

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 5, Nomor 3, June 2026, Halaman 42-45
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.21290823)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21290823>

Sosialisasi Tentang Manfaat Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui *Community Education on the Benefits of Infant Massage for Breastfeeding Duration*

Nikmah Jalilah Ritonga¹, Kardina Hayati²

^{1,2}Universitas Wirahusada Medan

*email korespondensi author: ritonganikmah@yahoo.com

Abstrak

Manfaat pemberian ASI selain sebagai nutrisi, juga dapat meningkatkan kecerdasan dan meningkatkan jalinan kasih sayang. Keuntungan menyusui akan meningkat seiring lama menyusui eksklusif selama enam bulan. Menurut Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional/RPJMN (2015-2019). Durasi menyusui bervariasi tergantung pada pola isapan bayi. Jika proses menyusui berlangsung terlalu lama (lebih dari setengah jam) atau terlalu singkat (kurang dari 4 menit), hal ini mengindikasikan kemungkinan adanya masalah pada perlekatan antara bayi dan putting ibu. Frekuensi menyusui sangat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional bayi. Frekuensi dan durasi menyusui yang tepat dapat meningkatkan ketenangan bayi serta mendukung peningkatan berat badannya. Salah satu upaya untuk meningkatkan ketenangan dan berat badan bayi adalah melalui pijat bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilakukan di Desa Bandar Khalipah Percut Sei Tuan, dimulai dengan pemberian materi edukasi, diskusi tanya jawab dan Penerapan pijat bayi. Hasil dari kegiatan PKM dapat memberikan manfaat, dilihat dari pemahaman dan respon yang baik dari para ibu menyusui terkait materi yang telah disampaikan. Sehingga dapat disimpulkan kegiatan PKM ini memberikan pengetahuan yang baik terkait upaya mengoptimalkan tumbuh kembang bayi melalui penerapan pijat bayi yang dapat mempengaruhi durasi menyusui. Diharapkan dari hasil kegiatan PKM ini ibu-ibu menyusui dapat menyusui dapat melaksanakan pijat bayi secara mandiri di rumah sebagai upaya mengoptimalkan tumbuh kembang bayinya.

Kata kunci: Sosialisasi, Pijat Bayi, Durasi Menyusui

Abstract

In addition to serving as a source of nutrition, breastfeeding also enhances infant intelligence and strengthens the emotional bond between mother and baby. The benefits of breastfeeding increase when exclusive breastfeeding is maintained for the first six months of life, as recommended in Indonesia's National Medium-Term Development Plan (RPJMN) 2015–2019. The duration of breastfeeding varies depending on the infant's sucking pattern. If breastfeeding lasts too long (more than 30 minutes) or too briefly (less than 4 minutes), it may indicate problems with the baby's latch onto the mother's nipple. The frequency of breastfeeding greatly influences the infant's physical and emotional health. Appropriate breastfeeding frequency and duration can improve the baby's comfort and support healthy weight gain. One strategy to enhance infant comfort and promote weight gain is through infant massage. This community service program (PKM) was conducted in Bandar Khalipah Village, Percut Sei Tuan, and included educational sessions, question-and-answer discussions, and hands-on infant massage training. The results of the program demonstrated positive benefits, as reflected in the mothers' improved understanding and favorable responses to the educational materials presented. It can therefore be concluded that this community service activity successfully increased mothers' knowledge regarding efforts to optimize infant growth and development through the practice of infant massage, which may influence breastfeeding duration. It is expected that, following this program, breastfeeding mothers will be able to perform infant massage independently at home as part of their efforts to support their babies' optimal growth and development.

Keywords: Community Education, Infant Massage, Breastfeeding Duration

Article Info

Received date: 25 May 2026

Revised date: 30 May 2026

Accepted date: 30 June 2026

PENDAHULUAN

Terdapat sekitar 35% ibu Menyusui merupakan proses fisiologis untuk memberikan nutrisi pada bayi secara optimal IDAI (2010). Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain.

Menurut WHO (2010), ASI eksklusif dapat melindungi bayi dan anak terhadap penyakit berbahaya dan mempererat ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anak.

Hasil laporan Global Media Analysis yang dilakukan oleh CARMA International untuk UNICEF. Menunjukkan bahwa isu kurang gizi (undernutrition) mendapat perhatian yang meningkat secara global. Isu menyusui mendapat perhatian yang lebih rendah dibandingkan isu kurang gizi (UNICEF, 2013). Perlu adanya upaya mendorong dalam peningkatan pemberian ASI. Menurut WHO (2017), setiap tahun, sekitar 2,6 juta bayi tidak bertahan sampai satu bulan pertama mereka. Laporan bersamaan UNICEF dirilis dengan peluncuran kampanye global dengan motto Every Child Alive. Lebih dari 80 persen kematian bayi yang baru lahir dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif selama paling sedikit 6 bulan.

