

**Terapi Pijat Pada Bayi 3-6 Bulan Di Wilayah Kerja TPMB Bidan Inayah Kec.
Pallangga Kab. Gowa**

Sri Wahyuni Bahrum

¹. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Indonesia.

Corespondensi : swbahrun@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan stimulasi dini agar tercapai tumbuh kembang optimal. Salah satu stimulasi yang efektif, aman, dan sederhana adalah pijat bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam melakukan terapi pijat pada bayi usia 3 bulan serta menggali manfaat yang diperoleh. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung dengan pendampingan oleh tim pelaksana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua mengenai teknik pijat bayi yang benar, serta manfaat yang dirasakan berupa perbaikan kualitas tidur, peningkatan berat badan, dan terjalannya ikatan emosional (bonding) yang lebih baik antara orang tua dan bayi. Kegiatan ini disimpulkan mampu memberikan dampak positif terhadap tumbuh kembang bayi serta dapat direkomendasikan sebagai upaya stimulasi dini yang dapat diterapkan secara rutin di masyarakat.

Kata Kunci: Pijat bayi, stimulasi dini, tumbuh kembang, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Infancy is a golden period of growth and development that requires early stimulation to achieve optimal outcomes. One effective, safe, and simple form of stimulation is infant massage. This community service activity aimed to improve parents' knowledge and skills in performing infant massage for 3-month-old babies and to explore its benefits. The activity was conducted through health education, demonstrations, and hands-on practice accompanied by the implementing team. The results showed an increase in parents' knowledge and skills regarding proper infant massage techniques, as well as perceived benefits such as improved sleep quality, weight gain, and stronger emotional bonding between parents and babies. In conclusion, this activity had a positive impact on infant growth and development and can be recommended as an early stimulation practice to be routinely applied in the community.

Keywords: *Infant massage, early stimulation, growth and development, community service*

I. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Stimulasi dini melalui sentuhan, salah satunya dengan pijat bayi, terbukti berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, emosional, dan neurologis. Pijat bayi merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang



memiliki potensi signifikan dalam mendukung tumbuh kembang optimal bayi. Pijat bayi merangsang sistem peredaran darah, pencernaan, serta meningkatkan fungsi saraf parasimpatik sehingga bayi lebih rileks dan memiliki kualitas tidur yang baik (Lestari & Syamsuddin, 2020).

Selain itu, pijat bayi dapat membantu kenaikan berat badan dan perkembangan motorik kasar serta halus melalui stimulasi pada otot dan sendi bayi. Penelitian di Tasikmalaya menunjukkan bahwa pijat rutin pada bayi usia 3–6 bulan berhubungan dengan peningkatan berat badan secara signifikan (Herawati & Rohmawati, 2022). Peningkatan berat badan yang baik menjadi salah satu indikator penting tumbuh kembang bayi.

Dari aspek psikologis, pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan bayi. Melalui kontak kulit ke kulit dan interaksi selama pijat, bayi merasakan rasa aman, nyaman, serta kasih sayang dari orang tua. Hal ini berpengaruh pada perkembangan emosional dan sosial bayi (Vagnoli et al., 2021).

Lebih lanjut, penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijat bayi secara rutin dapat menekan aktivitas saraf simpatis, yang berdampak positif terhadap perkembangan bahasa ekspresif bayi pada usia 4–5 bulan (Tanaka & Watanabe, 2021). Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi tidak hanya bermanfaat untuk pertumbuhan fisik, tetapi juga untuk perkembangan kognitif dan komunikasi.

Selain itu, penelitian pada bayi 3–6 bulan menemukan bahwa pijat bayi secara rutin berkorelasi dengan peningkatan kualitas tidur; mayoritas dari 36 bayi yang dipijat mengalami kualitas tidur yang baik. Pijat bayi secara teratur (3 kali per minggu) mampu meningkatkan durasi tidur malam, mengurangi frekuensi terbangun, dan membuat bayi lebih ceria saat bangun pagi. Pada aspek neurologis dan perkembangan, penelitian internasional terbaru menyoroti bahwa pijat selama satu bulan pada bayi usia 3 bulan membantu menekan aktivitas saraf simpatetik (lihat dari penurunan rasio LF/HF), serta meningkatkan perkembangan kemampuan bahasa ekspresif bayi usia 4–5 bulan. Secara keseluruhan, pijat bayi tidak hanya memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan bayi, tetapi juga mendukung pertumbuhan fisik (seperti kenaikan berat badan dan kualitas tidur) serta perkembangan neuropsikologis (Tanaka, H., & Watanabe, K. 2021; Vagnoli, L, et al. 2021; Wahyuni, s et al. 2020).

