

PELATIHAN PIJAT BAYI PADA IBU BALITA UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH ANAK DI TAMAN POSYANDU DESA PELEM

BABY MASSAGE TRAINING TO IMPROVE BODY IMMUNITY IN MOTHERS OF TODDLERS AT THE POSYANDU PARK IN PELEM VILLAGE

Nurin Fauziyah^{1*}, Susanti Tria Jaya², Pratiwi Yuliansari³

1,2,3 STIKes Pamenang

*Korespondensi Penulis : nurinfauziyah2@gmail.com

Abstrak

Bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik jika kebutuhan dasarnya dipenuhi, yaitu asah, asih, dan asuh. Kebutuhan asah berhubungan dengan kebutuhan stimulasi. Stimulasi sebaiknya diberikan sedini mungkin untuk merangsang kemampuan sensorik, emosional, dan juga kognitif bayi atau anak, yang salah satunya dapat dilakukan melalui pijat bayi. Pemberian stimulasi perlu diberikan sejak dini guna merangsang dan membentuk kemampuan sensorik, emosional bahkan kognitif anak. Dampak baik yang dihasilkan dari pijat bayi adalah bayi akan merasa lebih rileks dan nyaman, dengan demikian sistem kekebalan tubuh atau imunitas tubuh pada anak akan meningkat. Pun sebaliknya, kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan ketrampilan peserta dalam melakukan pijat bayi dan dapat diaplikasikan pada buah hatinya dengan benar dan intens, sehingga sistem imun anaknya akan meningkat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan dengan teknik *emo demo* dengan sasaran ibu balita, pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19-25 Mei 2025 di Tapos Desa Pelem Kecamatan Pare. Dari 30 ibu balita yang hadir, semuanya memperhatikan dan aktif dalam mengikuti dan mempraktikkan materi yang diberikan. Dari hasil pengabdian masyarakat terjadi peningkatan kemampuan yang pada ibu balita dalam melakukan pijat bayi sehingga sistem imunitas anak menjadi lebih baik.

Kata kunci: Pelatihan, Pijat Bayi, Imunitas.

Abstract

*Babies can grow and develop well if their basic needs are met, namely nurturing, love, and care. The need for nurturing is related to the need for stimulation. Stimulation should be given as early as possible to stimulate the sensory, emotional, and cognitive abilities of babies or children, one of which can be done through baby massage. Stimulation needs to be given early to stimulate and shape the child's sensory, emotional, and even cognitive abilities. The positive impact of baby massage is that the baby will feel more relaxed and comfortable, thus the immune system or immunity in children will increase. Conversely, a lack of stimulation can cause deviations in child development and even permanent disorders. The purpose of this community service activity is to improve the skills of participants in performing baby massage and can be applied to their children correctly and intensively, so that their child's immune system will improve. This community service activity was carried out by providing training with *emo demo* techniques with the target of mothers of toddlers, this community service was carried out on May 19-25, 2025 at Tapos, Pelem Village, Pare District. Of the 30 mothers of toddlers who attended, all paid attention and were active in following and practicing the material provided. From the results of community service, there was an increase in the ability of mothers of toddlers to massage babies to increase the child's immunity.*

Keywords: Training, Baby Massage, Immunity.

Pendahuluan

Salah satu tindakan yang dianjurkan untuk merangsang tumbuh dan berkembang pada bayi, salah satunya adalah dengan memberikan stimulasi sentuh, atau pijat bayi. Pijat bayi mudah untuk dipelajari dan tidak memerlukan biaya besar, hanya butuh alas dan minyak atau baby oil.

Pijat bayi dapat membuat bayi lebih tenang dan beristirahat dengan baik, sehingga ketika mereka bangun, mereka memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas. Pijat bayi juga dapat membantu meningkatkan berat badan melalui rangsangan saraf vagus yang berpengaruh pada mekanisme penyerapan, yaitu hormon insulin dan hormon gastrin yang mendukung fungsi pencernaan bayi, sehingga penyerapan nutrisi menjadi lebih efisien. Hal ini menyebabkan bayi lebih cepat lapar, dan frekuensi pemberian ASI pun meningkat, yang hasilnya efektif dalam menambah berat badan bayi³.

