GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 3 Tahun 2025, pp. 378-382
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i3.2591
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

SOSIALISASI KETERAMPILAN PIJAT BAYI UNTUK TUMBUH KEMBANG OPTIMAL

Dian Mayasari[1]✉ , Dian Asih Ning Utami[2]

Coreponding author: (dianmayasari3011@gmail.com)

[1] Jurusan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Malang Widya Cipta Husada, Indonesia
[2] Jurusan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Teknologi Kesehatan Malang Widya Cipta Husada, Indonesia

Genesis Naskah: *19-08-2025, Revised: 16-10-2025, Accepted: 23-10-2025, Available Online: 28-10-2025*

Abstrak
Tumbuh kembang merupakan suatu kegiatan untuk menemukan secara dini adanya penyimpangan pemantauan (status gizi kurang atau buruk, anak pendek), penyimpangan perkembangan. Tumbuh kembang bertujuan untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta menemukan secara dini adanya gangguan tumbuh kembang sehingga dapat ditindaklanjuti agar hasil lebih baik. Masa bayi dan balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Pijat bayi merupakan perawatan rutin untuk bayi yang sudah dikenal lama oleh masyarakat dan merupakan salah satu terapi tertua di dunia. Pijat bayi dapat meningkatkan ikatan kasih sayang antara anak dengan orang tua karena dilakukan langsung oleh orang tua kepada bayinya secara langsung. Pijat bayi sering disebut pula dengan stimulus touch. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini dengan melakukan demonstrasi tehnik pemijatan pada bayi dengan jumlah peserta 40 orang. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan keterampilan tambahan pada siswa SMK. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu dengan pembuatan materi dan video tentang pijat bayi dan melakukan demonstrasi pijat bayi dan evaluasi kegiatan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu siswa SMK mempraktekan pijat bayi pada phantom bayi, kegiatan ini membuat siswa SMK antusias dan aktif bertanya terkait manfaat dan tehnik pijta bayi. Kegiatan ini perlu dilakukan kembali dengan ilmu yang update bagi pengembangan pengetahuan dan keterampilan siswa SMK.

Kata Kunci : Sosialisasi, Pijat Bayi, Tumbuh Kembang

SOCIALIZATION OF INFANT MASSAGE SKILLS FOR OPTIMAL GROWTH AND DEVELOPMENT

Abstract
Growth and development monitoring is an activity to detect early abnormalities (poor or poor nutritional status, stunting) and developmental abnormalities. Growth and development aims to understand a child's growth and development and to detect developmental disorders early so that they can be addressed for better outcomes. Infancy and toddlerhood are a golden period for a child's growth and development, requiring special attention. Infant massage is a routine care for babies that has long been recognized by the public and is one of the oldest therapies in the world. Infant massage can strengthen the bond of affection between children and parents because it is performed directly by parents on their babies. Infant massage is often referred to as stimulus touch. The method used in this activity was a demonstration of massage techniques on babies with 40 participants. The aim of this activity was to provide additional skills to vocational high school students. The method used in this activity was to create materials and videos about infant massage, conduct demonstrations, and evaluate the activity. The results obtained from this activity were vocational high school students practicing infant massage on phantom babies. This activity generated enthusiasm and active students asking questions about the benefits and techniques of infant massage. This activity needs to be repeated with updated knowledge to develop the knowledge and skills of vocational school students

Keywords:. Socialization, Infant Massage, Growth and Development

Pendahuluan

Masalah kesehatan anak merupakan salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan yang saat ini terjadi di negara Indonesia. Derajat kesehatan anak mencerminkan derajat kesehatan bangsa, sebab anak sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan dalam meneruskan pembangunan bangsa. (Hanifa, 2022)

Masa bayi merupakan masa keemasan serta masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan, sebab pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan sekitar. Masa bayi berlangsung sangat cepat dan tidak dapat diulang kembali. (Rosidi & Purnamasari, 2021). Bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah disebut dengan kebutuhan stimulasi. Pemberian stimulasi perlu diberikan secara dini untuk merangsang dan mengembangkan sedini mungkin kemampuan sensorik, emosional bahkan kognitif bayi/anak yaitu dengan melakukan ppijat bayi. (Sukmawati & Nur Imanah, 2020)

