

IBM PENINGKATAN KESEHATAN BAYI MELALUI MASSAGE BAYI

Lia Dwi Prafitri¹⁾, Emi Nurlaela²⁾

¹⁾STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Email : L02Prafitri@gmail.com,

²⁾STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Email : Nurlaela_stikespkj@yahoo.co.id

ABSTRACT

Public health center Buaran is one of the health facilities in Pekalongan residing in Buaran. Lack of awareness of the mother who has a baby of the importance of infant massage is still a problem in the region Public health center Buaran. Fear and anxiety become one factor causes the mother didn't do baby massage, so there are still many who submit beliefs baby shaman to do baby massage to their babies. Efforts improve health degrees one can do with health promotion. Needed a solution to increase awareness and reduce the anxiety of the mother to be able to do baby massage baby itself to baby's health improved and thus retain its relationship between the mother and her baby. IBM's activities carried out in the region's Public health center Buaran is a village Wonoyoso, village of Watusalam and Simbangkulon Villages. The target in this activity are moms who have babies age 2 months up to 1 year. The results of this activity is on target contributed actively in the activities of baby massage and feel excited to be doing the massage the baby directly to her baby. The resulting external awareness of the importance of infant massage to improve the health of babies.

Keywords: Baby Health, Baby Massage

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kecamatan Buaran merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Pekalongan dengan tingkat kepadatan penduduknya sudah mencapai diatas 4.000 jiwa yang tersebar di tiga kelurahan yaitu Sapugarut, Bligo, Simbangkulon dan tujuh desa yaitu Coprayan, Wonoyoso, Pakumbulan, Watusalam, Simbangwetan, kertijayan dan Pawedan. Puskesmas Buaran merupakan salah satu sarana kesehatan yang berada di Kabupaten Pekalongan yaitu di Kecamatan Buaran.

Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut tidak hanya berasal dari sektor kesehatan seperti pelayanan kesehatan dan ketersediaan sarana dan prasarana

kesehatan, melainkan juga dipengaruhi faktor ekonomi, pendidikan, lingkungan, sosial, keturunan, dan faktor lainnya. Upaya meningkatkan derajat kesehatan salah satunya dapat dilakukan dengan promosi kesehatan.

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan yang diselenggarakan mencakup diantaranya penyebarluasan

informasi termasuk penyuluhan kesehatan.

Orang tua yang memijat anaknya 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 (Maharani, 2009).

Terapi sentuh atau pijat bayi dan anak-anak ini banyak sekali manfaatnya. Terapi sentuh terutama pijat, menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan dan dapat diukur secara ilmiah, antara lain melalui pengukuran kadar kortisol ludah, *kortisol plasma* secara *Radioimmunoassay*, kadar *hormone stress (Chatecholamine)* air seni dan pemeriksaan *EEG (Electro Encephalogram)*, gambaran gelombang otak (Dewi, 2012). 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 (Roesli, 2009).

Langkah awal yang dilakukan oleh para ibu untuk memperkecil resiko ataupun komplikasi pijat bayi, hendaklah orang tua jeli dalam memilih praktisi pijat untuk bayinya. Apabila ibu belum mengerti tentang cara memijat bayi yang benar sebaiknya ibu mencari informasi melalui media yang membahas tentang pijat bayi yang

benar serta diharapkan memberikan informasi pada ibu, selanjutnya ibu mengaplikasikan sendiri. Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat desa masih dipegang perannya oleh dukun bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan pada saat bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir (Aminati, 2013).

Upaya penyuluhan adalah semua usaha secara sadar dan berencana yang dilakukan untuk memperbaiki perilaku manusia sesuai prinsip-prinsip pendidikan dalam bidang kesehatan. Penyuluhan kelompok adalah penyuluhan yang dilakukan pada kelompok sasaran tertentu, misalnya kelompok siswa sekolah, kelompok ibu-ibu pembinaan kesejahteraan keluarga dan lain sebagainya. Penyuluhan massa adalah penyuluhan yang dilakukan dengan sasaran massa seperti pameran, pemutaran film, melalui media massa, cetak dan elektronik. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran adalah Massage Bayi dengan sasaran ibu-ibu yang mempunyai bayi usia 2 bulan sampai dengan 1 tahun.

B. Permasalahan Mitra

Permasalahan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran, yaitu: kurangnya pengetahuan dan kesadaran ibu yang mempunyai bayi tentang *massage* bayi, ibu yang mempunyai bayi belum bisa melakukan praktik *massage* bayi.

Solusi yang dilakukan dalam kegiatan Ibm ini untuk menyelesaikan permasalahan mitra yaitu dengan meningkatkan kesadaran kesehatan bayi dengan memberikan informasi tentang *massage* bayi kepada ibu yang

mempunyai bayi dua bulan sampai dengan satu tahun. Kemudian bersama-sama dengan ibu yang mempunyai bayi dua bulan sampai dengan satu tahun untuk melakukan praktik *massage* bayi.