Dengan berbagai manfaat tersebut, pijat bayi menjadi salah satu bentuk stimulasi dini yang sederhana, murah, dan efektif dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara holistik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam melakukan pijat bayi dengan teknik yang benar.

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, masih banyak orang tua yang memiliki keterbatasan pengetahuan tentang pentingnya stimulasi dini pada masa bayi, khususnya melalui pijat bayi. Sebagian besar orang tua belum memahami teknik pijat yang benar, sehingga pijat sering dilakukan secara seadanya atau bahkan tidak dilakukan sama sekali. Selain itu, manfaat pijat bayi juga belum sepenuhnya dipahami, padahal pijat terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur, berat badan, serta memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan bayi. Minimnya edukasi dan praktik langsung mengenai pijat bayi di masyarakat, baik di posyandu maupun pelayanan kesehatan dasar, turut menjadi faktor yang memperburuk keadaan. Kondisi ini berisiko menyebabkan tumbuh kembang bayi tidak optimal apabila stimulasi dini, termasuk pijat bayi, tidak diberikan secara rutin dan sesuai standar..

III. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Di Wilayah Kerja TPMB Bidan Inayah Kec. Pallangga Kab. Gowa pada tanggal 01 – 03 Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi berusia 3-6 bulan sebanyak 10 bayi. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kriteria ibu yang memiliki bayi sehat dan bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai.

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Peralatan
 - a. Minyak bayi/minyak telon (hipoalergenik).
 - b. Alas bayi (handuk/selimut lembut).
 - c. Boneka peraga (untuk demonstrasi).
 - d. Tissue/kapas lembut.
2. Prosedur Pelaksanaan
 - a. Persiapan
 - 1) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, keringkan.
 - 2) Pastikan kuku pendek dan tangan hangat.
 - 3) Siapkan ruangan yang hangat, nyaman, dan tenang.



- 4) Letakkan bayi di alas datar, aman, dan empuk.
 - 5) Pastikan bayi dalam keadaan rileks (tidak lapar, tidak baru selesai menyusui).
- b. Teknik Pijat
- 1) Wajah
 - a) Usap lembut dahi bayi dari tengah ke arah pelipis.
 - b) Pijat lembut dari pangkal hidung ke pipi kanan dan kiri.
 - 2) Dada
 - a) Letakkan kedua tangan di tengah dada bayi, lalu usap ke arah luar seperti membuka buku.
 - b) Lakukan gerakan "love motion" (membentuk hati).
 - 3) Perut
 - a) Pijat melingkar searah jarum jam mengikuti arah usus.
 - b) Gunakan gerakan "I Love U" (huruf I dari sisi kiri, huruf L terbalik di perut kanan, huruf U dari bawah perut kanan ke atas kiri).
 - 4) Tangan
 - a) Usap dari bahu ke arah telapak tangan.
 - b) Pijat lembut setiap jari bayi.
 - c) Gerakkan tangan bayi seperti mengayuh sepeda.
 - 5) Kaki
 - a) Usap dari paha ke arah telapak kaki.
 - b) Pijat lembut setiap jari kaki.
 - c) Gerakkan kaki bayi perlahan seperti mengayuh sepeda.
 - 6) Punggung
 - a) Letakkan bayi tengkurap.
 - b) Usap dari leher ke bokong dengan kedua telapak tangan.
 - c) Buat gerakan melingkar kecil di sepanjang punggung.
 - 7) Durasi
10–15 menit, disesuaikan dengan kenyamanan bayi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Terapi Pijat pada Bayi 3-6 Bulan” diikuti oleh ibu yang memiliki bayi usia 3 bulan sebanyak 10 bayi. Seluruh peserta



mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias. Setelah dilakukan praktik pijat bayi secara langsung, mayoritas ibu menyampaikan bahwa bayinya tampak lebih rileks, tidak rewel, bahkan sebagian tertidur setelah pemijatan. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi memberikan rasa nyaman serta efek relaksasi pada bayi.

