



## **Pelatihan Pijat Bayi Kepada Ibu Dengan Bayi Gizi Kurang di UPTD Puskesmas Nosarara Kota Palu**

**Sitti Radhiah, Nurhaya S. Patui, Elvaria Mantao**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako

**Author's Email Correspondence (\*): [radhiahkasim@gmail.com](mailto:radhiahkasim@gmail.com)**

### **Abstrak**

Masih tingginya angka prevalensi stunting (kerdil) di Indonesia tahun 2018 yang mencapai 30,8%, wasting (kurus) 10,2% dan gemuk 8%. Indonesia menempati urutan tertinggi prevalensi stunting ke 5 di dunia setelah India, China, Nigeria dan Pakistan (Kemenkes R.I, 2019). Di Kota Palu sendiri, Balita gizi kurang tertinggi seprovinsi Sulawesi Tengah dengan 818 kasus (Dinkes Prov. Suteng, 2018). Tentu saja ini memerlukan perhatian dari berbagai pihak untuk mencari solusi dan terobosan berupa inovasi serta menggali kembali nilai-nilai budaya lokal yang mungkin dapat dimanfaatkan untuk bersinergi guna membantu mengendalikan masalah tersebut, salah satu caranya yaitu dengan melakukan pijat bayi yang sejak dahulu biasa dipraktikkan oleh nenek moyang kita dan dipercaya dapat memperbaiki kualitas tumbuh kembang bayi dan Balita serta meningkatkan bonding antara ibu dan bayinya, apalagi dimasa Pandemi covid-19 dimana sangat dianjurkan agar interaksi antar manusia diminimalisir kecuali pada kasus-kasus kegawatdaruratan medic. Fakta inilah yang mendasari lahirnya gagasan untuk menghidupkan kembali budaya local pijat bayi yang telah lama dipercaya dapat membantu tumbuh kembang Bayi dan Balita, namun keterampilan tersebut belum meluas diketahui oleh para ibu yang memiliki Bayi dan Balita khususnya di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nosarara dimana masih banyak kasus Bayi dan Balita dengan berat badan dan panjang badan rendah. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan antusiasme masyarakat terutama ibu yang memiliki Bayi dan Balita untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut, dan mereka sangat berbahagia dapat mempraktekkan sendiri pada bayinya yang biasanya dilakukan oleh dukun pijat atau Bidan terlatih. Dari group whatsapp para ibu dengan bangganya menunjukkan kemampuannya dan adanya perubahan yang terlihat pada bayinya setelah dipijat terutama meningkatnya frekuensi ASI dan makanan pendamping ASI serta tidur yang nyenyak setiap harinya.

**Kata Kunci:** Pijat Bayi, Berat Badan dan Panjang Bayi

**Published by:**  
**Tadulako University**

**Address:**  
Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

**Phone:** +628525357076

**Email:** [jurnaldedikatifkesmas@gmail.com](mailto:jurnaldedikatifkesmas@gmail.com)

**Article history:**

Received: October 15, 2021

Revised: October 28, 2021

Accepted : October 29, 2021

Available online October 31, 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### Abstract

The high prevalence of stunting (dwarf) in Indonesia in 2018 reached 30.8%, wasting was 10.2% and fat was 8%. Indonesia ranks the 5th highest prevalence of stunting in the world after India, China, Nigeria and Pakistan (Kemenkes RI, 2019). In the city of Palu itself, the highest undernourished children under five in the province of Central Sulawesi with 818 cases (Suteng Prov. Health Office, 2018). Of course, this requires attention from various parties to find solutions and breakthroughs in the form of innovation and explore local cultural values that might be used to synergize to help control these problems, one way is by doing baby massage which has always been practiced by grandmothers. our ancestors and is believed to be able to improve the quality of growth and development of infants and toddlers and increase bonding between mothers and babies, especially during the Covid-19 pandemic where it is highly recommended that interactions between humans be minimized except in cases of medical emergencies. This fact underlies the birth of the idea to revive the local culture of baby massage which has long been believed to help the growth and development of Infants and Toddlers, but these skills have not been widely known by mothers who have infants and toddlers, especially in the working area of UPTD Puskesmas Nosarara where there are still many cases. Infants and Toddlers with low body weight and length. The results of this training show the enthusiasm of the community, especially mothers who have babies and toddlers to participate in these activities, and they are very happy to be able to practice on their own with their babies, which is usually done by massage shamans or trained midwives. From the whatsapp group, mothers proudly demonstrated their abilities and the changes seen in their babies after massages, especially the increasing frequency of breastfeeding and complementary feeding and sleeping soundly every day.

