

Edukasi Pijat Bayi Usia 6-12 Bulan Untuk Meningkatkan Nafsu Makan

¹⁾Alhidayah, ²⁾Muzayyana, ³⁾Sitti Nurul Hikma Saleh, ⁴⁾Agustin, ⁵⁾St.Rahmawati Hamzah, ⁶⁾Siska Sibua
^{1,2,3,4,5,6)}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

⁶⁾Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Email: ¹⁾alhidayahsayang01@gmail.com, ²⁾muzayyanananna@gmail.com, ³⁾nurulhikmasaleh@gmail.com,

⁴⁾agustinbidan08@gmail.com, ⁵⁾stahmawatihamzah@gmail.com, ⁶⁾siskasibua@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Pijat Bayi Nafsu Makan	Pertumbuhan anak merupakan hal yang sangat penting dan aspek yang harus diperhatikan sejak usia dini. Salah satu penyebab permasalahan berat badan adalah nafsu makan yang turun, stimulasi yang dianjurkan adalah pijat bayi. Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada balita. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar balita. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan edukasi baby massage pada ibu-ibu yang mempunyai bayi berusia 6-12 bulan sehingga dapat meningkatkan nafsu makan dan menambah berat badan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu serta cara melakukan pijat pada bayi, karena hal ini penting untuk membantu perkembangan bayi secara optimal. Hasil yang diperoleh pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ada peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan yaitu nilai post test rata-rata 88,67% ibu memahami dan mampu menerapkan cara pijat bayi dengan benar.
Keywords: Education Baby Massage Appetite	Child growth is a very important thing and an aspect that must be considered from an early age. One of the causes of weight problems is a decrease in appetite. The recommended stimulation is baby massage. Baby massage is a touch therapy that is direct contact with the body which can provide a sense of security and comfort to toddlers. Touch and hugs from a mother are a basic need for toddlers. If massage is done regularly, it will increase catecholamine hormones (epinephrine and norepinephrine) which can stimulate growth and development because they can increase appetite, increase body weight, and stimulate the development of brain structure and function. The method used in community service is to provide baby massage education for mothers with babies aged 6-12 months so that it can increase appetite and increase weight gain. This community service aims to increase mothers' knowledge and how to massage babies, because this is important to help babies develop optimally. The results obtained from this community service activity were that there was an increase in mothers' knowledge after the counseling was carried out, namely an average post test score of 88.67% of mothers who understood and were able to apply baby massage correctly.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan. 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. Hal ini yang membedakan anak dengan dewasa. Anak menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya. Tercapainya pertumbuhan

dan perkembangan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan dan perilaku, serta rangsangan atau stimulasi yang berguna. Permasalahan berat badan pada bayi sangatlah sensitif, terbukti dari data (World Health Organization (WHO)., 2017) menyatakan angka kejadian berat badan bayi di dunia masih di bawah standar yaitu lebih dari 5% dengan prevalensi underweigh di asia tenggara 26,9%. Sedangkan prevalensi underweigh di dunia secara global sebesar 14% (Carolyn, B. T., Suprihatin, & Agustin, 2020)

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang sangat penting dan salah satu aspek yang harus diperhatikan secara serius sejak usia dini. Namun hal itu sangat sering kali diabaikan baik oleh tenaga kesehatan maupun orangtua yang selama ini atau biasanya lebih berfokus pada penanganan saat anak sakit. Banyak hal yang harus dikenali dan dilakukan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak sejak dini agar tidak terjadi penyimpangan atau keterlambatan yang tentunya tidak diharapkan.

