

Stimulasi Nafsu Makan Balita Dengan Pijat Bayi di Kampung Cijulang

¹Lena Sri Diniyati, ²Alisa Anggi Aulia,

¹Akademi Kebidanan Al-ikhlas, Kabupaten Bogor

Email: Lenasridiniyati@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat Kegiatan pijat bayi bertujuan untuk memberikan ilmu pengetahuan dan cara melakukan pijat pada bayi, karena hal ini penting untuk membantu perkembangan bayi secara optimal. Pengabdian ini memberikan pengetahuan kepada orang tua tentang bagaimana cara memijat bayi yang benar. Sasaran pengabdian masyarakat ini berfokus pada ibu-ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini dilakukan dengan dalam 3 tahapan penyelesaian, berawal dari Perencanaan kegiatan, Pelaksanaan kegiatan dan Evaluasi kegiatan. Hasil dalam kegiatan training pijat bayi ini orang tua memahami dan mampu mempraktekkan cara melakukan pijat bayi sesuai dengan prosedur yang telah disampaikan. Terdapat respon positif orang tua, namun beberapa kekhawatiran dialami orang tua karena belum pernah melakukan pijatan pada bayinya Manfaat pijat bayi ini dapat membuat bayi merasa nyaman, meningkatkan nafsu makan dan menstimulasi tumbuh kembang optimal. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memotivasi dan menambah keterampilan ibu – ibu dalam pijat bayi.

Kata Kunci: Pijat, Stimulasi, Nafsu makan, Tumbuh Kembang

Abstract

Community Service Baby massage activities aim to provide knowledge and how to massage babies, because this is important to help the baby develop optimally. This service provides knowledge to parents about how to massage babies properly. This community service target focuses on mothers who have toddlers. This activity is carried out in 3 stages of completion, starting with activity planning, activity implementation and activity evaluation. The results of this infant massage training activity, parents understand and are able to practice how to do baby massage according to the procedures that have been presented. There is a positive response from parents, but some concerns are experienced by parents because they have never done massage for their babies. The benefits of this baby massage can make babies feel comfortable, increase appetite and stimulate optimal growth and development. The results of this community service are expected to be able to motivate and increase the skills of mothers in infant massage.

Keywords: Massage, stimulation, appetite, growth and development

PENDAHULUAN

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu dari tiga dharma pada Tri Dharma Perguruan Tinggi, setelah dharma Pendidikan dan dharma Penelitian. Dharma secara sederhana dapat diartikan bakti, kontribusi, sumbangan, ataupun dedikasi. Pelayanan Masyarakat dapat dilakukan dengan banyak cara, salah satunya adalah pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan. Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan.

Memiliki anak dengan tumbuh kembang yang optimal adalah dambaan setiap orang tua. Proses tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara alami. Istilah tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat, ukuran panjang. Perkembangan adalah bertambahnya

kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai proses pematangan.

Pijat bayi sudah digunakan sejak dahulu sebagai teknik pengobatan sederhana dengan sentuhan yang memberikan kenyamanan bagi tubuh. Sebagai terapi sentuh, pijat bayi secara rutin memberi rasa rileks sekaligus sebagai cara yang luar biasa untuk berkomunikasi dan mempercepat ikatan emosi antara ibu atau anggota keluarga lain dan bayi (Suririnah, 2015).

Pijat bayi ini telah dilakukan di Indonesia sejak dahulu kala, turun temurun tanpa diketahui bagaimana pijatan atau sentuhan berdampak positif bagi tubuh manusia. Bagian sentuhan adalah kulit, yaitu bagian yang teluas dari tubuh manusia, bayi dapat merasakan fungsi ini sejak dari kandungan. Ujung saraf pada permukaan kulit akan langsung bereaksi terhadap sentuhan yang diberikan. Beberapa kasus dengan bayi lahir prematur juga sangat efektif untuk dilakukan sentuhan lembut

Pijat bayi merupakan pengungkapan kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. Pijat adalah terapi sentuh tertua yang di kenal manusia. 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, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalannya 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 kortisol, yaitu hormon penyebab stres. Hasilnya bayi menjadi lebih riang dan tidak suka menangis. Jika bayi mengalami masalah berat badan, memijatnya secara teratur juga memberikan manfaat untuk mempengaruhi rangsangan syaraf dan kulit dan memproduksi hormone-hormon berpengaruh dalam kenaikan berat badan.

Nafsu makan merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan keinginannya untuk makan selain rasa lapar. Nafsu makan merupakan suatu sistem pengaturan *internal* yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan energi dan gizi di dalam tubuh, tetapi ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan nafsu makan salah satunya Air susu ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi pada awal kehidupan, tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi juga ASI mengandung antibody yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi, oleh karena itu pemberian ASI perlu mendapatkan perhatian pada ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan baik.

