

**PENYULUHAN TENTANG PIJAT BAYI DENGAN KENAIKAN BERAT
BADAN BAYI USIA 3 –12 BULAN DI KLINIK MANDA TAHUN 2024**

ENI SIHOMBING
STIKes Sehati

Corresponden : enisihombing75@gmail.com

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan pada bayi bisa dilihat dengan cara pengukuran antropometri, khususnya pengukuran pada berat badan. Berat badan juga bisa digunakan untuk mendiagnosis bayi baru lahir normal atau BBLR. Bayi yang lahir dengan berat badan lahir rendah apabila berat bayi lahir < 2500 gram. Terapi pijat pada bayi akan memberikan efek positif secara fisik, diantaranya kenaikan berat badan pada bayi Bayi Usia 3-12 Bulan.

Kata Kunci: Bayi, Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi, Pijat Bayi.

1. PENDAHULUAN

Pijat bayi dapat menurunkan angka morbiditas, pemijatan pada bayi bermanfaat untuk meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan produksi ASI, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan serta meningkatkan kualitas tidur. Pijat bayi juga dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Menurut Depkes RI (2021) menyatakan bahwa 16% bayi di Indonesia mengalami gangguan perkembangan saraf dan otak mulai ringan sampai berat. Pada masa bayi dan balita, perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensi berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Kurangnya rangsangan yang diberikan pada bayi menambah keterlambatan pada bayi. Banyak riset menunjukkan bayi membutuhkan rangsangan dini diberbagai bagian tubuh dan alat-alat indera untuk membantu bayi dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya.

Pijat bayi sudah beberapa waktu ini digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitas nyameningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalan tubuhnya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih



sehat. Dengan memberikan pijatan pada tubuh si bayi nantinya membuat tubuh bayi mengalami penurunan hormon cortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis Klinik Manda, merupakan sebuah fasilitas kesehatan yang di dalamnya terdapat tenaga kesehatan yaitu bidan dan dokter obgyn. Klinik Manda berlokasi di Jl. Karya gg.Ciliwung, karang Berombak,Kota Medan, Sumatera Utara. Klinik Manda dalam memberikan pelayanan terhadap pasien yang akan melakukan persalinan, pemeriksaan ibu hamil, imunisasi dan pengobatan umum. Klinik Manda beroperasi setiap hari dengan jam operasional 24 jam.

2. STUDI LITERATUR

Bayi adalah individu yang mempunyai kebutuhan sendiri sehingga jumlah waktu untuk tidur, bangun, bermain, dan menangis selalu bervariasi pada setiap bayi. Pada fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga memerlukan waktu tidur yang lama untuk perkembangan syaraf. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis untuk perkembangan anak yaitu saat usia 3-12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung singkat dan tidak bisa terulang kembali. Masa pertumbuhan, dikatakan pertumbuhan karena kecerdasan anak, sedangkan dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan sangat membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang bagus untuk pertumbuhan dan perkembangan (Suprihatin, 2020).Dikatakan bayi baru lahir, neonatus, bayi, batita, balita, anak dan batasannya, diantaranya sebagai berikut :

1. Bayi Baru Lahir

Bayi baru lahir adalah hasil konsepsi yang baru keluar dari rahim seorang ibu melalui jalan kelahiran normal atau dengan bantuan alat tertentu sampai usia 1 bulan.

Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dan berat lahir 2500 gr sampai 4000gr (Dep. Kes. RI, 2019).

2. Neonatus

Masa neonatal adalah masa sejak sampai 4 minggu (28 hari) sesudah kelahiran. Sedangkan Neonatus sendiri adalah bayi berumur 0 (baru lahir) sampai dengan usia 28 hari (Muslihatun.WN, 2019).

3. Bayi

Bayi adalah individu yang berusia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat disertai dengan perubahan dalam perubahan dalam kebutuhan zat gizi (Wong, 2019).

4. Batita dan Balita

Balita adalah masa anak mulai berjalan dan menjadi masa yang paling hebat dalam proses tumbuh kembang, yaitu saat usia 1-5 tahun. Pada masa ini merupakan masa yang terpenting terhadap perkembangan kepandaian dan pertumbuhan intelektual (Mitayani, 2019).

5. Anak

Masa anak-anak adalah usia 5-11 tahun (Depkes RI, 2019)

Sejumlah ahli mengatakan pijat bayi sebaiknya dilakukan setelah bayi melewati usia 3 bulan ketika fisik bayi tidak lagi terlalu lemah untuk dipijat. Namun, ada pula ahli lain menyarankan pemijatan dilakukan mulai usia bayi beberapa minggu dengan alasan pijat dapat membantu bayi melewati masatransisi dari dalam rahim ke dunia luar

Peningkatan Berat Badan Bayi

Berat badan merupakan ukuran *antropometri* yang terpenting dan harus diukur pada setiap memeriksa kesehatan anak pada semua kelompok umur. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh antara lain, tulang, otot, lemak, cairan tubuh. Saat ini berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak karena berat badan sensitif terhadap perubahan walaupun sedikit (Mutmainah, M., 2021).

Berat badan bayi sangat di pengaruhi oleh faktor keturunan, gizi, lingkungan, jenis kelamin, status sosial. Berat badan salah satu indikator antropometrik untuk penilaian tumbuh kembang pada bayi atau anak. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menambah berat badan bayi yaitu dengan memberikan gizi yang baik.

Kenaikan berat badan pada bayi di tahun pertama kehidupan apabila bayi mendapatkan gizi yang bagus adalah mulai bayi lahir sampai 6 bulan pertama pertumbuhan berat badan setiap minggu 140-200 gram. Berat badan bayi menjadi 2 kali

lipat berat badan saat lahir pada akhir bulan 6 pertama. Sedangkan pada umur 6-12 bulan penambahan berat badan setiap minggunya bertambah antara 85-400 gram. Berat badan lahir pada akhir tahun pertama (Feronika,s.,&Nasution,N, 2021).

Pijat bayi atau biasa disebut *stimulus touch*, merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat merupakan terapi sentuhan yang sudah sangat lama dikenal orang, akan tetapi masih jarang diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak bayi. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dan anak melewati sentuhan kulit yang berdampak sangat luar biasa (Marni,2021).

Pijat Bayi

Pijat bayi saat ini banyak digemari karena bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi menjadi lebih kuat, imunitas meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit dan menambah kualitas tidur bayi. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalan tubuh serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat tubuh lebih sehat. Dengan memberikan pijatan pada tubuh bayi nantinya akan membuat tubuh bayi mengalami penurunan hormone kortisol, yaitu hormone yang menyebabkan stress. Hasilnya bayi akan lebih riang dan tidak suka menangis. Jika bayi mengalami masalah tentang berat badan, memijat secara teratur juga akan memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan syaraf, kulit dan memproduksi hormon yang berpengaruh dalam menaikkan berat badan (Heni,S., 2020).

Stimulasi merupakan perangsang dan latihan-latihan terhadap kepandaian anak yang berasal dari lingkungan luar anak. Stimulasi perkembangan ini memiliki tujuan untuk membantu anak agar mencapai tingkat perkembangan yang baik. Stimulasi terbaik diberikan pada saat kondisi fisik maupun mental anak telah siap menerima stimulan sesuai dengan umur dan tahapan perkembangan. Stimulasi pijat bayi mulai diperkenalkan oleh Dr.Tiffany Field dari *Touch Research Institute*, Miami, Florida, AS, pada tahun 1995. Saat menyampaikan persentasinya dalam Kongres Internasional Dokter Spesialis Anak di Hongkong, Menyatakan bahwa pijat bayi harus di bedakan dengan pijatan untuk orang dewasa yang biasanya lebih memberi tenaga yang cukup besar untuk penekanan, pijatan yang diberikan untuk si kecil seperti usapan-usapan atau

sentuhan, karena itu pijat bayi sering disebut dengan *stimulus touch* yang dapat dilakukan setiap hari selama 15- 20 menit dalam waktu sebulan. Stimulasi akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak. Selain itu bayi yang di pijat selama 5 hari saja, daya tahan tubuhnya akan mengalami peningkatan sebesar 40% saja dibanding bayi-bayi yang tidak dipijat.

Manfaat Pijat Bayi

Para ahli berpendapat, pemijatan bayi yang dapat dilakukan sedini mungkin setelah bayi dilahirkan, lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar.