Peristiwa kesulitan makan pada anak bisa terjadi dan biasanya berlangsung lama. Dampak yang ditimbulkan adalah gangguan asupan gizi seperti kekurangan kalori, protein, vitamin, mineral, elektrolit dan anemia. Dampak lainnya akan beresiko timbulnya kecacatan dengan angka kesakitan serta terjadi kematian. Angka kematian anak prasekolah yang disebabkan kekurangan gizi sedang dan ringan justru jauh lebih besar disebabkan karena faktor kekurangan gizi (Musdalifah, Retno Setyo Iswati, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi nafsu makan diantaranya, factor internal: seperti hipotalamus, hormon, dan peptida saluran pencernaan, terjangkitnya anak dengan infeksi cacing dan kebiasaan (Amaliyah, 2017). Sedangkan faktor eksternal: yang menyebabkan penurunan nafsu makan pada anak seperti bentuk yang tidak menarik, kesalahan orangtua dalam menyajikan variasi makanan, atau karena anak sudah mulai aktif dengan bermain seperti anak usia Todler (1-3 tahun), pola makan, seperti frekuensi dan episode makan, pemilihan akan makanan rendah atau tinggi lemak, kandungan energi dari makanan yang dikonsumsi, kecocokan terhadap suatu diet, keragaman makanan yang dikonsumsi. Kondisi nafsu makan juga dipengaruhi oleh stimulus internal, misalnya hal-hal yang menyertai kondisi emosional tertentu (Simanungkalit, 2020). Dengan berkurangnya nafsu makan dapat berdampak pada penurunan berat badan yang tidak disengaja (Suprayoga, 2021).

Salah satu penyebab permasalahan berat badan adalah nafsu makan anak yang turun. Dengan demikian salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan adalah pijat bayi. Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu. Pijat bayi telah dipraktekkan hampir diseluruh dunia sejak dahulu kala, termasuk Indonesia. Seni pijat bayi diajarkan secara turun-temurun (Roesli, 2001).

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orangtua bayi terhadap peningkatan produksi ASI dan kenaikan berat badan bayi. Penelitian Lana Kristiane F. Flores di Australia membuktikan bahwa bayi yang dipijat oleh orangtuanya akan mempunyai kecenderungan peningkatan berat badan, hubungan emosional dan sosial yang lebih baik. Pijat bayi dapat dilakukan pada pagi hari dan malam hari. Pijat bayi dapat dilakukan satu kali atau dua kali dan dilakukan saat bayi sedang dalam keadaan terjaga dengan baik.

Pijat bayi ini telah dilakukan di Indonesia sejak dahulu kala, turun temurun tanpa diketahui bagaimana pijatan atau sentuhan berdampak positif bagi tubuh manusia. Bagian sentuhan adalah kulit, yaitu bagian yang teluas dari tubuh manusia, bayi dapat merasakan fungsi ini sejak dari kandungan. Ujung saraf pada permukaan kulit akan langsung bereaksi terhadap sentuhan yang diberikan. Beberapa kasus dengan bayi lahir prematur juga sangat efektif untuk dilakukan sentuhan lembut

Pijat bayi merupakan pengungkapan kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang di kenal manusia. Pijat bayi sudah beberapa waktu ini digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalannya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih sehat. Dengan memberikan pijatan pada tubuh si bayi nantinya membuat tubuh bayi mengalami penurunan hormon kortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan

tidak suka menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, memijatnya secara teratur juga memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan syaraf dan kulit dan memproduksi hormone-hormon berpengaruh dalam kenaikan berat badan (Lena Sri Diniyati, 2020).

Pijat bayi dapat meningkatkan nafsu makan. Pijat bayi menyebabkan bayi menjadi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif sehingga ketika bayi terbangun akan membawa energi cukup untuk beraktivitas. dengan aktivitas yang optimal, bayi menjadi cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga perut) dalam menggerakkan sel peristaltic untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan demikian, bayi lebih cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar (Isra Frischa Adhelia, 2020)

Pijat Bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada balita. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar balita. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Asih, 2018)

Pijat bayi dapat dijadikan cara untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita. Sentuhan pijat bayi akan merangsang produksi hormon betha endorprin yang akan membantu mekanisme pertumbuhan dan merangsang produksi hormon oksitosin dan menurunkan produksi hormon kortisol sehingga bayi dan balita menjadi rileks dan tenang sehingga perkembangannya akan lebih optimal.

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program Pengabdian Masyarakat adalah untuk memberikan pengetahuan tentang cara mengatasi kesulitan makan yang dialami ibu-ibu yang memiliki anak usia 6-12 bulan sehingga dilakukan edukasi yaitu dengan cara pijat, Sehingga memberikan pengetahuan kepada ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan bahwa dengan pijat bayi adalah salah satu cara yang baik untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan nafsu makan bayi.

