

Optimalisasi Peran Ibu dalam Pijat Bayi Melalui Kelas Ibu Bayi

Optimizing the Mother's Role in Baby Massage Through Mother-Baby Classes

Noviyati Rahardjo Putri ^{1*}

Caroline Dharmawan ¹

Disa Larasati ¹

Yesika Cahya Septiana ¹

Riza Amalia ²

¹Department of Midwifery, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta, Indonesia

²Department of Midwifery Program, Poltekkes Semarang, Semarang, Indonesia

email: novirahardjo@staff.uns.ac.id

Kata Kunci

Pijat Bayi
Kelas Orang Tua
Optimalisasi

Keywords:

Baby massage
Parent Class
Optimization

Received: December 2023

Accepted: April 2024

Published: June 2024

Abstrak

Pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur dan menstimulasi tumbuh kembang. Penerapan pijat bayi oleh ibu masih jarang dan belum umum karena training yang diberikan belum menjadi budaya di masyarakat, padahal pijat bayi oleh ibu dapat menurunkan gejala kecemasan, depresi, peningkatan bonding and attachment sampai dengan optimalisasi proses menyusui. Salah satu upaya meningkatkan perilaku pijat bayi adalah dengan parent class for baby massage. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengalaman pada ibu dalam praktik pijat bayi secara berkala selama 5 kali pertemuan berdasarkan bagian tubuh yang dipijat, serta dibimbing oleh instruktur tersertifikasi. Hasil pengabdian masyarakat adalah ibu merasa percaya diri dalam melakukan pijat bayi secara mandiri. Kegiatan parent class for baby massage diharapkan menjadi suatu program rutin bagi setiap ibu bayi seperti kelas ibu hamil dalam rangka mencapai kesehatan ibu dan anak yang optimal.

Abstract

Baby massage can improve sleep quality and stimulate growth and development. The application of baby massage by mothers is still rare and not common because the training provided has not yet become a culture in society, even though baby massage by mothers can reduce symptoms of anxiety, and depression, increase bonding and attachment, and optimize the breastfeeding process. One effort to improve baby massage behavior is with parent classes for baby massage. This activity aims to provide mothers with experience in practicing baby massage regularly over 5 meetings guided by a certified instructor. The result of community service is that mothers feel confident in doing baby massages independently. The parent class for baby massage activity is expected to become a routine program for every baby mother, such as classes for pregnant women to achieve optimal maternal and child health..



© 2024 Noviyati Rahardjo Putri, Caroline Dharmawan, Disa Larasati, Yesika Cahya Septiana, Riza Amalia. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i6.6418>

PENDAHULUAN

Pijat bayi merupakan salah satu kekayaan budaya di Indonesia (Pengpid & Peltzer, 2019). Pijat bayi termasuk seni kuno yang sudah dipraktikkan oleh banyak budaya tradisional terutama di Asia dan Afrika, sebagai suatu kebiasaan yang diwariskan secara turun temurun. Pijat dipercaya dapat memberikan efek relaksasi dan melegakan dengan mengendurkan kekakuan otot melalui gerakan meremas (Ni'matussholikhah & Adriani Susetyo-Salim, 2019). Efek pijat bayi mulai diteliti secara ilmiah, penelitian dengan subyek bayi usia 0 – 1 bulan menyimpulkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga akan menstimulasi optimalisasi tumbuh kembang bayi secara tidak langsung (Hartanti *et al.*, 2019; Mindell *et al.*, 2018; Saputro & Bahiya, 2021; Sulfiati *et al.*, 2023). Sebuah penelitian kohort tentang efek pijat bayi pada aspek pertumbuhan menyimpulkan bahwa pijat bayi bisa lebih menstimulasi penambahan berat badan setelah pekan ke 12 dan tinggi badan setelah pekan ke 20 dibandingkan kelompok kontrol (Erçelik & Yılmaz, 2023).

