

PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM EDUKASI PIJAT BAYI DIKELAS BALITA DESA MANDALA KECAMATAN SIRAMPOG KABUPATEN BREBES

INCREASING KNOWLEDGE IN INFANT MASSAGE EDUCATION IN THE TODDLER CLASS OF MANDALA VILLAGE, SIRAMPOG DISTRICT, BREBES REGENCY

**Fitriana Rakhimah¹, Saadah Handayani², Nilatul Izah³, Ratna Dewi Handayani⁴, Resty
Himma Muliani⁵, Elqy Mei Zumaro⁶, Nina Maria Desi⁷**

Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tegal, Tegal, Indonesia

fitrianarakhimah6@gmail.com

ABSTRAK

*Pijat bayi merupakan salah satu stimulasi sentuhan yang dapat memberikan manfaat kesehatan bagi bayi, seperti meningkatkan sirkulasi darah, membantu relaksasi, dan mempererat ikatan emosional antara ibu dan anak. Edukasi mengenai pijat bayi masih belum optimal pada sebagian masyarakat pedesaan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pijat bayi melalui edukasi dan pelatihan langsung di Desa Mandala, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan praktik langsung, serta evaluasi pre-test dan post-test menggunakan kuesioner 10 soal. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 52,5 (pre-test) menjadi 87,5 (post-test). Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta. Diharapkan edukasi serupa dilakukan secara berkesinambungan melalui kader posyandu dan fasilitas kesehatan setempat. **Kata kunci:** pijat bayi, edukasi kesehatan, Ibu balita*

ABSTRACT

*Baby massage is one of the touch stimuli that can provide health benefits for babies, such as improving blood circulation, helping relaxation, and strengthening the emotional bond between mother and child. Education about baby massage is still not optimal in some rural communities. This community service activity aims to increase the knowledge of mothers under five about baby massage through education and direct training in Mandala Village, Sirampog District, Brebes Regency. The methods used include lectures, discussions, and hands-on practice, as well as pre-test and post-test evaluations using a 10-question questionnaire. The results showed an increase in the average score from 52.5 (pre-test) to 87.5 (post-test). This activity has proven to be effective in increasing participants' knowledge. It is hoped that similar education will be carried out continuously through posyandu cadres and local health facilities. **Keywords:** baby massage, health education, Toddler mothers*

1. PENDAHULUAN

Periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yang mencakup masa prenatal hingga anak usia dua tahun, sangat penting untuk kualitas tumbuh kembang anak di masa depan. Pada periode ini, otak anak berkembang sangat cepat, sistem

organ mulai berfungsi optimal, dan anak sangat responsif terhadap rangsangan lingkungan, termasuk rangsangan sentuhan seperti pijatan (WHO, 2020).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi non-farmakologis yang mudah dilakukan

oleh ibu di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa massage bayi bermanfaat meningkatkan berat badan bayi, memperlancar sistem pencernaan, mengurangi kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan kualitas tidur, dan memperkuat hubungan emosional ibu-anak (Roesli, 2013; Field, 2016). Selain itu, pijat bayi dipercaya dapat meningkatkan nafsu makan melalui stimulasi saraf vagus, yang berhubungan dengan saluran cerna (Handayani & Sari, 2020). Masalah yang masih banyak ditemui di masyarakat, terutama di pedesaan, adalah rendahnya pemahaman ibu tentang cara pijat bayi dengan benar. Banyak ibu merasa ragu untuk memijat bayinya karena takut menyakiti, tidak tahu tekniknya, atau menganggap pijat hanya bisa dilakukan oleh dukun pijat. Padahal, bila dilakukan dengan tepat, pijat bayi sangat aman dan bisa dilakukan sendiri oleh ibu setelah mendapatkan edukasi yang memadai (Kemenkes RI, 2019).

Desa Mandala, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes, memiliki 65 balita yang sebagian besar mengalami masalah kurang gizi dan gangguan pertumbuhan seperti stunting. Berdasarkan hasil

wawancara awal dengan kader posyandu dan petugas Puskesmas setempat, diketahui bahwa banyak anak mengalami kesulitan makan, mudah rewel, dan menunjukkan tanda-tanda keterlambatan perkembangan. Hal ini diperburuk oleh kurangnya stimulasi dini, serta rendahnya akses terhadap informasi kesehatan balita.

