

## PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT



### MEWUJUDKAN GENERASI EMAS DENGAN OPTIMALISASI *BOUNDING ATTACHMENT* MELALUI PIJAT BAYI OLEH IBU & KADER POSYANDUDI KELURAHAN SEPANJANG JAYA KECAMATAN RAWALUMBU

#### **Ketua Pelaksana:**

Wiwit Desi Intarti, S. SiT.,M.Keb (NIDN. 0608128203)

#### **Anggota Pelaksana:**

1. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M. Kes (NIDN 0319017902)
2. Evi Nur Akhiriyanti, SST.,Mn.Mid
3. Dr. Marni Br Karo, STr.Keb., SKM., M.Kes (NIDN.0323077402)
4. Dr.Tetty Rina A, SST., M.Keb (NIDN.0321097401)
5. Friska Yunita, SST., MKM (NIDN.0329068610)
6. Puri kresnawati, SST., MKM (NIDN.0309049001)
7. Hainun Nlsa, SST., M.Kes (NIDN.0328117802)
8. Riyen Sari M, SST., M.Kes (NIDN.0313068803)
9. Rupdi, SST., M.Keb (NIDN.0315107501)
10. Dewi R, SST., M.Kes (NIDN. 112806197719)
11. Maslan, SST., M.Kes (NIDN.0315047104)
12. Reninche, SST., M.Keb (NIDN.0316098604)
13. Farida Simanjuntak, SST., M.Kes (NIDN.0328018103)
14. Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb (NIDN.0302028001)
15. Mahasiswa Alih Jenjang Semester III TA. 2022/2023 (Angkatan II)

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN S1 DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA  
BEKASI TAHUN 2022**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

### **USULAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul : “Mewujudkan Generasi Emas dengan Optimalisasi Bounding Attachment melalui Pijat Bayi oleh Ibu & Kader Posyandu di Kelurahan Sepanjang Jaya Kecamatan Rawalumbu”
2. Pengabdian utama :
  - a. Nama : Wiwit Desi Intarti, S. SiT., M.Keb
  - b. NIDN : 0608128203
  - c. Jabatan : Dosen
  - d. Program Studi : Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan
  - e. Nomor Telepon : 081225521982
3. Personalia Anggota :
  - a. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M. Kes (NIDN. 0323077402)
  - b. Evi Nur Akhiriyanti, SST., Mn.Mid
  - c. Farida Simanjuntak, SST., M.Kes (NIDN.0328018103)
  - d. Reninche, SST., M.Keb (NIDN.0316098604)
  - e. Dr. Marni Br Karo, STr.Keb., SKM., M.Kes (NIDN.0323077402)
  - f. Dr.Tetty Rina A, SST., M.Keb (NIDN.0321097401)
  - g. Puri kresnawati, SST., MKM (NIDN.0309049001)
  - h. Hainun Nisa, SST., M.Kes (NIDN.0328117802)
  - i. Riyen Sari M, SST., M.Kes (NIDN.0313068803)
  - j. Rupdi, SST., M.Keb (NIDN.0315107501)
  - k. Dewi R, SST., M.Kes (NIDN. 112806197719)
  - l. Maslan, SST., M.Kes (NIDN.0315047104)
  - m. Friska Yunita, SST., MKM (NIDN.0329068610)
  - n. Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb (NIDN.0302028001)
  - o. Wiwit Desi Intarti, S.Si.T.,M.Keb (NIDN. 0608128203)
  - p. Mahasiswi Program Studi Kebidanan (S1) Alih Jenjang Semester 3
4. Jangka waktu kegiatan : 6 Bulan (persiapan s.d pelaporan)

5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan dan praktik pijat bayi sehat kepada Masyarakat di Wilayah Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi
6. Jumlah Panitia : 45 Orang
7. Jumlah Peserta : 30 Ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan
8. Kader posyandu : 19 Orang
9. Kader PKK : 7 Orang
10. Dosen dan tamu : 20 Orang
11. Perwakilan Mahasiswa tiap kelas : 6 Orang
12. Biaya yang diperlukan : **Rp. 17. 020. 000, -**

Bekasi, 9 Desember 2022

Kepala Program Studi Kebidanan (S1)  
dan Pendidikan Profesi Bidan

Ketua Pelaksana



**Farida M Simanjutak, S.ST., M.Kes**  
NIDN. 0328018103

**Wiwit Desi Intarti, S. SiT., M.Keb**  
NIDN. 0608128203

Menyetujui  
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



**Rotua Suryani S, SKM, M.Kes**  
NIDN : 0315018401

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan melakukan **“Mewujudkan Generasi Emas dengan Optimalisasi Bounding Attachment melalui Pijat Bayi oleh Ibu Dan Kader Posyandu di Kelurahan Sepanjang Jaya Kecamatan Rawalumbu”**.

Proposal ini disusun guna memenuhi syarat dalam praktik Mata Kuliah Asuhan Komplementer II. Penyusunan laporan ini, tidak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan yang telah diberikan oleh berbagai pihak, untuk itu perkenankanlah kami mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Usman Ompusunggu, S.E, selaku pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, S.E, selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia Bapak
3. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M. Kes, selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresna Wati, SST., M.KM, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
5. Sinda Ompusunggu, S.H, selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian
6. Hainunnisa, SST, M. Kes, selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
7. Farida Simanjuntak, SST.,M.Kes, PJS.Ketua Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan.
8. Renince Siregar, SST.,M.Keb, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Bidan.
9. Evi Nur Akhriyanti, SST., MN. Mid, selaku koordinator mata kuliah Asuhan Komplementer II

10. Wiwit Desi Intarti, S. SiT., M.Keb, selaku dosen mata kuliah Asuhan Komplementer II dan ketua panitia.

Tiada balasan yang dapat kami sampaikan, selain do'a semoga dimudahkan dalam setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan mendapat berkah dari Tuhan Yang Maha Esa. Di harapkan laporan ini dapat bermanfaat bagi kemajuan profesi Bidan.

Akhirnya sebagai karya manusia, laporan ini masih banyak kekurangan, untuk itu masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan dan kami terima dengan lapang dada.

Bekasi, Desember 2022

Panita

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Analisa Situasi.....	1
B. Masalah Mitra .....	3
1. Identifikasi Masalah .....	3
2. Rumusan Masalah .....	3
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	4
A. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
3. Manfaat Kegiatan .....	4
B. Kerangka Pemecahan Masalah.....	4
C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	5
A. Solusi Yang Ditawarkan .....	5
B. Metode Pendekatan .....	6
C. Partisipan Mitra.....	6
D. Luaran .....	6
BAB IV JADWAL KEGIATAN DAN BIAYA.....	7
A. Rencana Kegiatan.....	7
B. Anggaran Biaya.....	9
BAB V PENUTUP.....	10
DAFTAR PUSTAKA .....	11
Lampiran .....	12

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Analisis Situasi**

Upaya kesehatan anak diatur dalam Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi, sehingga perlu dilakukan upaya kesehatan anak secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan. Upaya kesehatan anak terlihat dari penurunan angka kematian anak dari tahun ke tahun. Angka Kematian Bayi (AKB) atau *Infant Mortality Rate (IMR)* merupakan indikator yang sangat sensitif terhadap upaya pelayanan kesehatan terutama yang berhubungan dengan bayi baru lahir perinatal dan neonatal. Dari kematian bayi sebesar 3,26/1.000 kelahiran hidup, 82 % terjadi pada saat neonatal (0-28 hari), 17,39 % post neonatal (29 hari -11 bulan) (Gefrianti, 2019).

