

## **Edukasi *Baby Massage* terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dalam Memfasilitasi Tumbuh Kembang Balita di Komunitas Posyandu Sumber Bendo**

**Hairun Nisa<sup>1</sup>, Nurul Aini Rahmawati<sup>2</sup>, Agung Prasty<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Dau, Kabupaten Malang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Hairun Nisa

**E-mail:** [hairunnisa21202@gmail.com](mailto:hairunnisa21202@gmail.com)

### **Abstrak**

*Bayi balita merupakan masa dimana bayi baru dilahirkan sampai sebelum berumur 59 bulan. Dimasa tersebut kesehatan dan tumbuh kembang balita sangat penting untuk diperhatikan. Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses tumbuh kembang yaitu stimulasi atau pemberian rangsangan. Salah satu stimulasi yang diberikan dapat berupa pijat bayi atau baby massage. Baby massage merupakan rangsangan dengan memberikan sentuhan sebagai kontak taktil. Manfaat baby massage antara lain menciptakan efek terhadap otot, saraf, kulit, limfatik, peredaran darah serta sistem pernapasan dan memfasilitasi pengoptimalan tumbuh kembang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu yang memiliki balita di Posyandu Balita, Dusun Sumber Bendo, Desa Kucur, Kabupaten Malang. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan Ibu mengenai baby massage. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan bahwa peserta mendapatkan informasi, wawasan, dan gambaran yang jelas mengenai materi dan cara melakukan baby massage sehingga dapat mempraktikkan langsung dirumah.*

**Kata kunci** - Baby Massage, Balita, Edukasi, Tumbuh Kembang

### **Abstract**

*Toddlers are the period when new babies are born until before the age of 59 months. At that time, the health and growth and development of toddlers are very important to pay attention to. One of the factors that plays an important role in the growth and development process is stimulation or stimulation. One of the stimuli provided can be in the form of baby massage or baby massage. Baby massage is a stimulation by providing touch as tactile contact. The benefits of baby massage include creating effects on muscles, nerves, skin, lymphatics, blood circulation and respiratory systems and facilitating the optimization of growth and development. This activity aims to increase the knowledge of mothers who have toddlers at the Toddler Posyandu, Sumber Bendo Hamlet, Kucur Village, Malang Regency. The results of this activity show that there is an increase in mothers' knowledge about baby massage. With this counseling, it is hoped that participants will get information, insights, and a clear picture of the material and how to do baby massage so that they can practice it directly at home.*

**Keywords** - Baby Massage, Toddler, Education, Growth and Development

## PENDAHULUAN

Bayi balita merupakan masa dimana bayi baru dilahirkan sampai sebelum berumur 59 bulan. Menurut Kemenkes masa balita berlangsung dari bayi berusia 0 – 28 hari, bayi usia 0-11 bulan dan balita berusia 12-59 bulan (Kementerian Kesehatan, 2014). Dimasa tersebut kesehatan dan tumbuh kembang balita sangat penting untuk diperhatikan. Pada umumnya pola tumbuh kembang balita sama, namun kecepatannya yang berbeda. Setiap orang tua memiliki harapan untuk anaknya agar mengalami tumbuh kembang yang ideal. Hal ini dikarenakan pertumbuhan pada usia 0-5 tahun berperan dalam menentukan perkembangan kecerdasan anak (Melina Rumahorbo et al., 2020).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor genetik atau bawaan seperti jenis kelamin, ras atau suku. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari asupan gizi dan lingkungan seperti stimulasi, pola asuh, sosial dan ekonomi (Susanti & Rahmawati, 2020). Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses tumbuh kembang yaitu stimulasi atau pemberian rangsangan (Desi Handayani Lubis et al., 2022). Pemberian stimulasi pada balita dapat merangsang sensorik dan motorik, emosional serta kognitif anak (Faradillah et al., 2023).