Hal ini sesuai dengan penelitian Liyanovitasari et al., pada tahun 2023, untuk memaksimalkan proses tumbuh dan berkembang, setiap anak harus mendapatkan rangsangan secara teratur sejak awal dan secara terus-menerus setiap kali ada kesempatan. Rangsangan untuk perkembangan anak biasanya diberikan oleh ibu yang merupakan orang yang paling dekat dengan anak. Jika rangsangan ini kurang, dapat mengakibatkan masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.⁵ Juga diperkuat dengan penelitian Nurdianti & Wibowo (2028), Pijat memberikan rangsangan pada saraf yang berpengaruh pada sistem pencernaan, sehingga penyerapan gizi menjadi lebih baik. Proses pencernaan yang lancar membuat perut bayi cepat kosong, dan bayi menjadi lebih sering menyusu⁴. Jika kebutuhan nutrisi pada bayi terpenuhi dengan baik, maka sistem imun tubuh bisa dipastikan juga ikut baik, dengan demikian anak menjadi sehat dan jarang sakit.

Sesuai dengan sasaran Sustainable Development Goals (SDGs) yang bertujuan untuk menjamin kehidupan yang sehat pada bayi dan balita, kami ingin membagikan pengetahuan mengenai cara pijat bayi yang benar, untuk meningkatkan imunitas tubuh pada ibu balita menggunakan metode Emo-Demo di Taman Posyandu (TAPOS) Desa Pelem.

Dengan memberikan informasi dan melakukan demonstrasi secara langsung tentang teknik pijat bayi yang benar, diharapkan dapat menurunkan angka kesakitan balita di Desa Pelem dan juga menambah pemahaman akan pentingnya stimulasi sentuh dengan teknik pijat sejak dini, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesehatan anak secara keseluruhan.

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Taman Posyandu Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 19-25 Mei 2025. Sasaran yang diambil sebagai sampel adalah seluruh ibu balita di Taman Posyandu Desa Pelem, pada saat pelaksanaan yang hadir sejumlah 30 ibu balita. Kegiatan ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang pijat bayi, sehingga ibu bisa melakukan sendiri dirumah secara rutin. Dengan harapan, imunitas anak akan meningkat, sehingga anak akan jarang sakit dan status kesehatan meningkat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tim pengusul menuju ke mitra di lahan untuk melihat langsung kondisi dan permasalahan yang ada di lahan. Jika mitra menyetujui program pengabdian kepada masyarakat ini, kegiatan selanjutnya adalah menyusun rencana kerja kegiatan. Setiap kegiatan yang akan dilaksanakan berada di bawah koordinasi ketua pelaksana kegiatan. Selanjutnya akan dilakukan berkoordinasi dengan mitra agar ada pemahaman mengenai ilmu dan ketrampilan yang akan diberikan oleh tim.

Metode yang digunakan adalah melalui *emo – demo* (demonstrasi emosional), yakni mempraktikkan secara langsung tentang pijat bayi yang benar, dan diikuti oleh seluruh peserta. Pendekatan ini mendorong keterlibatan aktif dari peserta selama proses pelatihan pijat bayi, sehingga pengalaman belajar menjadi lebih efektif karena adanya interaksi dua arah yang membuat peserta lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas. Materi tersebut mencakup: hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan sebelum dan saat pijat bayi, anatomi tubuh bayi dan teknik pijat bayi dengan benar. Tim pengabdian masyarakat

melakukan evaluasi dengan melakukan *pre* dan *post test* terhadap pemahaman peserta mengenai teori pijat bayi melalui sesi tanya jawab diakhir kegiatan.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pijat bayi untuk meningkatkan imunitas tubuh pada ibu balita ini dilaksanakan pada tanggal 19- 23 Mei 2025, di Taman Posyandu Desa Pelem sejumlah 30 orang.

Tabel 1. Karakteristik ibu balita di Tapos Desa Pelem

No	Variabel	N	%
1	Pekerjaan :		
a)	IRT	27	90
b)	Pekerja/Swasta/PNS	3	10
2	Pendidikan:		
a)	SMP	4	13,3
b)	SMA	21	70
c)	PT	5	16,7

Dari tabel 1 didapatkan pekerjaan ibu sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga (IRT), sejumlah 27 orang (90%). Dan sebagian besar pendidikan terakhir ibu adalah SMA, sebanyak 21 orang (70%).