How to cite: Putri, N, R., Dharmawan, C., Larasati, D., Septiana, Y, C., & Amalia, R. (2024). Optimalisasi Peran Ibu dalam Pijat Bayi Melalui Kelas Ibu Bayi. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(6), 1098-1103. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i6.6418>

Pelayanan pijat bayi umumnya diberikan oleh tenaga kesehatan ataupun tenaga pijat tradisional yang belum tersertifikasi. Penerapan pijat bayi yang dilakukan oleh ibu secara mandiri masih jarang dan masih belum umum karena training yang diberikan masih belum menjadi budaya di masyarakat (Hartanti *et al.*, 2019; Ni'matussholikhah & Salim, 2019). Padahal beberapa penelitian menyimpulkan bahwa praktik pijat bayi yang dilakukan oleh pengasuh utama (ibu) dapat memberikan dampak positif pada psikologis ibu. Ibu yang secara rutin memberikan pijat dapat merasakan manfaat bagi keadaan psikologisnya yaitu menurunnya gejala kecemasan, depresi, peningkatan *bounding and attachment* dan kepercayaan diri dalam perawatan bayi sehari – hari, kebahagiaan dalam merawat bayi sampai dengan optimalisasi proses menyusui (Erçelik & Yılmaz, 2023; Geok Chan *et al.*, 2018; Hartanti *et al.*, 2019; Lin *et al.*, 2023; Mindell *et al.*, 2018; OHiggins *et al.*, 2008; Rahmatnezhad *et al.*, 2018; Vicente *et al.*, 2017). Interaksi yang timbul selama melakukan pemijatan, pemahaman akan sinyal yang diberikan bayi dan perasaan dapat membantu stimulasi tumbuh kembang bayi menjadi dasar dari dampak positif yang dirasakan ibu tersebut.

Pengetahuan dan sikap ibu serta dukungan keluarga merupakan salah satu faktor implementasi praktik pijat bayi oleh ibu. Pengetahuan menjadi dasar pembentukan sikap ibu dalam mempraktikkan pijat bayi, apakah ibu yakin akan melakukan atau tidak, selain itu dukungan keluarga juga menjadi faktor penguat terlaksananya perilaku kesehatan tersebut (Barus & Sembiring, 2022). Pengetahuan masyarakat tentang kesehatan umumnya didapatkan dari tenaga kesehatan dan kader. Pengetahuan tersebut dibentuk dari informasi yang diberikan kemudian apabila dilakukan bimbingan dengan praktik secara langsung akan meningkatkan kemampuan dalam praktik kesehatan. Hal ini sama dengan praktik pijat bayi, ibu yang mendapatkan pengetahuan akan pentingnya pijat bayi akan terasa belum percaya diri dalam melaksanakan praktik tersebut apabila belum mendapatkan bimbingan dari seseorang yang telah dianggap kompeten (Ni'matussholikhah & Salim, 2019). Berdasarkan sampel penelitian yang dilakukan pada klinik kesehatan di Medan, Provinsi Sumatera Utara Indonesia, digambarkan bahwa 16,7% ibu yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang pijat bayi.

Berdasarkan pendahuluan yang dilakukan pada mitra pengabdian masyarakat didapatkan bahwa 6 ibu yang mempunyai bayi usia kurang dari 1 tahun biasanya melakukan pemijatan pada tenaga kesehatan terdekat dan tidak mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan pijat secara langsung ke bayi walaupun juga telah mendapatkan informasi tentang praktik pijat bayi dari media sosial atau media massa lainnya. Berdasarkan data dari Puskesmas didapatkan 2 bayi tersebut mengalami *faltering growth*.

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut maka tim pengabdian melakukan kegiatan *parent class for baby massage* dalam rangka optimalisasi pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pijat bayi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengalaman yang nyata pada ibu dalam rangka praktik pijat bayi yang dilakukan secara berkala selama 5 kali pertemuan. Sehingga ibu akan mampu dan percaya diri dalam melakukan pijat bayi untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi, kesehatan psikologis serta keeratan hubungan antara ibu dan bayi.

