

Penyuluhan Tentang Pijat Bayi di Gampong Barat Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara

Erlina^{1*}, Nurul Huda², Marduati³

¹⁻³ Program Studi, DIII Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh

*Penulis Korespondensi: erlinahj888@gmail.com¹

Article History:

Naskah Masuk: 30 September 2025;

Revisi: 14 Oktober 2025;

Diterima: 28 Oktober 2025;

Terbit: 18 November 2025;

Keywords: Community Service; Health Education; Health Promotion; Infant Wellness; Maternal Knowledge

Abstract: *Infancy is a crucial golden period for determining the quality of a child's future growth and development. Infant massage has long been recognized for its numerous benefits for infant growth and development. Various studies have shown that infant massage can increase weight gain, improve sleep quality, strengthen the immune system, and aid digestion. Many parents still lack understanding of infant massage. Some assume that infant massage is only performed on sick babies and is performed by traditional healers or medical personnel skilled in infant massage. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge about infant massage through outreach. The target audience was 22 mothers with babies in Gampong Barat, Nisam District, North Aceh Regency. The implementation method used was lectures, discussions, and demonstrations. The results showed that the majority of mothers' knowledge was in the good category after the outreach. This was due to the mothers' enthusiasm in participating in the outreach. Outreach is an effective method for increasing knowledge. Mothers are expected to continue to improve their knowledge about infant massage by increasing their interest in seeking information, whether through reading books, the media, or other sources.*

Abstrak

Periode bayi merupakan masa emas (golden period) yang sangat penting dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa mendatang. Pijat bayi telah lama dikenal memiliki berbagai manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, memperbaiki kualitas tidur, memperkuat sistem imun, serta membantu memperlancar sistem pencernaan. Masih banyak orang tua yang belum mengerti tentang pijat bayi, sebagian dari mereka beranggapan bahwa pijat bayi dilakukan hanya pada bayi yang sakit serta dilakukan oleh dukun atau tenaga medis yang menguasai pijat bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Pijat Bayi dengan cara penyuluhan. Khalayak sasaran adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi di Gampong Barat Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara berjumlah 22 orang. Metode pelaksanaan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan mayoritas pengetahuan ibu berada pada kategori baik. Setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini dikarenakan ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Dalam meningkatkan pengetahuan Penyuluhan menjadi metode yang efektif. Kepada ibu-ibu diharapkan terus meningkatkan pengetahuan tentang pijat bayi dengan cara meningkatkan minat mencari informasi baik dengan membaca buku, juga dari media atau sumber lainnya.

Kata Kunci: Gampong Barat; Kesehatan bayi; Pengabdian masyarakat; Pengetahuan ibu; Penyuluhan Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas (*golden period*) yang sangat krusial dalam menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. Dalam rentang usia 0–12 bulan, bayi mengalami percepatan perkembangan yang signifikan, baik dari sisi fisik maupun sistem saraf, sehingga memerlukan stimulasi optimal melalui sentuhan dan interaksi yang positif (Arofah dkk., 2020; Hanifarizani dkk., 2020). Salah satu bentuk stimulasi yang efektif adalah

pijat bayi (*baby massage*), yaitu rangsangan melalui sentuhan lembut pada kulit bayi dengan teknik khusus yang bertujuan menstimulasi sistem tubuh (Hartanti et al., 2019).

Pijat bayi telah lama dikenal sebagai bentuk perawatan yang memberikan banyak manfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa pijat bayi dapat membantu meningkatkan berat badan, memperbaiki kualitas tidur, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan memperlancar proses pencernaan (Farras dkk., 2025; Tanaka & Watanabe, 2023). Selain itu, pijatan lembut mampu merangsang produksi hormon endorfin dan oksitosin yang memberikan efek tenang, nyaman, serta meningkatkan rasa bahagia pada bayi (Manurung, 2020; Kusumastuti dkk., 2016). Sentuhan tersebut juga mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayi, yang berperan penting dalam pembentukan perkembangan psikososial anak (Sutiawati dkk., 2025; Kartika dkk., 2023).

