

Edukasi Pijat Bayi melalui Program SENTUH untuk Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu di Posyandu Mekar Jaya

Nurrahmi Umami^{1*}, Rahmatuz Zulfia², Nazwa Manurung³, Annisa Eka Permatasari⁴, Tanti Tri Lestary⁵

^{1,4,5}Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

²Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

³Jurusan Psikologi, Universitas Borneo Tarakan

***Corresponding Author**

(Nurrahmi Umami)

Email:nurrahmi.umami@borneo.ac.id

Alamat: jl Amal lama no 1, Kota

Tarakan, Kalimantan Utara

History Artikel

Received: 11-Agustus-2025

Accepted: 29-Agustus-2025

Published: 07-September-2025

Abstrak.

Kesehatan dan tumbuh kembang anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kualitas pengasuhan yang dilakukan ibu, termasuk melalui stimulasi sederhana seperti pijat bayi. Namun, literasi pengasuhan dan keterampilan praktik pijat bayi masih rendah pada sebagian besar ibu di wilayah Tarakan, Kalimantan Utara. Rendahnya pengetahuan tersebut berdampak pada kurang optimalnya stimulasi perkembangan anak sejak usia dini. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program SENTUH (Sehat, Nyaman, Tumbuh Harmonis) dilaksanakan untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam praktik pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang dan penguatan bonding ibu-anak. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam pijat bayi melalui pendekatan edukasi interaktif, demonstrasi, dan role play. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, pelatihan, dan praktik langsung. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif mengenai manfaat pijat bayi, tahapan tumbuh kembang, dan pengasuhan responsif. Demonstrasi pijat bayi dilakukan oleh fasilitator dengan bantuan media boneka, diikuti praktik langsung oleh peserta. Role play digunakan untuk melatih komunikasi empatik antara kader, ibu, dan bayi, serta memperkuat keterampilan kader sebagai pendamping di posyandu. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest serta observasi praktik pijat bayi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan baik pada ibu maupun kader. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan manfaat pijat bayi, mengidentifikasi langkah pijat yang benar, serta mempraktikkannya secara mandiri. Kader juga menunjukkan kemampuan lebih baik dalam memfasilitasi kelas ibu balita setelah pelatihan. Program SENTUH efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu serta kader dalam pijat bayi. Kegiatan ini berkontribusi pada penguatan peran keluarga dan posyandu dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata Kunci: Pijat bayi, Pengetahuan ibu, Pemberdayaan masyarakat

Abstract

Child health and early childhood development are strongly influenced by the quality of maternal care, including simple stimulation such as infant massage. However, parenting literacy and practical skills in infant massage remain low among many mothers in Tarakan, North Kalimantan. This lack of knowledge leads to suboptimal stimulation during early childhood, which is a critical period for growth and development. Therefore, the SENTUH Program (Sehat, Nyaman, Tumbuh Harmonis/Healthy, Comfortable, Harmonious Growth) was implemented as a community service initiative to improve mothers' capacity in infant massage as a form of stimulation and to strengthen mother-child bonding. The aim of this program was to enhance mothers' knowledge and skills in infant massage through interactive education, demonstrations, and role play. The methods included socialization, training, and hands-on practice. Interactive lectures were delivered on the benefits of infant massage, developmental milestones, and responsive parenting. Infant massage demonstrations were conducted by facilitators using dolls, followed by direct practice by participants. Role play was applied to train empathic communication between cadres, mothers, and infants, while also improving cadres' facilitation skills in posyandu activities. Evaluation was carried out through pretest-posttest assessments and direct observation of infant massage practice. The results indicated a significant improvement in both knowledge and skills among mothers and cadres. Most participants were able to describe the benefits of infant massage, identify correct steps, and perform the practice independently. Cadres also showed improved ability to facilitate mother classes after training. SENTUH Program proved effective in enhancing mothers' and cadres' knowledge and skills in infant massage. This initiative strengthens the role of families and community health posts in supporting optimal child growth and development.

*Keyword: Infant massage, Maternal knowledge
Community empowerment*

Pendahuluan

Kesehatan anak usia dini merupakan fondasi penting bagi pembangunan sumber daya manusia di Indonesia (Umami & Arnianti, 2021). Periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) adalah fase krusial yang menentukan kualitas pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan

emosional anak di masa depan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pijat bayi memberikan rangsangan taktil yang kompleks — tekanan, gerakan, ritme — yang mampu memengaruhi regulasi fisiologis bayi (mis. tidur, pencernaan) dan juga proses afektif pada ibu (bonding). Bukti sistematis menunjukkan pijat bayi dapat

