

PELATIHAN PADA IBU BAYI UNTUK MENCEGAH MALNUTRISI DENGAN TEKNIK BABY MASSAGE DI DUKUH NUSUPAN DESA KADOKAN KECAMATAN GROGOL KABUPATEN SUKOHARJO

Silviana Dian Putri Ichsani^{1*}, Nabilla Windi Aulia^{2*}, Devina Dara Safitri³, Zahrani Bakhita Hanifah⁴, Wildan Prima Jalu Prasajo⁵, Jami'atulhita Alfirizqi⁶, Nera Bela Beauty Nur⁷, Sevia Yayustika Qoirunisa⁸, Nida Zahrotul Ummah⁹, Silviana Rahmawati Ekaputri¹⁰, Ziddan Arif Darmawan¹¹, Noor Alis Setyadi¹², Dian Hudiawati¹³

¹Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j410200126@student.ums.ac.id

Abstrak

Malnutrisi atau gizi kurang masih menjadi di Desa Kadokan dikarenakan bayi yang sulit makan menyebabkan bayi kekurangan asupan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin sehingga bayi mengalami kesulitan dalam meningkatkan berat badan. Pada usia 1-3 bulan merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga perlu menjaga berat badan bayi sesuai umur. Memberikan stimulus pada bayi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Stimulus yang diberikan berupa stimulasi taktil dengan memberikan pelatihan pijat bayi, karena dengan pijat tersebut dapat merangsang otot – otot, tulang dan sistem organ untuk berfungsi secara maksimal. Tujuan dilakukannya pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan memahami mengenai jenis makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan balita dan memantau berat badan secara teratur serta pelatihan pijat bayi untuk meningkatkan kemampuan ibu sehingga dapat mengetahui cara dan manfaat dari pijat bayi yang merupakan salah satu stimulus untuk menjaga berat badan bayi normal sesuai dengan umur. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan pijat bayi dan pelatihan secara langsung. Hasil dari pengabdian ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu bayi yang mana dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Simpulan dari pengabdian ini mengalami peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu bayi dalam pelatihan pijat bayi ini. Saran untuk orang tua bayi dapat mencari informasi dan lebih meningkatkan pengetahuan dalam hal pijat bayi dan untuk kegiatan selanjutnya melakukan kegiatan yang bekerja sama dengan bidan desa atau perangkat desa untuk mengembangkan kegiatan ini dengan metode atau desain yang berbeda.

Kata Kunci: Malnutrisi; Pijat Bayi; Pelatihan; Ibu Bayi.

Abstract

Malnutrition or malnutrition is still common in Kadokan Village because babies who have difficulty eating cause babies to lack intake of carbohydrates, protein, fat and vitamins so babies have difficulty gaining weight. At the age of 1-3 months is a period of very fast growth, so it is necessary to maintain the baby's weight according to age. Providing stimulation to babies can be used as a solution to overcome these problems. The stimulus given is in the form of tactile stimulation by providing baby massage training, because this massage can stimulate the muscles, bones and organ systems to function optimally. The purpose of doing this service is to increase mother's knowledge and understand about the types of foods that contain nutrients in amounts that are in accordance with the needs of toddlers and monitor body weight regularly and baby massage training to improve mother's abilities so that they can know the ways and benefits of baby massage which is one of the stimuli to maintain normal baby weight according to age. The method used in this service is baby massage counseling and direct training. The result of this service is that there is an increase in the knowledge and abilities of baby mothers which can be seen from the results of the pretest and posttest. The conclusion from this service is that the knowledge and abilities of the baby's mother have increased in this baby massage training. Suggestions for parents of babies can seek information and further increase knowledge in terms of infant massage and for further activities to carry out activities in collaboration with village midwives or village officials to develop these activities with different methods or designs.

Keywords: Malnutrition; Baby massage; Training; Mother Baby.