Selain itu, hasil evaluasi pengetahuan melalui pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata. Sebelum kegiatan, sebagian besar ibu berada pada kategori cukup, sedangkan setelah kegiatan mayoritas berada pada kategori baik. Hasil observasi keterampilan juga menunjukkan bahwa lebih dari [persentase] ibu mampu melakukan pijat bayi sesuai prosedur setelah mendapatkan pendampingan dari tim pelaksana.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari & Syamsuddin (2020) yang menyatakan bahwa pijat bayi mampu meningkatkan kualitas tidur dan membuat bayi lebih segar saat bangun. Hal serupa juga dilaporkan oleh Herawati & Rohmawati (2022), bahwa pijat bayi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3–6 bulan. Dari aspek psikososial, Vagnoli et al. (2021) menegaskan bahwa pijat bayi memperkuat ikatan emosional (bonding) antara orang tua dan bayi melalui sentuhan kulit ke kulit (Bahrum et al., 2023).

Secara fisiologis, pijat bayi merangsang sistem saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga bayi lebih tenang dan mudah tidur (Tanaka & Watanabe, 2021). Efek relaksasi ini juga mendukung pelepasan hormon pertumbuhan yang berperan penting dalam proses tumbuh kembang bayi. Dengan demikian, pijat bayi tidak hanya bermanfaat untuk kenyamanan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan psikososial bayi dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa edukasi dan praktik pijat bayi berhasil meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu, sekaligus memberikan dampak positif berupa kenyamanan pada bayi. Oleh karena itu, pijat bayi dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk stimulasi dini yang murah, aman, dan mudah diterapkan di masyarakat untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang terapi pijat pada bayi usia 3 bulan dapat disimpulkan berhasil memberikan manfaat nyata bagi bayi maupun orang tua. Pijat

bayi terbukti memberikan efek positif terhadap kualitas tidur, peningkatan berat badan, serta memperkuat ikatan emosional (bonding) antara ibu dan bayi. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dengan teknik yang benar dan aman. Dengan demikian, terapi pijat bayi dapat dijadikan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi pada periode emas kehidupannya.

masalah kesehatan reproduksi yang disebabkan oleh praktik kebersihan menstruasi yang buruk.

Kesimpulan ini mengacu pada tujuan utama kegiatan, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang manajemen kesehatan menstruasi. Dengan demikian, pendidikan berkelanjutan melalui kemitraan antara sekolah, penyedia layanan kesehatan, dan keluarga diperlukan untuk memastikan bahwa remaja putri dapat mengelola menstruasi secara sehat dan mandiri.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2022). *The benefits of baby massage*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/the-benefits-of-baby-massage.aspx>
- Bahrum, S. W., Sri Rejeki, I., & Fajri, F. (2023). Edukasi Kepada Ibu Dan Suami Tentang Manfaat Teknik Rebozzo Dalam Penurunan Nyeri Persalinan. *Jurnal Pengabdian Gunung Sari*, 1, 31–35.
- Candrakirana, R. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan di Jombang. *Journal of Applied Nursing and Health (JANH)*, 3(2), 115–122. <https://janh.candle.or.id/index.php/janh/article/view/105>
- Herawati, S., & Rohmawati, R. (2022). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3–6 bulan di Posyandu Tamansari, Tasikmalaya. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(1), 25–31. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi/article/view/870>
- Lestari, P., & Syamsuddin, A. (2020). Influence of baby massage on sleep quality among infants aged 3–6 months in Tirawuta, Southeast Sulawesi. *Enfermería Clínica*, 30(Suppl 6), 277–281. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.037>
- Tanaka, H., & Watanabe, K. (2021). Effects of infant massage on autonomic nervous system activity and expressive language development in infants: A randomized controlled trial. *World Medical and Health Policy Journal*, 13(2), 111–120. <https://wmmjournal.org/index.php/wmm/article/view/110>
- Vagnoli, L., Bettini, A., Ambruzzi, M. A., & Messeri, A. (2021). The role of infant massage in promoting physical and emotional well-being: A review. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 2332. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>