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini, melakukan pemberian materi dan pelatihan pijat bayi dengan metode *emo demo*. Partisipasi ibu balita diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan buah hatinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Liyanovitasari, Oktarina et.al (2023), yaitu rangsangan untuk perkembangan anak biasanya diberikan oleh ibu yang merupakan orang yang paling dekat dengan anak. Jika rangsangan ini kurang, dapat mengakibatkan masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.⁵

Tabel 2. Hasil pengukuran pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang pijat bayi beserta manfaatnya sebelum diberikan materi dan praktik pijat bayi di Tapos Desa Pelem (*pre test*)

Pengetahuan dan Ketrampilan	Frekuensi	%
Baik	5	20
Cukup	10	32,3
Kurang	15	47,7
Total	30	100

Dari tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang teori pijat bayi beserta manfaatnya kategori kurang, yaitu sebesar 15 (47,7%).

Tabel 3. Hasil pengukuran pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang pijat bayi beserta manfaatnya setelah diberikan materi dan praktik pijat bayi di Tapos Desa Pelem (*post test*)

Pengetahuan dan ketrampilan	Frekuensi	%
Baik	25	90
Cukup	5	5
Kurang	0	0
Total	30	100

Dari tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang teori pijat bayi beserta manfaatnya kategori Baik, yaitu sebesar 25 (90%).

Peserta sangat aktif dan senang dalam mengikuti kegiatan *emo demo* ini. Dengan demikian, pemberian pelatihan tentang pijat bayi untuk meningkatkan imunitas tubuh berhasil meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang pentingnya pijat bayi.

Pembahasan

Pijat untuk bayi adalah metode stimulasi tumbuh kembang yang sangat terjangkau dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Teknik pemijatan dapat dilakukan dengan cara memberikan sentuhan lembut dan tekanan pada area wajah, dada, perut, punggung, dan anggota tubuh bayi. Melalui pemijatan, diharapkan penyerapan nutrisi dalam tubuh bayi akan lebih optimal. Ini terjadi karena dengan teknik pijatan yang tepat, saraf yang berfungsi untuk merangsang saraf vagus akan meningkatkan peristaltik usus (Lu et al., 2020).⁶

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Álvarez et al., (2017); Chen et al., (2021), yang mengatakan bahwa di antara sejumlah terapi alternatif yang tersedia, pijat untuk bayi adalah yang paling populer. Ini dikarenakan biayanya yang terjangkau dan memberikan kenyamanan dengan cara yang mudah diakses, serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak. Pijat dilakukan

dengan berbagai teknik sentuhan, termasuk sentuhan pasif, effleurage, petrissage, gesekan, dan tapotement di area wajah dan tubuh. Banyak ilmuwan berpendapat bahwa pijat dapat membantu tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri dan kembali ke keadaan seimbang. Reseptor yang terletak di kulit yang mendapatkan pijatan dapat mengirimkan sinyal dari bagian tepi ke sinapsis dalam sistem saraf pusat, sehingga otak dapat mengolah sinyal tersebut melalui pengaturan jaringan neuroendokrin imun.

Metode emo - demo (demonstrasi emosional) merupakan suatu cara dalam pemberian informasi dan teknik komunikasi yang bertujuan untuk mengubah perilaku ibu atau pengasuh, dengan memberikan kelebihan, yaitu meningkatkan pemahaman serta perubahan perilaku, terutama yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, melalui pendekatan yang lebih interaktif, sentuhan dan emosional. Pendekatan ini mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar, sehingga pengalaman yang didapat menjadi lebih berharga (Suhandono et al. , 2024).

Menurut penulis, pemberian pelatihan tentang pijat bayi dengan metode emo-demo sangat efektif diberikan karena kita dapat melihat langsung sejauh mana pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi dan juga bagaimana ketrampilan ibu balita dalam menerapkan teknik pijat bayi yang benar kepada balitanya

Dalam pelatihan pijat bayi pada ibu balita di Taman Posyandu Desa Pelem Kecamatan Pare, dilakukan pengukuran untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang pijat bayi yang benar *menggunakan pre – post test*, didapatkan hasil peningkatan sebesar 70%. Hal ini dapat memberikan dampak bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang pijat bayi yang benar sehingga harapannya kualitas kesehatan buah hatinya semakin bagus, karena imunitas tubuhnya meningkat. Hal ini sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita tentang pentingnya pijat bayi untuk meningkatkan imunitas anak, yang dapat dilakukan sendiri dirumah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang

dilakukan oleh Dwi Budi Prastiani (2017), tentang Hubungan frekuensi *baby SPA* dengan peningkatan berat badan bayi dan sistem imun anak di Klinik Baby SPA OemahMoengil Kota Tegal Tahun 2017, di peroleh $p=0,001 < 0,05$, yaitu terdapat hubungan antara frekuensi *baby SPA* dengan peningkatan berat badan dan system imun anak di Klinik Baby SPA Oemah Moengil Kota Tegal.



