

**OPTIMALISASI PENGETAHUAN IBU TENTANG “BABY MASSAGE”  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING****Anggie Diniayuningrum<sup>1\*</sup>, Isna Hudaya<sup>2</sup>**<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia**Article Info****Article History:**

Received 14 Agustus 2024

Revised 20 Oktober 2024

Accepted 21 Oktober 2024

**Keywords:**

Pijat bayi

Berat badan

Penyuluhan

Stunting

**ABSTRAK**

Stunting di Indonesia pada anak usia 0-23 bulan mayoritas dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 6,4% dan yang terdeteksi severe stunting sebesar 13,9%. Upaya untuk peningkatan berat badan dapat dilakukan dengan melakukan terapi komplementer, yaitu *baby massage* atau pijat bayi. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan meningkatkan berat badan bayi. Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini adalah penyuluhan dan demonstrasi pijat bayi. Metode pemberian soal *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan dan hasil pengukuran berat badan pada sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dan 1 bulan setelah kegiatan untuk mengukur penambahan berat badan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2023 yang dihadiri oleh 18 ibu bayi balita di Posyandu Kenanga RW III Kecamatan Ngalihan. Hasil uji statistik kegiatan penyuluhan terhadap pengetahuan ibu dan perubahan berat badan menunjukkan hasil yang signifikan ( $p < 0,005$ ). Berdasarkan hasil kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat “Optimalisasi Pengetahuan Ibu Tentang *Baby Massage* Sebagai Upaya Pencegahan Stunting” berhasil meningkatkan pengetahuan ibu dan meningkatkan berat badan bayi.

**ABSTRACT**

*Stunting in Indonesia in children aged 0-23 months is mostly male, which is 6.4% and severe stunting is detected at 13.9%. Efforts to increase body weight can be made by doing complementary therapy, namely baby massage. Community service is carried out to increase mothers' knowledge about baby massage and increasing baby weight. The methods used in this community service program are counseling and baby massage demonstration. The process of giving pre-test and post-test questions to measure knowledge and weight measurement results before community service activities and 1 month after the activity to measure weight gain. The activity was carried out on October 7, 2023, and was attended by 18 mothers of toddlers at the Kenanga RW III Posyandu, Ngalihan District. The results of the statistical test of the counseling activity on mothers' knowledge and changes in body weight showed significant results ( $p < 0.005$ ). Based on the results of this activity, it can be concluded that the community service activity "Optimizing Mothers' Knowledge About Baby Massage as an Effort to Prevent Stunting" has succeeded in increasing mothers' knowledge and increasing babies' weight.*

---

\*Corresponding Author: [anggieayu015@unissula.ac.id](mailto:anggieayu015@unissula.ac.id)

## PENDAHULUAN

Stunting atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Persentase balita pendek menjadi masalah kesehatan masyarakat jika prevalensinya  $\geq 20$  (Kemenkes RI, 2022). Data PSG tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Jawa Tengah adalah 28,5% tersebar diseluruh kabupaten/kota dengan rentang prevalensi, terendah 21,0% di Kota Semarang, dan tertinggi 37,6% di Kab. Grobogan (BPS Jateng, 2020). Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023) yang menyatakan bahwa persentase balita sangat pendek pada balita usia 0-23 bulan di Provinsi Jawa Tengah adalah 4,1 persen, sedangkan persentase balita pendek adalah 12,7 persen. Prevalensi kasus balita sangat pendek usia 0-23 bulan di Indonesia tahun 2023 yaitu 5,4 persen dan balita pendek yaitu 12,9 persen (Kemenkes RI, 2023)

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi, perlu dilakukan perbaikan gizi perseorangan dan gizi masyarakat dalam upaya penerapan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Setiap keluarga harus mampu mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi setiap anggota keluarganya. Adapun upaya yang dilakukan untuk mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi yaitu dengan cara menimbang berat badan secara teratur, memberikan ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai umur 6 bulan (ASI Eksklusif), menu makanan yang bervariasi, menggunakan garam beryodium, dan pemberian suplemen gizi sesuai anjuran petugas kesehatan. Suplemen gizi yang diberikan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 tahun 2016 tentang Standar Produk Suplementasi Gizi, meliputi kapsul vitamin A, tablet tambah darah (TTD), makanan tambahan untuk ibu hamil, anak balita, dan anak usia sekolah, makanan pendamping ASI, dan bubuk multi vitamin dan mineral (Kemenkes RI, 2016).