II. MASALAH

Setelah dilakukan survei awal di wilayah kerja Puskesmas Bilalang ternyata sekitar 58% permasalahan ibu-ibu yang memiliki bayi adalah susah makan sehingga BB anak mereka tidak bertambah. Keluhan yang sering muncul pada balita adalah anak tidak mau makan, menolak makan, proses makan yang terlalu lama, hanya mau minum saja, kalau diberi makan muntah, mengeluh sakit perut, bahkan ada yang disuruh makan marah-marah bahkan mengamuk.



Gambar 1. Survei Awal Pada Saat Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Bilalang

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sejak tanggal 09-10 September 2023 yang diawali dari kegiatan perencanaan sampai dengan evaluasi. Adapun penjelasan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan sejak tanggal 09 September 2023. Pada tahap ini tim pengabdian menetapkan lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Bilalang. Selanjutnya melakukan identifikasi masalah di desa dengan melibatkan lintas sektoral. Setelah dilakukan identifikasi masalah kemudian merumuskan masalah utama berdasarkan tingkat kegawatan, keseriusan dan besarnya masalah sehingga diputuskan masalah yaitu beberapa Ibu yang mempunyai bayi usia 6-12 bulan mengalami kesulitan makan sehingga BB anak tersebut berkurang.

2. Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan sejak tanggal 09 September 2023. Pada tahap ini diawali dengan tim pengabdian melakukan Pertemuan pada kegiatan posyandu yang dihadiri oleh kader kesehatan, bidan dan ibu-ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan. Pertemuan itu membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan dengan bidan desa Bilalang, tentang keluhan ibu-ibu yang mereka dirasakan.

3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan tanggal 10 September 2023 yaitu:

a. Persiapan Alat Peraga dan Materi Penyuluhan

Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan dilakukan di Aula hotel Sutan Raja Kotamobagu. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, serta materi penyuluhan tentang *Pijat Bayi*. Selain itu penyuluh akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan seperti : Proyektor, laptop, video penyuluhan, leaflet, speaker, dan microphone.



Gambar 2. Pembagian Leaflet *Pijat Bayi*

b. Penyuluhan Tentang *Pijat bayi*

Kegiatan diawali dengan pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan tentang *Pijat Bayi* pada ibu-ibu, dilanjutkan pemutaran video *cara pijat bayi yang benar*.



Gambar 3. Pemaparan Materi Penyuluhan

c. Evaluasi

Setelah dilakukan proses pengajaran atau penyuluhan tentang pijat bayi maka dilakukan evaluasi berupa apakah anan-anak mereka sudah ada perubahan peningkatan nafsu makan setelah pelaksanaan pijat bayi.

4. *Pretest* dan *Posttest*

Pretest dan posttest digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai “Pijat Bayi” dengan menggunakan kuesioner yang disusun secara mandiri oleh tim pengabdian dalam bentuk multiple choice yang terdiri dari 20 soal.

Gambar 4. Pembagian Kuisisioner *Pretest*

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 20 ibu -ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1-2 di bawah ini:



Gambar 5. Tim Pengmas dan Peserta Penyuluhan

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Ibu

karakteristik	Jumlah	%
Usia		
< 17 Tahun	0	0 %
17-25 Tahun	13	65 %
> 25 Tahun	7	35 %
Pendidikan		
Dasar	0	0 %
Menengah	5	25 %
Tinggi	15	75 %
Gravida/Kehamilan		
Primigravida	8	40 %
Multigravida	12	60 %

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik umum ibu hamil kegiatan menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta berusia 17-25 tahun sebanyak 13 ibu (65%), lebih banyak ibu hamil berpendidikan menengah tinggi (75%) dan memiliki gravida atau kehamilan yang multigravida sebanyak 12 ibu (60%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Kegiatan Edukasi Mengurangi Stress Kehamilan dengan Prenatal Massage dan Spa di Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi

Tabel 2. Pretest dan posttest

Pretest	Posttest
Rata-rata : 35,67	Rata-rata : 88,67
Tertinggi : 45	Tertinggi : 95
Terendah : 15	Terendah : 75

