

Penyuluhan Baby Massage Untuk Mencegah Stunting Pada Komunitas Posyandu Balita Kota Lama di Kota Malang

Sasna Fauziah Tsany¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Ratih Wijastuti³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Kedungkandang, Indonesia

Received : 28 Februari 2026, Revised : 7 Maret 2026, Published : 13 Maret 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sasna Fauziah Tsany

E-mail: sasnafauziahtsany@gmail.com

Abstrak

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada tubuh dan otak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama sehingga anak lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berfikir. Stunting pada anak disebabkan asupan gizi balita, adanya penyakit infeksi, faktor ibu dengan nutrisi buruk selama prekonsepsi, kehamilan dan laktasi, faktor genetik, pemberian ASI eksklusif, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, faktor tingkat pendidikan ibu, pengetahuan gizi ibu dan faktor lingkungan. Tujuan dari penyuluhan ini edukasi tentang pencegahan Stunting dengan metode Baby Massage sehingga dapat meningkatkan pola makan anak. Metode penyuluhan adalah kegiatan promosi kesehatan tentang Baby Massage, dengan menggunakan media leaflet dan pemaparan materi, dan melakukan tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan orang tua, selain itu dilakukan juga praktik teknik Baby Massage. Hasil dari kegiatan penyuluhan kepada peserta posyandu balita memberikan pemahaman tentang teknik Baby Massage yang dapat menjadi salah satu metode pemcegahan Stunting. Kesimpulan nya masyarakat posyandu balita di posyandu kota lama berjalan baik dan lancar.

Kata kunci - baby massage, pencegahan, stunting

Abstract

Stunting is a condition of failure to grow in the body and brain due to prolonged malnutrition, resulting in children being shorter than normal children their age and experiencing delays in thinking. Stunting in children is caused by nutritional intake, infectious diseases, maternal factors with poor nutrition during preconception, pregnancy, and lactation, genetic factors, exclusive breastfeeding, food availability, socioeconomic factors, maternal education level, maternal nutritional knowledge, and environmental factors. The purpose of this counseling is to educate about stunting prevention using the Baby Massage method to improve children's eating habits. The counseling method is a health promotion activity about Baby Massage, using leaflets and material presentations, and conducting questions and answers to determine parental knowledge. In addition, Baby Massage techniques are also practiced. The results of the counseling activity for toddler Posyandu participants provided an understanding of Baby Massage techniques, which can be a method of stunting prevention. In conclusion, the toddler Posyandu community in the Old City Posyandu is running well and smoothly.

Keywords - baby massage, prevention, stunting

How To Cite : Tsany, S. F., Wardojo, S. S. I., & Wijastuti, R. (2026). Penyuluhan Baby Massage Untuk Mencegah Stunting Pada Komunitas Posyandu Balita Kota Lama di Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(1), 96 - 100. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i1.4174>

Copyright ©2026 Sasna Fauziah Tsany, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Ratih Wijastuti

PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa yang terjadi setelah bayi lahir hingga berusia 11 bulan. Bayi membutuhkan tiga hal penting yang saling terhubung, yaitu kebutuhan fisik dan biologis untuk tumbuh, kebutuhan perasaan untuk berkembang secara psikologis, dan kebutuhan rangsangan untuk berkembang secara berpikir. Tiga kebutuhan dasar itu sangat tergantung pada kualitas gizi yang diberikan kepada bayi. Bayi yang makanannya dan nutrisinya cukup akan tumbuh dengan baik, belajar dengan lancar, dan bisa memberi manfaat positif bagi masyarakat di masa depan. Secara global, nutrisi anak adalah isu yang penting, termasuk di Indonesia, dan menjadi bagian dari komitmen pemerintah dalam tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), terutama dalam mengatasi masalah seperti bayi lahir dengan berat rendah dan tingkat kekurangan gizi yang masih tinggi (Kementerian et al., 2025).