Berikut beberapa manfaat pijat bayi (Julianti, 2019) :

1. Manfaat Untuk Bayi

- 1) Meningkatkan daya tahan tubuh
- 2) Meningkatkan berat badan
- 3) Membuat bayi semakin tenang
- 4) Membuat bayi tidur lelap
- 5) Meningkatkan Pertumbuhan
- 6) Memperbaiki konsentrasi bayi
- 7) Membantu meringankan ketidak nyamanan (Kolik, konstipasi, tumbuh gigi)
- 8) Memacu perkembangan otak dan system saraf
- 9) Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
- 10) Memperkuat ikatan bonding bayi dengan ibu/ orang tuanya.
- 11) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel
- 12) Quality time, bayi merasa aman

2. Manfaat untuk orang tua

- 1) Meningkatkan rasa kepercayaan diri ibu
- 2) Mewujudkan ikatan batin dan kedekatan yang lebih baik (bonding)
- 3) Memudahkan orang tua mengenali bayinya
- 4) Membantu bahasa verbal dan non verbal
- 5) Menciptakan suasana yang menyenangkan
- 6) Mengurangi stress, depresi pasca melahirkan dan ketegangan



3. Manfaat dari aspek pertumbuhan dan perkembangan

- 1) Meningkatkan berat badan
- 2) Meningkatkan pertumbuhan
- 3) Meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap
- 4) Mengatasi masalah keterlambatan perkembangan
- 5) Memperkenalkan bayi sejak dini tentang bagian tubuhnya.

3. METODE

bulan dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024 di klinik Manda tepatnya Jl. Karya gg.Ciliwung, karang Berombak, Kota Medan, Sumatera Utara. Edukasi dilaksanakan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Kesehatan” SEHATI” Medan yang dihadiri 25 Peserta yang terdiri dari 5 Orang petugas kesehatan dan 2 orang tim mahasiswa dan 18 orang ibu yang memiliki bayi usai 3-12 bulan.

Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu :

Tahap Pertama

Presentasi materi edukasi :

- Pemateri I : Pengertian Pijat bayi dan Manfaat pijat bayi
- Pemateri II : Praktek Pijat Bayi
- Tahap Kedua

Diskusi dan Tanya Jawab

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari pelaksanaan Penyuluhan Tentang Pijat Bayi Dengan Kenaikan Berat Badan Bayi usia 3 –12 bulan dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024 diperoleh hasil :

- Peningkatan pengetahuan peserta terkait cara melakukan pijat bayi dengan benar dibuktikan dengan cara ibu melakukan pemijatan langsung terhadap bayinya.
- Peningkatan pengetahuan peserta terkait manfaat pijat bayi dibuktikan dengan hasil pretest – posttes.

Pembahasan

- Kesiapan ibu dalam membawa anaknya ke klinik untuk dilakukan pijatan pada bayi
- Kesiapan Manajemen Dan Petugas di Klinik Manda untuk menginformasikan jadwal pelaksanaan pijatan pada bayi.

5. SIMPULAN

Pijat bayi sangat bermanfaat bagi semua pihak dilayanan kesehatan terutama untuk kesiapan ibu dalam membawa bayi untuk dilakukan pijatan pada bayinya.



6. DAFTAR PUSTAKA

- Sartika D, Damanik NS. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 3-6 Bulan Di Puskesmas Perawatan Lawe Perbunga Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2022. *J Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2022
- NURSEHA N, LINTANG SS. Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *J Midwifery*. 2022;10(1):29–34.
- Ilmu J, Journal K, Bayi P. Al-Insyirah *Midwifery*. 2023;12.
- PCaAp. Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi BBLR di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. 2023;17(1):1–2.
- Saddullah I, Baharuddin A, Rosdiana. The Effectiveness of The Kanguru Method on Born Weight Increase in Ujung Loe Health Center, Bulukumba Regency. *J Promot Prev [Internet]*. 2022;4(2):83 Available from: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Amru DE, Haryati SD, Aziz H. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Zada Care. *Heal J Ilm Kesehat*. 2022;1(1):68–75.
- Bulan U. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2023;13(April):357–62.
- Adirinarso D. No Title. *Nucl Phys*. 2023;13(1):104–16.