Salah satu stimulasi yang diberikan dapat berupa pijat bayi atau *baby massage*. *Baby massage* merupakan rangsangan dengan memberikan sentuhan sebagai kontak taktil (Rakhmawati et al., 2024). *Baby massage* atau pijat bayi adalah pemberian sentuhan lembut pada permukaan kulit bayi dengan teknik pijatan oleh tangan seseorang yang berfungsi untuk menciptakan efek terhadap otot, saraf, kulit, limfatik, peredaran darah serta sistem pernapasan (Setiawandari, 2019). Selain membantu menstimulasi dalam pengoptimalan tumbuh kembang, *baby massage* juga dapat digunakan sebagai alat komunikasi yang nyaman antara bayi/balita dengan ibunya (Apriyani & Purwani, 2023).

*Baby massage* memiliki manfaat lain seperti meningkatkan berat badan bayi, merangsang saraf vagus, mengatasi sakit perut, memberikan rasa nyaman, merangsang gerakan dan koordinasi tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan membuat bayi tidur enak (Rakhmawati et al., 2024). Oleh karena itu, perlunya meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *baby massage*. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan dan bimbingan yang tepat sehingga ibu secara mandiri dapat melakukan *baby massage* yang baik dan benar. Berdasarkan uraian diatas, perlu diadakannya penyuluhan mengenai edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *baby massage*.

## METODE

Pelaksanaan penyuluhan *baby massage* dilakukan di Posyandu Balita, Dusun Sumber Bendo, Desa Kucur, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Penyuluhan dilakukan pada hari Kamis tanggal 10 Oktober 2024. Adapun tahapan pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan antara lain:

- Tahap Observasi: Identifikasi permasalahan dengan melakukan pengamatan dan wawancara kepada kader posyandu balita dengan kriteria target sasaran adalah ibu yang memiliki bayi usia <5 tahun.
- Tahap Persiapan: Mempersiapkan media edukasi berupa leaflet serta alat ukur yang akan digunakan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan Ibu mengenai *baby massage*.
- Tahap pelaksanaan: Metode penyuluhan yang digunakan berupa ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab mengenai *baby massage*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai *baby massage* di Posyandu Balita, Dusun Sumber Bendo, Desa Kucur, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang didapatkan hasil peningkatan pengetahuan Ibu dengan bayi usia <5 tahun mengenai *baby massage* dan cara melakukannya. Hal ini dibuktikan dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan kepada 12 peserta. Dengan adanya kegiatan

penyuluhan mengenai *baby massage*, membuktikan bahwa penyuluhan ini bermanfaat untuk: (1) Dapat mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan Ibu mengenai *baby massage* baik berupa pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, dan persiapan sebelum melakukan pemijatan, (2) Ibu dapat mempraktekkan kembali cara melakukan *baby massage* kepada anaknya, (3) Membantu memfasilitasi Ibu dalam mengoptimalkan tumbuh kembang pada anak.



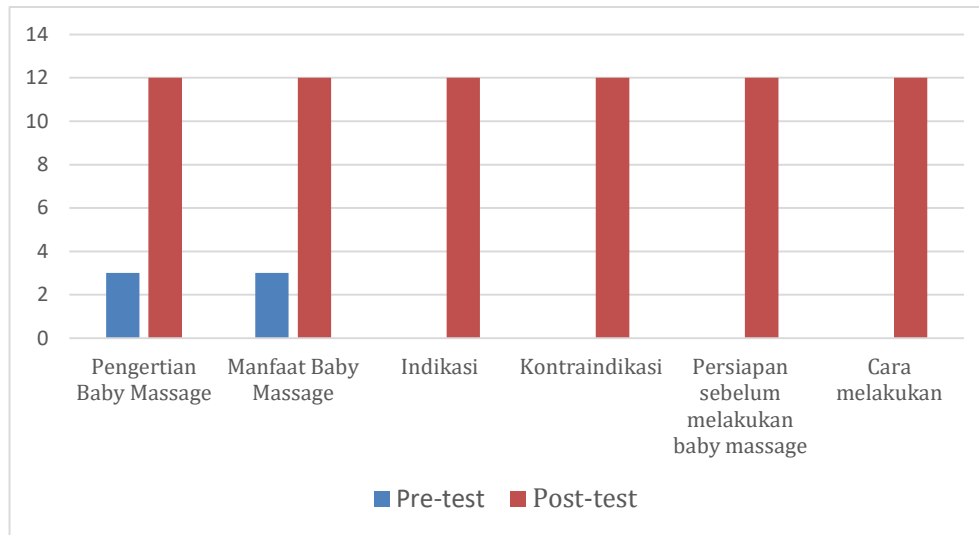
**Gambar 1.**  
Pembagian Leaflet kepada Peserta Penyuluhan