Kekurangan gizi dalam waktu yang cukup lama pada anak akan sangat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya atau biasa disebut dengan kondisi stunting. Stunting ditandai dengan tinggi badan anak kurang dari normal akibat kurang gizi yang berkepanjangan (Ramadhani et al., 2024).

Stunting terutama pada balita, merupakan salah satu masalah gizi yang cukup serius. Stunting dapat mengakibatkan perkembangan motorik dan IQ anak menjadi lebih rendah. Anak-anak stunting akan mengalami dampak dalam jangka pendek seperti sifat apatis, gangguan berbicara, dan lainnya; maupun jangka panjang seperti penurunan IQ, hambatan kognitif, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kepercayaan diri, obesitas, intoleransi glukosa, penyakit jantung koroner, hipertensi, osteoporosis, dan penurunan kinerja serta produktivitas. Meskipun cenderung berkurang, namun jumlah stunting masih tetap tinggi di masyarakat. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi balita stunting tingkat nasional turun menjadi 21,5% dari 21,6% pada tahun 2022. Angka ini belum memenuhi target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 yang menetapkan prevalensi stunting 14% pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2023). Sebagai perbandingan, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi stunting balita sebesar 30,8%. Global Nutrition Report (2016) mencatat bahwa prevalensi stunting di Indonesia berada pada peringkat 108 dari 132 negara (Tahlil Teuku, Maulina, Hadi Nurul, 2026). Stunting meningkat secara signifikan pada balita laki-laki, anak yang tinggal di daerah kumuh, dan dengan anggota rumah tangga yang banyak, akan tetapi stunting menurun secara signifikan di antara anak-anak yang orang tuanya lebih berpendidikan (Awang et al., 2024).

Stunting adalah bentuk gagal tumbuh yang terjadi karena kurangnya nutrisi yang berlangsung lama, mulai dari masa kehamilan hingga usia 24 bulan. Keadaan ini semakin buruk karena pertumbuhan anak yang tertinggal (catch up growth) tidak seimbang. Indikator yang digunakan untuk menentukan anak stunting adalah melalui indeks Tinggi Badan Menurut Usia (TB/U) berdasarkan standar pertumbuhan anak WHO. Anak dikatakan stunting jika nilai skor z TB/U kurang dari -2 Standard Deviasi (SD). Periode 0 hingga 24 bulan adalah masa yang sangat penting untuk menentukan kualitas hidup seseorang, oleh karena itu disebut sebagai periode emas. Periode ini sangat penting dan rentan karena dampak yang terjadi pada bayi selama masa ini tidak bisa diubah dan akan terus berlangsung seumur hidup. Untuk itu, diperlukan pemberian asupan gizi yang cukup pada usia tersebut (Mustafa et al., 2015). Kondisi stunting menjadikan seseorang mengalami tumbuh kembang (Volume et al., 2025).

Stunting pada anak disebabkan oleh banyak faktor yang terdiri dari faktor langsung maupun tidak langsung yaitu asupan gizi balita, adanya penyakit infeksi, faktor ibu dengan nutrisi buruk selama prekonsepsi, kehamilan dan laktasi, faktor genetik, pemberian ASI eksklusif, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, faktor Tingkat pendidikan ibu, pengetahuan gizi ibu dan faktor lingkungan. Pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan yang erat dengan status gizi bayi. ASI sendiri dianggap sebagai satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan (Desa et al., 2024). Pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi pola asuh dan perawatan anak sehingga berpengaruh dalam pemilihan dan cara penyajian makanan yang dikonsumsi oleh anak

Tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu tentang kebutuhan akan zat-zat gizi berpengaruh terhadap jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Ibu yang cukup pengetahuan tentang gizi akan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Anjani Mira Dian, Nurhayati Sri, 2024).