Dari hasil penelitian yang ada, angka kematian bayi ini tidak berdiri sendiri, melainkan terkait dengan faktor- faktor lain terutama gizi. Bayi atau anak balita yang kekurangan gizi sangat rentan terhadap penyakit-penyakit infeksi, termasuk diare dan infeksi saluran akut, utamanya pneumonia (Notoatmodjo, 2010) dalam (Khairunnisa, 2021). Berat badan adalah salah satu indikator antropometrik untuk menilai tumbuh pada bayi atau anak (Marlina & Lestari, 2019) dalam (Khairunnisa, 2021). World Health Organization (WHO) 2017 menyatakan angka kejadian berat badan bayi di dunia masih di bawah standar yaitu lebih dari 5% dengan prevalensi *underweigh* di asia tenggara 26,9%, sedangkan prevalensi *underweigh* di dunia secara global sebesar 14% (Carolin, 2020) dalam (Khairunnisa, 2021).

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang sangat penting dan salah satu aspek yang harus diperhatikan secara serius sejak usia dini. Salah satu penyebab permasalahan berat badan adalah nafsu makan anak yang turun. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengoptimalkan berat badan pada bayi di samping nutrisi yang diberikan oleh ibu dan salah satu cara lain perlu adanya rangsangan stimulus atau yang biasa di kenal dengan pijat bayi (Roesli, 2016) dalam (Khairunnisa, 2021). Pemerintah dalam hal ini telah memberikan perhatian terhadap bayi melalui peran bidan sendiri yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan mempunyai kewenangan untuk melaksanakan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang bayi dan anak. Salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang selama ini dilakukan yaitu pijat bayi (Nugrohowati & Nurhidayati, 2015) dalam (Susanti, 2019).

Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan, karena dalam pijat bayi terdapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel - sel otak (Soedjatmiko, 2006) dalam (Triana, 2017). Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan,



meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Riksani, 2018) dalam (Sinaga & Laowo, 2020).

Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang yaitu pada usia 0-12 bulan. 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. 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 motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Stimulus merupakan salah satu cara untuk meningkatkan perkembangan pada bayi, agar bayi dapat berkembang dengan baik (Nugrohowati & Nurhidayati, 2015) dalam (Susanti, 2019).

Kenaikan berat badan anak pada tahun pertama kehidupan apabila anak mendapat gizi yang baik yaitu dari bayi lahir sampai 6 bulan pertama penambahan berat badan setiap minggu 140-200 gram. Berat badan bayi menjadi 2 kali lipat berat badan lahir pada akhir 6 bulan pertama. Sedangkan pada umur 6-12 bulan penambahan berat badan setiap minggu berkisar antara 85-400 gram. Berat badan akan meningkat sebesar 3 kali berat badan lahir pada akhir tahun pertama (Wong, Hockenberry, Wilson, Perry, & Lowdermilk; Hidayat, 2018) dalam (Irva *et al*, 2014).

Salah satu manfaat dari pemijatan bayi yaitu merangsang nafsu makan bayi. Dengan dilakukan pemijatan bayi merangsang aktivitas nervus vagus, di mana saraf ini (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan akan lebih baik serta meningkatkan persialtik usus dan pengosongan lambung meningkat yang dapat merangsang nafsu makan bayi (Roesli, 2016) dalam (Khairunnisa, 2021).

Salah satu mekanisme dasar pijat bayi adalah aktivitas Nervus Vagus meningkatkan volume ASI yaitu penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan Aktivitas Nervus Vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Seperti diketahui, ASI akan semakin banyak diproduksi jika semakin banyak diminta. selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI (Julianti, 2017) dalam (Harahap, 2019), Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yuliana, Suharto, dan Handayani (2013) dalam Triana (2017), kepada bayi usia 3-5 bulan didapatkan peningkatan berat badan bayi yang dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stress pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa 31-49% pijat bayi pada premature dapat meningkatkan 31- 49% berat badan yang diikuti juga dengan peningkatan besar lingkaran kepala dan tinggi badan. Hasil penelitian yang dilakukan Astriana & Suryani (2017), pada bayi cukup bulan usia 1-6 bulan dipijat 15 menit,

dalam dua kali seminggu, akan mengalami kenaikan berat badan lebih baik dari pada bayi yang tidak dipijat. Namun hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Fauziah & Wijayanti (2018) dalam Khairunnisa (2021), yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap perubahan berat badan bayi.

## **B. Masalah Mitra**

### 1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya minat serta pengetahuan ibu tentang pijat bayi
- b. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat pijat bayi
- c. Kurangnya ketrampilan melakukan pijat bayi secara optimal
- d. Kurangnya ketrampilan mengaplikasikan pijat bayi

### 2. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan tentang pijat bayi, manfaat dan cara melakukan pijat bayi bagi ibu?

## **BAB II**

### **SOLUSI, TARGET DAN LUARAN**

#### **A. Tujuan**

##### 1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menambah ilmu dan keterampilan serta wawasan keluarga tentang pijat bayi sehat.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat pemijatan bayi.
- b. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara pemijatan bayi yang sesuai dengan standar.
- c. Meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi.
- d. Membantu menstimulasi tumbuh kembang bayi

#### **B. Kerangka Pemecahan Masalah**

Upaya meningkatkan pemahaman ibu dan keluarga tentang pengetahuan dan ketrampilan pijat bayi.

#### **C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis**

Pentingnya Kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dan keluarga tentang pijat bayi.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Solusi yang Ditawarkan**

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan cara yaitu:

1. Pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan dan ketrampilan seputar pijat bayi dan memberikan edukasi mengenai manfaat pijat bayi, yang akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu dengan memberikan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran.
2. Mengajarkan cara melakukan pijat bayi dengan sentuhan yang mempererat bonding attachment.
3. Pengabdian masyarakat dilakukan secara langsung kepada masyarakat. Adapun yang akan menjadi peserta yaitu ibu yang memiliki bayi dan balita usia 3 bulan sampai 12 bulan.

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas maka ditempuh langkah langkah sebagai berikut :

##### a. Tahap Awal

Dilakukan konsultasi kepada dosen pembimbing dan mengevaluasi konsep yang telah di rumuskan. Melakukan observasi dan berkoordinasi dengan masyarakat sasaran. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari.

##### b. Tahap-tahap Pelaksanaan

###### 1) Sesi ke-1

Sesi ke-1 diawali dengan perkenalan antara pendidik dengan peserta dan menentukan hari yang di sepakati untuk kegiatan pelatihan.

###### 2) Sesi ke-2

Sesi berikutnya di lakukan dengan memberikan materi menggunakan metode presentasi tentang tujuan dan manfaat

pijat bayi. Pembahasan materi menggunakan slide presentasi dan video.

3) Sesi ke-3

Pada sesi ini pendidik mempraktikkan pijat bayi dan mulai mengajari peserta tahapan tahapan pijat bayi. Dengan cara membagi menjadi 2 kelompok.

4) Sesi ke-4

Pertemuan ini mengevaluasi kemampuan peserta dalam melakukan pijat bayi.

c. Tahap Akhir

Pada tahap ini pelaksana gunakan untuk membuat laporan akhir

## **B. Metode Pendekatan**

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkahlangkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian di wilayah Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.
2. Berkoordinasi dengan pihak Kelurahan Sepanjang Jaya, Puskesmas Sepanjang Jaya dan Seluruh Posyandu Sepanjang Jaya.
3. Pendekatan orantua yang memiliki bayi dan balita usia 3 bulan sampai 12 bulan .