Sebelum penyuluhan, dilakukan *pre-test* kepada peserta dengan tanya jawab secara langsung. Setelah itu, pembagian leaflet dilakukan agar peserta mendapatkan informasi secara ringkas dan mudah dipahami mengenai *baby massage* pada balita. Saat semua peserta mendapatkan leaflet, pemateri menjelaskan isi leaflet secara lebih rinci mengenai *baby massage*. Materi yang disampaikan berisi pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, persiapan sebelum melakukan *baby massage*. Kemudian, dilakukan demonstrasi cara melakukan *baby massage* oleh pemateri yang dipraktekkan langsung oleh peserta kepada bayi mereka. Diakhir sesi penyuluhan dilakukan diskusi dan tanya jawab.



**Gambar 2.**  
Demonstrasi Cara Melakukan *Baby Massage*

Setelah penyuluhan dilakukan, untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan Ibu mengenai *baby massage* dalam memfasilitasi tumbuh kembang balita, dilakukan *post-test* untuk membandingkan hasil *pre-test* yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan yang telah diberikan. Perbandingan tingkat pengetahuan yang telah dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil sebagai berikut:



**Gambar 3.**  
Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Hasil diagram diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta penyuluhan. Dari hasil *pre-test* terdapat hanya 3 peserta yang mengetahui pengertian dan manfaat *baby massage* sedangkan peserta lainnya tidak mengetahui. Setelah diberikan penyuluhan, persentase data menunjukkan bahwa keseluruhan peserta menunjukkan adanya peningkatan mengenai *baby massage*.

Menurut Sartika dkk (2023) untuk membantu pengoptimalan proses tumbuh kembang anak kebutuhan dasarnya harus di penuhi. Kebutuhan dasar anak meliputi asupan nutrisi, kasih sayang, imunisasi dan stimulasi. Dalam hal ini, dengan pemberian *baby massage* dapat membuat otot bayi lebih kuat, membuat bayi tidur lelap, meningkatkan berat badan dan kekebalan tubuh bayi. Dimana dengan sensasi taktil yang diberikan akan merangsang hormon pertumbuhan, pernyataan ini juga didukung dengan penelitian Siti Sofiyah dkk (2023) menyatakan hormon pertumbuhan tulang dipengaruhi oleh serotonin yang dapat dirangsang melalui terapi pijatan. *Baby massage* juga mempengaruhi interaksi antara ibu dengan bayi. Ditemukan penelitian bahwa kontak sentuhan kulit ke kulit yang dilakukan oleh ibu kepada bayi di periode awal pengasuhan dapat mempengaruhi status kesehatan bayi, mengurangi tangisan, dan meningkatkan keterikatan emosional. Dalam hal ini, pijat pada masa bayi sangat berpengaruh positif bagi perkembangan fisik, psikologis, dan psikososial bayi (Field, 2016).

Banyaknya manfaat yang didapatkan, sehingga perlu adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan *baby massage*. Pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman dari suatu objek atau informasi tertentu yang diperoleh melalui penginderaan (Woollett et al., 2021). Penyuluhan kesehatan merupakan suatu media yang mampu untuk mempengaruhi pengetahuan seseorang (Munn et al., 2018). Didukung oleh penelitian Hayati (2023) dengan adanya penyuluhan ini akan meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam melakukan *baby massage*. Penyuluhan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode ceramah, leaflet, serta demonstrasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti dkk (2020) penyuluhan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu. Menurut (Mirzaee et al., 2015) metode penyuluhan yang tepat dengan melibatkan penginderaan (penglihatan, pendengaran, dan perabaan) dapat diserap oleh otak sebanyak 30%.

