

# Peningkatan Kebugaran Bayi dan Balita Melalui SPA (Pijat) untuk Melatih Kemampuan Motorik

Faiqatul Hikmah<sup>#1</sup>, Gamasiano Alfiansyah<sup>#2</sup>, Ervina Rachmawati<sup>#3</sup>

*Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember*

*Jln. Mastrip Kotak Pos 164 Jember*

<sup>1</sup>faiqatul@polije.ac.id

<sup>2</sup>gamasiano.alfiansyah@polije.ac.id

<sup>3</sup>ervina\_rachmawati@polije.ac.id

## Abstrak

SPA (pijat) bayi adalah suatu metode yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran bayi melalui peningkatan berat badan dan perkembangan motorik bayi. Pengetahuan tentang pijat bayi ini masih belum diketahui oleh masyarakat, dikarenakan masyarakat masih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi dan kurangnya pengetahuan masyarakat untuk melakukan pijat bayi kepada tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para pengasuh bayi dan balita di TPA Yaa Bunayya Jember. Tahapan implementasi terdiri dari studi pustaka, survei lapangan, membuat buku saku pelatihan, pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi. Hasil dari pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan para pengasuh bayi dan balita di TPA Yaa Bunayya Jember.

**Kata kunci:** kebugaran, bayi, balita, SPA, motorik

## I. PENDAHULUAN

Pijat adalah terapi tertua yang dikenal manusia dan merupakan seni perawatan kesehatan sejak berabad-abad silam. Pijat bayi yang pertama kali dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir (Roesli, 2009).

Manfaat Pijat bayi diantaranya untuk membantu tumbuh kembang fisik (motorik) dan emosi bayi, mempererat hubungan antara ibu dan bayi, meningkatkan jumlah dan sitotoksisitas dari sistem immunitas (sel pembunuh alami), merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan, membantu melatih relaksasi, mengurangi depresi dan ketegangan, mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan kolik (sakit perut), meningkatkan berat badan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur lelap serta memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan (Putri, 2009; Prasetyono, 2009).

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. Urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, kemudian perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung (Roesli, 2009).

Pengetahuan tentang pijat bayi ini masih belum diketahui oleh masyarakat, dikarenakan masyarakat masih

mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi dan kurangnya pengetahuan masyarakat untuk melakukan pijat bayi kepada tenaga kesehatan. Faktor lain yang menyebabkan masyarakat lebih memilih pijat bayi kepada dukun bayi adalah faktor adat istiadat yang masih di pegang teguh dan berkembang secara turun temurun. Serta, adanya keyakinan bahwa dukun bayi dianggap lebih mengerti dan mahir dalam melakukan pijat bayi yang sudah dipraktekkan sejak berabad-abad silam (Suparyanto, 2011).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa pijat bayi secara signifikan dapat menaikkan berat badan bayi preterm jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dasuki (2010) membuktikan bahwa pijat bayi dapat menaikkan berat badan pada bayi umur 4 bulan. Penelitian yang sama dilakukan oleh Lee (2009) pada bayi dan Purnamasari (2011) pada bayi 4 bulan menunjukkan hasil kenaikan berat badan bayi yang signifikan.

## II. TARGET DAN LUARAN

Target dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah:

1. Tersedianya buku saku SPA (pijat) bayi
2. Meningkatkan pemahaman kepada pengasuh atau ustadzah dalam melatih kemampuan motorik bayi dan balita melalui SPA (pijat) bayi.



Luaran dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

1. Pelatihan untuk meningkatkan kebugaran bayi dan balita melalui SPA ( pijat) bayi guna melatih kemampuan motorik bayi.
2. Buku saku kebugaran bayi dan balita melalui SPA ( pijat) bayi untuk melatih kemampuan motorik bayi.
3. Publikasi Prosiding pada seminar nasional
4. Publikasi media massa.

### III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam memecahkan masalah yang muncul mencakup 5 tahapan kegiatan sebagai berikut.

1. Studi pustaka  
Studi pustaka merupakan tahap paling awal. Studi pustaka merupakan segala usaha yang dilakukan untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan diaplikasikan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, jurnal ilmiah, tesis, disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain.
2. Survei lapangan  
Survei lapangan merupakan suatu studi pendahuluan untuk mengumpulkan data dan informasi awal terkait dengan permasalahan yang ada di TPA Yaa Bunayya. Survey lapangan dilakukan kepada beberapa wali bayi dan balita serta kepada pengasuh atau ustadzah di TPA Yaa Bunayya.
3. Membuat buku saku pelatihan  
Buku saku pelatihan merupakan suatu buku pedoman atau media komunikasi yang berisi informasi, petunjuk, dan lain-lain yang menjadi petunjuk tuntunan bagi pengasuh atau ustadzah TPA Yaa Bunayya untuk memperoleh informasi tentang perawatan SPA ( pijat) bayi secara lengkap. Buku pedoman tersebut berbentuk praktis, mudah dibawa, dan dapat digunakan oleh pengasuh atau ustadzah sehari-hari.
4. Pelaksanaan pelatihan  
Pelatihan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pengasuh atau ustadzah TPA Yaa Bunayya dalam mengatasi masalah-masalah kesehatan bayi dan

balita. Kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan berupa peningkatkan kebugaran bayi dan balita melalui SPA ( pijat) bayi untuk melatih kemampuan motorik bayi.