METODE

Berdasarkan analisa masalah yang terjadi pada mitra, tim pengabdian menyusun kegiatan pengabdian masyarakat berupa *parent class for baby massage*. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengalaman yang nyata pada ibu dalam rangka praktik pijat bayi secara langsung yang dilakukan secara berkala selama 5 kali pertemuan. Teknik pemijatan pada bayi dibagi menjadi 5 kali pertemuan dengan jeda 4 – 7 hari. Jeda waktu yang diberikan pada ibu memungkinkan ibu langsung mempraktikkan gerakan tersebut dalam keseharian dan mengenali masing – masing waktu terbaik dalam pemijatan. Kurikulum yang disusun pengabdian mengacu pada kurikulum yang telah ditetapkan oleh International Association of Infant Massage (IAIM) yang merupakan organisasi global pijat bayi. Pembagian Pertemuan tersebut berdasarkan praktik bagian tubuh bayi yang dilakukan pemijatan. Adapun kurikulum yang dilaksanakan pada *parent class for baby massage* antara lain:

1. Pertemuan 1: Pijat bagian kaki
2. Pertemuan 2: Pijat bagian perut dan pijat kolik abdomen

3. Pertemuan 3: Pijat bagian dada dan tangan
4. Pertemuan 4: Pijat bagian wajah dan punggung
5. Pertemuan 5: Gentle movement atau baby gym

Adapun langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan perencanaan dilakukan dengan pembuatan surat izin kepada ketua RW 18 Ngoresan, Kecamatan Jebres Kota Surakarta dan ketua PKK pada tanggal 06 November 2023 berupa Parent Class for Baby Massage. Kegiatan dilaksanakan 5 kali pertemuan dengan jeda 4 – 7 hari. Sasaran kegiatan yaitu ibu dengan bayi usia 0-1 tahun sebanyak 5 orang dengan tim pengabdian sebanyak 5 orang (2 dosen dan 3 mahasiswa sebagai fasilitator). Tempat yang digunakan adalah ruang serba guna RW 18 Ngoresan, Kecamatan Jebres.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini pada pengabdian ini adalah Parent Class for Baby Massage sesuai dengan kurikulum yang telah disusun. Adapun pelaksanaan kegiatan secara garis besar tersaji pada tabel 1 sebagai berikut

Tabel I. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

TAHAP	KEGIATAN EDUKASI	PEMATERI
Pendahuluan (5 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan: - Perkenalan diri pengabdian dan mahasiswa fasilitator - Ice breaking dengan bernyanyi 	Pengabdian
Penyampaian materi dan praktik langsung (60 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pemijatan yang akan dilakukan 2. Menanyakan kendala yang dialami ibu pada tugas praktik sebelumnya (khusus pertemuan 2 – 5) 3. Mempraktikkan pijat bayi bagian tertentu sesuai dengan kurikulum dengan boneka (pengabdian) dan pada bayi secara langsung (ibu) 4. Melakukan pendampingan langsung pada ibu oleh fasilitator pada setiap gerakan yang diajarkan. 	Pengabdian
Penutup (20 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan gerakan secara bersama – sama dengan lisan 2. Evaluasi dan diskusi dengan tanya jawab 3. Pemberian tugas mempraktikkan bagian bagian tertentu tersebut untuk dipraktikkan pada pertemuan selanjutnya. 	Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi pijat bayi pada parent class dilaksanakan 18, 25, 30 November dan 08 dan 15 Desember 2023. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara berkala selama 5 kali pertemuan dan menyesuaikan dengan kurikulum yang telah ditetapkan oleh International Association of Infant Massage (IAIM). Jeda waktu antara kelas adalah 4 – 7 hari sehingga memungkinkan ibu langsung mempraktikkan gerakan tersebut dalam keseharian. Adapun 5 kelas yang dilaksanakan masing – masing terdapat sesi mengulang gerakan pada sesi sebelumnya dan memulai gerakan baru. Peraturan yang baku pada setiap kelas adalah ibu melakukan pemijatan langsung ke bayi dan pengabdian memberikan contoh dengan menggunakan boneka. Pendamping kelas sebanyak 3 orang mahasiswa memungkinkan optimalisasi gerakan ibu sesuai dengan instruksi dari pengabdian.

Tabel II. Dokumentasi Pelaksanaan Parent Class for Baby Massage



Kegiatan pengabdian masyarakat berupa parent class dapat berjalan dengan baik dengan indikator jumlah ibu bayi yang datang dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan kelima konsisten sebanyak 5 orang dan terdapat dukungan pihak RW 18 melalui penyediaan tempat yang sesuai. Hasil pelaksanaan kegiatan pada mitra berbasis lembar evaluasi pelaksanaan *parent class for baby massage* sesuai dengan standart IAIM tersaji pada tabel 3 yaitu:

Tabel III. Evaluasi Pelaksanaan Parent Class for Baby Massage

Pertanyaan	Mitra 1	Mitra 2	Mitra 3	Mitra 4	Mitra 5
Apakah yang paling disukai dari kelas ini?	Dapat ilmu yang bermanfaat	Materi baby gym	Bisa belajar bersama tentang praktik memijat	Mendapatkan ilmu yang bermanfaat tentang pijat bayi dan berkumpul dengan ibu bayi lain	Penyampaian materi sangat jelas dan kelas menyenangkan
Apakah yang anda pelajari dari kelas ini	Berbagai gerakan yang dapat menstimulasi tumbuh kembang bayi	Teknik memijat yang benar	Mengetahui titik titik pijat bayi	Cara memijat yang benar dan dapat meningkatkan bounding	Leteka, tempat dan urutan pemijatan sehingga mudah dipahami
Bagaimana instruktur membuat anda nyaman di dalam kelas?	Memberikan materi secara perlahan dan rinci sehingga mudah dipahami	Penjelasan yang baik dan sangat jelas, sabar dan tenang dalam praktik memijat	Sangat sabar dan mengarahkan dalam pijat bayi	Memberikan pengarahan bagaimana teknik pemijatan yang benar	Sudah bagus, perlu dilanjutkan lagi pada kelas seanjutnya.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan diberikan setelah 5 kali kelas telah selesai dilaksanakan. Masing – masing ibu diberikan waktu kurang lebih 15 menit untuk mengisi kuesioner tersebut dengan alat tulis kantor yang telah disediakan. Berdasarkan hasil pada tabel 2, didapatkan seluruh ibu menyukai kelas yang telah dilaksanakan dan mempelajari tentang teknik pijat bayi yang benar serta memberikan respon yang baik pada instruktur. Setelah pengumpulan lembar evaluasi dilaksanakan sesi pemberian saran, pesan dan kesan secara langsung selama pelaksanaan *parent class for baby massage*. Sebagian besar ibu

mengatakan lebih mempunyai rasa percaya diri dalam melakukan pemijatan pada bayi dan merasa lebih bisa berperan aktif dalam mengoptimalkan tumbuh kembang dari bayi.

Parent class for baby massage merupakan salah satu metode pembelajaran orang tua terutama ibu dalam keterampilan pijat bayi dengan didemonstrasikan langsung oleh instruktur tersertifikasi dengan membagi menjadi 5 sesi. Kelas ini mengharuskan ibu berlatih secara langsung ke bayi dan instruktur akan mengevaluasi gerakan dari ibu. Sebagian besar ibu dalam pengabdian masyarakat ini merasakan manfaat positif dari kelas ini dan sebagian besar ibu menyatakan lebih percaya diri dalam melakukan pemijatan ke bayinya. Rasa percaya diri dalam mengimplementasikan pijat bayi didapatkan dari aspek kognitif yang ditunjang dengan aspek psikomotorik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Khuzaiyah *et al.*, 2022) yang menyimpulkan bahwa online parent class for baby massage dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk memijat bayinya selama masa pandemi Covid 19. Hal ini tidak hanya karena kemampuan kognitif dan psikomotorik ibu, namun interaksi sosial selama di dalam kelas dapat memberikan dukungan sesama ibu dalam melakukan pemijatan langsung ke bayinya (Isaksson *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa *parent class for baby massage* dapat meningkatkan perilaku ibu untuk melakukan pemijatan mandiri pada bayi. Pemijatan yang dilakukan secara mandiri dapat menstimulasi optimalisasi tumbuh kembang bayi dan meningkatkan psikologis ibu. Sehingga diharapkan pelaksanaan parent class for baby massage dapat menjadi suatu program rutin dilakukan seperti kelas ibu hamil dalam rangka mencapai kesehatan ibu dan anak yang optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan bentuk bahwa parent class for baby massage dapat meningkatkan perilaku ibu untuk melakukan pemijatan mandiri pada bayi. Pijat bayi yang dilakukan oleh ibu dapat menstimulasi tumbuh kembang ke arah yang optimal dan meningkatkan psikologis ibu. Pada evaluasi pelaksanaan kegiatan didapatkan hasil seluruh ibu menyukai kelas yang telah dilaksanakan dan memberikan respon yang baik pada instruktur serta merasa percaya diri dalam melakukan pijat bayi. Kegiatan parent class for baby massage diharapkan menjadi suatu program rutin bagi setiap ibu bayi seperti kelas ibu hamil dalam rangka mencapai kesehatan ibu dan anak yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak yaitu RW 18 dan kader kesehatan RW 18 Ngoresan, Kecamatan Jebres Kota Surakarta, dosen Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan dan teman-teman CIMI Indonesia yang mendukung berjalannya kegiatan ini.