## **C. Partisipasi Mitra**

Puskesmas Sriamur beserta perangkat desa sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini memiliki partisipasi dalam:

1. Menyetujui dan mensosialisasikan rencana kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh STIKes Medistra Indonesia.
2. Menyediakan waktu, tempat, sarana dan prasarana untuk kegiatan ini
3. Memberikan masukan atau evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan

#### **D. Luaran**

Dengan melakukan kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Masyarakat memiliki pengetahuan yang luas tentang pijat bayi
2. Melatih ibu-ibu untuk memiliki keterampilan tentang teknik pijat bayi dengan sentuhan yang mempererat bonding attachment
3. Masyarakat bisa mengaplikasikan pijat bayi dengan baik dan benar serta dapat mengajarkan kembali kepada calon-calon ibu muda





a.Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir									
b.Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan									

### B. Anggaran Biaya

No	Jenis Biaya	Nominal
1.	Goodie Bag peserta $5.000 \times 150 = 750.000$ VCO = $400.000/5$ Liter Botol spray = $5.000 \times 60 = 300.000$ Handuk bayi = $25.000 \times 60 = 1.500.000$ Plakat 2 x $300.000 = 600.000$ Handuk setara terry farmer $20 \times 45.000 = 900.000$ Doorpize $20 \times 50.000 = 1.000.000$ Mainan bayi = $300.000$	Rp. 5. 750. 000, -
2.	Konsumsi (makan siang) $150 \times @Rp. 30.000 = Rp. 4.500.000$	Rp. 4. 500.000, -
3.	Snack (panitia dan tamu) $90 \times @Rp.15.000 = Rp.1.350.000$ Kue Pie 4 box x $Rp. 65.000 = Rp. 260.000$ Anggur 1 Krat = $Rp. 190.000$ Jeruk 5 kg x $30.000 = Rp. 150.000$ Air mineral botol 600 ml 5 dus x $40.000 = Rp. 200.000$	Rp. 2. 150.000, -
4.	Snack peserta $60 \times @ 12.000$	Rp. 720.000, -
5.	Banner,Backdroop dan leaflet	Rp. 500. 000, -

6.	ATK	Rp. 400.000, -
7.	Uang Kebersihan dan gedung	Rp. 500.000, -
8.	Uang Transport	Rp. 1.000.000, -
9.	Photoboth	Rp. 500.000, -
10.	Lain – lain	Rp. 1.000.000, -
<b>12.</b>	<b>Total Anggaran</b>	<b>Rp. 17.020.000, -</b>

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada Laporan Pengabdian Masyarakat untuk “Mewujudkan Generasi Emas dengan Optimalisasi Bounding Attachment melalui Pijat Bayi oleh Ibu dan kader posyandu di kelurahan sepanjang jaya kecamatan rawalumbu”. Dana yang diperlukan untuk penyuluhan sebesar kurang lebih **Rp. 17. 020. 000, -**dengan rincian anggaran biaya terlampir.

Demikian Proposal Pengabdian Masyarakat dengan tema “Mewujudkan Generasi Emas dengan Optimalisasi Bounding Attachment melalui Pijat Bayi oleh Ibu dan Kader Posyandu di Wilayah Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi” ini kami buat. Kami mengucapkan terimakasih atas dukungan Bapak/Ibu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat yang kami selenggarakan ini dapat memberikan manfaat terutama dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terimakasih.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**  
**PIJAT BAYI SEHAT**

Pokok Bahasan	: Mewujudkan Generasi Emas dengan Optimalisasi Bounding Attachment melalui Pijat Bayi oleh Ibu
Sasaran	: Wanita Usia Subur yang memiliki bayi dan Balita usia 3 bulan sampai 12 bulan
Hari/Tanggal	: 21 Desember 2022
Waktu	: 08.00 – 12.00 WIB
Tempat	: Aula Kantor Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi

**A. Tujuan Penyuluhan**

a. Secara Umum

Pijat bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi

b. Secara Khusus

1. Masyarakat memiliki pengetahuan yang luas tentang pijat bayi
2. Melatih ibu-ibu untuk memiliki keterampilan tentang teknik pijat bayi
3. Masyarakat bisa mengaplikasikan pijat bayi dengan baik dan benar serta dapat mengajarkan kembali kepada calon-calon ibu muda

**B. Metode Penyuluhan**

1. Penyuluhan, konseling, praktik
2. Diskusi/Tanya Jawab

**C. Media Penyuluhan**

1. Power Point
2. Video

3. Leaflet

4. Boneka Bayi

**D. Materi**

Terlampir

**E. EVALUASI**

Prosedur : Lisan dan praktik

Pretest dan posttest : Terlampir

**F. LAMPIRAN**

a. Materi penyuluhan

b. Pretest dan posttest

c. Power point

d. Video

e. Kegiatan praktik pijat bayi

## SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan penyuluhan</b>	<b>Kegiatan peserta</b>
5 Menit	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menghubungkan materi sekarang dengan materi sebelumnya</li><li>4. Menjelaskan tujuan pengabdian masyarakat</li><li>5. Menyebutkan topik-topik yang akan disampaikan</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta menjawab salam</li><li>2. Peserta menyimak</li></ol>
90 Menit	<p>Kegiatan inti</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan tentang pijat bayi</li><li>2. Praktik pijat bayi</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta menyimak penyuluhan</li><li>2. Peserta dapat mengerti dan mempraktikkan pijat bayi</li></ol>
20 Menit	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tanya jawab</li><li>2. Kesimpulan</li><li>3. Saran</li><li>4. Salam penutup</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta mengajukan dan menjawab pertanyaan</li><li>2. Peserta turut mengambil kesimpulan dan saran</li></ol>

## **Lampiran Materi**

### **Pijat Bayi Sehat**

#### **A. KONSEP BAYI**

##### **1. DEFINISI BAYI**

Bayi adalah masa tahapan pertama kehidupan seorang manusia setelah lahir dari rahim seorang ibu. Pada masa ini, perkembangan otak dan fisik bayi selalu menjadi perhatian utama (Rizema, 2012).

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Masa bayi dibagi menjadi dua periode, yaitu masa neonatal dan masa post neonatal. Masa neonatal dimulai dari umur 0 sampai 28 hari, sedangkan masa post neonatal dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan (Depkes RI, 2009).

Usia bayi balita merupakan masa menyenangkan bagi orang tua untuk melihat bayi tumbuh dan berkembang sesuai umurnya. Perkembangan bayi berlangsung terus menerus mulai dari dalam kandungan sampai dewasa. Perkembangan dan pertumbuhan dipengaruhi oleh faktor bawaan dan lingkungan. Antar perkembangan bayi satu dengan yang lainnya sama namun perbedaan kecepatan satu dengan yang lainnya berbeda, perbedaan kecepatan itu dipengaruhi oleh bawaan dan rangsangan yang berbeda-beda.

Salah satu rangsangan atau stimulasi yang sangat bermanfaat adalah pijat bayi.

#### **B. KONSEP PIJAT BAYI**

##### **1. DEFINISI PIJAT BAYI**

Perkembangan psikologi pada bayi merupakan sesuatu yang sangat

penting pada tahun pertama kehidupan bayi. Pada masa-masa ini rasa kepercayaan di antara ibu dan bayi mulai terbentuk. Salah satu cara agar tumbuh kembang bayi berlangsung maksimal yaitu dengan cara menstimulasi sejak dini. Stimulasi tumbuh kembang yang efektif dapat dilakukan oleh orang tua kepada anaknya sejak bayi menurut Adriana dalam Ariyanti *et al* (2019) seperti yang dikutip oleh (Rabbani, 2021).