Dari perspektif kesehatan masyarakat, pijat bayi termasuk dalam upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan di tingkat komunitas. Pelaksanaan pijat bayi secara rutin terbukti mampu menambah berat badan bayi dan mempercepat perkembangan motorik (Pasir Pengaraian & Fahmi, 2025; Puspita dkk., 2022). Program edukasi terkait pijat bayi juga berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi dini pada anak (Nurafifah dkk., 2024; Setiyaningrum dkk., 2025). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa bayi yang secara rutin mendapatkan pijatan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan lebih jarang mengalami gangguan tidur atau rewel (Rohmah, 2024; Saputro & Bahiya, 2021).

Meski demikian, sebagian masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan tentang manfaat dan teknik pijat bayi yang benar. Banyak ibu merasa ragu atau takut melakukannya karena khawatir akan mencederai bayinya (Hanifarizani dkk., 2020). Selain itu, kemampuan kader posyandu dalam memberikan penyuluhan atau demonstrasi pijat bayi juga masih terbatas (Arofah dkk., 2020). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan tentang pijat bayi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu dalam melaksanakan pijat bayi secara tepat, aman, dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak (Tanaka & Watanabe, 2023; Setiyaningrum dkk., 2025).

Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat peran keluarga dalam memberikan stimulasi dini melalui pijat bayi, mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat (Rohmah, 2024; Farras dkk., 2025).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang pijat bayi yang melibatkan tiga orang dosen dan dua mahasiswa. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu yang memiliki bayi di Gampong Barat, Kecamatan Nisam, Kabupaten Aceh Utara.

Tahap Persiapan

Tahap ini mencakup identifikasi peserta sasaran, perencanaan kegiatan, serta persiapan alat dan bahan seperti leaflet, poster, LCD, pengeras suara, dan media pendukung lainnya. Narasumber terdiri dari tim pengabdian masyarakat (pengabmas).

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di aula desa dan berlangsung selama satu hari. Kegiatan diawali dengan pengenalan, penyampaian tujuan, serta pelaksanaan *pre-test* melalui penyebaran kuesioner untuk menilai pengetahuan awal peserta. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan media presentasi (PowerPoint) dan LCD, dengan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi pijat bayi.

Tahap Evaluasi

Setelah seluruh kegiatan selesai, peserta kembali diminta mengisi kuesioner (*post-test*) untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dilakukan.

Khalayak Sasaran

Peserta kegiatan terdiri atas ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di Gampong Barat, Kecamatan Nisam, Kabupaten Aceh Utara.

Tempat dan Waktu

- a) **Tempat:** Aula Gampong Barat, Kecamatan Nisam, Kabupaten Aceh Utara
- b) **Waktu:** 27 Mei 2025, pukul 09.00 WIB sampai selesai

3. HASIL

Penyuluhan tentang pijat bayi dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2025 di Aula Gampong Barat, Kecamatan Nisam, Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita, serta dibantu oleh tiga dosen dan dua mahasiswa.

Acara dimulai dengan sambutan dari bidan desa dan diikuti dengan *pre-test* untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, pemaparan materi tentang pijat bayi dilakukan dengan bantuan LCD proyektor dan diselingi dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah itu, tim melakukan demonstrasi pijat bayi menggunakan manekin, dan peserta berkesempatan mempraktikkannya langsung pada bayinya masing-masing. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan dan diskusi aktif selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan ditutup dengan pengisian *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta tentang pijat bayi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi di Gampong Barat, Kecamatan Nisam, Kabupaten Aceh Utara, Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	F	%	F	%
Baik	–	–	20	91
Cukup	5	22	2	9
Kurang	17	78	–	–
Total	22	100	22	100

4. DISKUSI

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan rendah (78%). Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan hingga 91% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang interaktif dan praktik langsung yang membuat peserta lebih mudah memahami materi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Arofah et al. (2020) yang menyatakan bahwa edukasi pijat bayi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai stimulasi dini dan perawatan bayi. Selain itu, kader posyandu dan bidan juga menunjukkan semangat tinggi untuk melanjutkan kegiatan edukatif serupa di masa mendatang, sebagai bagian dari pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) (Tanaka & Watanabe, 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku peserta dalam melakukan pijat bayi. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara dosen, kader posyandu, dan tenaga kesehatan dalam promosi kesehatan bayi dan balita. Komitmen kader untuk melanjutkan pelatihan secara berkala di posyandu menjadi langkah penting menuju keberlanjutan program.