Pijat bayi merupakan perawatan bayi melalui sentuhan sebagai terapi kepada bayi dengan teknik- teknik tertentu yang bertujuan untuk memberikan rileks pada bayi. Pijatan pada bayi memberikan efek rileks dan juga salah satu cara stimulasi untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan bayi, serta meningkatkan berat badan. Pijat Bayi dapat meningkatkan peredaran darah, meningkatkan fungsi kognitif anak, meningkatkan hormone endorphin sehingga balita merasa nyaman dan tenang, memperbaiki fungsi *vervus vagus* sehingga balita merasa cepat lapar, juga produksi enzim yang dapat membantu mencerna makanan sehingga signifikan dalam meningkatkan berat badan balita (Bayi et al., 2024). Pijat bayi dapat juga merangsang otot motorik, meningkatkan kekebalan tubuh, dan meningkatkan produksi sel darah putih, yang mendukung kesehatan bayi. Memberikan pijatan pada tubuh bayi juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol, yang merupakan hormon penyebab stres. Akibatnya, bayi menjadi lebih ceria dan jarang menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, pijatan secara rutin juga bermanfaat untuk merangsang saraf dan kulit serta memicuhormon-hormon yang membantu meningkatkan berat badan (Pelaksanaan et al., 2025).

Dari permasalahan tersebut dapat kita simpulkan bahwa permasalahan yang banyak terjadi disebabkan oleh pola makan dan status gizi anak, dengan begitu penting bagi orang tua untuk melakukan pencegahan lebih awal agar berdampak besar pada masa depan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Metode yang dapat dilakukan salah satunya dengan terapi pijat atau Baby Massage. Baby Massage dapat dijadikan salah satu metode untuk pencegahan terjadinya masalah pertumbuhan pada bayi atau anak karena terapi pijat atau Baby Massage merupakan cara untuk menstimulus tumbuh dan kembang anak secara dini. Baby Massage dapat meningkatkan aktifitas vagal, sehingga dapat membantu pelepasan hormone insulin, gastrin, dan cholecystokinin yang berfungsi meningkatkan penyerapan saluran pencernaan pada saat anak dipijat. Dengan pemberian stimulus, anak akan mendapatkan banyak manfaat seperti pada respon motorik kasar dan halus, kualitas tidur yang baik, peningkatan nafsu makan, serta memperbaiki organ pencernaan pada bayi atau anak. Dengan begitu metode penggunaan massage pada anak yang dilakukan sejak bayi dapat membantu dalam pencegahan terjadinya pertumbuhan yang tidak sesuai atau gagal tumbuh.

Peneliti memiliki tujuan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada posyandu balita yang berada di Kota Lama, Kabupaten Malang. Pencapaian yang diharapkan yaitu agar orang tua yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan memiliki pengetahuan lebih terkait pentingnya pemberian Massage Baby yang memiliki dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi atau anak dan orang tua dapat melakukan secara mandiri di rumah.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2026, bertempat di Posyandu Balita Kota Lama, Kabupaten Malang, Malang. Jumlah peserta sebanyak 5 ibu yang memiliki anak usia bayi (0-5 tahun), yang telah didata sebelumnya oleh kader posyandu. Metode pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahapan. Pertama, dilakukan penyampaian materi melalui presentasi yang menjelaskan tentang stunting, faktor risikonya, dan manfaat pijat bayi. Kedua, dilakukan demonstrasi teknik pijat bayi oleh terapis menggunakan model bayi secara langsung, dengan penjelasan setiap langkah gerakan. Setelah itu, peserta melakukan praktik langsung, dengan bayi masing-masing, dengan pendampingan dari terapis. Terakhir, kegiatan diakhiri dengan evaluasi berupa pengamatan langsung oleh terapis terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan pijat bayi, serta diskusi dan tanya jawab untuk mengklarifikasi pemahaman peserta.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat lokasi pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di Posyandu kota lama, Kabupaten Malang, Malang.

Pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan memberikan informasi mengenai pentingnya pencegahan Stunting melalui metode Baby Massage. Kegiatan ini mencakup penyuluhan dengan menggunakan media berupa leaflet, demonstrasi Baby Massage menggunakan boneka bayi, dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian Stunting, metode pencegahan Stunting, definisi Baby Massage, manfaat Baby Massage, serta teknik melakukan Baby Massage. Berikut ini adalah dokumentasi dari pelaksanaan kegiatan tersebut:



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan Stunting dengan teknik Baby Massage di posyandu balita di Kota Lama, Kabupaten Malang berlangsung dengan baik dan lancar. Saat penyuluhan, orang tua menunjukkan perhatian dan tanggapan positif dari lima orang tua yang hadir bersama bayi dan balita mereka. Para orang tua sangat bersemangat mendengarkan penjelasan mengenai pencegahan Stunting melalui metode Baby Massage. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi kepada orang tua tentang manfaat Baby Massage bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak, serta mengajarkan mereka teknik pijat bayi untuk dipraktikkan di rumah. Selanjutnya, sesi tanya jawab dan diskusi diadakan antara terapis dan peserta secara lisan. Orang tua merasa senang karena telah menambah pengetahuan mereka tentang Baby Massage untuk pertumbuhan bayi dan anak mereka

Tabel 1.

Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan Materi	Sebelum penyuluhan	Setelah penyuluhan
Pengetahuan tentang stunting	20%	85%
Pengetahuan tentang manfaat dan teknik massage baby	15%	70%

KESIMPULAN

Fisioterapi komunitas di posyandu balita dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2026 di Kota Lama, Kabupaten Malang, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan telah berhasil dilaksanakan. berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Hasil evaluasi yang kami peroleh, dari 5 peserta. Posyandu balita yang hadir, terdapat 5 peserta yang mengalami peningkatan pemahaman tentang teknik baby.Massage dan dampak baby massage dalam mencegah stunting dengan persentase 85%. Selain itu Orang tua ingin menerapkan teknik Baby Massage secara lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Balita Kota Lama di Kota Malang yang telah menjadi tempat penyelenggaraan acara tersebut. Clinical Instruktur kami di Puskesmas Kedungkandang yang sudah memberikan arahan dan penjelasan. Kepada bidan dan para kader posyandu yang telah membantu saya dalam mengkoordinasikan para orang tua ikut serta dalam penyuluhan saya dan juga masyarakat yang hadir dalam penyuluhan. Kepada para teman yang telah membantu dalam penyuluhan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati, I. (2024). Penerapan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang stunting pada balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 62-69.
- Awang, M. N., Boa, G. F., Wanti, W., Simbolon, D., Irfan, I., Widyastuti, R., ... & Lende, J. (2024). Pelatihan Pijat untuk Stimulasi Tumbuh Kembang Balita pada Kader Posyandu dan Orang Tua Balita Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 44-52.
- Kementerian, A., Bidang, K., Manusia, P., Bina, D., Daerah, P., Anak, P., Penduduk, P., Statistik, P., & Surakarta, K. (2025). Dengan Bayi Stunting Di Kelurahan Bumi Baby Massage Training As An Effort To Improve Mothers ' Knowledge Of Stunted Babies In Bumi Village
- Mitra, M. (2015). Permasalahan anak pendek (stunting) dan intervensi untuk mencegah terjadinya stunting (suatu kajian kepustakaan). *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 2(6), 254-261.
- Ramadhani, K., Rahmawati, N. A., & Prasetya, A. (2024). Pemberian Penyuluhan Edukasi Fisioterapi Tentang Baby Massage untuk Mencegah Stunting pada Komunitas Posyandu Balita di Dusun Precet Sumbersekar Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(9), 4179-4184.
- Rizqi, A. S., Santoso, A., Santoso, G. B., Putra, Y. W., & Guntoro, M. Y. (2025). Pelatihan Pijat Bayi untuk Mencegah Stunting di Desa Tanjungan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Widwaswara Indonesia*, 1(3), 118-122.
- Tahlil, T., Maulina, M., Hadi, N., & Zulkarnaini, Z. (2026). Penerapan Perawatan Berpusat Keluarga dalam Penanganan Stunting di Komunitas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 9(2), 516-529.
- Widiani, A., & Chania, P. (2024). Pelatihan Pijat Bayi (Baby Massage) pada Ibu Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Dauh Puri Kaja Kota Denpasar. *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 7-11.