Stunting di Indonesia pada anak usia 0-23 bulan mayoritas dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 6,4% dan yang terdeteksi severe stunting sebesar 13,9%. Berdasarkan tempat tinggal, stunting banyak terjadi di daerah pedesaan dengan status ekonomi rendah serta memiliki tingkat pendidikan yang rendah (tidak sekolah dan setingkat Sekolah Dasar) (Kemenkes RI, 2023). Penyebab terbesar peningkatan prevalensi stunting disebabkan karena keterbatasan penerimaan makanan saat kehamilan, keterbatasan dalam penyediaan ragam jenis makanan serta kurangnya keberlanjutan ASI pada usia 6 sampai 15 bulan dan 15 sampai 24 bulan (Roesli, 2013).

Selain upaya pemenuhan gizi, upaya untuk peningkatan berat badan dapat dilakukan dengan melakukan terapi komplementer yaitu pijat bayi. Pijat bayi pada anak balita karena dapat meringankan proses pencernaan dan meningkatkan nafsu makan (Roesli, 2013). Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat terapi komplementer pijat bayi dapat membuat bayi merasa nyaman dan relaks, pijat bayi juga dapat memicu perkembangan otak, meringankan pencernaan, meningkatkan nafsu makan dan membantu meningkatkan jumlah oksigen menuju otak (Lontaan et al., 2023). Pijat bayi disarankan dilakukan dua hingga tiga kali sehari dengan durasi sekitar 15 menit untuk bayi yang lahir cukup bulan (mature), yaitu bayi yang lahir setelah 36 minggu dengan bobot minimal 2.500 gram (Dewi, 2019). PkM yang dilakukan bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang stunting dan meningkatkan keterampilan ibu balita yaitu pijat bayi.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM yang akan dilaksanakan adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pijat bayi dan meningkatkan keterampilan ibu balita untuk melakukan pijat bayi sebagai upaya untuk menstimulasi dan meningkatkan nafsu makan anak sehingga dapat meningkatkan berat badan. Mitra dalam kegiatan PkM ini adalah Posyandu Kenanga RW III Kecamatan Ngaliyan yang berfungsi sebagai wadah penyuluhan pada kegiatan Posyandu. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 bulan yaitu September-Oktober 2023.

## 1. Tahap Persiapan

- a. *Assessment*: Pada tahap awal ini, *assessment*
  - Dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu bayi balita tentang pijat bayi dengan pengukuran menggunakan kuesioner (*pre-test*) yang berjumlah 15 pertanyaan.
  - Dilakukan pengukuran berat badan bayi sebelum dilakukan PkM menggunakan timbangan.
  - Analisa situasi permasalahan di Posyandu Kenangan RW III Kecamatan Ngaliyan terkait kurangnya pengetahuan tentang stunting dan pencegahannya. Prevalensi stunting di Kecamatan Ngaliyan yaitu 77 balita dan di lokasi Posyandu adalah 2 balita.
- b. *Preparation*: Tahap *preparation* dilakukan dengan menyiapkan segala hal yang dibutuhkan baik saat pelaksanaan sosialisasi, monitoring, dan evaluasi hasil. Hal yang perlu dipersiapkan adalah booklet pijat bayi dan prasarana kegiatan yaitu melakukan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan dengan pihak Puskesmas, koordinasi dengan PJ Gizi di Puskesmas dan penentuan tanggal serta tempat pelaksanaan kegiatan.
- c. *Execution*: Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan dan demonstrasi pijat bayi pada ibu yang dilaksanakan sebanyak 1 kali dan dilakukan pemantauan berkelanjutan dengan menggunakan Whatsapp group dan pemantauan berkala.
- d. *Evaluasi*: Evaluasi ini dilakukan setelah kegiatan dilakukan melalui kuesioner (*post-test*) dan untuk kenaikan berat badan dilakukan dengan melihat hasil penimbangan pada Posyandu bulan berikutnya.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Ibu bayi dan balita mampu melakukan pijat bayi sebagai upaya stimulasi tumbuh kembang untuk meningkatkan berat badan. Ibu diberikan booklet yang berisi langkah-langkah pijat bayi sehingga pada saat pelaksanaan ibu bisa melihat kembali langkah-langkahnya.

## 3. Tahap Monitoring

Monitoring dilakukan dengan terus melakukan pemantauan kegiatan pijat bayi secara berkelanjutan terhadap ibu bayi balita melalui grup Whatsapp (WA).

## 4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara reguler berdasarkan laporan kenaikan berat badan pada kegiatan Posyandu selesai dalam satu bulan.

