

SOSIALISASI MANFAAT PIJAT BAYI DENGAN MEDIA LEAFLET UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MASYARAKAT

Betanuari Sabda Nirwana^{1*}, Erike Yunicha Viridula², Alfika Awatiszahro³,
Khofidhotur Rofiah⁴, Anggia Tanjungsari⁵, Anik Ruhayati⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

*Korespondensi: betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Pijat bayi merupakan pijatan lembut yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis bayi. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Di wilayah Poskesdes Cerme Kabupaten Kediri masih banyak ibu yang belum mengetahui manfaat pijat bayi, sehingga tidak memberikan stimulasi perkembangan dan pertumbuhan dengan pemijatan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan tentang pijat bayi menggunakan media leaflet dengan metode pelaksanaan terdiri tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan mayoritas peserta mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dengan baik setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang manfaat pijat bayi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan direkomendasikan sebagai promosi kesehatan salah satunya tentang pijat bayi yang akan menstimulasi perkembangannya dan meningkatkan pelayanan kesehatan di masyarakat.

Kata kunci: leaflet, pendidikan kesehatan, pijat bayi

Abstract

Baby massage is a gentle massage that is important for a baby's growth and development. The period of infant growth and development is a golden period as well as a critical period for infants. It is said to be the golden age because infancy is very short and cannot be repeated. It is said to be a critical period because at this time babies are very sensitive to the environment and need good nutrition and stimulation for their growth and development. In the Poskesdes area of Cerme Kediri, there are still many mothers who do not know the benefits of baby massage, so they do not stimulate development and growth by massage. The purpose of this community service is to provide health education about baby massage using leaflet media with an implementation method consisting of three stages, namely preparation, implementation, and evaluation. The results of this community service activity showed that the majority of participants experienced an increase in the level of knowledge well after health education was carried out on the benefits of baby massage. Therefore, health education is recommended as a health promotion, one of which is baby massage which will stimulate its development and improve health services in the community.

Keywords: leaflet, health education, baby massage

1. PENDAHULUAN

Peran seorang bidan di dalam masyarakat yaitu turut andil dalam memberikan peningkatan pencapaian dan pemantauan pertumbuhan serta perkembangan bayi. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan bayi yang harus dioptimalkan. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan

yang paling populer serta seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad silam, karena berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Juwita, 2019). Sentuhan dan pijat pada bayi dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada masyarakat di

wilayah poskesdes cerme kabupaten kediri menemukan permasalahan bahwa banyak ibu yang belum mengetahui manfaat pijat bayi, dan masih banyak ibu yang memijatkan bayinya pada dukun bukan tenaga kesehatan profesional, sehingga ada beberapa bayi setelah dipijat mengalami sakit dan rewel. Hal tersebut didukung oleh beberapa hasil penelitian (Mardiana, 2018) dan penelitian (Wati, 2012) yang menyatakan bahwa pijat bayi penting bagi kesehatan dan harus dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional.

Memijat adalah salah satu aktivitas yang memberikan stimulasi positif pada tubuh lewat sentuhan fisik. Aktivitas ini bermanfaat bagi bayi, terutama jika dilakukan sejak usia tiga bulan pertama setelah persalinan. Pijatan lembut pada bayi mendorong rasa rileks dan nyaman yang baik bagi tumbuh kembangnya. Selain itu, pijat bayi diketahui tak hanya bermanfaat bagi bayi tapi juga berdampak baik bagi kesehatan. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan manfaat pijat bayi, pendidikan kesehatan yang diberikan kepada orang tua menggunakan leaflet tentang manfaat pijat bayi akan meningkatkan pengetahuan orang tua tentang manfaat pijat bayi.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari beberapa tahapan yaitu perencanaan, implementasi dan evaluasi, terdiri dari :

a) **Tahap perencanaan** yaitu persiapan dimulai dengan survey tempat pelaksanaan kegiatan, pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat, dan pembuatan media pendidikan kesehatan menggunakan leaflet.

b) **Tahap implementasi** yaitu pelaksanaan dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang manfaat pijat bayi.

c) **Tahap evaluasi** pada kegiatan ini merupakan proses pengukuran tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat pijat bayi, instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan pengetahuan tentang manfaat pijat bayi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Poskesdes Cerme Kabupaten Kediri pada 17 Mei 2022. Peserta pada kegiatan ini berjumlah 25 responden yang semuanya adalah ibu yang telah memiliki bayi kurang dari satu tahun. Diagram pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat pijat bayi.