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa sebelum dilakukan edukasi ibu hamil tidak memiliki pengetahuan mengenai pijat bayi dengan nilai rata-rata hanya 35,67 dan nilai tertinggi dari 20 ibu memiliki nilai 45. Sedangkan setelah dilakukan edukasi nilai rata-rata pengetahuan ibu sudah meningkat yaitu 88,67 dengan perolehan nilai tertinggi 95 dari 20 soal yang diberikan. Ibu menjadi lebih mengetahui tentang beberapa hal terkait pijat bayi. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengolahan data hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat bayi belum mengerti tentang beberapa hal mengenai pijat bayi tersebut. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat bayi Ibu menjadi lebih banyak tahu tentang pijat bayi dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang pijat bayi 88,67%. Hormon pertumbuhan (growth hormon) yang memengaruhi pertumbuhan tulang pada bayi dapat dirangsang melalui terapi pijat bayi yang diberikan menyebabkan diskresikannya serotonin. Dalam fisiologi pijat bayi disebutkan bahwa serotonin yang disekresikan oleh sistem saraf dalam hipotalamus akan meningkatkan kecepatan sekresi hormon pertumbuhan yang pada akhirnya akan meningkatkan pertumbuhan bayi termasuk tulang (Rosalina, 2015). Sebagaimana

yang dijelaskan dalam buku pedoman pijat bayi Roesli (2014) bahwa pengurangan sensasi taktil akan meningkatkan pengeluaran suatu neurochemical beta-endorphine. Sehingga bila terjadi pengurangan sensasi taktil juga akan mengurangi pembentukan hormon pertumbuhan, karena menurunnya jumlah dan kepekaan dari aktivitas ODC (Ornithine Decarboxylase) jaringan. Dimana ODC sebagai pemicu hormon pertumbuhan sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan yang tidak responsif terhadap hormon tertentu, melainkan hanya merespon secara aktif terhadap stimulasi.

Sentuhan akan merangsang peredaran darah dan menambah energi. Sebenarnya, pijat berguna tidak hanya untuk bayi sehat tetapi juga bayi sakit. Bahkan, bagi anak sampai orang dewasa sekalipun. Para ahli kesehatan menemukan pijatan dengan teknik yang tepat dalam kondisi sehat. Menurut Kusmini (2014), bahwa ada istilah pemijatan tradisional dan pemijatan modern pada bayi (Kusmini, 2014).

V. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bilalang memperoleh hasil yang sesuai dengan target yaitu bertambahnya pengetahuan ibu-ibu terhadap cara peningkatan nafsu makan dengan cara pijat bayi, maka disarankan kepada tenaga kesehatan untuk selalu memberikan pelatihan atau demonstrasi tentang pijat bayi agar orang tua bisa melakukan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua LPPM beserta dosen DIII kebidanan, Profesi Ners dan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika yang telah berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini baik secara moril maupun materil serta pihak dari lintas sektoral baik dari pemerintah, aparat desa dan bidan desa puskesmas Bilalang yang telah mengizinkan kami melakukan penyuluhan di lokasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, Z. (2017). *Efektivitas Pijat Bayi (Baby Massage) Terhadap Nafsu Makan Pada Balita Gizi Kurangusia 1-3 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sidoarjo*. 18(5), 513–626.
- Asih, Y. & M. (2018). Pijat Tuna Efektif dalam Mengatasi Kesulitan Makan pada Anak Balita. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 98–103.
- Carolin, B. T., Suprihatin, & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(2), 28–33.
- Isra Frischa Adhelia. (2020). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Literatur Review Poltekes Kendari*. Kusmini. (2014). *Mom Massage*. IHCA.
- Lena Sri Diniyati, A. A. A. (2020). Stimulasi Nafsu Makan Balita Dengan Pijat Bayi di Kampung Cijulang. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2.
- Musdalifah, Retno Setyo Iswati, D. A. C. R. (2023). Pengaruh Pemijatan Bayi Usia 6-12 Bulan Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Bayi Di Desa Tenggun Dajah Bangkalan. *Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*.
- Roesli, U. (2014). *Pedoman pijat bayi prematur & bayi usia 0-3 bulan*.
- Niaga Swadaya. Rosalina, I. (2015). *Fisiologi Pijat Bayi*.
- Trikarsa. Simanungkalit, H. M. (2020). Pengaruh Pijat Terhadap Tingkat Kesulitan Makan Balita Usia 1 Tahun. *Media Informasi*, 15(2), 96–100.
- Suprayoga, H. (2021). *Capaian, Tantangan dan Peluang Pelaksanaan Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting Tahun 2018-2024*. 1–24.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Angka Penyebab Kematian Ibu dan Anak*.