Pijat bayi atau *baby massage* merupakan stimulasi taktil dan sudah menjadi tradisi kuno yang telah dikaji melalui penelitian tentang ilmu neonatal, ahli saraf, psikologi anak, serta beberapa ilmu kesehatan (Maternity *et al.*, 2018) dalam (Rabbani, 2021).

Sentuhan dan pijatan pada bayi adalah suatu kontak fisik lanjutan yang dibutuhkan oleh bayi demi menjaga perasaan aman setelah proses kelahiran (Roesli, 2001) dalam (Rabbani, 2021). Ikatan batin sangat penting bagi anak terlebih saat usia di bawah 2 tahun, hal ini yang akan paling menentukan perkembangan kepribadian anak di kemudian hari. Selain bersifat bawaan dari lahir, rangsangan atau stimulus dari luar juga berperan dalam pertumbuhan fisik dan emosi anak (Sembiring, 2019) dalam (Rabbani, 2021). Pijat tidak hanya dapat meningkatkan fisik dan intelektual perkembangan, kekebalan, pencernaan dan komunikasi emosional antara ibu dan anak namun juga mengobati beberapa penyakit neonatal seperti ensefalopati hipoksik-iskemik, ikterus dan ensefalopati bilirubin (Lei *et al.*, 2018) dalam (Rabbani, 2021).

Dalam pelaksanaan *baby massage* atau pijat bayi terdapat beberapa



kontraindikasi atau hal-hal yang harus dihindari saat akan memulai rangkaian dari *baby massage* tersebut, diantaranya adalah memijat bayi saat bayi tersebut baru saja selesai makan, membangunkan bayi hanya untuk melakukan pemijatan, memijat bayi saat kondisi bayi sedang tidak sehat, memaksa bayi untuk dipijat, memaksakan posisi tertentu pada bayi (Susanti & Putri, 2020) dalam (Rabbani, 2021).

Terdapat banyak penelitian tentang efek pijat bayi. Studi ini telah membuktikan efek pijat bayi pada perkembangan fisik bayi baru lahir adalah peningkatan berat badan, panjang badan, lingkar kepala, kepadatan mineral tulang, waktu tidur, pernapasan, eliminasi dan pengurangan kolik. Pijat bayi juga diyakini dapat mengurangi stres dan meningkatkan interaksi orang tua dengan bayi (Chen *et al.*, 2011) dalam (Rabbani, 2021).

Secara langsung, pemijatan yang dicoba pada anak mempunyai ikatan fisiologis yang sangat erat terhadap keadaan badannya. Perihal ini diakibatkan oleh terdapatnya mekanisme dasar pemijatan anak yang bisa mempengaruhi pengeluaran hormone endorfin, mekanisme penyerapan santapan, tingkatkan volume ASI, tingkatkan praduksi serptonin, dan menolong mengganti gelombang otak (Roesli, 2016) dalam (Shanty, 2020).

Pijat anak dapat meningkatkan pertumbuhan anak karena adanya stimulasi enzim ornithine decarboxylase (ODC). Enzim yang penting untuk pertumbuhan sel dan jaringan tersebut akan meningkat jika tubuh

menerima sensasi taktil atau tekanan. Tekanan yang diberikan pada tubuh akan menyebabkan pengeluaran neurohormonal beta-endorphine yang dapat meningkatkan jumlah dan aktivitas ODC jaringan dan juga hormon pertumbuhan lainnya, sehingga membantu tumbuh kembang anak secara optimal. Anak yang dipijat dengan benar akan mengalami peningkatan kerja saraf otak ke-10 yang disebut dengan tonus nervus vagus. Saraf otak ke-10 tersebut membantu menambahnya enzim gastrin dan insulin. Peningkatan kedua hormon tersebut dapat menyebabkan penyerapan makanan berlangsung dengan lebih baik sehingga berat badan anak dapat naik secara proporsional. Selain itu, aktivitas nervus vagus juga berkaitan dengan peningkatan volume ASI yang disusui oleh anak. ASI merupakan nutrisi yang sangat berguna untuk membangun daya tahan tubuh anak dan berperan dalam meningkatkan kecerdasan anak. Peningkatan daya tahan tubuh juga dipengaruhi oleh aktivitas neuro serotonin yang berfungsi bertambahnya sel reseptor untuk memeluk adrenalin. Dengan demikian, kadar hormon adrenalin yang dapat menyebabkan stres dapat ditekan. Penurunan adrenalin ini bisa menambah kekebalan tubuh, terutama melalui peningkatan produksi IgM (immunoglobulin M) dan IgG (immunoglobulin G). Selain itu sensasi pijatan yang diberikan pada anak bermanfaat untuk merubah otak yang terdapat gelombang dengan tata cara menurunkan gelombang alfa dan menambah gelombang beta. Gelombang yang membawa anak ke dalam rasa tenang tersebut dapat membuatnya tertidur lelap saat dipijat. Dengan demikian ketika

terbangun, anak akan menjadi lebih segar dan konsentrasinya pun terjaga. Untuk membuktikan adanya perubahan gelombang otak saat anak dipijat dapat dideteksi melalui pemeriksaan electro encephalogram (Suranto, 2011) dalam (Shanty, 2020).

## **2. FISILOGI PIJAT BAYI**

Fisiologi pijat bayi adalah dapat meningkatkan aliran darah, getah bening dan cairan jaringan, yang meningkatkan pengumpulan dan ekskresi produk limbah contohnya bilirubin (Lin *et al.*, 2015) dalam (Rabbani, 2021). Mekanika dasar pemijatan merupakan salah satu hal yang menarik pada penelitian tentang pijat bayi. Mekanisme dasar pijat bayi memang belum terlalu banyak diketahui, namun saat ini para pakar telah mempunyai beberapa teori dan mulai menemukan jawabannya. Terdapat beberapa mekanisme dasar pada pijat bayi, yaitu pengeluaran beta endorfin, aktivitas nervus vagus jika nervus vagus teraktifasi maka penyerapan makanan menjadi lebih baik sehingga bayi akan cepat lapar dan ASI akan lebih banyak dikonsumsi menyebabkan pembentukan bakteri pada usus yang berfungsi untuk membantu pemecahan pada bilirubin yang terkonjugasi (Roesli, 2001 dalam Rabbani, 2021).

## **3. MANFAAT PIJAT BAYI**

Banyak peneliti yang sudah membuktikan secara ilmiah tentang manfaat dari pijat bayi. Meskipun pijat bayi mempunyai beragam manfaat yang efektif untuk bayi dan orang tua, namun fakta yang terjadi di tengah masyarakat sekarang ini adalah masih banyak orang tua yang tidak mau

memijat bayinya sendiri dengan dalih takut salah memijat dan takut jika pijatan tersebut menyakiti bayinya (Ariyanti *et al.*, 2019) dalam (Rabbani, 2021). Sementara itu dengan memijat bayi, orang tua akan mendapatkan suatu kepercayaan diri dalam menanganinya. Mereka bisa belajar mengamati serta menafsirkan reaksi bayi terhadap sentuhan-sentuhan tersebut, sehingga memudahkan orang tua untuk mengenali reaksi bayi mereka sendiri dan akhirnya hubungan positif dapat berkembang baik di antara mereka. Pijat bayi juga memiliki manfaat sebagai solusi kasus ibu yang mengalami depresi setelah proses melahirkan (Heath & Bainbridge, 2016) dalam (Rabbani, 2021).

