

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 2, Nomor 9, December 2023, Halaman 179-182
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.10718554)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10718554>

Seminar dan Workshop Aplikasi *Baby Massage* Dalam Meningkatkan Berat Badan Bayi 0-6 Bulan

Grace Erlyn Damayanti S^{1*}, Desika Wali Pardede²

^{1,2}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
 Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
 Sumatera Utara – Indonesia

*Email korespondensi: ners.grace@gmail.com

Abstrak

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan fase kritis dalam tahap an pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada periode waktu ini nutrisi berdampak terhadap pertumbuhan anak. Selain itu stimulasi yang diterima bayi juga akan berdampak jangka panjang terhadap kehidupan bayi sampai dewasa. Ketika bayi berusia 6-12 bulan, bayi diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Jika terjadi kegagalan saat pemberian makanan pada bayi usia ini akan berdampak terhadap pertumbuhan bayi pada tahapan selanjutnya. Indikator dari penentuan status gizi bayi adalah berat. Berat badan bayi dipengaruhi oleh asupan gizi sebagai factor internal dan stimulasi sebagai factor eksternal. Stimulasi memiliki peran dalam peningkatan hormon pertumbuhan. Stimulasi yang dapat diberikan salah satunya adalah pijat bayi yang dapat meningkatkan kerja hormon yang menyebabkan nutrisi terserap dengan baik sehingga tercapai pertumbuhan bayi yang optimal. Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan bahwa *baby massage* berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0-6 bulan. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan dalam melakukan pijat bayi.

Kata kunci: *baby massage*; berat badan; bayi 0-6 bulan

Article Info

Received date: 30 November 2023

Revised date: 12 December 2023

Accepted date: 25 December 2023

PENDAHULUAN

Periode bayi pada usia 0-12 bulan disebut dengan *golden age* atau juga masa keemasan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi terjadi sangat singkat dan tidak dapat terulang kembali. Periode ini juga disebut dengan masa kritis karena pada periode ini bayi memiliki kepekaan yang tinggi terhadap lingkungannya. Pada masa ini juga bayi membutuhkan asupan gizi yang baik serta stimulasi yang baik untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Balita dua tahun (baduta) yang mengalami berat badan sangat kurang dengan persentase 1,2% dan dengan berat badan kurang sebesar 5,2%. Data ini diperoleh dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2021 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) yang bekerjasama dengan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan yang bekerja sama dengan. Status gizi pada baduta di wilayah Provinsi Sumatera Utara didapatkan baduta dengan berat badan kurang sebesar 2,7% dan berat badan sangat kurang sebesar 0,6%. SSGI tahun 2021 juga mendapatkan angka kejadian baduta *wasted* (gizi buruk dan gizi kurang) sebesar 7,0%. e-PPBGM mendapatkan bahwa sebesar 1,0% baduta mengalami gizi buruk dan sebesar 3,9% baduta yang mengalami gizi kurang. Untuk wilayah Propinsi Sumatera Utara baduta dengan gizi buruk sebesar 0,6% dan gizi kurang sebesar 2,3% (Kemenkes RI, 2022). Balita yang mengalami gizi kurang pada tahun 2020 di Sumatera Utara sebesar 3,41% (32.181 dari 942.689 balita yang ditimbang). Angka kejadian gizi kurang di Kabupaten Serdang Bedagai sebesar 0,66% (Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara, 2021).

Periode kritis dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dalam 1000 hari pertama kehidupan, nutrisi dan stimulasi yang didapatkan bayi akan memberikan dampak jangka panjang bagi kehidupannya saat usia dewasa. Kegagalan yang terjadi pada pertumbuhan anak di 1000 HPK dapat menyebabkan gangguan pada

pertumbuhan fisik, serta gangguan metabolik, terutama terjadinya gangguan metabolisme lemak, protein dan karbohidrat. Hal ini dapat memicu munculnya penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas dan penyakit jantung koroner pada saat dewasa serta terjadinya penurunan kecerdasan yang pastinya akan berdampak pada penurunan konsentrasi saat sekolah serta keberhasilan karir di masa depan. Bayi dikenalkan dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) saat bayi berusia 6-12 bulan. Apabila terjadi kegagalan dalam pemberian makanan pada usia ini maka akan berdampak terhadap pertumbuhan bayi pada tahap selanjutnya (Mulyana & Setianingsih, 2020).