berkaitan dengan perbaikan pada tidur, kenaikan berat badan pada beberapa kelompok (mis. bayi prematur atau rentan), dan pengurangan tanda-tanda stres; mekanisme neuroendokrin (mis. peningkatan oksitosin dan penurunan kortisol) merupakan salah satu jalur yang dijelaskan dalam literatur. Studi observasional dan beberapa uji coba kecil melaporkan peningkatan oksitosin pada ibu dan bayi setelah pijat, yang berkaitan dengan peningkatan ikatan emosional (Mrljak et al., 2022). Namun, di berbagai daerah termasuk Kota Tarakan, Kalimantan Utara, masih ditemukan beragam tantangan dalam tumbuh kembang anak. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 mencatat prevalensi stunting di Kalimantan Utara sebesar 21,6%, lebih tinggi dari target nasional <14% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2022; Gusriani et al., 2024; Tri Cahyani et al., 2024). Selain masalah gizi, keterlambatan bicara dan kurangnya stimulasi psikososial juga menjadi masalah nyata pada anak usia dini, yang salah satunya disebabkan rendahnya literasi pengasuhan dan keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi di rumah (UNICEF, 2022.)

Salah satu bentuk stimulasi sederhana yang terbukti bermanfaat adalah pijat bayi. Pijat bayi tidak hanya memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga mampu merangsang perkembangan sistem saraf, memperkuat ikatan emosional (bonding) antara ibu dan anak, serta mendukung tumbuh kembang secara optimal (Firdawanti et al., 2024). Sayangnya, praktik pijat bayi belum menjadi bagian dari kebiasaan sebagian besar ibu, terutama di wilayah pesisir dan padat penduduk dengan akses terbatas terhadap layanan tumbuh kembang. Melihat kondisi tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang aplikatif dan berbasis komunitas. Program SENTUH (Sehat, Nyaman, Tumbuh Harmonis) hadir sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kapasitas ibu dan kader posyandu dalam pengasuhan, khususnya melalui praktik pijat bayi. Rumusan masalah dari kegiatan ini adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi yang berdampak pada

kurang optimalnya stimulasi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pijat bayi melalui edukasi interaktif, demonstrasi, dan role play yang difasilitasi kader posyandu. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu lebih mampu melakukan stimulasi di rumah dan kader berperan aktif sebagai pendamping pengasuhan di tingkat komunitas.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Mekar Jaya, Kota Tarakan, Kalimantan Utara, pada tanggal 09-10 Agustus 2025 dengan melibatkan lima kader posyandu dan sepuluh ibu balita sebagai peserta. Metode pelaksanaan dirancang secara partisipatif melalui pendekatan edukasi interaktif, demonstrasi, dan role play. Seluruh tahapan kegiatan berlangsung selama beberapa minggu dengan pendampingan tim pelaksana.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Sosialisasi Program

Pada tahap awal, dilakukan sosialisasi kepada kader posyandu dan ibu balita mengenai tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan. Sosialisasi bertujuan membangun pemahaman bersama sekaligus menguatkan komitmen peserta untuk terlibat aktif.

2. Pelatihan Kader Posyandu

Kader diberikan materi terkait peran mereka sebagai pendamping ibu di Posyandu. Materi mencakup konsep pengasuhan holistik, komunikasi empatik, deteksi dini tumbuh kembang, serta keterampilan memandu praktik pijat bayi.

3. Edukasi Ibu Balita

Edukasi dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif mengenai tahapan tumbuh kembang anak, manfaat pijat bayi, dan pentingnya bonding ibu-anak. Diskusi kelompok kecil digunakan untuk menggali pengalaman dan tantangan pengasuhan sehari-hari.

4. Demonstrasi Pijat Bayi

Fasilitator memperagakan teknik pijat bayi menggunakan boneka peraga. Selanjutnya, ibu berlatih secara langsung dengan bimbingan kader dan fasilitator. Observasi dilakukan untuk memastikan ketepatan gerakan pijat.

5. Role Play Komunikasi Empatik

Role play digunakan untuk melatih keterampilan komunikasi antara kader, ibu, dan anak. Melalui metode ini, ibu berlatih menyampaikan kasih sayang dan stimulasi verbal selama melakukan pijat bayi.

6. Pendampingan dan Evaluasi

Kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan melalui kunjungan posyandu dan pemantauan via WhatsApp Group. Evaluasi dilakukan dengan pretest-posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta observasi praktik pijat bayi untuk menilai keterampilan peserta.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program SENTUH di Posyandu Mekar Jaya melibatkan lima kader posyandu dan sepuluh ibu balita. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan jadwal yang ditetapkan, meliputi sosialisasi, pelatihan kader, edukasi ibu balita, demonstrasi pijat bayi, role play, serta pembentukan kelompok dukungan ibu.

1. Peningkatan Pengetahuan Ibu

Setelah mengikuti edukasi, sebagian besar ibu mampu menjelaskan kembali manfaat pijat bayi, seperti meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki nafsu makan, memperkuat daya tahan tubuh, serta membangun kedekatan emosional dengan anak. Ibu juga lebih memahami tahapan tumbuh kembang anak dan pentingnya stimulasi sejak dini. Hal ini terlihat dari diskusi kelompok, di mana ibu dapat memberikan contoh pengalaman mereka setelah mempraktikkan pijat bayi di rumah.