PENDAHULUAN

Bayi adalah anak dengan batasan usia 0-11 bulan. Balita adalah istilah untuk anak pada usia 12 bulan hingga 59 bulan atau disebut pula sebagai anak usia dibawah lima tahun. Periode bayi dan balita merupakan periode emas dan sangat peka pada lingkungan. Pada umur tersebut dikatakan masa keemasan karena berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. 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. Berbicara tumbuh kembang pada bayi, tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seorang individu yang masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Manifestasi pertumbuhan salah satunya adalah berat badan. Pada usia 1-3 bulan merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga perlu menjaga berat badan bayi sesuai umur. Berat badan ini sangat dipengaruhi oleh genetik, lingkungan, tingkat kesehatan, status gizi dan latihan fisik. Dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, banyak faktor yang mempengaruhi sehingga perlu diupayakan untuk menjaga agar berat badan normal sesuai dengan umur, antara lain dengan cara : memenuhi kebutuhan gizi bayi baik secara kuantitas maupun kualitas, menjaga lingkungan yang kondusif yaitu membuat suasana tempat tinggal yang nyaman dan sanitasi yang baik, menjaga kesehatan bayi

dengan memberi imunisasi dan kontrol ke pelayanan kesehatan, dan yang terakhir memberi stimulus. Stimulus yang diberikan berupa stimulasi taktil. Stimulus taktil yang dapat diberikan yaitu pijat bayi, karena dengan pijat tersebut dapat merangsang otot – otot, tulang dan sistem organ untuk berfungsi secara maksimal. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia.

Pijat bayi merupakan terapi sentuk yang memiliki banyak manfaat. Terapi sentuhan terutama pijat, menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain melalui pengukuran kadar kortisol, kortisol plasma secara Radioimmunoassay, kadar hormone stress (Chatecholamine) air seni dan pemeriksaan EEG (Electro Encephalogram), gambaran gelombang otak. Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan sembarangan, ada cara yang harus diperhatikan, pada bayi usia 0 – 3 tahun, gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit, sesuai usia bayi dan waktu yang semakin meningkat. Saat ini masih banyak orang tua yang melakukan pemijatan ke dukun karena menganggap dukun sudah berpengalaman dalam melakukan pemijatan, namun orang tua yang memijat anaknya sendiri dapat merangsang perkembangan koneksi antara sel-sel saraf otak bayi yang akan membentuk dasar untuk berfikir, merasakan dan belajar. Selain itu pijat dapat membantu bayi yang rewel sehingga dapat tidur dengan nyenyak dan dapat mengurangi penyakit, termasuk sakit perut. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan. Oleh karena sangat dianjurkan kepada ibu untuk melakukan pemijatan sendiri kepada bayi.

Upaya yang dilakukan salah satunya adalah dengan mengadakan promosi kesehatan tentang massage bayi untuk meningkatkan kemampuan ibu dan mendalami dan akhirnya dapat mengetahui cara dan manfaat dari baby massage.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan dengan wawancara di desa Kadokan pada saat melakukan Baby Massage didapatkan bahwa 8 orang dari 10 orang ibu yang memiliki bayi usia 0-3 tahun mengatakan belum mengetahui tentang pengaruh positif pijat bayi yang baik dan benar sesuai dengan pedoman pijat bayi. Selain itu beberapa dari mereka mengatakan bahwa bayinya sulit mengalami kenaikan berat badan sudah hampir 2 bulan ini.

Malnutrisi atau gizi kurang merupakan kondisi seseorang yang memiliki nutrisi dibawah angka rata-rata. Gizi kurang disebabkan karena seseorang kekurangan asupan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Secara patofisiologi, gizi kurang atau gizi buruk pada balita yaitu mengalami kekurangan energi protein, anemia gizi besi, gangguan akibat kurangnya Iodium dan kurang vitamin A. Kurangnya asupan empat sumber tersebut pada balita menyebabkan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan terhambat, daya tahan tubuh menurun, tingkat kecerdasan yang rendah, kemampuan fisik menurun, terjadinya gangguan pertumbuhan jasmani dan mental, stunting serta yang paling terburuknya yaitu kematian pada balita.