Stunting sendiri merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 HPK. Menurut Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia, angka stunting nasional akan turun menjadi di bawah 14% pada tahun 2024 (Bappenas, 2018). Salah satu pendekatan preventif yang dapat dilakukan di tingkat rumah tangga adalah dengan pemberian stimulasi melalui pijat bayi, yang terbukti dapat merangsang nafsu makan dan mencegah gangguan pertumbuhan (Widyaningsih & Aryani, 2019).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan edukasi dan pelatihan pijat bayi bagi ibu balita di Desa Mandala. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keilmuan dan keterampilan ibu dalam merawat bayinya secara mandiri

melalui metode yang sederhana, murah, namun efektif. Diharapkan setelah pelatihan, ibu dapat secara rutin mempraktikkan pijat bayi di rumah sehingga dapat memperbaiki nafsu makan anak, memperlambat bonding ibu-anak, dan secara tidak langsung mendukung upaya penurunan angka stunting.

2. METODE

Tempat acara pengabdian masyarakat ini adalah Pos Kesehatan Desa Mandala, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes, pada hari Rabu, 8 Oktober 2025. Peserta sebanyak 16 orang adalah kader posyandu lokal dan ibu yang memiliki balita usia 0–4 tahun. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap Pertama, dilakukan identifikasi permasalahan melalui koordinasi dengan kader posyandu dan perangkat desa, untuk memahami kondisi balita di wilayah tersebut, termasuk tingginya prevalensi anak dengan gangguan nafsu makan dan risiko stunting. Berdasarkan hasil identifikasi ini, dipilih pendekatan edukasi melalui pelatihan pijat bayi sebagai intervensi promotif dan preventif.

Selanjutnya, dilaksanakan penyuluhan yang disampaikan dengan bantuan tim pengabdian yang terdiri dari

mahasiswa dan dosen. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif, mencakup pengertian pijat bayi, manfaatnya untuk tumbuh kembang, waktu yang tepat untuk melakukan pijat, serta tanda-tanda bayi yang siap atau tidak siap dipijat. Materi juga membahas aspek keamanan dalam melakukan pijatan serta jenis minyak yang aman digunakan untuk kulit bayi.

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik langsung. Para peserta dibimbing untuk melakukan simulasi pijat bayi menggunakan boneka peraga. Tim fasilitator memberikan pendampingan secara langsung agar peserta dapat memahami dan mempraktikkan teknik pijat secara benar. Selama sesi ini, peserta juga diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan pengalaman atau kendala yang mereka hadapi dalam merawat bayinya di rumah. Untuk mengevaluasi hasil kegiatan, dilakukan pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan dengan pre-test dan post-test yang terdiri dari kuesioner pilihan ganda. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk menentukan seberapa jauh pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan.

Mitra kegiatan, yaitu kader posyandu, turut berperan aktif dalam

pelaksanaan dan keberlanjutan program. Mereka tidak hanya membantu dalam koordinasi peserta dan logistik kegiatan, tetapi juga dilibatkan dalam pelatihan agar dapat meneruskan edukasi ini secara berkala dalam kegiatan kelas balita di posyandu. Keberlanjutan program didorong melalui pelibatan

kader sebagai agen perubahan dan pemberian media edukasi sederhana seperti leaflet yang dapat digunakan untuk belajar mandiri.