Adapun manfaat dari *baby massage* menurut Walker (2017) dalam Rabbani (2021), terbagi menjadi dua, yaitu:

a. Manfaat *Physical* (fisik)

1. Peningkatan berat badan pada bayi yang lahir prematur
2. Peningkatan pertumbuhan dan fungsi gastrointestinal
3. Deposisi lemak tubuh yang lebih baik
4. Pengurangan stress pada bayi
5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
6. Mengurangi kadar bilirubin yang berlebih pada bayi kuning
7. Meningkatkan denyut jantung variabilitas

b. Manfaat Psikologis

1. Membangun ikatan antara orang tua dan bayi

Ikatan didefinisikan sebagai keterikatan fisik, emosional dan

spiritual. Hal ini dapat berkembang di antara orang tua dan bayi.

## 2. Membangun kepercayaan diri seorang ibu

Pijat bayi dapat membantu ibu dalam membentuk suatu kepercayaan diri untuk menggendong, menangani, dan merawat bayinya.

## 3. Meningkatkan rasa nyaman pada bayi

Pijat bayi sangat membantu suatu kondisi pada bayi yang sering mengalami rewel atau menangis, dikarenakan gerakan membelai saat pijat bayi dapat membantu menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman pada bayi.

Para ahli berpendapat, pemijatan bayi yang dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan, lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi pemijatan sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 - 7 bulan (Syaukani, 2015).

Berikut beberapa manfaat pijat bayi (Julianti, 2017)

### 1. Manfaat untuk bayi

- a) Meningkatkan daya tahan tubuh
- b) Meningkatkan berat badan
- c) Membuat bayi semakin tenang
- d) Membuat bayi tidur lelap
- e) Meningkatkan Pertumbuhan

- f) Memperbaiki konsentrasi bayi
- g) Membantu meringankan ketidak nyamanan (Kolik, konstipasi, tumbuhgigi)
- h) Memacu perkembangan otak dan system saraf
- i) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
- j) Memperkuat ikatan bonding bayi dengan ibu/ orang tuanya.
- k) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel
- l) Quality time, bayi merasa aman
- m) Komunikasi verbal dan non verbal
- n) Mengurangi hormone stress
- o) Kulit bayi lebih halus
- p) Mengajar bayi sejak dini tentang bagian tubuh

## 2. Manfaat untuk orang tua

- a) Meningkatkan rasa kepercayaan diri ibu
  - b) Mewujudkan ikatan batin dan kedekatan yang lebih baik (bonding)
  - c) Memudahkan orang tua mengenali bayinya
  - d) Membantu bahasa verbal dan non verbal
  - e) Menciptakan suasana yang menyenangkan
- Mengurangi stress, depresi pasca melahirkan dan ketegangan

#### **4. USIA DAN WAKTU YANG TEPAT PIJAT BAYI**

Setelah bayi dilahirkan, bayi dapat segera dipijat, keinginan sesuai kemauan ibu. Diawali dengan pemijatan lebih cepat maka keuntungan lebih banyak untuk bayi yang didapat, setiap hari dilakukan atau bayi lahir sampai dengan usia 6-7 bulan pijat dilakukan. Lama pemijatan balita untuk waktu 15 menit. Waktu terbaik yang dilakukan untuk pijat menurut Roesli (2016) dalam Shanty (2020), yaitu sebagai berikut:

1. Saat anak dan orang tua memulai aktifitas (pagi hari).
2. Yang sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak adalah malam hari sebelum tidur.

#### **5. INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI PIJAT BAYI**

##### **1) Kontra Indikasi**

- memijat langsung setelah selesai makan  
setelah makan sebaiknya bayi jangan langsung dipijat karena bisa muntah
- Memijat saat bayi tidur  
Bayi yang dipijat saat tidur akan mengganggu tidurnya karena bayi bisa terbangun dan rewel
- Bayi dalam keadaan sakit  
Bayi dalam keadaan sakit atau demam sebaiknya tidak dilakukan pijat bayi karena akan meningkatkan suhu tubuh bayi
- Memaksa bayi yang tidak mau dipijat

Bayi yang sedang tidak mau dipijat jika dipaksakan justru akan membuat bayi tidak nyaman dan menangis

## 2) **Indikasi**

- Bayi lahir premature
- Bayi Berat badan kurang
- Bayi yang sulit makan
- Bayi yang rewel karena kecapekan
- Bayi sehat untuk merangsang perkembangan motorik

## 6. **HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SAAT MEMIJAT BAYI**

### 1. **Persiapan diri**

Jika ibu sudah yakin akan diri ibu untuk menyediakan waktu dan jadikan moment yang selalu di tunggu bayi setiap hari. Santai, nikmatilah dan bergembiralah. Silahkan anda cuci tangan, lepaskan perhiasan di tangan, hangatkan tangan dan hiruplah beberapa napas dalam untuk memusatkan diri anda dan rilek. Cobalah untuk tenang dan focus lalu sambil ibu katakan kepada bayi anda “Nak, ibu akan memberimu sedikit pemijatan”. Katakana pada diri sendiri bahwa kasih sayang dan cintaku mengalir malalui sentuhan anda ke bayi.

Cobalah untuk tidak terburu-buru karena akan membuat bayi sulit merespon dengan baik. Jika hal ini terjadi bayi akan



kesal, bunda harus merespon bila bayi menangis segera berhenti atau memberi ASI dan berilah pelukan.

Setelah anda merasa siap memijat sebaiknya lakukan stretching atau pemanasan. Gerakkan tubuh kesamping kanan dan kiri, rasakan kesehata anda semakin sehat sehingg anda siap menikmati sentuhan cinta bersama bayi (Julianti, 2017).

## 2. Persiapan Pijat Bayi

- Tempat nyaman

Sebelum mulai memijat, ibu harus memperhatikan kondisi lingkungan. Agar bisa membuat suasana yang tenang lingkungan yang nyaman dan aman, banyak cara yang bisa dilakukan salah satunya memperhatikan ruangan dengan suhu hangat sekitar 27<sup>0</sup>c, sunyi dan penerangan redup. Jadi buat ruangan tidak berisik jika perlu matikan handphone atau suara- suara yang nanti mengganggu saat pemijatan, tidak berangin, ruangan tertutup, tidak sumpek atau panas, hindari banyak angin masuk, apalagi jika bayi dipijat tidak menggunakan baju khawatir kedinginan. Bila perlu music relaksasi atau anda bernyanyi yang lembut sebagai latar belakang membantu menciptakan suasana yang tenang.

- Alat

Persiapkan alat dari matras, handuk lembut / selimut, minyak, pakaianganti, pampers dan mainan. Perlu siapkan sebotol susu untuk persiapan selesai pemijatan, terkadang bayi suka lapar dan duduklah

senyaman mungkin. Jika perlu pakai bantal yang dapat membuat sandaran punggung ibu. Siapkan waktu sekitar 15 menit tidak boleh diganggu hanya ibu dan bayi. Diharapkan bayi mendapatkan manfaat yang maksimal dari sebuah pemijatan dan jadikan momen terindah dan specialhanya ibu dan bayi.

- Permission / meminta izin untuk memijat kepada bayi

Sebaiknya tanyakan pada anak sebelum melakukan pemijatan ia mau atau tidak, walau pun bayi belum bisa bicara sekalipun. Jika respon anak baik maka pijat dapat dilakukan namun jika tidak orang tua tidak bisa memaksakan anaknya untuk di pijat.