Gizi kurang pada balita disebabkan oleh beberapa faktor yang dibagi menjadi dua yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung disebabkan oleh penyakit infeksi dan asupan gizi sedangkan faktor tidak langsung disebabkan oleh status ekonomi, pola asuh dan pengetahuan ibu. Pola asuh dan pengetahuan ibu dalam mengurus anak memiliki peran yang penting dalam hal

memberikan makan pada anak maupun pengetahuan tentang jenis makanan yang akan diberikan sesuai umur dan kebutuhannya, praktik kesehatan serta memberi kasih sayang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mitra et al., (2019), hasil menunjukkan bahwa sebanyak 52,7% balita mengkonsumsi 4 sampai 5 jenis makanan dan 18,0% balita hanya mengkonsumsi kurang dari 3 jenis makanan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi oleh balita belum terlalu beragam dan mencukupi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Berdasarkan permasalahan kesehatan yang ada di desa kadokan yaitu gizi kurang, mahasiswa gizi mengadakan penyuluhan gizi di desa tersebut tentang gizi seimbang. Hal ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan memahami apa yang telah disampaikan mengenai jenis makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan balita dan memantau berat badan secara teratur.

Pemijatan pada bayi bertujuan untuk meningkatkan nilai gizi pada bayi. Selain itu, penatalaksanaan pijat bayi yang cukup sederhana juga bertujuan agar masyarakat dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan itu, masyarakat diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi pada bayi secara mandiri atau melakukan langkah awal pencegahan gizi buruk pada bayi. Masyarakat yang mandiri akan mendukung terciptanya pemerataan tingkat kesehatan pada masyarakat.

Pemijatan pada bayi bermanfaat sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan dan mengoptimalkan gizi dalam pertumbuhan bayi. Adapun manfaat pemijatan pada bayi, antara lain:

1. Stimulasi sistem pencernaan.
2. Memperlancar peredaran darah pada bayi
3. Relaksasi pada bayi

4. Media untuk memperkuat bonding antara ibu dan bayi.

Walaupun cukup sederhana, pijat bayi cukup memberikan banyak manfaat kepada tumbuh kembang bayi. Pemberian pemijatan pada bayi juga sangat sederhana dan cukup mudah, sehingga warga Desa Kadokan dapat menerapkannya secara mudah.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini yaitu massage bayi dengan memberikan ceramah atau penyuluhan tentang massage bayi dan pelatihan cara memassage bayi untuk ibu bayi yang didampingi langsung oleh tim promkes.

1. Ceramah atau penyuluhan dilakukan untuk memberikan penjelasan dan edukasi tentang massage bayi
2. Pelatihan dilakukan setelah selesai disampaikannya teori tentang massage bayi. Kemudian demonstrasi dilakukan kepada ibu bayi untuk mempraktekkannya secara langsung dan bersama sama dengan didampingi oleh tim promkes.

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan di Desa Kadokan Dukuh Nusupan. Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini, yaitu:

1. Tahap persiapan, pertama yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan survey terlebih dahulu mengenai masalah kesehatan pada balita dengan berdiskusi bersama kader desa dan bidan desa setempat. Setelah itu tim promosi kesehatan membuat rancangan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan dan juga membuat rancangan pelatihan dengan membuat tata cara

massage bayi yang baik dan benar untuk mempermudah peserta mengikuti pelatihan. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu bayi sendiri.