REFERENSI

- Barus, M., & Sembiring, M. (2022). Relationship Knowledge and Attitude of Mom and Family Support in Doing Baby Massage Independently in Puskesmas District Onowaembo Help Gunungsitoli In 2021. *Science Midwifery*, **10**(4), 2721-9453. <https://doi.org/doi:10.35335/midwifery.v10i4.827>
- Ercelik, Z. E., & Yilmaz, H. B. (2023). Effectiveness of infant massage on babies growth, mother-baby attachment and mothers' self-confidence: A randomized controlled trial. *Infant Behavior and Development*, **73**. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2023.101897>
- Geok Chan, K., Pawi, S., Lee, S., Hii, E., Yau Ooi, C., Arabi, Z., & Hazmi, H. (2018). Experience Of Mothers' Learning And Doing Infant Massage. *Malays. Appl. Biol*, **47**(1), 189-194.

- Hartanti, A. T., Salimo, H., & Widyaningsih, V. (2019). Effectiveness of Infant Massage on Strengthening Bonding and Improving Sleep Quality. *Indonesian Journal of Medicine*, **4**(2), 165–175. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.02.10>
- Isaksson, J. A., Hedov, G., & Garmy, P. (2023). Lessons learned from child health care nurses' experiences of teaching infant massage groups: A qualitative interview-based study. *Nursing Open*, **10**(4), 2638–2647. <https://doi.org/10.1002/nop2.1524>
- Khuzaiyah, S., Adnani, Q. E. S., Chabibah, N., Khanifah, M., & Lee, K. Y. (2022). A qualitative study on mothers' experiences attending an online infant massage class: "It is funny! I feel close to my baby!" *BMC Nursing*, **21**(1), 175. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00952-9>
- Lin, L., Yu, L., Zhang, S., Liu, J., & Xiong, Y. (2023). The positive effect of mother-performed infant massage on infantile eczema and maternal mental state: A randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, **10**. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1068043>
- Mindell, J. A., Lee, C. I., Leichman, E. S., & Rotella, K. N. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Medicine*, **41**, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.09.010>
- Ní matussholikhah, E., & Adriani Susetyo-Salim, T. (2019). Baby Massage in Indonesia: A Case Study of the Knowledge Acquisition, Transfer and Preservation. *ICoLIS, Malacca: DLIS, FCSIT-UML*. <https://umlib.um.edu.my/icolis-2019>
- OHiggins, M., St. James Roberts, I., & Glover, V. (2008). Postnatal depression and mother and infant outcomes after infant massage. *Journal of Affective Disorders*, **109**(1–2), 189–192. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.10.027>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Use of traditional medicines and traditional practitioners by children in Indonesia: Findings from a national population survey in 2014–2015. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, **12**, 291–298. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S203343>
- Rahmatnezhad, L., Sheikhi, S., Didarloo, A., Fakoor, Z., & Iranidokht, M. (2018). The Impact of Baby Massage Training on Awareness, Perceived Stress and Breastfeeding Self-Efficacy of Mothers with Hospitalized Neonate. *Int J Pediatr*, **6**(10). <https://doi.org/10.22038/ijp.2018.32043.2833>
- Saputro, H., & Bahiya, C. (2021). The Effects of Baby Massage to Sleep Quality in Infant Age 1-7 Months. *Journal for Research in Public Health*, **2**(2), 2685–5275. <https://doi.org/10.30994/jrph.v2i2.32>
- Sulfianti, S., Amir, S., & Yakub, S. A. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality of Baby Aged 1-3 Months. *Journal La Medihealthico*, **3**(6), 541–548. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v3i6.764>
- Vicente, S., Verissimo, M., & Diniz, E. (2017). Infant massage improves attitudes toward childbearing, maternal satisfaction and pleasure in parenting. *Infant Behavior and Development*, **49**, 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.006>