Kombinasi media penyuluhan ini dapat memberikan stimulasi yang baik dan optimal untuk meningkatkan pengetahuan Ibu dalam melakukan *baby massage*. Dengan demikian, diharapkan penyuluhan ini dapat membawa manfaat serta dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dirumah yang bermanfaat dalam fasilitas tumbuh kembang balita.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penyuluhan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan Ibu yang memiliki balita mengenai *baby massage* di Posyandu Balita, Dusun Sumber Bendo, Desa Kucur. Peserta sangat kooperatif, aktif, dan memperhatikan dengan baik selama proses penyuluhan berlangsung. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan bahwa peserta mendapatkan informasi, wawasan, dan gambaran yang jelas mengenai materi dan cara melakukan *baby massage* sehingga dapat mempraktikkan langsung dirumah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh peserta, kader posyandu, dan Puskesmas Dau yang telah terlibat dan memfasilitasi keberlangsungan kegiatan penyuluhan sehingga berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, T., & Purwani, R. (2023). Edukasi Pijat Bayi untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 437–442. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Desi Handayani Lubis, Yulia Safitri, & Alfi Laili. (2022). The Effect of Baby Massage on Growth and Baby Development 0-12 Months at Mahanum Clinic. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(1), 229–233. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v2i1.187>
- Faradillah, K. R., Eko Prabowo, Farahdina Bachtiar, Agustiyawan Agustiyawan, Heri Wibisono, Rabia Rabia, Hasna Salwa Ramdani, & Aqilla Adriani. (2023). Sosialisasi Baby Massage dan Skrining Pertumbuhan Bayi di Posyandu Mawar. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(4), 1–8.
- Field, T. (2016). Massage Therapy Research Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Hayati, N. (2023). The Influence Of Health Education About Infant Massage On Mother's Knowledge And Skill In Massageing Baby Independently In Karya Jaya Kota Tebing Tinggi In 2022. *Jurnal Eduhealth*, 14(02), 768. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Melina Rumahorbo, R., syamsiah, N., & Mirah. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *CHMK Health Journal*, 4(2), 158–165.
- Mirzaee, K., Oladi Ghadikolaee, S., Shakeri, M. T., & Bazzaz, M. (2015). Maternal Knowledge on Postpartum Care in Healthcare Centers of Mashhad, Iran in 2013. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(4), 456–464. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2015.4810>
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- Rakhmawati, W., Mediani, H. S., Dhamayanti, M., Maryati, I., Setiawan, A. S., Hendrawati, S., Maryam, N. N. A., Hasanah, A., Mulyana, A. M., Mariani, D., & Rochimat, I. (2024). Potential of Massage Therapy for Improved Growth and Development Among Infants Under 9 Months: A

- Systematic Scoping Review of Intervention Type, Technique, and Outcome. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 3931–3943. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S475731>
- Sartika, W., Herlina, S., & Qomariah, S. (2023). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PERTUMBUHAN BAYI. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 15(1), 225–229. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2213>
- Setiawandari. (2019). *Stimulasi Pijat Bayi & Balita*. Adi Buana University Press. Surabaya.
- Shofiyah, S., Aini, I., & Kristianingrum, D. Y. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu melalui Edukasi Mengenai Baby Massage. *JURNAL MASYARAKAT MANDIRI DAN BERDAYA*, II(6), 1–5.
- Sugiarti, S., Rustina, Y., & Efendi, D. (2020). Increasing the Knowledge and Confidence of Mothers in Caring for Low Birth Weight Babies Through Education from the Maternal and Child Health Handbook. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(2). <https://doi.org/10.20884/1.jks.2020.15.2.1160>
- Susanti, N., & Rahmawati, A. P. (2020). Penyuluhan dan Pelatihan Fisioterapi pada Balita di Posyandu Balita Seruni XII Poncol Kota Pekalongan. *Jurnal ABDIMAS*, 1(1), 1–9.
- Woollett, N., Bandeira, M., Marunda, S., Mudekunye, L., & Ebersohn, L. (2021). Adolescent pregnancy and young motherhood in rural Zimbabwe: Findings from a baseline study. *Health and Social Care in the Community*, 29(6), e377–e386. <https://doi.org/10.1111/hsc.13362>