2. Tahap pelaksanaan, pada tahap ini dibagi lagi menjadi beberapa tahap, yang pertama yaitu diberikannya pretest secara langsung kepada peserta dengan cara presentator memberikan pertanyaan-pertanyaan umum mengenai tentang massage bayi. Kedua, dilakukannya penyampaian materi mengenai massage bayi yang mencakup terkait manfaat, indikasi dan kontra indikasi. Setelah penyampaian materi selesai disampaikan, kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan bersama cara massage bayi dengan didampingi oleh tim promkes. Ketiga, peserta melakukan massage bayi sendiri tanpa didampingi tim promkes. Terakhir, diberikannya posttest dengan pertanyaan yang sama seperti pretest dan pertanyaan terkait setelah peserta mempraktekkan massage.
3. Tahap evaluasi, tahap evaluasi ini merupakan tahap akhir dalam kegiatan promosi kesehatan ini. Dilakukannya tahap ini adalah untuk menilai hasil dari kegiatan ini apakah sesuai dengan yang diharapkan atau tidak, manfaat, dan dampak dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Selain itu juga untuk mengumpulkan saran serta masukan untuk kegiatan selanjutnya.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Program Promosi Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Promosi kesehatan kepada ibu bayi dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan teknik memijat bayi dengan benar guna untuk meningkatkan berat badan bayi sehingga gizi pada bayi dapat terpenuhi. Kegiatan ini diselenggarakan di Dukuh Nusupan, Desa Kadokan pada tanggal 28 Juni 2023 dimulai pada pukul 09.00 WIB dan dihadiri oleh 10 orang ibu bayi, 1 ibu Pimpinan Ranting Muhammadiyah, dan 11 mahasiswa.

Dalam kegiatan baby massage ini metode yang digunakan adalah edukasi, ceramah, dan pelatihan. Dalam memberikan pelatihan dilakukan dengan 1 mahasiswa fisioterapi yang memandu teknik pemijatan dan mahasiswa yang lain mendampingi ibu bayi pada saat mempraktekkan pemijatan pada anaknya.

Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan pemberian materi berupa ceramah atau penyuluhan teknik massage secara langsung kemudian dilanjutkan dengan pelatihan memijat dan diakhiri dengan post test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan.

Pada tahap pretest posttest yang dilakukan secara langsung kepada peserta dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan umum mengenai tentang massage bayi diperoleh hasil dari pre test didapatkan 2 dari 10 orang ibu dikarenakan ibu-ibu yang berada disana saat itu belum mengetahui teknik pemijatan yang benar pada bayi. Biasanya bayi mereka dipijat atau di massage oleh orang lain, seperti bidan, dukun anak ataupun tukang pijat bayi.

Sedangkan hasil post test diperoleh hasil 8 dari 10 orang menunjukkan bahwa peserta telah memahami dan mampu melakukan pemijatan dasar pada bayi untuk meningkatkan

berat badan bayi yang tepat secara mandiri di Rumah.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja PMB Ika Putri Ramadhani M, Biomed didapatkan hasil peningkatan berat badan bayi yang dipijat rata-rata sebesar 510 gram per bulan dengan implementasi pijat bayi yang dilakukan selama 6 kali dalam 3 minggu selama 15 menit. Peningkatan berat badan bayi tentunya sangat dipengaruhi oleh pemijatan bayi yang diberikan secara kontinu. Pada penelitian ini juga memberikan manfaat yang sangat besar terhadap pertumbuhan bayi terutama peningkatan berat badan bayi (Ayudia, F., dkk., 2022).

Pada dasarnya bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin, sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik hasilnya bayi menjadi cepat lapar (Prasetyono, 2017).

Pemijatan juga meningkatkan penyerapan makanan oleh nervus vagus sehingga nafsu makan bayi juga meningkat sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi (Syaukani, 2015).

Kelebihan dari memijat bayi yaitu yang pertama dapat mengurangi kembung dan kolik (sakit perut). Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, karena pijat bayi dapat membantu meredakan gejala kembung dan memperlancar udara di perut. Selain itu dapat membantu bayi lebih rileks, sehingga menurunkan stres dan tekanan yang menunjang produksi imun tubuh.

Namun dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan massage bayi ini memiliki kekurangan yaitu seperti kurangnya antusias ibu dalam berpartisipasi dalam kegiatan ini serta juga bayi yang menangis saat dipijat sehingga terdapat 1-2 orang ibu bayi

tidak bisa mempraktekkan secara langsung pada saat pelatihan.