Cara meminta izin ini dinamakan "*permission sequence*". Anda menatap matanya mintalah izin darinya untuk memijatnya dan sebut namanya. Contohnya "*Nadia apakah kamu mau di pijat sayang / ibu pijat kamu ya nak. Sambil ibu menggerak-gerakkan tangan bunda di atas kepala bayi*".

Sebelum menyentuh kulitnya, ini merupakan suatu prosedur pemanasan yang bagus. Kita memulai dari bagian kepala karena itu ibu memperhatikan mata anak dan membangun komunikasi sambil mengamati respon yang diberikan.

Meskipun awalnya kelihatan aneh tetapi mengkomunikasikan melalui kontak mata dan suara ibunya penting sebelum memulainya. Awalnya mungkin bayi tidak memahami permintaan izin yang disampaikan. Namun seorang bayi yang masih sangat kecil sudah

dapat menangkap maksud ibu jadi anda akan mengetahui reaksi bayi anda dengan memperhatikan bahasa tubuhnya.

Mengajukan permintaan izin kepada anak akan memperlihatkan kepadanya rasa menghormati hal-hal yang dirasakan ketika ia disentuh. Hal ini mengajarkan agar menghargai tubuh dan perasaannya sendiri. Inilah konsep yang penting untuk pengenalan. Anak kita semakin besar, anak akan tahu bahwa hanya dirinya sendiri yang mempunyai hak untuk memberi izin kepada orang untuk menyentuhnya ketika tubuh dewasa.

Bagian kepala adalah bagian yang sangat peka. Jadi benar-benar kita memberi sentuhan yang lembut. Saat kita memulai dari bagian kepala bayi memperhatikan mata anak dan membangun komunikasi. Ada beberapa pendapat mengatakan dengan menyentuh kepala dapat membuka cakra atau titik energy tubuh (pertukaran energy kasih sayang antara ibu dan anak) atau dianggap memijat aura atau lapangan listrik (Julianti, 2017).

- Minyak Pijat

Pemijatan dapat dilakukan dengan atau tanpa minyak, namun sebuah penelitian menunjukkan pemijatan sebaiknya dengan minyak. Mengapa? Karena minyak dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada bayi. Bayi yang dipijat memakai minyak menjadi lebih tenang dan memiliki hormone stress (cortisol) yang lebih rendah dan menunjukkan tingkah laku stress lebih sedikit.

Pemijatan dapat meningkatkan aktivitas nervus vagus yang disebut sebagai factor penyebab dibalik meningkatkan selera makan dan pertumbuhan bayi akan lebih baik.

Minyak digunakan sebagai pelicin, minyak yang digunakan sebaiknya minyak dasar atau minyak pelarut saja. Yang berasal dari tumbuh-tumbuhan/ biji-bijian atau minyak alamiah. Bahan organik yang tidak melalui proses pemanasan/cold pressed oil, tak berbau, tak berasa. Misalnya minyak biji anggur, minyak bunga matahari, minyak kelapa, minyak zaitun. Sebaiknya minyak yang digunakan akan membuat tangan ibu mudah bergerak dan saat ibu menyentuh kulit bayi lebih dalam tanpa membuat bayi merasa tidak nyaman.

Sebaiknya hindari penggunaan minyak pada bagian wajah bayi anda, berhati-hati agar tidak mengenai mata bayi. Jangan memberikan minyak langsung pada kulit, lebih baik tuangkan sedikit minyak ke tangan anda, gosokkan diantara kedua telapak tangan supaya hangat. Atau minyak bisa ibu taruh dicawan agar tidak mudah tumpah. Ketika hendak memijat ibu celupkan jari kedalam minyak dan gosokkan kedua tangan agar merata. Jangan pernah menuangkan kembali sisa minyak ke dalam botol karena bisa saja minyak terkontaminasi, buang sisa minyak selesai digunakan.

Apabila ibu khawatir akan adanya reaksi alergi pada kulit bayi, bisa ibu lakukan tes kulit terhadap minyak, dengan cara ibu gosokkan sedikit minyak ke satu titik di lengan atas bayi. Tunggu satu jam

untuk melihat reaksi alergi. Akan tampak ruam-ruam atau bercak merah dan akan hilang sendiri setelah satu atau dua jam, jika hal ini terjadi ibu coba cari minyak lainnya.

*Hindari:*

*Minyak mengandung bahan kimia, berbau,berparfum, terlalu lengket. Hindari baby oil yang mengandung mineral oil berbahan dasar petroleum (bensin) baby oil yang dimaksud merupakan minyak mineral yang tidak akan diserap oleh kulit. Kandungan mineralnya tidak baik untuk kulit bayi. Minyak atsiri, juga tidak cocok untuk bayi karena konsentrasinya terlalu pekat baunya terlalu menyengat (Julianti, 2017).*

- **Posisi Memijat**

Pemijatan ini berlangsung hanya sekitar 10-15 menit, bagaimana caranya anda duduk, posisi memijatnya sangatlah penting untuk anda rileks. Posisi bayi dan ibu yang ideal adalah ketika eye contact/ tatapan mata saling memandang dengan penuh senyum dan bahagia. Ciptakan posisi yang membuat bayi tenang dan bisa menikmati pijatan anda. Jangan memaksa posisi yang tidak nyaman, Contohnya melakukan pemijatan pada posisi tengkurep pada bayi, apalagi dalam waktu yang lama membuat bayi bosan. Kenali posisi yang disukai bayi, sehingga kenikmatan, pemijatan berjalan baik dan bonding ikatan cinta kasih andaterjalin semakin kuat.

Ada Beberapa posisi dalam melakukan pemijatan:

1. Duduklah dengan nyaman dengan kaki selonjor kedepan, kalau perlu menggunakan bantal. Dengan posisi ini anda dapat saling pandang dengan sang bayi. Tarik nafas dalam sejenak, bernapas seirama dengan bayi anda untuk menciptakan harmoni. Katakan kepada diri anda, bahwa kasih sayang mengalir melalui anda ke bayi.
2. Meletakkan tangan pada posisi yang diminta dan mendorong tubuh kedepan lalu menggunakan seluruh berat badan untuk memegang kendali (nyaman di punggung) dan mencapai sentuhan lebih indah. Diharapkan ketegangan pada otot-otot tubuh bisa dihindar, jika ibu merasa tidak nyaman selama pemijatan, hentikan dan ubahlah posisi anda.
3. Hindari posisi berlutut, khususnya duduk pada bagian belakang tumit, ini berbahaya bagi ligament dibagian belakang lutut. Dan menekuk tubuh dari pinggang dan mendorong tubuh ke depan akan terasa melelahkan dan dapat mengganggu punggung anda. Misalnya anda mengambil handuk, posisi menekuk dan memutar terus menerus adalah penyebab cedera punggung.
4. Duduklah di tepi bantal dengan kedua tungkai dan kaki terbuka di depan anda (Julianti, 2017).

- Tekanan Memijat

Bayi menyukai tekanan yang cukup mantap/tegas atau gentle karena tekanan tegas dapat merangsang bagian tubuh yang dipijat. Namun tekanan yang terlalu ringan cenderung membuat bayi gelisah. Tekanan terlalu kuat juga menyebabkan bayi tidak nyaman. Tekanan yang mantap dimana tangan harus kontak dengan kulit. Tangan ibu fleksibel dengan control yang baik agar tekanan yang dihasilkan sama sehingga irama pemijatan menjadi konstan ini sangat penting untuk memberikan relaksasi pada jaringan.