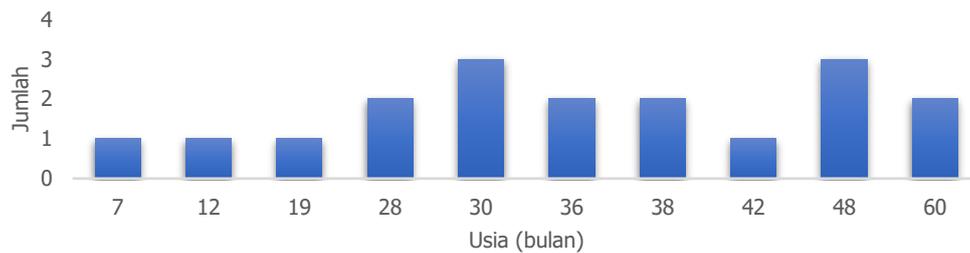
Pengetahuan ibu terhadap pijat bayi diukur dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*. Klasifikasi pengetahuan menurut Arikunto (2013) dikategorikan menjadi 3 yaitu:

1. Baik, jika jawaban benar pada kuesioner sebesar 76-100%
2. Cukup, jika jawaban benar pada kuesioner sebesar 56-75%
3. Kurang, jika jawaban benar pada kuesioner sebesar <56%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Optimalisasi Pertumbuhan Bayi dengan Baby Massage Sebagai Upaya Penanggulangan Stunting" di Posyandu Kenanga RW III Kecamatan Ngaliyan dilakukan pada hari Rabu 7 Oktober 2023 dihadiri oleh 18 ibu bayi balita. Pada kegiatan ini diberikan booklet pijat bayi dan demonstrasi pijat bayi agar dapat dipraktikkan di rumah sebagai upaya stimulasi pertumbuhan bayi balita di Posyandu Kenanga RW III Kecamatan Ngaliyan (Gambar 1).





**Gambar 2.** Distribusi usia bayi balita

Berdasarkan grafik distribusi usia bayi balita (Gambar 2), peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu bayi usia 7-60 bulan. Bayi usia 7 bulan sebanyak 1 orang, 12 bulan sebanyak 1 orang, 19 bulan sebanyak 1 orang, 28 bulan sebanyak 2 orang, 30 bulan sebanyak 3 orang, 36 bulan sebanyak 2 orang, 42 bulan sebanyak 1 orang, 48 bulan sebanyak 3 orang dan 60 bulan sebanyak 2 orang. Peserta terbanyak adalah usia 30 bulan dan 48 bulan sebanyak 3 orang. Pada penelitian yang dilakukan Carolin et al. (2020) dapat meningkatkan berat badan bayi pada bayi usia 2-6 bulan. Penelitian yang dilakukan Chairunnisa (2023) pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi pada usia 12-60 bulan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan pada beberapa rentang usia saat dilakukan pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi.

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap peningkatan berat badan bayi menggunakan *t-test* menunjukkan penyuluhan dan demonstrasi pijat bayi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan berat badan bayi ( $p\text{ value} < 0,005$ ). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartati et al. (2020), bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi. Pijat bayi dapat menstimulasi saraf vagus yang akan meningkatkan pengosongan lambung sehingga akan meningkatkan nafsu makan. Peningkatan tonus saraf vagus meningkatkan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan dapat berlangsung secara optimal (Hartati et al., 2020; Lestari et al., 2021)

Pijat dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis sebesar 75% dikarenakan pemberian stimulasi berupa tekanan pada reseptor di bawah kulit. Peningkatan aktivitas saraf parasimpatis yaitu aktivitas vagal atau variabilitas detak jantung terlihat dari rekaman EKG pada 3 menit pertama, sepanjang 15 menit pada saat pijat dan 3 menit setelah pijat (Field, 2016). Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat terapi komplementer pijat bayi dapat membuat bayi merasa nyaman dan relaks, pijat bayi juga dapat memicu perkembangan otak, meringankan pencernaan, meningkatkan nafsu makan dan membantu meningkatkan jumlah oksigen menuju otak (Lontaan et al., 2023). Pijat bayi disarankan dilakukan dua hingga tiga kali sehari dengan durasi sekitar 15 menit untuk bayi yang lahir cukup bulan (mature), yaitu bayi yang lahir setelah 36 minggu dengan bobot minimal 2.500 gram (Dewi, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Taqwin et al. (2022), menunjukkan bahwa terdapat peningkatan panjang badan pada bayi 0-3 bulan yang mendapatkan pijat bayi sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Ada beberapa manfaat lain dari pijat bayi yaitu melancarkan peredaran darah, meningkatkan metabolisme sel, merangsang otot, tulang dan sistem organ sehingga mampu bekerja secara maksimal (Lestari et al., 2021). Pijat bayi juga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Pijat bayi dapat meningkatkan aktivitas vagal sehingga menyebabkan penurunan kadar kortisol dan meningkatkan jumlah serta aktivitas Sel NK (Natural Killer). Sel NK meningkatkan respon imun ketika tubuh terserang bakteri, virus dan sel kanker, sehingga tubuh menjadi lebih sehat. Peningkatan aktivitas parasimpatik juga meningkatkan kadar serotonin dalam tubuh yang merupakan zat kimiawi yang dihasilkan dalam tubuh sebagai penghilang nyeri (Field, 2019). Pijat bayi merupakan salah satu upaya non farmakologi yang efisien untuk meningkatkan status gizi bayi, terutama pada bayi yang mengalami malnutrisi (Bennett et al., 2013). Pijat bayi merupakan