**Keywords:** Baby Massage, Baby's Weight and Length

---

## I. PENDAHULUAN

Masalah gizi dialami oleh seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Masalah gizi triple ganda juga terjadi di Indonesia yaitu *stunting*, *wasting* dan gemuk.. Prevalensi *stunting* di Indonesia tahun 2018 mencapai 30,8%, *wasting* 10,2% dan gemuk 8%. Indonesia menempati urutan tertinggi prevalensi *stunting* ke 5 di dunia setelah India, China, Nigeria dan Pakistan (Kemenkes R.I, 2019). Di Kota Palu balita gizi kurang tertinggi seprovinsi Sulawesi Tengah dengan 818 kasus (Dinkes Prov.Suteng, 2018).

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam rangka mencegah dan menanggulangi masalah gizi *triple* ganda di Indonesia. Upaya tersebut melibatkan multisektoral yaitu pemerintah, parlemen, lembaga sosial, media masa termasuk organisasi profesi dan akademisi (Kemenkes R.I, 2019). Peran akademisi adalah mengedukasi dan melatih ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi 0-24 bulan dalam rangka mencegah dan menangani secara bersama masalah gizi.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengedukasi dan melatih ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi adalah dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang pijat bayi. Pijat bayi memiliki dampak positif yang luar biasa diantaranya adalah menurunkan kadar hormon stres katekolamin, meningkatkan kadar zat daya tahan tubuh atau antibody, mengubah gelombang otak secara positif, memperbaiki sirkulasi darah dan sistem pernapasan, merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan serta meningkatkan berat badan. Selain itu, pijat bayi dapat membuat tidur bayi menjadi lebih lelap, mengurangi depresi dan ketegangan serta meningkatkan volume air susu ibu (Roesli, 2008).

Beberapa penelitian menemukan manfaat dari pijat bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Farida dkk tentang pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui pada bayi 1-3 bulan di Puskesmas Cikampek Karawang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi dengan frekuensi menyusui dan tidak berpengaruh terhadap durasi menyusui (Farida, Mardianti, & Komalasari, 2018). Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Novy yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh pijat bayi dalam meningkatkan berat badan bayi 0-6 bulan (Harahap, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari di Bintaro Jakarta menyimpulkan bahwa pijat bayi memiliki efektifitas yang besar dalam meningkatkan panjang badan (pertumbuhan) bayi (Sari, 2014). Penelitian Kulkarni dkk tentang pijat dan sentuhan pada neonatus menyimpulkan bahwa manfaat pijat bayi dapat merangsang peredaran darah, pencernaan, penambahan berat badan yang lebih baik, perikau stress yang lebih rendah, dampak positif terhadap sistem saraf, perkembangan neuromotor, ikatan orang tua dan bayi, dan memperbaiki tidur (Kulkarni, Kaushik, Gupta, Sharma, & Agrawal, 2010).

Selain bermanfaat bagi bayi yang lahir cukup bulan, pijat bayi juga memberikan dampak positif bagi bayi yang lahir prematur. Penelitian Taheri dkk tentang pengaruh kursus singkat pijat tekanan sedang menggunakan minyak bunga matahari terhadap kecepatan penambahan berat badan dan lama rawat bayi prematur di NICU mengemukakan bahwa dalam waktu lima hari terjadi peningkatan penambahan berat badan bayi prematur dan penurunan lama perawatan di NICU secara signifikan (Taheri, Goudarzi, Shariat, Nariman, & Matin, 2018). Penelitian Chan WK dkk tentang "*Development of an evidence-based guideline for preterm infant bayi parents*" menunjukkan bahwa pijat bayi berhubungan positif dengan penambahan berat badan bayi prematur akibat peningkatan aktivitas vagal dan motilitas lambung (Chan WK, 2015).

Puskesmas Nosarara merupakan salah satu Puskesmas di Kota Palu yang masih memiliki jumlah Balita (0-59 bulan) dengan berat badan dan panjang badan kurang yang masih relative tinggi, padahal pijat bayi adalah hal yang mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang tinggi, terlebih lagi manfaatnya yang sangat baik bagi terbangunnya ikatan emosional orang tua dengan bayinya, dan berbagai manfaat lainnya yang dirasakan baik oleh bayi maupun oleh ibu bayi itu sendiri.

## **II. METODE**

Metode yang akan dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi:

1. Penyuluhan terkait materi pentingnya tumbuh kembang anak secara optimal khususnya dengan penerapan metode pijat bayi yang akan merangsang peningkatan berat badan dan panjang badan pada Bayi gizi kurang di wilayah kerja UPTD urusan Puskesmas Nosarara.
2. Praktek pijat bayi pada para ibu dengan bayi gizi kurang untuk meningkatkan keterampilan dan bounding ibu dan bayinya dengan baik dan benar.