Sebuah penelitian menunjukkan bayi preterm cenderung tidak menyukai sentuhan ringan karena akan membuat sang bayi merasa geli. Sebaiknya pada saat memijat tekanan memijat adalah cukup tegas / mantap akan memberikan lebih banyak manfaat, bayi menjadi lebih rileks dan tidur lebih lama dibanding bayi dipijat dengan tekanan ringan. Jadi bayi lebih menyukai tekanan pemijatan yang tegas dibanding sekedar sentuhan ringan (Julianti, 2017).

- Langkah-langkah Sebelum Memulai Lakukanlah

- a. Meminta izin pijat

- Mencuci tangan dan hangatkan tangan, melepas perhiasan dan kuku tidak panjang agar tidak menggores kulit bayi

- Tersenyum dan menjaga kontak mata, pusatkan perhatian memijat anda dengan bayi anda
- b. Bicaralah dan menyanyilah untuk sang bayi, memijat adalah kegiatan menyenangkan yang anda lakukan bersama bayi, bukan terhadap bayi anda.

Tidak boleh dilakukan :

- Jika bayi sakit / demam, kecuali untuk teknik memijat sebagai therapy penyakit misalnya kembung atau batuk pilek
- Jika bayi tidak ingin dipijat, tidak boleh memaksa
- Jika kulitnya terkena eksim, konsultasi ke dokter lebih dulu
- Jika bayi baru diimunisasi tunggu hingga 48 jam untuk melihat apakah ada efek samping
- Hindari daerah yang memar, bengkak.,meradang atau sensitive, konsultasi pada dokter
- Hindari kuku panjang
- Jika bayi sedang tidur, setelah minum atau makan, minimal 1 jam setelah bayi makan/ minum dilakukan pemijatan

(Julianti, 2017)

## **7. TEKNIK MEMIJAT BAYI**

Teknik memijat sangat mudah di pelajari oleh siapapun karena itu untuk memberikan pijatan pada si kecil, tak selalu harus dengan bantuan tukang pijat bayi. Anda pun bisa melakukan sendiri di rumah. Asal anda memahami betul tata cara pemijatan serta bagian mana yang



boleh di pijat dan yang tidak boleh, maka manfaat pijatan dan yang tak boleh, maka manfaat pijatan yang anda berikan bisa di rasakan secara maksimal oleh bayi anda. Ada beberapa lokasi pada tubuh bayi yang di anjurkan untuk di berikan pijatan, yaitu wajah, dada, perut, tangan dan kak, serta punggung. Sebelum mulai memijat, lalukan beberapa langkah persiapan (Prasetyono, 2017 ) yaitu :

- a. Mencuci tangan
  - b. Hindari kuku dan perhiasan yang menggores kulit bayi
  - c. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak pengap
  - d. Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
  - e. Usahakan tidak di ganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan proses pemijatan
  - f. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
  - g. Ibu/Ayah duduk dalam posisi nyaman
- Sebelum memijat, mintalah izin kepada ayi dengan cara membelai wajahnya sambil mengajak bicara.

## **8. TATACARA MEMIJAT BAYI**

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal pemijatan bayi tak bisa dilakukan secara sembarangan. Ada cara dan rambu-rambu yang mesti dipertahatkan (Prasetyono, 2017).

a. Bayi Umur 0-1

Untuk bayi umur 0-1 bulan, disarankan hanya diberi gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan halus. Perlu diingat bahwa sebelum tali pusat bayi lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.

b. Bayi Umur 1-3

Untuk bayi umur 1-3 bulan, disarankan diberi gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat.

c. Bayi Umur 3 Bulan – 3 Tahun

Untuk bayi umur 3 bulan sampai 3 tahun, disarankan agar seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat.

Total waktu pemijatan disarankan sekitar 15 menit (Galenia, 2014).

## **9. LANGKAH- LANGKAH MEMIJAT BAYI**

### **1) Cara Pijat Bayi : Bagian Kaki**

Untuk memijat bagian kaki, hendaknya dimulai dengan memegang kaki bayi pada pangkal paha seperti cara memegang pemukul softball. Gerakan memijat cukup dilakukan dengan cara menggerakkan tangan ke arah mata kaki secara bergantian kaki kiri dan kaki kanan. Ibu bisa melakukan kombinasi gerakan dengan memegang pangkal paha secara bersamaan kemudian memutar kaki bayi dengan lembut ke arah mata kaki. Urut juga bagian telapak kaki dengan dua ibu jari secara bergantian dari tumit ke seluruh telapak kaki. Pijat jari kaki dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki satu persatu dengan lembut.

Akhiri gerakan tersebut dengan tarikan lembut disetiap ujung jari. Selanjutnya putar pergelangan kaki perlahan dan Usap kaki bayi dengan tekanan lembut dari pangkal paha hingga akhir.



## 2) Cara Pijat Bayi : Bagian Perut

Untuk memijat bagian perut bayi, ibu bisa melakukan gerakan mengayuh sepeda dari atas kebawah. Pijatlah perut bayi dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari – jari tangan membentuk huruf I lalu L terbalik, pijat perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah ke atas kemudian kekiri, kebawah dan berakhir diperut kiri. Terapis tidak menyarankan untuk menekan perut bayi terlalu dalam.

Hal ini dapat menimbulkan kerusakan tata letak usus dan karena hal inilah beberapa dokter tidak menyarankan pijat bayi. Untuk itu hendaknya ibu memastikan gerakan ini dilakukan secara perlahan.



### 3) Cara Pijat Bayi : Bagian Dada dan Punggung

Untuk memijat bagian dada bayi, ibu bisa melakukan gerakan ke atas bawah pada leher belakang. Lanjutkan dengan gerakan pijat untuk tulang selangka ke arah kiri kanan dengan membentuk gambar jantung. Untuk memijat punggung bayi, pertama-tama tengkurapkan bayi melintang dari agar anda. Pijat punggung dengan gerakan maju mundur sepanjang punggung mulai dari pantat hingga leher. Buat gerakan melingkar dengan jari-jari mulai batas punggung sampai dengan pantat.



#### 4) Cara Pijat Bayi : Bagian Lengan

Pemijatan pada bagian Ketiak dari atas ke bawah, pada lengan dapat dilakukan dengan cara memeras dan memutar lengan bayi dari arah pundak menuju pergelangan tangan. Setelah itu pijatlah telapak tangan dengan ibu jari mulai telapak hingga jari tangan bayi. Lakukan usapan lembut pada punggung tangan dari arah pergelangan ke jari-jari. Peras sekeliling pergelangan tangan dengan ibu jari dan telunjuk.



##### 5) Cara Pijat Bayi : Bagian Muka

Untuk melakukan pemijatan pada bagian muka bayi cukup dilakukan dengan cara meletakkan ibu jari diantara alis mata si bayi. Lakukan pemijatan menggunakan ibu jari secara lembut pada alis dan di atas kelopak mata. Pijat dari pertengahan alis turun ke bawah melalui samping lipatan hidung. Gerakkan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas kearah pipi seolah membuat bayi tersenyum



