bayi**

Keterampilan	Setelah Demonstrasi Pijat Bayi	
	(N)	(%)
Baik (>70)	6	75,0
Cukup (70-50)	2	25,0
Kurang (<50)	-	-
Total	8	100

Berdasarkan table 2 di dapatkln bahwa setelah ibu-ibu selesai mengikuti demonstrasi pijat bayi terdapat peningkatan/perubahan yang signifikan dari keterampilan ibu tentang pijat bayi. Dimana diketahui keterampilan ibu mayoritas baik yaitu sebanyak 6 orang (75,0%) dan tidak ada lagi keterampilan ibu yang kurang melakukan pijat bayi.

Berikut dokumentasi kegiatan Demonstrasi Pijat Bayi pada Ibu Yang Mempunyai Bayi di Kelurahan Napa Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan.



**Gambar 1. Hasil kegiatan Pemateri menjelaskan tentang demostrasi pijat bayi**



**Gambar 2 . Hasil Kegiatan Pemateri melakukan demonstrasi pijat bayi**



**Gambar 3. Peserta diminta melakukan gerakan pijat bayi**

#### **4. SIMPULAN**

Kegiatan demonstrasi yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Ibu yang mempunyai bayi di Kelurahan Napa Kecamatan Angkola Selatan Kabupaten Tapanuli Selatan yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan demonstrasi Pijat Bayi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatnya keterampilan ibu yang mempunyai bayi tentang melakukan gerakan pijat bayi dibanding sebelum dilakukan demonstrasi.

## **5. UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Lurah Napa Kelurahan Napa Kecamatan Batang Angkola yang sudah menyediakan tempat dan bersedia membantu dalam suksesnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada peserta kegiatan yang telah mengikuti kegiatan ini, teman-teman dosen serta mahasiswa yang juga telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

## **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman, S. M. (2015). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 21. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/226%0A%0A>
- Aji, P. B. (2016). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura. Universitas Muhammadiyah, 2.
- Carolin, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.478>
- DASUKI, Mohammad Shoim, dr. E. P. (2013). Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan. S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Dewi, V. N. L. (2010). Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita. Saemba Medika.
- Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. Jurnal Kesehatan Prima, 13(2), 99–107. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/841411037/pengaruh-pijat-bayi-terhadap-kualitas-tidur-bayi-di-desa-tabumela-kecamatan-tilango-kabupaten-gorontalo.html>
- Ifalahma, D. dan A. S. (2016). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Kelurahan Kadapiro Banjarsari Surakarta. Infokes, 6(2), 1–4.
- Kusmini. (2014). Mom Massage, Baby Massage and Spa. IHCA.
- Marni, M. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi. Jurnal Kebidanan Indonesia, 10(1), 12. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.240>
- Permata, A., Studi, P., Fisioterapi, D.-I., Kedokteran, F., & Kesehatan, I. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA), 10(2), 37–45. <http://www.jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/80>
- Ria, R. (2019). Bayi, Cara Mudah & Aman Pijat. Dunia Sehat.
- Rizki, L. K. (2017). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Perkembangan Motorik Pada Bayi Usia 8 – 28 Hari. MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal), 1(2). <https://doi.org/10.36696/mikia.v1i2.21>
- Sari, P. Eka K. (2014). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan. Pijat Bayi.

Suririnah. (2009). Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan. PT. Gramedia Pustaka  
Utama.  
Utami, R. (n.d.). Pedoman Pijat Bayi. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara