

Tumbuh Kembang Bayi Dan Balita Melalui Pijat Bayi Dan Baby Gym Di Daycare Citra Iman Pekanbaru

Sarah Fitria, Nova Yulita, Nevi Susianty, Rina Oktaviana, Marsha Junia, Shaukiah Salsabila Putri

DII Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Riau

email: sarahfitria@umri.ac.id

Abstract

Early stimulation plays a crucial role in supporting optimal development of infants and toddlers. This study aims to evaluate the effectiveness of baby massage therapy and baby gym in enhancing the quality of life and development of children. The research employed an experimental method involving mothers with infants and toddlers at Daycare Citra Iman, Pekanbaru. The activities were conducted through demonstrations, discussions, and hands-on practices.

The results show a significant improvement in mothers' knowledge and skills regarding baby massage techniques and baby gym exercises. Furthermore, there was a notable enhancement in the quality of sleep, appetite, and general health of infants who regularly received baby massages. Baby massage proved effective in reducing colic symptoms and improving blood circulation, while baby gym activities provided positive stimulation for motor and sensory development.

These findings indicate that baby massage and baby gym training have a significant positive impact on the health and development of young children. Recommendations are made to expand similar programs to reach more communities, especially in remote areas.

Keywords: *early stimulation, baby massage, baby gym, child development, infant health*

Abstrak

Stimulasi dini merupakan aspek krusial dalam mendukung perkembangan optimal bayi dan balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi pijat bayi dan baby gym terhadap kualitas hidup dan perkembangan anak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan melibatkan ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di Daycare Citra Iman Pekanbaru. Kegiatan dilakukan melalui metode demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai teknik pijat bayi dan baby gym. Selain itu, terdapat peningkatan yang berarti dalam kualitas tidur, nafsu makan, dan kesehatan umum bayi yang rutin mendapatkan pijat bayi. Pijat bayi terbukti efektif dalam mengurangi gejala kolik dan meningkatkan sirkulasi darah, sedangkan baby gym memberikan stimulasi yang positif terhadap perkembangan motorik dan sensorik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan pijat bayi dan baby gym memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan anak usia dini. Rekomendasi disarankan untuk memperluas program serupa agar dapat diakses oleh lebih banyak komunitas, terutama di daerah-daerah terpencil.

Kata Kunci: *stimulasi dini, pijat bayi, baby gym, tumbuh kembang anak, kesehatan bayi*

PENDAHULUAN

Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi, sehingga perlu dilakukan upaya kesehatan anak secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan [1]. Upaya kesehatan anak yang terpadu dan berkelanjutan terlihat dari penurunan angka kematian anak, dengan Angka Kematian Bayi (AKB) sebagai indikator sensitif terhadap pelayanan kesehatan bayi, terutama perinatal dan neonatal. Salah satu cara penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak adalah melalui pemijatan bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman, serta merangsang peningkatan nafsu makan dan perkembangan otak bayi. Baby gym, sebagai bentuk stimulasi gerak, juga penting untuk perkembangan saraf dan motorik bayi.

Pemerintah melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan menegaskan peran bidan dalam menstimulasi tumbuh kembang bayi [2]. Program GERMAS yang diinisiasi pada tahun 2016, fokus pada upaya promotif dan preventif, termasuk stimulasi tumbuh kembang bayi melalui aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Salah satu upaya preventif dalam mengelola stres pada bayi adalah baby massage dan baby gym, yang memberikan stimulasi tumbuh kembang dan efek relaksasi. Pelatihan khusus untuk pemijatan bayi sesuai standar sangat penting untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.

Mencermati kajian tersebut, menekankan pentingnya pemberian pijat bayi untuk mendukung tumbuh kembang serta meningkatkan kesadaran orang tua dalam memberikan stimulasi bagi bayi dan balita. Tujuan dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan orang tua tentang manfaat dan teknik pijat bayi yang sesuai

standar, serta membantu menstimulasi tumbuh kembang bayi. Manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pijat bayi dan cara melakukannya, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Pemijatan bayi (baby massage) merupakan praktik yang dapat memberikan manfaat besar dalam pengembangan mereka. Pemijatan bayi melibatkan sentuhan lembut yang teratur pada berbagai bagian tubuh bayi, dimulai dari kaki hingga wajah, dengan tujuan merangsang sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, dan menciptakan ikatan emosional antara bayi dan orang tua. Manfaatnya termasuk meningkatkan tidur yang lebih nyenyak, meredakan masalah pencernaan, dan mempererat hubungan emosional antara bayi dan orang tua. Selain itu, praktik ini juga membantu dalam perkembangan motorik kasar bayi serta memberikan kesempatan untuk interaksi yang lebih dekat antara bayi dengan lingkungannya sehari-hari [3].

Senam bayi (baby gym) merupakan latihan fisik lain yang penting untuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf dan motorik bayi. Dengan gerakan yang sistematis dan terstruktur, senam bayi tidak hanya meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, tetapi juga memperkuat otot-otot serta meningkatkan reaksi dan stabilitas sendi-sendi bayi. Hal ini membantu bayi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mempersiapkan perkembangan gerakan selanjutnya.

Kualitas tidur bayi juga memainkan peran penting dalam perkembangan mereka. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu proses pemulihan fisik dan emosional bayi, yang berdampak positif pada kesehatan dan sikap mereka saat bangun. Bayi yang tidur nyenyak cenderung lebih bugar dan kurang rewel di siang hari, yang memperkuat kondisi fisik dan emosional mereka secara keseluruhan.

METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini merincikan langkah-langkah detail dalam melakukan kegiatan sosialisasi mengenai pijat bayi dan baby gym di Day Care Citra Iman. Fase persiapan meliputi pengumpulan bahan-bahan yang diperlukan, penanganan tugas administratif seperti korespondensi, dan persiapan media seperti presentasi PowerPoint dan spanduk. Kesiapan personel dipastikan melalui penugasan tugas dan delegasi tanggung jawab, didukung dengan tinjauan literatur dan pemeriksaan inventaris. Kegiatan ini utamanya dilaksanakan di Kampus Universitas Muhammadiyah Riau.

Fase implementasi berfokus pada penyampaian sesi informasi dan demonstrasi praktis. Ini mencakup memulai diskusi, menyelenggarakan ceramah mengenai teknik pijat bayi dan baby gym, serta memfasilitasi sesi interaktif seperti tanya jawab dan latihan peran. Setiap sesi bertujuan untuk mendidik para pengasuh secara efektif mengenai manfaat dan teknik yang tepat dalam pijat bayi dan latihan baby gym, meningkatkan keterampilan dan pemahaman mereka [4].

Setelah sesi-sesi tersebut, fase evaluasi sangat penting untuk menilai dampak dan efektivitas dari kegiatan sosialisasi ini. Evaluasi dilakukan melalui diskusi dan tinjauan terhadap umpan balik peserta, untuk memastikan peningkatan terus menerus dan kesesuaian dengan tujuan proyek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa para peserta menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi dan keterlibatan aktif dalam setiap sesi yang diselenggarakan. Para ibu yang sebelumnya memiliki pengetahuan terbatas tentang teknik pijat bayi dan baby gym mengalami peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka setelah mengikuti pelatihan ini. Mereka menjadi lebih terampil dalam menerapkan teknik-teknik

ini dalam kegiatan sehari-hari mereka, terutama setelah mengikuti demonstrasi dan praktik langsung yang disediakan dalam pelatihan. Hasilnya, para ibu menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam merawat dan mengasuh bayi mereka di rumah.



Gambar.1 Sosialisasi Baby Spa di Daycare Citra Iman



Gambar.2 Implementasi Baby Massage pada bayi di Day Care Citra Iman

Manfaat yang dirasakan oleh bayi yang rutin mendapat pijat juga terbukti signifikan. Para ibu melaporkan perbaikan yang mencolok dalam pola tidur dan nafsu makan bayi mereka setelah menerapkan teknik pijat yang dipelajari. Selain itu, pijat bayi juga terbukti efektif dalam mengurangi gejala kolik yang sering dialami bayi dan meningkatkan peredaran darah mereka, yang secara keseluruhan berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan bayi [5].

Secara umum, tingkat kepuasan peserta terhadap pelatihan ini sangat tinggi. Mereka tidak hanya menganggap kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka

sebagai orang tua, tetapi juga menghargai dampak positifnya terhadap perkembangan anak mereka. Para peserta berharap agar kegiatan serupa dapat terus dilakukan di masa mendatang untuk memberikan dukungan yang berkelanjutan bagi perkembangan anak-anak dalam komunitas mereka.

Pengetahuan ibu mengenai pijat bayi mencakup pemahaman tentang manfaat, teknik, dan frekuensi pijatan yang tepat. Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan kualitas tidur bayi, memperbaiki sirkulasi darah, dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi [5]. Tingkat pengetahuan ini sering kali bervariasi tergantung pada akses informasi dan pendidikan kesehatan yang diterima oleh para ibu. Selain pengetahuan, sikap ibu terhadap pijat bayi juga berperan penting. Sikap positif dan antusiasme dalam mempraktikkan pijat bayi dapat mendorong ibu untuk rutin melakukan pijatan, sementara sikap ragu atau kurang yakin dapat menghambat penerapan pijat bayi secara optimal [6].

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dan baby gym. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik, diharapkan para ibu dapat lebih efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak mereka. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan tentang pijat bayi dan baby gym dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayi dan balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Riau yang telah mendanai kegiatan ini, Day Care Citra Iman beserta jajaran yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 66 tahun 2014, tentang pertumbuhan, perkembangan dan gangguan tumbuh kembang anak
- [2] Kementerian Kesehatan. 2017. Keputusan Menteri Kesehatan No. 28 tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan. Kemenkes:JakartaPeraturan
- [3] Nurul, Kusmini, Sutarmi. 2017. *Healthy Mom Baby Massage and SPA*, IHCA: Semarang
- [4] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta, 2011.
- [5] N. A. Arfan and S. Shofiyah, "Pengetahuan Ibu Tentang Baby Massage Terhadap Perilaku Ibu Dalam Melakukan Baby Massage," *J. Keperawatan*, vol. 20, no. 2, pp.59–67, 2022
- [6] S. Marsaoly, "Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Perilaku pijat Bayi Di Posyandu Kelurahan Maliaro Kota Ternate Tengah," *Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 2, 2018