II. KAJIAN LITERATUR

Pijat menurut Vivian (2010) biasa disebut dengan stimulus touch. Pijat juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad-abad silam lainnya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010).

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Bayi yang diberikan pemijatan akan lebih lelap ketika tidur, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasinya akan lebih penuh. Pemenuhan kebutuhan tidur bayi yang dilakukan melalui teknik pemijatan disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Roesli, 2013).

Menurut Vivian (2010) Pemijatan itu berguna untuk merangsang semua kerja system sensorik dan motorik

sehingga bayi bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Untuk bayi yang berusia di bawah 7 (tujuh) bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 (dua) kali sehari yaitu: pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru dan malam hari, sebelum tidur. Persiapan yang perlu dilakukan sebelum melakukan *massage* bayi adalah sebagai berikut: mencuci tangan dan dalam keadaan hangat, hindari kuku yang panjang dan perhiasan, persiapkan ruangan yang hangat, bayi tidak dalam keadaan lapar, baringkan bayi di atas kain yang lembut dan bersih, siapkan perlengkapan seperti handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi atau baby oil, ibu dalam posisi nyaman dan tenang, sebelum memijat, mintalah izin kepada bayi dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajak bicara (Rakhmawati, 2007).

III. METODE KEGIATAN

A. Uraian Penentuan Permasalahan Prioritas Mitra

Berdasarkan permasalahan mitra IbM, maka berdasarkan kebutuhan dan kesepakatan dengan mitra maka telah dirumuskan prioritas permasalahan dan solusi yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Permasalahan kurangnya pengetahuan dan kesadaran ibu yang mempunyai bayi tentang *massage* bayi, memberikan informasi edukasi tentang pentingnya *massage* bayi untuk meningkatkan kesehatan bayi.
2. Permasalahan ibu yang mempunyai bayi belum bisa melakukan praktik *massage* bayi, bersama-sama dengan ibu untuk mempraktikkan *massage* bayi sehingga ibu nantinya dapat melakukan *massage* bayi di

rumah secara rutin kepada bayinya.

B. Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Secara keseluruhan, kegiatan IbM "Peningkatan Kesehatan Bayi Melalui *Massage* Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan" dilaksanakan dengan metode pendekatan sebagai berikut:

1. Pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya *massage* bayi untuk meningkatkan kesehatan bayi.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan *Massage* Bayi

2. Pendampingan dalam mempraktikkan *massage* bayi yang bertujuan ibu yang mempunyai bayi dapat melakukan *massage* bayi dengan benar.



Gambar 2. Pendampingan Praktik *Massage* Bayi

C. Perencanaan

kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pendekatan pada instansi terkait dan stake holder. Pendekatan dilakukan dengan cara mengirim surat permohonan izin pengabdian kepada Kepala Puskesmas Buaran dan Kepala Desa Wonoyoso, Watusalam, dan Simbang Kulon.
2. Melakukan identifikasi permasalahan. Identifikasi dilakukan dengan cara melakukan pendataan kebutuhan ibu yang mempunyai bayi tentang informasi mengenai kesehatan bayi. Data inilah yang menjadi dasar dalam penentuan rencana tindakan berikutnya.
3. Penyusunan program peningkatan kesehatan bayi, meliputi penyampaian materi, demonstrasi cara melakukan *massage* bayi, melakukan evaluasi.

D. Uraian Prosedur Kerja

Dalam melaksanakan kegiatan IbM dari bulan Maret sampai dengan Agustus 2017, pelaksana membagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu:

1. Tahap I
Pemberian informasi atau pendidikan kesehatan dilakukan kepada ibu yang mempunyai bayi usia 2 bulan – 1 tahun tentang pentingnya *massage* bayi untuk meningkatkan kesehatan bayi.
2. Tahap II
Pendampingan secara langsung dalam mempraktikkan *massage* bayi kepada ibu yang mempunyai bayi untuk melakukan *massage* bayi dengan benar.

3. Tahap III
Evaluasi dan monitoring dengan melibatkan Bidan Desa dan Kader Kesehatan untuk mendukung dan membantu dalam peningkatan kesehatan bayi dengan *massage* bayi.

IV. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan IbM "Peningkatan Kesehatan Bayi Melalui *Massage* Bayi" yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kesehatan bayi melalui pemberian informasi tentang *massage* bayi pada ibu yang mempunyai bayi, serta meningkatkan keterampilan atau praktik ibu yang mempunyai bayi untuk dapat melakukan *massage* bayi.



Gambar 3. Sasaran melakukan *Massage* Bayi

V. MANFAAT KEGIATAN

Target luaran yang dihasilkan untuk kegiatan IbM adalah ibu yang mempunyai bayi menjadi lebih mandiri dan terampil untuk melakukan *massage* bayi sehingga tidak bergantung lagi kepada dukun bayi.