Pijat bayi dapat dijadikan cara untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita. Sentuhan pijat bayi akan merangsang produksi hormon betha endorprin yang akan membantu mekanisme pertumbuhan dan merangsang produksi hormon oksitosin dan menurunkan produksi hormon kortisol sehingga bayi dan balita menjadi rileks dan tenang sehingga perkembangannya akan lebih optimal.

Upaya untuk mengatasi kesulitan makan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Upaya dengan farmakologi antara lain dengan pemberian multivitamin dan micronutrient lainnya. Sedangkan non farmakologi antara lain melalui

minuman herbal atau jamu, pijat, akupresur, dan akupuntur. Pijat dan sentuhan kasih sayang yang dimulai pada usia dini dapat meningkatkan kualitas hidup anak dan orang tua. Sehingga pijat bayi merupakan salah satu cara yang baik untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan nafsu makan bayi dan balita. Untuk mencari alternatif solusi pemecahan masalah di atas, maka diadakan pijat bayi pada ibu-ibu di kampung Cijulang, Cisarua.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kampung Cijulang Desa Kopo, Cisarua. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan dan pelaksanaan

1. Tahap persiapan ini merupakan tahap yang diperlukan untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan kelompok sasaran
2. Tahap pelaksanaan
3. Tahap evaluasi dengan menggunakan kuesioner penilaian yang di berikan 1 minggu setelah training untuk menilai peningkatan nafsu makan balita.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah, demonstrasi dan redemonstrasi.

1. Ceramah dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang teori dasar pijat bayi dalam menstimulasi tumbuh kembang bayi dan balita.
2. Demonstrasi dilakukan setelah selesai disampaikannya teori dasar tentang pijat bayi. Demonstrasi dilakukan dengan kepada bayi dan peserta melakukan langsung pada bayinya masing-masing.
3. Redemonstrasi yang dilakukan oleh setiap peserta. Setiap peserta wajib melakukan demostrasi ulang tata cara pijat bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil ceramah dan demontrasi pada 20 orang tua balita di kampung Cijulang sebagian peserta memahami tentang dasar pijat bayi dan mampu mempraktekkan kembali pijat bayi.

Tabel 1. Analisa Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita di Kampung Cijulang, Cisarua Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	N	P Value
Sebelum pijat	2.80	1.056		
Setelah pijat	3.45	0.795	20	0.000

Sumber: Hasil Olah Data Uji Wilcoxon dengan SPSS, 2020

Berdasarkan table diatas terlihat nilai sebelum dan setelah dilakukan pemijatan bayi dapat dilihat bahwa nilai p value dengan Analisa Uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikasi sebesar 0,000 lebih kecil dari tarif signifikasi 5% ($P_{\text{value}}=0,000<0,005$) maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh pijat bayi terhadap keberhasilan peningkatan nafsu makan balita. Sesuai dengan penelitian Roesli (2005) yang menyatakan bahwa manfaat pijat bayi dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih saying orang tua dan anak (bonding) dan meningkatkan

produksi ASI, pijat bayi berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi cukup bulan yang mendapatkan pemijatan sekali sehari selama 4 minggu, didapatkan *median* peningkatan berat badan bayi



Gambar 1. Dokumentasi demonstrasi pijat bayi untuk penungkatan nafsu makan



Gambar 2. Dokumentasi demonstrasi pijat bayi untuk penungkatan nafsu makan

SIMPULAN DAN SARAN

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat dan pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan nafsu makan balita sehingga akan semakin baik apabila kegiatan ini dilakukan secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyhad, lia amalia. 2015. *Makanan tepat untuk balita*. Jakarta
Handy. Pransisca Dr. 2015. *SpA A-Z perawatan bayi*. Jakarta pustaka bunda, grup puspa swara
Hayati, aslis wirda SP, MSi. 2015. *Buku saku gizi bayi*. Jakarta
Marimbi, Hanum. 2015. *Tumbuh Kembang, Status Gizi dan Imunisasi Dasar Pada Balita*.
Yogyakarta: Nuha Medika
- Monik. 2015. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keterlambatan Perkembangan Anak Taman Kanak-Kanak*. Manado
- Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suririnah, Dr. 2015. *Buku pintar merawat bayi 0-12 bulan*. Jakarta
- Sugiyono. 2014. *Metode penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Tompunu, Nova anace, S.Si. 2015. *Superfood untuk tumbuh kembang optimal bayi*. Jakarta: Fmedia
- Roseli, U. (2015). *Pedoman Pijat Bayi, Trubus Agrowijaya*. Jakarta.
- Apriyono, A., dan Taman. 2015. Analisis Overreaction pada Saham Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Indonesia. (BEI) *Journa Nomina*
<http://journal.uni.ac.id/index.php/nominal/article/view/1665/1383>
- Fitriani, Lourentina. 2007. *Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan nafsu makan bayi usia diatas 6 bulandi poliklinik fisioterapi handicamp international*. Klaten
<http://ejurnal.stikesub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/74/73>