Pijat bayi merupakan perawatan rutin untuk bayi yang sudah di kenal lama oleh masyarakat dan merupakan salah satu terapi tertua di dunia. Pijat bayi dapat meningkatkan ikatan kasih sayang antara anak dengan orangtua karena dilakukan langsung oleh orang tua kepada bayinya secara langsung. (Destariyani et al., 2024)

Pijat bayi ternyata berpengaruh pada peningkatan motorik kasar dan halus bayi usia 3-24 bulan, hal ini seperti peneltiian yang dilakukan oleh Suharto, Suriani menunjukkan bahwa terdapat 20 sampel, sampel yang didapatkan rentang umur 6-18 bulan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (45%) dan perempuan sebanyak 11 orang (55%), dapat disimpulkan dari hasil penelitian diperoleh kemampuan mengontrol lengan, kemampuan mengontrol badan, kemampuan mengontorol tungkai dan kemampuan koordinasi jari tangan, sehingga pijat bayi berpengaruh pada peningkatan motorik kasar dan halus bayi. (Endah purwani sari et al., 2023)

Pijat bayi juga ternyata bermanfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 4-6 bulan. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Nasrah, Ketut dkk menunjukkan bahwa tindakan massage memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. (Marwang et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemijatan dengan perkembangan bayi. Pemijatan yang dilaksanakan secara rutin pada bayi dengan gerakan pemijatan pada kaki, perut, dada, tangan, punggung, dan gerakan peregangan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Pramita et al., 2021). Tujuan dari kegiatan ini untuk mensosialisasikan tehnik pijat bayi yang tepat untuk tumbuh kembang bayi secara optimal pada siswa SMK

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada bulan februari 2024 di SMK Unggulan An-Nur Bululawang Kabupaten Malang dengan jumlah peserta 40 siswa SMK. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi, praktik dan tanya jawab. Kegiatan awal dilakukan pemaparan materi dan

demonstrasi pijat bayi pada phantom bayi. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu PPT, audiovisual berupa video dan phantom bayi. Kemudian evaluasi praktik pijat bayi yang dilakukan siswa melalui phantom bayi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi kepada siswi SMK sebagai bentuk penerapan keilmuan dalam keikutsertaan memantau pertumbuhan, perkembangan bayi. Peserta kegiatan ini 40 siswa yang pada tahap pertama yaitu penyampaian materi tentang pijat bayi serta pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi. Kemudian demonstrasi pijat bayi melalui media phantom bayi. Saat kegiatan tersebut siswa dapat mengajukan pertanyaan dan menyampaikan beberapa kendala saat dilakukannya demonstrasi pijat bayi.

Pada dasarnya kegiatan ini sangat penting untuk menambah wawasan dan keterampilan siswa karena seperti yang kita ketahui bahwa Kemampuan dan tumbuh kembang bayi dapat dilakukan dengan cara stimulasi atau rangsangan seperti pijat bayi. Dimana pijat bayi merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara alamiah atau sentuhan yang dilakukan kepada bayi agar bayi merasa nyaman. Sentuhan alamiah yang diberikan kepada bayi dengan tindakan mengurut atau memijat. (Widyaningsih et al., 2022). Jika tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan teknik pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati yang anda cintai. (Hasnita et al., 2022)

Manfaat dari pijat bayi seperti meningkatkan berat badan dan pertumbuhan bayi, meningkatkan pola tidur bayi, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya tahan tubuh dan membina ikatan kasih sayang antara orang tua dengan anak. Pemijatan pada bayi akan lebih mempercepat perkembangan motorik karena pijat bayi merupakan terapi sentuh atau stimulasi yang berguna untuk merangsang perkembangan motorik. (Котлер et al., 2023)