Pertumbuhan pada anak dipengaruhi oleh banyak factor. Faktor-faktor ini meliputi nutrisi, genetik, stimulasi, faktor hormon, aktivitas fisik, pola asuh, status sosial ekonomi, status kesehatan, dan faktor lingkungan. Faktor nutrisi memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan karena nutrisi dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Selain itu, faktor stimulasi juga sangat penting diberikan untuk merangsang optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak (Soetjiningsih, 2016).

Salah satu indikator dalam menentukan status gizi bayi adalah berat badan. Status gizi merupakan parameter apakah nutrisi bayi telah tercukupi atau tidak dalam proses pertumbuhan dan perkembangan (Septiani, 2021). Berat badan bayi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa asupan gizi sedangkan faktor eksternal berupa stimulasi. Stimulasi memiliki peran dalam peningkatan hormon pertumbuhan. Stimulus yang dapat diberikan untuk meningkatkan hormon pertumbuhan dapat berupa terapi pijat bayi. Pijat bayi dapat meningkatkan kerja hormon dan sistem pencernaan. Peningkatan hormone ini akan menyebabkan nutrisi dapat terserap dengan baik. Penyerapan nutrisi yang baik akan mendukung pertumbuhan bayi yang optimal (Supariasa, 2012 dalam Junita, dkk., 2022).

Stimulasi menjadi bagian yang sangat penting dalam tahapan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Jika bayi diberikan stimulasi secara teratur maka bayi akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan bayi tidak mendapatkan stimulasi. Mekanisme dasar dari pijatan pada bayi adalah aktivitas *Nervus Vagus*. Aktivitas ini akan meningkatkan volume ASI karena penyerapan makanan akan menjadi lebih baik. Adanya peningkatan aktivitas *Nervus Vagus* membuat bayi akan lebih cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu (Soetjiningsih, 2016).

Penelitian Sari (2020) menunjukkan bayi yang dipijat mengalami peningkatan berat badan. Temuan Siahaan dan Juniah (2022) juga mendapatkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap perubahan berat badan bayi usia 0 – 12 bulan. Demikian juga dengan temuan Junita, dkk (2022) yang mendapatkan pijat bayi mempengaruhi peningkatan berat badan bayi. Pelaksanaan kegiatan seminar diharapkan mampu meningkatkan keterampilan ibu untuk melakukan baby massage kepada bayi 0-6 bulan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode seminar. Seminar ini dilakukan bekerjasama dengan Puskesmas Lubuk Pakam dan seluruh kader Posyandu yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas. Seminar ini dilaksanakan di aula kampus Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dengan peserta sebanyak 42 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan ceramah yang diselingi dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah peserta memahami materi dilanjutkan dengan demonstrasi tindakan pijat bayi atau *baby massage* yang dilakukan oleh pemateri dan dibantu oleh beberapa asisten narasumber. Pemberian materi menggunakan metode ceramah dengan power point yang dibuat semenarik mungkin dan metode tanya jawab yang atraktif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan proses perizinan kepada Puskesmas dengan membawa surat dari lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Setelah mendapat izin, dilakukan kegiatan sosialisasi kepada ibu yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan mengenai seminar dan workshop pada kegiatan Posyandu yang juga dibantu oleh kader kesehatan.

Pada saat dilakukannya seminar, maka dilakukan pre test kepada peserta untuk mengetahui sejauhmana pemahaman peserta mengenai pengaruh pijat bayi dalam meningkatkan berat badan bayi 0-6 bulan. Seminar dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Setelah pemaparan dan diskusi dilakukan demonstrasi pijat bayi. Peserta dibagi menjadi 8 kelompok yang terdiri dari 5-6 orang peserta. Masing-masing kelompok memiliki fasilitator yang mengarahkan setiap peserta untuk melakukan pijat bayi pada boneka bayi. Setelah semua kegiatan berjalan, maka dilakukan evaluasi

dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta dan meminta beberapa peserta untuk melakukan redemonstrasi tindakan pijat bayi. Setelah kegiatan seminar dan *workshop* selesai maka dilakukan penyusunan rencana tindak lanjut bersama dengan puskesmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seminar dan *workshop* ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan untuk mengaplikasikan *baby massage* atau pijat bayi dalam meningkatkan berat badan bayi. Ibu memegang peranan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi. Salah satu indikator dalam menilai terpenuhinya kebutuhan gizi bayi adalah berat badan. Ibu menjadi orang yang pertama dalam perawatan bayi, sehingga menjadi sumber terpenting dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu stimulasi yang dapat dilakukan ibu adalah dengan melakukan pijat bayi. Pijat bayi yang dilakukan akan meningkatkan penyerapan makanan menjadi lebih baik. Adanya peningkatan aktivitas Nervus Vagus membuat bayi akan lebih cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu. Hal ini akan memungkinkan terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *baby massage* berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi. Secara umum, tujuan kegiatan ini telah tercapai. Hal ini dapat dilihat dengan pemaparan materi yang dapat diterima oleh peserta dengan baik. Materi yang dipaparkan sudah berdasarkan hasil penelitian sehingga teruji keabsahannya. Hal ini membuat peserta lebih antusias dalam bertanya karena tidak hanya berdasarkan teori tetapi juga telah diuji melalui penelitian. Peserta juga telah memahami materi yang disampaikan ditunjukkan dengan hasil evaluasi dimana peserta dapat menjawab pertanyaan yang disampaikan pemateri. Peserta juga telah mampu mendemonstrasikan tindakan pijat bayi dalam kelompok *workshop*. Kegiatan ini juga mendapatkan respon baik dari puskesmas yang membutuhkan dukungan dan saran dalam peningkatan status gizi bayi.

Pelaksanaan seminar ini dapat berlangsung dengan baik karena adanya dukungan yang baik dari pihak-pihak terkait. Akan tetapi terdapat beberapa kendala seperti proses sosialisasi yang belum maksimal, dimana target yang direncanakan sebanyak 100 orang ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan, akan tetapi peserta yang hadir sebanyak 42 orang. Hal ini kemungkinan disebabkan waktu pelaksanaan yang tidak sesuai dengan kondisi ibu yang bekerja dan banyak yang beralasan tidak dapat meninggalkan anak di rumah. Akan tetapi dukungan yang baik dari puskesmas dan institusi mendukung proses kegiatan yang berjalan dengan baik mulai dari awal hingga akhir. Peserta juga telah mampu melakukan pijat bayi dan siap untuk melaksanakannya kepada bayi mereka di rumah. Selain itu dalam pelaksanaan kegiatan tidak ditemukan adanya hambatan, hal ini disebabkan karena tersedianya fasilitas yang memadai untuk mendukung proses kegiatan.

SIMPULAN

Kegiatan seminar dan *workshop* dilakukan dalam rangka meningkatkan pemahaman ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan mengenai pengaruh *baby massage* atau pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0-6 bulan. Kegiatan ini telah mendukung kebutuhan puskesmas dalam meningkatkan status gizi bayi. Selama pelaksanaan seminar dan *workshop* didapatkan respon yang positif dari para peserta dengan antusiasme peserta selama kegiatan. Tidak ditemukan adanya kendala pada kegiatan ini karena semua rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2021). *Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2020*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara
- Field, T., et al. (2017). *Infant Behavior and Development Mother Massaging their Newborn with Lotion Versus No Lotion Enhances Mothers' and Newborn Sleep*. *Infant Behavior and Development*, 45, 31-37 <http://doi.org/10.1016/j.infbeh.2016.08.004>.
- Fitria Rizki. (2019). *Hubungan Massage Pada Bayi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPS Hj Nurfatimah, S.ST Bojonegoro*. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, Vol.9 No.2, Agustus 2019
- Junita, Elvira dkk. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Bayi Di Desa Rembah Hilir*. *Jambura Journal of Health Science and Research*. Volume 4 No. 3 (2022).

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Angka Kematian Bayi (AKB) atau Infant Mortality Rate*. Diakses pada tanggal 25 Desember 2022
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Mulyana, Intan & Setianingsih, Wahyu. (2020). *Perubahan berat badan bayi usia 6-12 bulan sebelum dan sesudah mendapat baby spa*. Malang Journal of Midwifery, Volume 2 Nomor 1
- Parwati, N.W.M. and Wulandari, I.A. (2017) 'Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Bayi Umur 3-6 Bulan *The Relations Between Baby Massage And 3- 6 Months' Old Baby Development*', Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 1(2), pp. 145–150.
- Sari, N.J.P. (2020) *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Bayi Umur 5-6 Bulan Di Desa Rimbo Panjang*. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Riau
- Septiani Bds, Nurmaningsih, Nisa Sh. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Emotional Demonstration Terhadap Pengetahuan Ibu*. Jambura J Heal Sci Res I. 2021;1(1):9–16.
- Siahaan, E, R. dan Juniah. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi*. Jurnal Keperawatan Bunda Delima, Vol 4, No.1 Februari 2022, PP. 14-20
- Soetjiningsih. (2016). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC
- Sukarja. (2017). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita Untuk Keperawatan Dan Kebidanan*. Jogjakarta: D-Medika.