Gambar 1. Media Leaflet untuk sosialisasi

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 14 ibu (56%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat pijat bayi. Pada kegiatan ini dilakukan pendidikan kesehatan melalui leaflet yang berisi tentang manfaat dan langkah melakukan pijat bayi yang benar sesuai dengan usia bayi, narasumber memperagakan gerakan yang

benar dan diikuti oleh ibu yang hadir kegiatan masyarakat ini.



Gambar 2. Pelaksanaan pendidikan kesehatan

Pada saat post test, ibu hamil diwawancara dan diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang manfaat dan langkah - langkah pijat bayi. Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa 20 ibu (80%) memiliki pengetahuan yang baik dan memahami manfaat pijat bayi, serta mengetahui langkah yang benar memijat bayi.

Tabel 1. Hasil pre test dan post test pengetahuan tentang manfaat pijat bayi

No	Klasifikasi	Pretest		Post test	
		Frekuensi		Frekuensi	
		N	%	N	%
1	Baik	5	20	20	80
2	Cukup	6	24	5	20
3	Kurang	14	56	0	0
Jumlah		25	100	25	100

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai upaya peningkatan pengetahuan tentang manfaat pijat bayi, sebagian besar mengalami peningkatan pengetahuan dengan hasil kategori baik yaitu pada pre test sebesar 20%, setelah dilakukan intervensi dengan memberikan

pendidikan kesehatan hasil post-test menjadi 80%. Pengabdian masyarakat ini pelaksanaannya menggunakan media leaflet yang bertujuan untuk memudahkan ibu memahami materi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Cahyani (2020) yang mengatakan bahwa memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang materi yang diberikan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aswitami (2019) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat bayi, dalam hal ini dijelaskan bahwa sikap ibu sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang pijat bayi yang penting dilakukan dan diberikan untuk bayinya.



Gambar 3. Diagram hasil pre test dan post test

Berdasarkan data hasil wawancara peneliti dengan ibu saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, bahwa bayi yang mendapat perlakuan pijat bayi memiliki durasi tidur lebih lama dan tidurnya lebih tenang dan tidak rewel.

Pemijatan dapat meningkatkan serotonin yang akan menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur yang membuat tidur lebih lama. Serotonin juga akan meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glukokortikoid (adrenalin, suatu hormone stress). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin sehingga bayi yang diberi perlakuan pemijatan akan tidur lebih lama, lebih tenang, tidak rewel. Menurut asumsi peneliti dari uraian di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa pemijatan yang dilakukan oleh responden dapat berpengaruh terhadap durasi tidur bayi. Sebab dengan pemijatan, maka aliran darah menjadi lancar yang kemudian meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi keseluruh tubuh sehingga sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

4. KESIMPULAN

Dalam kegiatan ini, yaitu pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet tentang manfaat pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan perkembangan bayi. Dan diharapkan instansi pendidikan dan pelayanan kesehatan masyarakat dapat aktif melakukan pendidikan kesehatan kepada kepada orang tua dapat sehingga terjadi peningkatan tingkat pengetahuan tentang perkembangan dan pertumbuhan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dengan adanya bantuan dari banyak pihak. Dengan ini kami sampaikan terimakasih kepada kepala Poskesdes Cerme Kabupaten Kediri yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Kami sampaikan banyak

terimakasih juga kepada LP3M Universitas Kadiri, serta seluruh peserta atas keterlibatannya sebagai mitra dalam kegiatan masyarakat ini.

REFERENSI

- Afriyani L D dan Salafas E.(2019). Efektivitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja untuk Memberikan ASI Eksklusif.*Jurnal Siklus* .Vol 8 (1). 60-66.
- Aminarti, D. (2013). Pijat dan senam untuk bayi & balita : Brilliant Books. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Anggraini & Sari. 2020. Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 8(1).25-32
- Aprilia Nurtika Sari,dkk (2018). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat bayi. *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*. 7(1).44-53
- Aswitami & Udayani. 2019. Pengaruh terapi pijat terhadap durasi tidur bayi umur 1-3 bulan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 7(2).1-6
- Cahyani, Mailiza, and Betty Prastuti. 2020. Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 4(2): 39-45.
- Juwita S dan Jayanti N D (2019).Pijat Bayi.Purwodadi :Sarnu Untung.
- Mardiana, L. 2018. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Dr . Soebandi Jember. 6(1): 462-68.

- Mansur, H. 2015. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursela dan Dewi Komalasari.(2020). Relationship Characteristics Of Mothers Who Have Babies Aged 0-24 Months With Knowledge Of Baby Massage. *Faletehan Health Journal*. Vol 7 (2).42-47.
- Roesli, 2015. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Wati, Erna. 2012. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Desa Ngunut Kecamatan Jumangtono Kabupaten Karanganyar.