## DAFTAR PUSTAKA

- Fida, M. 2012. *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta : D Medika
- Gelenia, 2014. *Home Baby Spa*. Jakarta: Prevarication
- Gefrianti, S. (2019) *Profil Kesehatan Jawa Barat*. Bandung.
- Hanifah, L. dan Febriani, M., 2014. *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Bayi*
- Harahap, N.R. (2019) 'Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan', *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), p. 99. Available at: <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i2.226>.
- Hutasuhut, A.S. (2018) 'Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699
- Irva, T.S., Hasanah, O. and Worfest, R. (2014) 'Pengaruh Terapi Pijat terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi', *JOM PSIK*, 1(2), pp. 1–9.
- Julianti, 2017. *Rahasia Baby Spa*. Jakarta: Writepreneur Club Kartini. 2014. *Pijat Bayi*. Diakses pada tanggal 25 Januari 2018
- Kaisa, A. (2020) *Hubungan SPA Bayi dengan Perubahan Berat Badan pada Bayi di Ummi Humairah Makassar*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang Makassar.
- Kementrian Kesehatan RI. 2009. *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksidan intervensi dini tumbuh kembang anak di tingkat pelayanan kesehatan dasar*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007. Standar Profesi Bidan. Jakarta: Kepmenkes RI
- Khairunnisa (2021) *Pengaruh Pemberian Stimulasi Pijat Bayi terhadap Berat Badan pada Bayi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Latif, H.H.A. (2017) 'Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada



- Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr) Di Rskia Ummi Khasanah Yogyakarta',  
*Journal of Chemical Information and Modeling*, pp. 26–54.
- Lilis Suryani, I. (2017) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Di Bps Masnoni Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung',  
*The Journal of Holistic Healthcare*, 11(2), pp. 72–76.
- Marni (2019) 'Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi',  
*Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), pp. 12–18.
- Maryunani, Anik. 2011. *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Muslihatun, Wafi Nur. 2011. *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Fitramaya
- Notoatmojo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Noviyanti, I.S. (2017) *Perbandingan Kualitas Tidur Bayi yang dilakukan Pijat (Baby Massage) dan Bayi yang tidak dilakukan Pijat (Baby Massage) (Studi di Mojo Baby Spa Kota Malang dan di Posyandu Bina Sejahtera 04 Desa Wonorejo Lawang)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prasetyono, D. . (2013). *Buku Pintar Pijat Bayi*. Buku Biru.
- . 2016. Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 3(1): 77–83.  
<https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/viewFile/22834/16948>.
- Prasetyono, D.S. 2017. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Profil Kesehatan Sumatera Utara. 2012. *Tumbuh Kembang Bayi dan Balita*. Medan: Dinas kesehatan Sumatera Utara
- Rabbani, L. (2021) *Literature Review: Pengaruh Baby Massage terhadap Hyperbilirubinemia pada Bayi Kuning*. Universitas Muhammadiyah

Malang.

- Riksani, Ria. 2012. Cara Mudah Dan Aman Pijat Bayi. Jakarta: Dunia Sehat.
- Suprihatin, Kusmini, Melyana Nurul Widyawati, and Sutarmi. 2014. Mom Massage, Baby Massage and Spa. Semarang: IHCA.
- Setiadi. 2013. *Riset dan Penelitian Keperawatan*. Jakarta, fitramaya Soetjningsih.
2014. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Rizema, Putra Sitiava. 2012. *Asuhan Neonates Bayi dan Balita Untuk Keperawatan Dan Kebidanan*. Jogjakarta: D-Medika
- Roesli, Utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Trubus Agriwidya
- Roesli, 2015. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Rosalina, Ina. 2007. *Fisiologi Pijat Bayi*. Bandung: Penerbit Tri Karsa Mulia
- Shanty, N.M.N. (2020) *Efektivitas Baby Massage terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi Umur 5-6 Bulan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Sinaga, A. and Laowo, N. (2020) 'Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019', *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), pp. 27–31.
- Susila, Ida. 2017. Pengaruh Teknik Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-7 Bulan. 9(2): 14–19.
- Susanti, J. (2019) *Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Motorik pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Klinik Hanna Kasih Medan*. Institut Kesehatan Helvetia Medan.
- Susanto, R. (2019) 'Modul Metodologi Penelitian (KIP 311)'. Jakarta: Universitas Esa Unggul, pp. 1–22.
- Triana, M. (2017) *Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Perubahan Berat Badan Bayi Usia 1 - 4 Bulan Di Puskesmas Tamalanrea Makassar*. Universitas Hasanuddin.

### Lampiran 3

**SUSUNAN PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT  
ASKEB KOMPLEMENTER II  
SEMESTER III KELAS ALIH JENJANG ANGKATAN II**

**Hari** : Rabu

**Tanggal** : 21 Desember 2022

**Tempat** : Wilayah Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi

**Sasaran** : Ibu, bayi dan balita usia 3 bulan sampai 12 bulan

**Peserta** : 56 orang

No	Jabatan	Nama	Uraian Tugas
1.	Ketua Panitia	Siti Al Munawaroh (C)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memantau dan bertanggung jawab atas acara</li></ul>
2.	Wakil Ketua	Winda Ayu Juwita Karni (C)	
3.	Sekretaris	Miftah Shifa Unnurul Mashodah (C)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membuat proposal dan laporan kegiatan</li><li>• Membuat surat-surat perizinan. Untuk surat internal dikerjakan sekretaris kelas C dan untuk surat eksternal di kerjakan oleh sekretaris kelas B dan A</li><li>• Merangkum hasil rapat dan share ke grup</li></ul>
4.	Bendahara	A. Tarmuni (A) B. Romsah (B)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengumpulkan dana</li></ul>

		C. Sri Wachyuni (C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mencatat pemasukan dan pengeluaran</li> <li>● Memanage uang masuk dan keluar</li> </ul>
5.	Sie Acara	<p>Kord : IIF TOIFAH (C)</p> <p>Anggota : Dara, Nacah, Sri wulansari, Anggieta.F (B) Neneng S. Fatimah Endah S. (C) JuliantWidya, Nurlaela, Rosini (A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menyusun rundown acara</li> <li>● Melakukan presentasi materi</li> <li>● Melakukan demonstrasi pijat bayi.</li> <li>● Membuat Kuisisioner Pre &amp; Post</li> <li>● Membuat Leaflet hasilnya di bagikan ke seksi humas untuk di print</li> </ul>
6.	Sie Logistik	<p>Kord : TITIN (C)</p> <p>Anggota : Acih, Wardah, Dian P. (A) Nuraeni, Euis, St. Nuraeni (B) Pratami (C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● List alat-alat yang digunakan</li> <li>● List kebutuhan transportasi</li> <li>● Menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan</li> </ul>
7.	Sie Dokumentasi	<p>Kord : Rosliana (A)</p> <p>Anggota : Erlita (A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mendokumentasikan acara (foto, video)</li> </ul>

		Lisna Liani (C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menyiapkan Link zoom bagi mahasiswa yang ikut secara online.</li> <li>● Untuk hasil foto ditaruh ke word dan dikumpulkan ke sekretaris jika pelaksanaan sudah selesai</li> </ul>
8.	Sie Konsumsi	<p>Kord : Devi Ana (C)</p> <p>Anggota : Rikanah, Endah, Kartini (A) Satmah dan Neneng Sahati, Mamah. S (B) Yati Rohayati (C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● List kebutuhan makan pasien, makan panitia, makan kader, makan perangkat desa, puskesmas yang ada di lokasi</li> <li>● Menyiapkan snack sajian untuk didepan (tamu+dosen)</li> <li>● Menyiapkan parcel yang akan dibawa dosen</li> </ul>
9.	Humas	<p>Kord : Evita Restiana (C)</p> <p>Anggota: Army dan Heni (B) Sustieni, Annisa (A) Lala Nurmala (C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengurus perizinan di kampus</li> <li>● Mengurus perizinan dinkes/puskesmas/kelurahan</li> <li>● Mengurus perizinan puskesmas</li> <li>● Mengurus perizinan desa</li> <li>● Konfirmasi Kehadiran peserta tiap kelas</li> <li>● Mengeprint leaflet untuk dibagikan ke peserta</li> </ul>