- Penyampaian materi menggunakan Brosur/ Leaflet :



Gambar 1. Leaflet Tekhnik Pijat Bayi





Gambar 2. Demonstrasi Dosen TMU terkait
Teknik Pijat Bayi



Gambar 3 Evaluasi Kegiatan dan Tanya jawab

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan pijat bayi dilaksanakan pada hari Senin, 29 September 2025 dan Rabu, 8 Oktober 2025, bertempat di Pos Kesehatan Desa Mandala, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes. Kegiatan ini diikuti oleh 16 ibu balita dan beberapa kader posyandu. Adapun rangkaian kegiatan meliputi: Penyuluhan

tentang pijat bayi, Sesi tanya jawab interaktif, Demonstrasi teknik pijat bayi, Praktik langsung dilakukan oleh peserta dengan bantuan fasilitator, penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test. Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta, digunakan kuesioner berisi 10 soal pilihan ganda dan Essay Tertutup yang mencakup: Manfaat pijat bayi, waktu yang tepat untuk pijat, cara dan urutan pijat, tanda bayi siap atau tidak siap untuk dipijat, dan jenis minyak yang aman digunakan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi

Keterangan	Pre-test	Post-test
Rata-rata Skor	52,5	87,5
Peserta dengan skor < 50	9 orang (56%)	0 orang
Peserta dengan skor > 70	2 orang (12%)	14 orang (87%)

Kegiatan pendidikan dan praktik pijat bayi ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita di Desa Mandala. Nilai rata-rata setelah tes meningkat secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa instruksi yang didasarkan pada praktik langsung jauh lebih efektif daripada ceramah satu arah. Keterlibatan peserta sangat aktif, terutama saat praktik langsung, di mana mereka menunjukkan antusiasme dan keberanian mencoba

teknik pijat pada bayinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran partisipatif dan kontekstual sesuai dengan karakteristik masyarakat pedesaan.

Salah satu tujuan penting kegiatan ini adalah meningkatkan nafsu makan balita sebagai upaya pencegahan stunting. Berdasarkan wawancara singkat pasca kegiatan, beberapa ibu melaporkan bahwa setelah rutin memijat bayinya selama beberapa hari: Anak lebih tenang saat tidur, Terlihat lebih lahap saat makan, Tidak mudah rewel.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pijat bayi dapat merangsang sistem saraf parasimpatik dan memperbaiki sistem pencernaan, sehingga mendukung peningkatan nafsu makan anak. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil mendorong kader posyandu untuk terlibat aktif dalam pelatihan, membuka peluang untuk keberlanjutan program. Para kader yang dilatih diharapkan dapat menjadi fasilitator di kegiatan berikutnya secara mandiri.

4. KESIMPULAN

Di Desa Mandala, program edukasi pijat bayi berhasil meningkatkan pengetahuan dan

kemampuan ibu balita untuk memijat bayi mereka sendiri. Peningkatan skor post-test menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif kader posyandu dan membuka peluang keberlanjutan program di tingkat desa sebagai upaya mendukung pertumbuhan dan pencegahan stunting pada anak.

5. SARAN

Kegiatan edukasi pijat bayi ini sebaiknya dilaksanakan secara berkala agar masyarakat lebih luas dapat merasakan manfaatnya. Diperlukan media pendukung selain leaflet atau video panduan untuk membantu ibu mempraktikkan pijat bayi di rumah. Kader posyandu juga perlu dilibatkan secara aktif agar program dapat berkelanjutan dalam kegiatan posyandu rutin. Dukungan dari pemerintah desa dan puskesmas sangat penting untuk memastikan kesinambungan dan pengembangan program di masa mendatang.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu menjalankan kegiatan edukasi pijat bayi.

Khususnya, mereka berterima kasih kepada bapak Lurah Desa Mandala, anggota Posyandu, dan semua ibu yang aktif berpartisipasi. Semua pihak yang telah membantu juga dihargai, baik berupa fasilitas, tenaga, maupun kerja sama sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Semoga sinergi yang telah terjalin dapat terus ditingkatkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pijat bayi serta mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2020). *Improving Early Childhood Development: WHO Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
2. Roesli, U. (2013). *Pijat Bayi: Cara Sehat dan Bahagia Bersama Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
3. Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31.
4. Handayani, S., & Sari, R. P. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Nafsu Makan pada Bayi Usia 6–12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 7(2), 55–62.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Praktis Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta: Kemenkes.
6. Bappenas. (2018). *Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting 2018–2024*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappena
7. Widyaningsih, L., & Aryani, S. (2019). Pengaruh Edukasi dan Praktik Pijat Bayi terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 22–29.