International Baby Food Action Network/ IBFAN (2014). Asia melaporkan hasil asesmen yang menggunakan perangkat The World Breastfeeding Trends Initiative (WBTI). Mengenai implementasi Strategi Global Pemberian Makan pada Bayi dan Anak di 51 negara, termasuk Indonesia. Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 5 negara yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak.

Menurut Risesdas (2013), proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7%. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan praktik bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan adalah dengan pijat bayi.

Manfaat pemberian ASI diantaranya sebagai nutrisi, meningkatkan kecerdasan dan meningkatkan jalinan kasih sayang. Keuntungan menyusui akan meningkat seiring lama menyusui eksklusif selama enam bulan. Menurut Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional/RPJMN (2015-2019) yang terkait dengan pemberian ASI eksklusif yaitu Menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi 24 per 1000 kelahiran.

Pijat bayi merupakan sentuhan setelah kelahiran, serta dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan nyaman pada bayi. Terapi sentuh, terutama pijat pada bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis menguntungkan (Roesli, 2016)

Sebuah penelitian dilakukan menunjukkan Field dan Scafidi bahwa 20 bayi premature yang dipijat selama 3x15 menit setiap hari selama 10 hari mengalami peningkatan per hari 20%-47% lebih banyak daripada bayi yang tidak dipijat. Penelitian pada bayi cukup bulan berusia 1-3 bulan yang dipijat selama 6 minggu mengalami kenaikan berat badan yang lebih tinggi dari kelompok bayi yang tidak dipijat.

Pijat bayi mudah dipelajari dengan beberapa kali latihan, disamping murah karena hanya memerlukan minyak/baby oil, juga banyak manfaatnya. Dampak positif dari pijat bayi antara lain: menurunkan kadar hormone stress, peningkatan kadar zat daya tahan tubuh (immunoglobulin), memperbaiki sirkulasi darah, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, meningkatkan nafsu makan, mengubah gelombang otak yang dapat membuat bayi tidur lelap, meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel, meningkatkan kenaikan berat badan dan mengeratkan ikatan batin antara bayi dengan orang tua (bonding), meningkatkan volume ASI (Fitriani, 2007).

Rentang frekuensi menyusui yang optimal adalah antara 8-12 kali setiap hari. Tetapi sebaiknya menyusui bayi tanpa dijadwal, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya jika bayi menangis bukan karena sebab lain atau ibu sudah merasa ingin menyusui bayinya.

Melalui tindakan pijat bayi aktivitas Nervus Vagus mempengaruhi mekanisme penyerapan makanan pada bayi yang dipijat sehingga peningkatan tonus nervus vagus akan meningkatkan enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik yang akan membantu

peningkatan berat badan bayi. Aktivitas Nervus Vagus secara otomatis juga akan meningkatkan volume ASI melalui penyerapan makanan yang baik pada tubuh bayi sehingga bayi cepat lapar dan akan lebih sering menyusu pada ibunya (Kelly, 2008).

Salah satu dari manfaat pijat bayi yang telah disebutkan di atas adalah meningkatkan nafsu makan. Peningkatan nafsu makan ini ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus/saraf pengembara (system saraf otak yang bekerja untuk daerah leher ke bawah sampai dada dan rongga, perut) dalam menggerakkan sel peristaltic (sel di saluran pencernaan yang menggerakkan dalam saluran pencernaan. Dengan demikian, bayi cepat lapar atau ingin makan karena pencernaannya semakin lancar (Subakti, 2008).