Khalayak sasaran utama kegiatan pengabdian ini adalah ibu dengan bayi gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Nosarara sebanyak 25 orang, sasaran berikutnya adalah petugas di Puskesmas Nosarara sebagai sasaran advokasi untuk membantu dalam proses penyuluhan dan nantinya diharapkan dapat menerapkan kebijakan untuk mendukung praktek pijat bayi ini di wilayah kerjanya dengan lebih maksimal, dan yang tidak kalah pentingnya adalah para kader kesehatan agar dapat memberi dukungan dan membantu dalam praktek pijat bayi nantinya dan menjaga keberlangsungan kegiatan ini bahkan dapat

membantu mensosialisasikan pada keluarga lainnya. Evaluasi peningkatan keterampilan pijat bayi ini dilakukan dengan menggunakan penyuluhan terkait pengetahuan dan peragaan keterampilan pijat bayi terlebih dahulu sebelum dilakukan praktik pemijatan bayi yang baik dan benar dan setelah penyuluhan dan praktik dilakukan kembali evaluasi terkait pengetahuan dan kesesuaian praktik yang telah diperagakan sebelumnya. Evaluasi pelaksanaan pijat bayi yang baik dan benar dilakukan melalui observasi saat praktek, dan jika ditemui kekeliruan akan langsung diarahkan (diperbaiki) dan meminta ibu mengulang kembali sampai dapat memperagakan dengan baik dan benar oleh tim pendamping yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat.

### III. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pelatihan pijat bayi ini dilaksanakan di Ruang Aula Puskesmas Nosarara dengan dihadiri sekitar 30 rang yang terdiri dari ibu yang memiliki bayi, petugas kesehatan, kader kesehatan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dengan memakai masker dan menggunakan hand sanitizer pada seluruh peserta dan panitia penyelenggara pelatihan. Pelatihan diawali dengan memberikan informasi terkait masalah gizi bayi dan Balita yang harus menjadi perhatian bersama dan upaya-upaya pengendaliannya lalu kemudian dilanjutkan dengan pemaparan pentingnya pemijatan sebagai salah satu kearifan lokal yang patut dilestarikan dan hal-hal yang harus diperhatikan sebelum pemijatan dilakukan kemudian dilanjutkan dengan langkah-langkah pijat bayi dan praktik pemijatan dengan menggunakan Boneka bayi. Setelah praktik pijat dilaksanakan yang paling penting adalah memperagakan kembali cara memijat bayi yang benar dan hal-hal yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah pemijatan.

Berikut dokumentasi kegiatan selama pelatihan



Gambar 1 Penjelasan oleh Dosen FKM UNTAD tentang Pijat Bayi



Gambar 2 Foto praktek pijat bayi langsung oleh ibu di rumah

#### **IV. KESIMPULAN**

Pelatihan pijat bayi bagi ibu bayi, kader dan petugas kesehatan diharapkan dapat menunjang pelaksanaan dan cakupan program kesehatan ibu dan bayi sehingga dapat menurunkan cakupan bayi gizi kurang di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nosarara di tahun-tahun mendatang. Pelatihan pijat bayi diharapkan dapat meningkatkan bonding ibu dan bayi serta dapat melestarikan salah satu kearifan lokal yang terbukti dapat meningkatkan kesehatan ibu dan bayi terutama di masa pandemic covid-19 dimana interaksi petugas kesehatan dan masyarakat terbatas.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian mengucapkan banyak terima kasih kepada pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik, ucapan terima kasih yang tak terhingga juga kepada pimpinan dan petugas kesehatan di UPTD Puskesmas Nosarara yang telah membantu memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini dan teristimewa kepada ibu-ibu yang memiliki bayi yang sudah antusias mengikuti kegiatan ini semoga dapat bermanfaat untuk membantu meningkatkan kesehatan bayi dan ibunya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinkes Prov.Sulteng (2018).Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah
- Farida, F.,Mardianti,M.,& Komalasari,K (2018).Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusu pada Bayi Usia 1-3 bulan.Jurnal Kebidanan,7(1),61. <https://doi.org/10.26714/jk.7.1.2018.61-68>
- Harahap,N.R.(2019).Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi usia 0-6 bulan. Jurnal Kesehatan Prima,13(2),00.<https://doi.org/10.32807/jkp.v13i2.226>
- Kemendes R.I. (2019). The Strategy and Policy to involve property in Indonesia.Germas,2(2),41-52
- Kulkarni,A.,Kaushik,J.S.,Gupta,P.Sharma,H.,&Agrawal,R.K(2010).Massage and touch therapy in neonates.The current evidence.Indian Pediatrics47(9).771-776. <https://doi.org/10.1007/s13312-010-0114-2>