terapi berupa sentuhan untuk meningkatkan keeratn hubungan kasih sayang antara ibu dan anak sehingga akan memberikan rasa aman pada anak, meningkatkan produksi ASI, menjalin komunikasi antara ibu dan bayi dan meningkatkan rasa percaya diri baik pada ibu maupun ayah (Lestari et al., 2021; Sudarmi et al., 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian “Optimalisasi Pengetahuan Ibu Tentang *Baby Massage* Sebagai Upaya Pencegahan Stunting” mampu meningkatkan pengetahuan pada peserta PkM dan meningkatkan pertumbuhan bayi yaitu berat badan. Kegiatan ini dapat dilakukan secara berkala dan berkesinambungan untuk mencapai status kesehatan bayi dan balita yang optimal terutama dalam pencegahan stunting.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM UNISSULA yang membiayai kegiatan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan bermanfaat bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andaruni, N. Q. R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015. *Midwifery Journal*, 3(1), 54–58.
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172). <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Azwar, S. (2020). *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya (Edisi 2)* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2013). Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(4), CD005038. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005038.pub3>
- Carolyn, B. T., Suprihatin, S., & Agustin, C. (2020). Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 28–33. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.478>
- Chairunnisa, R., Novita, R., Siallagan, D., & Layinah, E. (2023). Pijat Tui Na Meningkatkan Berat Badan Balita. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 51. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.813>
- Dewi, A. S. (2019). Pengaruh Pemijatan terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Umur 3 – 4 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kanjilo Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa. *UMI Medical Journal*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33096/umj.v1i1.3>
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Field, T. (2019). Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review. *Children (Basel, Switzerland)*, 6(6). <https://doi.org/10.3390/children6060078>
- Hartati, S., Hidayah Akademi Kebidanan Sempena Negeri, N., Tim, S., Marpoyan Damai, K., & Pekanbaru, K. (2020). Science Midwifery Effects of Baby Massage on Weight Gain in Babies. *Science Midwifery*, 8(2), 48–51. [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org)
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. In *Jakarta: Kemenkes RI*.

- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyono, & Jauhar, M. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research*, 10(s1), 1–5. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Lontaan, A., Sukmawati, E., Larasati, E. W., Lintang, S. S., Armini, N. W., Chairiyah, R., Argaheni, N. B., & others. (2023). *Pijat dan SPA Bayi*. Global Eksekutif Teknologi. <https://books.google.co.id/books?id=x9iyEAAAQBAJ>
- Putri, C. D. P., Syamsulhuda, B., & Shaluhayah, Z. (2020). Faktor Risiko Pada Balita Dengan Berat Badan Dibawah Garis Merah (BGM) di Wilayah Kerja Puskesmas Halmahera. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(4), 574–583. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/27093>
- Sudarmi, Sukrama, I. D. M., Sutirtayasa, I. W. P., Weta, I. W., & Irianto. (2020). Influence of baby massage stimulation on the improvement of nutritional status, IGF-1, and cortisol level on undernourished infant. *Bali Medical Journal*, 9(1), 36–40. <https://doi.org/10.15562/bmj.v9i1.1688>
- Taqwin, T., Linda, L., Kusika, S. Y., Ramadhan, K., Radhiah, S., & Bohari, B. (2022). The Effectiveness of Baby Massage in Stunting Prevention: Study Based on Body Length Gain in Infants aged 0–3 Months. In *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* (Vol. 10, Issue E, pp. 1184–1189). <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8906>