Survey yang dilakukan di Desa Bandar Khalipah banyak ibu-ibu menyusui yang mengeluh durasi menyusui anaknya sangat singkat, meskipun gizi ibu menyusui sudah di penuhi dengan baik, bayi mereka tetap sering menyusui dengan durasi yang kurang dari 15 menit. Hal ini menimbulkan kekhawatiran pada ibu-ibu terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Dari hasil survey ini, maka pengabdian Kepada masyarakat melalui sosialisasi tentang penerapan pijat bayi yang bermanfaat terhadap durasi tidur bayi serta mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode Pendidikan Kesehatan dan demonstrasi pijat bayi yang benar. Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat pijat bayi terhadap durasi menyusui dan cara penerapan pijat bayi yang benar. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu menyusui yang berada di wilayah Desa Bandar Khalipah yang berjumlah 25 orang. Kegiatan yang dilakukan dalam proses pengabdian Kepada masyarakat ini terdiri dari sosialisasi tentang manfaat pijat bayi terhadap proses menyusui, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab oleh peserta kepada pemateri, dan diakhiri dengan penerapan tindakan pijat bayi yang benar yang dicontohkan oleh pemateri dan didemonstrasikan oleh beberapa peserta PKM secara acak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan Pendidikan Kesehatan kepada ibu-ibu menyusui tentang manfaat pijat bayi terhadap durasi menyusui sebagai upaya untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Adapun hasil dari kegiatan PKM ini yaitu:

- a. Materi Pendidikan Kesehatan telah disampaikan dan mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu peserta
- b. Berdasarkan respon yang diberikan oleh peserta dapat disimpulkan bahwa capaian kegiatan PKM terpenuhi dilihat dari pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan
- c. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang manfaat pijat bayi ditinjau dari sesi tanya jawab yang dilakukan dalam kegiatan PKM
- d. Beberapa ibu sudah dapat mendemonstrasikan tindakan pijat bayi dengan benar.
- e. Sejumlah ibu setuju untuk melakukan pijat bayi di rumah untuk mengoptimalkan proses menyusui

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Pendidikan Kesehatan ini telah dilaksanakan dengan baik, dilihat dari antusias para peserta PKM yang memberikan respon baik terhadap pelaksanaan kegiatan Pendidikan Kesehatan. Evaluasi yang dilakukan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui pemberian Pendidikan Kesehatan pada ibu-ibu menyusui adalah peserta PKM mendapatkan pengetahuan terkait pijat bayi dalam peningkatan tumbuh kembang bayi. Dari hasil penyuluhan yang dilakukan pengetahuan peserta semakin meningkat, dapat melakukan pijat bayi secara

mandiri dirumah dan diharapkan dapat memberikan dampak positif kepada peserta selama menjalani proses mengasahi.

REFERENSI

- Ashmika Motee, Deerajen Ramasawmy, Prity Pugo-Gunsam. An Assessment of the Breastfeeding Practices and Infant Feeding Pattern among Mothers in Mauritius. 2013. Journal of Nutrition and Metabolism. Volume 2013.
- Ayse Gurol and Sevinc Polat, The Effect of Baby Massage on Attachment Between Mother and Ther Infants, 2012. Elsevier, Volume 6 Issue 1 March 2012 Pages 35-41.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). 2014. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019. Jakarta
- Erlan E. 2012. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan frekuensi menyusui dan berat badan bayi di Rumah Sakit Sitti Khadijah 1 Makassar, Skripsi.
- Falikhah A, Hidayat A. 2015. Pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi menyusui pada bayi 0-3 bulan di BPS Dini Melan Condong. Catur Sleman. Yogyakarta, Naskah Publikasi.
- Field T, Scafidi & Schanberg. 1987. Massage of preterm newborns to improve growth & development. Journal Pediatric Nursing vol 13
- Fitriahadi, E. (2016) 'Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi', 10(2), pp. 92–97.
- Fitriani L, Nurhidayanti N. 2007. Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan nafsu makan pada bayi usia di atas 6 bulan
- IDAI. (2010). Buku Ajar Hematologi- Onkologi Anak. Jakarta : EGC Izmi
- Fadilah, 2018. Pengaruh Pijat Bayi terhadap durasi menyusu bayi 0 30 hari di Klinik Pratama Niar Medan Amplas.
- Poltekkes Medan Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri
- Nancy Mohrbacher, IBCLC & Kathleen Kendall-Tackett, PhD, IBCLC. Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers, 2005. New Harbinger Publication, Canada
- Roesli U. 2016. Pedoman pijat bayi premature dan bayi usia 0-3 bulan. Jakarta: Niaga swadaya.
- Subakti Y, Anggraini DR. 2008. Keajaiban pijat bayi dan balita. Jakarta: PT wahyumedia
- Tiffany Field. Massage Therapy Research review. 2016. HHS Public Access. Complement Ther Clin Pract. 2016 Aug; 24: 19–31. UNICEF. 2013. Nutrition: Improving The Child achievable imperative for global
- Nikmah Jalilah Ritonga, hANI Amaliyah Majidah, dkk. 2020. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Menyusui*. Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Jurnal Kebidanan Kestra. Vol.3 No.1.2020