Gambar 1. Suasana saat pelatihan pijat bayi. Terlihat antusiasme peserta saat mendengarkan pemaoaran materi yang diberikan.



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Materi Pijat Bayi



Gambar 3. Keterlibatan Kader dalam kegiatan pengabdian masyarakat Taman Posyandu Desa pelem beserta seluruh peserta pelatihan pijat bayi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan PKM di Taman Posyandu Desa Pelem Kecamatan Pare, dapat disimpulkan bahwa para peserta pelatihan, yaitu ibu memiliki pengetahuan serta kemampuan untuk melakukan pijat bayi secara mandiri. Dan kegiatan ini diterima dengan baik. Hal ini terlihat dari peserta yang sangat antusias dan bersemangat saat kegiatan diskusi dan praktik berlangsung. Hasil evaluasi saat sebelum kegiatan dan setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil yang baik.

Diharapkan pijat bayi yang dilakukan oleh ibu secara mandiri dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh buah hatinya. Sebagai langkah lanjutan dari kegiatan pijat bayi, tim PKM Program Studi D3 Kebidanan Stikes Pamenang berharap akan ada kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan maupun tenaga pendidik lainnya, untuk memberikan pelayanan promosi kesehatan terkait peningkatan imunitas tubuh dengan cara pijat bayi. Adapun keterbatasan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah jumlah peserta yang terbatas, serta tidak ada tindak lanjut pasca pelatihan, juga tidak diketahui apakah ibu benar-benar menerapkan pijat bayi secara rutin di rumah. Hal ini bisa kami rencanakan untuk kegiatan pengabdian semester berikutnya

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Stikes Pamenang, Program Studi DIII Kebidanan, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Pamenang,

dan Taman Posyandu (Tapos) Desa Pelem beserta seluruh ibu dengan balita sebagai pesertanya

Daftar Pustaka

- Álvarez, M.J., Fernández, D., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-González, D., Rosón, M. & Lapeña, S. (2017), "The effects of massage therapy in hospitalized preterm neonates: A systematic review", *International Journal of Nursing Studies*, Elsevier Ltd, Vol. 69, pp. 119–136.
- Chen, S.C., Yu, J., Yuen, S.C.S., Lam, J.C.S., Suen, L.K.P. & Yeung, W.F. (2021), "Massage therapy in infants and children under 5 years of age: protocol for an overview of systematic reviews", *Systematic Reviews*, Systematic Reviews, Vol. 10 No. 1, pp. 1–9
- Dwi Budi Prastiani, Ikawati Setyaningrum, *Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan pertumbuhan fisik bayi usia 6-12 bulan*. Jurnal Keperawatan Respati, Yogyakarta, 4 (1), Januari 2017, 80-84
- Junita, E., Sepduwiana, H., Fahmi, Y. B., Andriana, A., & Herawati, R. (2022). the Impact of Baby Massage on Baby Weight Gain in the Village of Rembah Hilir. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 706–711.
- Liyanovitasari, Oktarina, N. D., & Swantika Ilham Prahesti. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Sikumbang (Psikologi, Tumbuh, Kembang) Anak. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 89–95. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2334>
- Lu, L.C., Lan, S.H., Hsieh, Y.P., Lin, L.Y., Chen, J.C. & Lan, S.J. (2020), "Massage therapy for weight gain in preterm neonates: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials", *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Elsevier Ltd, Vol. 39 No. 500, p. 101168.
- Nurdiati, R. D. S., & Wibowo, T. (2018). Perbandingan Efektifitas Penggunaan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) dan Minyak Mineral pada Pijat Bayi Untuk

- Meningkatkan Berat Badan Bayi: Randomized Controlled Trial. Jurnal Kesehatan Poltekkes Pangkal Pinang, 6(1), 9–15.
- Roesli, Utami 2016. Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.
- Sembiring, J. B. 201. (2017) Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah. Yogyakarta: Deepublish.
- Subakti, Y and Anggrani, D. (2008) Keajaiban Pijat Bayi dan Balita.
- Suhandono, S., Elfiyani, N. K., & Christiani, Y. (2024). EMO-DEMO Metode Inovatif Perilaku Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) dalam Upaya Penurunan dan Pencegahan Stunting. *Save The Children*