Dengan demikian, penyuluhan dan pelatihan pijat bayi terbukti menjadi bentuk pengabdian masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di tingkat komunitas. Hasil kegiatan ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa edukasi dan praktik pijat bayi berkontribusi nyata terhadap peningkatan tumbuh kembang bayi serta kesejahteraan emosional ibu (Nurafifah et al., 2024). Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu diperluas ke wilayah lain secara berkesinambungan.

Berikut gambar kegiatan Pengabdian Masyarakat di Gampong Barat, Kecamatan Nisam, Kabupaten Aceh Utara. dapat dilihat dalam gambar dibawah ini:



Gambar 1. Penyuluhan.



Gambar 2. Penyuluhan.



Gambar 3. praktek pijat Bayi.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan tentang Pijat Bayi” telah terlaksana dengan baik dan mencapai hasil yang baik. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan signifikan terhadap pengetahuan peserta dalam memahami serta mempraktikkan teknik pijat bayi yang benar. Para ibu dan kader posyandu yang terlibat mampu menguasai langkah-langkah pijat bayi dan memahami manfaatnya bagi tumbuh kembang anak.

DAFTAR REFERENSI

- Arofah, S., Rukmaini, & Rifiana, A. J. (2020). The effect of baby massage on the duration of breastfeeding among 0 to 7 day old infants at the Dwi Ananda Clinic, Cikarang, Bekasi Regency in 2020. *Journal of Global Research in Public Health*, 5(2), 78–83.
- Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who gives a hoot? Intercept surveys of litterers and disposers. *Environment and Behavior*, 43(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>
- Farras, G., Chintia, B., Almiski, A., & Fitria, S. (2025). Pengaruh baby massage terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada bayi usia 1-3 bulan. *Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*, 7(1).
- Hanifarizani, R. D., Silvani, Y., Gayatri, M., & Permadi, P. I. (2020). Infant massage promotes growth in full-term infants. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(3), 793–799.
- 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.2019.4.2.188>
- Kartika Sari, D., Saidah, H., Akhmad, & Lestari, S. (2023). The effect of baby massage on baby weight. *Journal for Quality in Public Health*, 6(2). <https://doi.org/10.30994/jqph.v6i2.451>

- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of massage on sleep quality and motor development in infants aged 3-6 months. *Journal of Maternal and Child Health*. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.03.03>
- Manurung, R. (2020). The effect of infant massage on the quality of sleep of infants aged 0-12 months. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.594>
- Nurafifah, D., Impartina, A., Kusbiantoro, D., & Rusdiana, M. (2024). Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan dengan baby massage dan baby swimming. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 11(1). <https://doi.org/10.47859/jmu.v11i01.557>
- Pasir Pengaraian, J., & Bewelli Fahmi, Y. (2025). The effect of baby massage on weight gain in babies aged 4-6 months in the working area of the Kepenuhan Community Health Center. *International Journal of Health Engineering and Technology*.
- Puspita, E., Rasumawati, R., Yuliani, V., & Kristianto, J. (2022). The effect of educational intervention of infant massage through Android application on the growth and development of infants aged 6 to 12 months. *Jurnal Health Sains*, 3(12). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i12.648>
- Rohmah, S. (2024). The effectiveness of baby massage on physical, mental, and motor development, as well as mother-baby interaction. *Prosiding International Conference on Health Sciences*, 2(2).
- Saputro, H., & Bahiya, C. (2021). The effects of baby massage on sleep quality in infants aged 1–7 months. *Journal for Research in Public Health*, 2(2).
- Setiyaningrum, D. W., Pamungkasari, E., & Murti, B. (2025). Infant massage and its effects on maternal-infant bonding, sleep quality, and jaundice reduction: A meta-analysis. *Journal of Maternal and Child Health*. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2025.10.03.05>
- Sutiawati, T. S., Cahyati, Y., Suptiani, L. P., Widia, M., & Diana, H. (2025). Improving infant growth through baby massage: A study on 3–6-month-old babies in Tamansari Health Center, Tasikmalaya. *Media Informasi*, 21(2). <https://doi.org/10.37160/mijournal.v21i02.870>
- Tanaka, Y., & Watanabe, H. (2023). Effects of one-month baby massage by mothers on autonomic nervous system function and growth development of 4- and 5-month-old infants. *Women, Midwives and Midwifery*, 3(3), 56–69. <https://doi.org/10.36749/wmm.3.3.56-69.2023>