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu sebelum dilakukan pemijatan pada bayi, dari 25 bayi terdapat 11 bayi yang mengalami peningkatan tumbuh kembang dan 14 bayi yang tidak mengalami peningkatan tumbuh kembang dikarenakan kurangnya sentuhan atau pijatan yang teratur, dan ada juga faktor lain yang mempengaruhi perkembangan yaitu gizi, kurangnya pemahaman ibu tentang manfaat pijat bayi, perawatan selama kehamilan dan post natal serta sosial ekonomi, dan sesudah dilakukan pijat bayi dari 25 bayi terdapat 15 bayi yang mengalami peningkatan tumbuh kembang dan 10 bayi yang tidak mengalami peningkatan dikarenakan dengan adanya rangsangan melalui sentuhan kulit/pijat ringan pada bayi yang baik akan merangsang saraf otak untuk mengendalikan aktifitas motorik sehingga mampu meningkatkan perkembangan pada motorik kasar. (Marwang et al., 2022); (Riyandani et al., 2022)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pemijatan dengan tekanan

yang sedang lebih menunjukkan peningkatan pada motorik kasar dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan pemijatan dengan tekanan yang ringan. Pijat bayi akan menstimulasi taktil bayi agar perkembangannya bertambah pesat dengan mudah melakukan gerakan-gerakan yang kompleks atau terkoordinasi. (Endah purwani sari et al., 2023)

Gerakan remasan pada pijat bayi dapat membuat otot bayi menjadi kuat. Aktivitas nervous vagus menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan pada gastrin dan insulin. Insulin berperan dalam proses metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, dan sintesis asam lemak yang akan disimpan didalam hati, lemak, dan otot. Salah satu glikogen akan menghasilkan ATP(Adenosina Trifosfat) yang berfungsi untuk kontraksi otot, ketersediaan ATP(Adenosina Trifosfat) yang cukup akan membuat bayi lebih aktif dalam beraktifitas, sehingga akan mempercepat perkembangan motorik pada bayi. (Destariyani et al., 2024)



Gambar 1. Pemaparan materi, tanya jawab dan demonstrasi pijat bayi

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan pihak SMK sangat berharap bahwa kegiatan seperti ini ada bentuk keberlanjutan dengan diadakannya pelatihan bersertfikat tidak hanya sosialisasi dan siswa SMK sangat antusias untuk menambah keterampilan pijat bayi tersebut.

Daftar Pustaka

Destariyani, E., Widiyanti, D., Kebidanan Prodi Sarjana Terapan, J., & Kemenkes Bengkulu, P. (2024). Pendampingan Pijat Bayi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, *8*(3), 4–6. http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm

Endah purwani sari, E., Afriani, R., Septadara, U. L., & Lexi, S. A. (2023). Sosialisasi Dan Penyuluhan Pijat Bayi,Balita Dan Anak Dalam Mendukung Tumbuh Kembangnya. *JITER-PM (Jurnal Inovasi Terapan - Pengabdian Masyarakat)*, *1*(2), 18–24. https://doi.org/10.35143/jiter-pm.v1i2.6005

Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 27–32. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i1.424

Hasnita, Y. H., Meiriza, W., & Oviana, A. (2022). Demonstrasi dan Penyuluhan Pijat Bayi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, *4*(1), 5–8. https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/653

Marwang, S., Rahman, S. A., Lestari, A., & Sudirman, J. (2022). Sosialisasi Pijat Dan Status Gizi Bayi Dalam Rangka Pencegahan Kejadian Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *6*(2), 1159. https://doi.org/10.31764/jmm.v6i2.7094

Pramita, I., Diaris, N. M., & Samben, R. K. (2021). Pelatihan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Dan Pijat Bayi Bagi Kader Posyandu Banjar Mungengan, Catur, Kintamani. *Jurnal Widya Laksana*, *10*(1), 52. https://doi.org/10.23887/jwl.v10i1.28859

Riyandani, R., Sabriana, R., Rosmiati, R., & Tulu, L. (2022). Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Melalui Sosialisasi dan Simulasi Pijat Bayi pada Masyarakat di Puskesmas Tamalate Makassar. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 32–38. https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i1.115

Rosidi, I. Y. D., & Purnamasari, L. (2021). Sosialisasi dan Simulasi Tentang Pemijatan Bayi Untuk

Mendukung Tumbuh Kembang Bayi. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 63. https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i1.492

Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *13*(1), 11–17. https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49

Widyaningsih, S., Herlinda, H., & Khoma, N. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, *1*(2), 83–86. https://doi.org/10.58222/jp.v1i2.34

Котлер, Ф., Wiesenthal, D. L., Hennessy, D. A., Totten, B., Vazquez, J., Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., … Chraif, M. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Accident Analysis and Prevention*, *183*(2), 153–164.