VI. SASARAN PESERTA KEGIATAN

Sasaran peserta dalam kegiatan IbM "Peningkatan Kesehatan Bayi Melalui *Massage* Bayi", tim pelaksana melibatkan peran serta dari bidan desa dan kader yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran yaitu di Desa Wonoyoso, Watusalam, dan Kelurahan Simbang Kulon untuk mengajak ibu-ibu yang mempunyai bayi 2 bulan sampai dengan satu tahun dapat mengikuti kegiatan *massage* bayi. Kemudian pelaksanaan *massage* bayi dilakukan di

Balai Desa Wonoyoso, Balai Desa Watusalam, dan Rumah Bidan Simbang Kulon.



Gambar 4. Tim Pelaksana dan Sasaran Kegiatan IbM

VII. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil dalam kegiatan ini yaitu 100% ibu yang diundang dalam kegiatan ini datang bersama dengan bayinya, tetapi hanya 85% yang bisa mengikuti melakukan praktik *massage* bayi secara langsung kepada bayinya dikarenakan 15% peserta bayinya menangis sehingga membuat ibu tidak bisa mengikuti kegiatan secara maksimal. Media yang digunakan dalam kegiatan ini sudah memadai meliputi, LCD, Video *massage* bayi, baby oil, minyak zaitun, tissue basah, bedong, matras, dan waslap.



Gambar 5. Pelaksanaan Kegiatan IbM "Peningkatan Kesehatan Bayi Melalui *Massage* Bayi"

B. Pembahasan

1. Proses berlangsungnya kegiatan. Kegiatan IbM yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran berlangsung lancar, antusias masyarakat, khususnya ibu yang mempunyai bayi sangat baik.
2. Dukungan sekitar terhadap kegiatan. Proses IbM yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran mendapat dukungan menyeluruh baik dari Kepala Puskesmas, Kepala Desa, Perangkat Desa, Bidan Desa, Kader Kesehatan, maupun sasaran. Dukungan dapat dilihat dari antusiasme pihak desa dalam memberikan fasilitas pelaksanaan IbM.
3. Kondisi situasi sasaran pada saat pelaksanaan. Kondisi ibu yang mempunyai bayi pada saat pelaksanaan terbuka, sangat antusias dan partisipasi bagus. Hal ini terlihat dari kedatangan ibu yang datang tepat waktu dan mengikuti kegiatan sampai selesai walaupun ada beberapa bayi yang menangis.
4. Hasil luaran kegiatan. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman dan keterampilan ibu yang mempunyai bayi tentang *massage* bayi. Peningkatan pemahaman dan keterampilan ini secara psikologis membuat ibu lebih siap dan berani melakukan *massage* bayi sendiri dan tidak menggunakan jasa dukun bayi lagi sehingga dapat meningkatkan kedekatan dan kasih sayang antara ibu dan bayinya.
5. Rencana tindak Lanjut. Rencana tindak lanjut dari program IbM ini adalah

membentuk kerjasama dengan pihak terkait yaitu bidan desa dan kader kesehatan yang akan secara berkelanjutan memberikan informasi kepada ibu sehingga benar-benar terampil melakukan *massage* bayi.

6. Kendala-kendala yang dihadapi. Kendala dalam kegiatan ini adalah ada beberapa bayi yang menangis saat kegiatan sehingga membuat ibu tidak fokus dan konsentrasi dalam mengikuti kegiatan ini, gerakan *massage* bayi tidak dapat dipraktikkan sampai selesai dan tidak runtut melakukan gerakannya.

VIII. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Rangkaian kegiatan IbM meliputi pendekatan pada mitra, identifikasi permasalahan sasaran, deteksi masalah sasaran, pemberian pendidikan kesehatan, dan melakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi terhadap kegiatan berjalan sangat lancar. Seluruh pihak mendukung terlaksananya kegiatan ini. Terbentuk luaran yaitu meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu yang mempunyai bayi untuk melakukan *massage* bayi.

B. Saran

Diperlukan peran serta seluruh elemen masyarakat untuk mewujudkan kesehatan bayi dan diperlukan adanya tindak lanjut dari bidan desa dan kader kesehatan untuk mengetahui rencana tindak lanjut berjalan sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminarti, D. 2013. *Pijat dan senam untuk bayi & balita*, cetakan ke-1. Brilliant Books. Yogyakarta.
- Dewi, S. 2012. *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Hikmah, E. 2010. Pengaruh Terapi Sentuhan Terhadap Suhu Dan Frekuensi Nadi Bayi Prematur Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi RSUD Kabupaten Tangerang. *Tesis*. Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Anak Universitas Indonesia. Jakarta.
- Maharani, S. 2009. *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Penerbit Kata Hati. Yogyakarta.
- Rakhmawati, W. 2007. *Pijat Bayi*. Universitas Padjadjaran. Bandung.
- Roesli, U. 2009. *Pedoman Pijat Bayi*. Penerbit Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara. Jakarta.
- _____. 2013. *Mengenal ASI Eksklusif*. PT Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara. Jakarta.
- Vivian, N. L. D. 2010. *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Penerbit Salemba Medika. Jakarta