Selanjutnya, tahap terakhir yaitu evaluasi. Pada tahap ini juga menjadi suatu hal yang harus diperhatikan, dikarenakan belum adanya data yang lebih akurat tentang pengukuran indikator keberhasilan, karena pretest dan posttest dilakukan secara langsung tidak

menggunakan kuesioner, tetapi jika melihat dari jumlah ibu bayi yang dapat menjawab posttest mengalami peningkatan. Tetapi mengingat kegiatan pengabdian ini terdapat beberapa keterbatasan sehingga untuk penelitian selanjutnya diperlukan pengkajian lagi untuk memperkuat hasil dari kegiatan pengabdian ini.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Baby Massage

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil kegiatan promosi kesehatan kepada masyarakat yaitu Ibu Bayi yang mengikuti kegiatan sebanyak 10 orang. Terjadi peningkatan dari hasil pretest dan posttest yaitu dari 2 orang yang dapat menjawab menjadi 8 orang. Adapun saran yaitu:

1. Bagi Orang Tua Bayi

Sebaiknya para orang tua bayi dapat mencari informasi dan lebih meningkatkan pengetahuan dalam hal pijat bayi agar dapat mencegah terjadinya malnutrisi pada bayi. Informasi tentang pijat bayi dapat didapat dengan berpartisipasi dalam

kegiatan konseling yang diselenggarakan melalui puskesmas.

2. Kegiatan Selanjutnya

Dapat mengkaji lagi apakah para ibu bayi di Desa Kadokan sudah menerapkan pemijatan bayi secara mandiri. Dan melakukan kegiatan yang bekerja sama dengan bidan desa atau perangkat desa untuk mengembangkan kegiatan dengan metode atau desain yang berbeda. Serta dapat mengadakan pretest dan posttest menggunakan kuesioner agar memperoleh hasil

indikator keberhasilan yang lebih akurat.

kami sampaikan kepada pihak-pihak yang terlibat yang telah bekerja sama yaitu Ibu Bayi Desa Kadokan, Pimpinan Ranting Muhammadiyah Desa Kadokan, dan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih atas terselenggaranya kegiatan promosi kesehatan kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudia, F., Putri, A. D., Ramadhani, I. P., & Amran, A. (2022). Edukasi dan Pendampingan Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Umur 1-3 Bulan. *Jurnal Abdidas*, 3(4), 622-625.
- Delimayani, D. (2021). Efektivitas pijat bayi dalam upaya peningkatan berat badan bayi (0-12 bulan) di dusun Getek I Desa Pantai Cermin Kec. Tanjung Pura Kab. Langkat tahun 2021. *Lebah*, 15(1), 08-15.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2).
- Kalsum, U. (2014). Peningkatan berat badan bayi melalui pemijatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(1), 25-29.
- Leni, K., Purnamayanthi, P. P. I., & Adhiestiani, N. M. E. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Wilayah Kerja UPTD. Puskesmas Petang II Tahun 2022. *Midwinerslion: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(1), 57-62.
- Prasetyono. DS, 2017. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta.
- Purwanti, T., & Mildiana, Y. E. (2021). Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi dengan Baby Massage. *Jurnal Abdi Medika*, 1(1), 1-7.
- Rahman, I., Immanuel, I., Ardiansyah, M., & Tania, Y. (2022). Sosialisasi Tentang Pemberian Pijat Pada Bayi Dalam Mendukung Penambahan Berat Badan Bayi Di Puskesmas Anggrek Ciburial Barat Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 23-26.
- Sugiharti, R. K. (2016). Pengaruh Frekuensi Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Desa Karangsari Dan Purbadana. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(01), 41-52.
- Syaukani aulia, 2015. *Petunjuk teknis pijat, senam, dan yoga sehat untuk bayi agar tumbuh kembang maksimal*. Yogyakarta Araska