5. Monitoring dan evaluasi  
Monitoring merupakan tahap pemantauan terhadap target dan luaran yang dilakukan oleh tim pengusul. Kegiatan monitoring dilaksanakan selama kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan. Evaluasi merupakan tahap penilaian pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan pada bulan terakhir kegiatan Pengabdian Masyarakat. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan antara rencana dengan capaian program Pengabdian Masyarakat. Evaluasi bertujuan untuk melihat sejauh mana kegiatan berjalan sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan

### IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Bidang ilmu tim kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah kesehatan masyarakat pada jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember yang ditunjukkan pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Daftar Nama dan Uraian Tugas Tim Pengusul

No	Nama	Keahlian	Uraian Tugas
1.	Faiqatul Hikmah, S.KM, M.Kes (Ketua tim Pengusul)	Promosi Kesehatan/Keahlian Ilmu Kesehatan Reproduksi & HIV/AIDS	a. Ketua dan penanggung jawab kegiatan b. Melakukan koordinasi dengan mitra c. Membuat konsep kegiatan pengabdian masyarakat d. Menyusun proposal kegiatan e. Melakukan pelatihan f. Melakukan evaluasi kegiatan g. Menyusun laporan kegiatan
2.	Gamasiano Alfiansyah, S.KM., M.Kes Anggota pengusul	Kesehatan dan keselamatan kerja serta manajemen kesehatan	a. Melakukan survei lapangan b. Menyusun proposal kegiatan c. Membuat buku pedoman d. Melakukan pelatihan

			e. Melakukan monitoring kegiatan pengabdian masyarakat f. Menyusun laporan kegiatan
3.	Ervina Rachmawati, S.ST., MPH Anggota pengusul 2	Kesehatan Ibu dan Anak serta epidemiologi	a. Melakukan survei lapangan b. Menyusun proposal kegiatan c. Melakukan pelatihan d. Melakukan monitoring kegiatan pengabdian masyarakat e. Publikasi hasil pengabdian masyarakat

## V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Peningkatan Kebugaran Bayi dan Balita Melalui SPA (Pijat) untuk Melatih Kemampuan Motorik” dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2018 yang bertempat di gedung jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang SPA pada bayi dan balita. Kegiatan pelatihan ini dilakukan oleh tim dosen Kesehatan Polije yang terdiri dari Faiqatul Hikmah, S.KM., M.Kes, Gamasiano Alfiansyah, S.KM., M.Kes, dan Ervina Rachmawati, S.ST., MPH dengan peserta 12 guru ustadzah atau pengasuh bayi dan balita di Tempat Penitipan Anak (TPA) Yaa Bunayya Jember.

Baby SPA merupakan rangkaian stimulasi tumbuh kembang anak dengan layanan pijat bayi. Perkembangan bayi merupakan kemampuan yang didapatkan dari kematangan suatu sistem syaraf pusat (otak). Adanya perkembangan ini sangat berkaitan dengan semakin bertambahnya keterampilan serta kecerdasan anak. Biasanya anak yang terlihat sehat maka perkembangannya pun juga demikian. Bayi yang diberikan baby spa tentu akan berbeda tumbuh kembangnya dengan tumbuh kembang bayi yang tidak diberi baby spa. Hal ini dikarenakan rangkaian baby spa bertujuan merangsang saraf sensorik dan motorik bayi lebih dini dengan stimulus-stimulus tertentu sehingga bayi dapat tumbuh aktif serta lebih optimal baik secara fisik maupun mentalnya.

Kegiatan pelatihan ini diawali dengan pemaparan materi tentang:

- Definisi pijat bayi
- Manfaat pijat bayi
- Waktu pijat bayi
- Persiapan sebelum pijat bayi

- Hal-hal yang harus dilakukan ketika pijat bayi
- Teknik pijat bayi

Tim pemateri Polije juga memberikan praktik-praktik dalam kegiatan ini, yaitu praktik memijat bayi dengan memperagakan berbagai teknik pijat bayi yang sudah disampaikan pada pemaparan materi sebelumnya.



Gambar 5.3 Pelatihan Praktek Pijat Bayi

Gambar 5.3 menunjukkan bahwa tim pemateri Polije memberikan contoh praktek pijat bayi kepada peserta. Kegiatan praktikum ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peserta sehingga peserta dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari pada umumnya, dan di TPA Yaa Bunayya Jember pada khususnya.

## VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini telah menghasilkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan para pengasuh bayi dan balita di TPA Yaa Bunayya Jember

Perlunya kegiatan secara kontinyu dalam memberikan kegiatan pendidikan kesehatan kepada guru atau pengasuh bayi dan balita, sehingga kegiatan pijat bayi dapat diterapkan di TPA untuk meningkatkan kesehatan bayi dan meningkatkan perkembangan motoriknya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada ketua Yayasan Yaa Bunayya yang telah memberikan ijin untuk melakukan pengabdian terhadap para pengasuh atau guru di TPA. Ucapkan terima kasih juga disampaikan kepada Politeknik Negeri Jember atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sampai pengabdian ini terselesaikan tepat waktu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dasuki. 2010. *Pengaruh Pemijatan terhadap Kenaikan Berat Badan dan Lama Tidur Bayi Usia 1 sampai 3 Bulan*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara For Ikes Vol II.



- 2] Lee, H.K. 2009. *The Effects of Infant Massage on Weight, Height and Mother-Infant Interaction*. Journal of Korean Academy of Nursing.
- 3] Prasetyono. 2009. *Teknik-Teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya*. Yogyakarta: Bina Pustaka.
- 4] Purnamasari, D. 2011. *Panduan Pijat Praktis Balita Anda agar Cerdas dan Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Solomon.
- 5] Putri, A. 2009. *Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Brilliant Offset.
- 6] Roesli, U. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 bulan*. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya.
- 7] Suparyanto. 2011. Pijat bayi. Diakses 13 November 2018