Gambar 1. Edukasi dengan Metode Ceramah

2. Peningkatan Keterampilan Praktik Pijat Bayi

Melalui sesi demonstrasi dan latihan langsung, ibu menunjukkan keterampilan pijat bayi yang lebih baik. Awalnya beberapa ibu merasa ragu atau salah dalam urutan pijatan, namun setelah bimbingan fasilitator dan kader, mereka mampu melakukan pijat dengan urutan gerakan yang benar (kepala–wajah–dada–perut–tangan–kaki–punggung). Observasi menunjukkan mayoritas ibu dapat melakukan pijatan dengan tekanan yang sesuai dan menjaga kenyamanan bayi.



Gambar 2. Demonstrasi dan Role play

3. Peran Kader sebagai Fasilitator

Kader posyandu berhasil menjalankan

peran sebagai pendamping. Mereka tidak hanya membantu memperbaiki teknik pijat ibu, tetapi juga memberi dukungan psikologis melalui komunikasi empatik. Kader menyatakan pelatihan meningkatkan rasa percaya diri mereka untuk menyampaikan edukasi serupa di kegiatan posyandu berikutnya.



Gambar 3. Foto Bersama Kader Posyandu

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nyata pada aspek pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pijat bayi. Edukasi interaktif yang disertai demonstrasi terbukti efektif, karena metode ini memberikan pengalaman belajar langsung yang lebih mudah diingat dan dipraktikkan kembali di rumah. Hal ini sejalan dengan temuan Field (2019) bahwa pelatihan pijat bayi berbasis praktik meningkatkan keterampilan motorik ibu serta mendorong interaksi positif dengan anak.

Selain itu, role play komunikasi empatik memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri ibu dalam mengasuh anak. Metode ini membantu ibu mengekspresikan kasih sayang sekaligus meningkatkan stimulasi verbal, yang berpengaruh pada perkembangan emosional dan bahasa anak

(Kemenkes RI, 2020). Keaktifan kader sebagai fasilitator juga memperkuat hasil kegiatan, karena kader merupakan ujung tombak edukasi di tingkat komunitas (UNICEF, 2021).

Pembentukan support group ibu balita menjadi inovasi penting dalam menjamin keberlanjutan. Dengan adanya wadah berbagi, praktik pijat bayi tidak berhenti setelah pelatihan, melainkan terus dilaksanakan di rumah dengan pengawasan kader. Hal ini mendukung tercapainya tujuan program, yaitu menciptakan lingkungan pengasuhan yang sehat, responsif, dan berbasis stimulasi.

Pelaksanaan Program SENTUH yang mengombinasikan edukasi interaktif, demonstrasi pijat bayi, dan role play menunjukkan peningkatan deskriptif pada pengetahuan dan keterampilan ibu serta peningkatan kemampuan kader sebagai fasilitator. Temuan ini selaras dengan bukti bahwa intervensi parenting yang bersifat praktik-berbasis (hands-on) dan partisipatif lebih efektif meningkatkan kompetensi pengasuhan dibandingkan intervensi berbasis ceramah semata. Sebuah meta-analisis global menunjukkan bahwa program parenting yang menyediakan latihan praktik dan dukungan berkelanjutan memberikan efek positif pada perilaku pengasuhan dan perkembangan anak (Jeong et al., 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak ganda: meningkatkan literasi pengasuhan ibu sekaligus memperkuat peran kader posyandu dalam mendampingi keluarga. Ke depan, program serupa dapat diperluas ke wilayah lain dengan melibatkan lebih banyak kader dan dukungan lintas sektor.

Kesimpulan

Pelaksanaan Program SENTUH di Posyandu Mekar Jaya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pijat bayi melalui pendekatan edukasi interaktif, demonstrasi, dan role play. Ibu mampu memahami manfaat pijat bayi serta mempraktikkan teknik pijatan dengan urutan dan tekanan yang benar, sementara kader posyandu menunjukkan peningkatan peran sebagai fasilitator edukasi. Terbentuknya kelompok

dukungan ibu balita juga memperkuat keberlanjutan praktik pijat bayi di rumah. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif mendukung pengasuhan berbasis stimulasi dan memperkuat bonding ibu-anak, sekaligus mengoptimalkan peran kader dalam mendampingi keluarga di tingkat komunitas.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi, LPPM Universitas Borneo Tarakan atas dukungan penuh yang diberikan selama pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Ucapan Terima kasih juga ditujukan kepada ketua Kader Posyandu Mekar Jaya atas partisipasi aktif selama mengikuti kegiatan sehingga terlaksana dengan baik. Semoga hasil dari kegiatan yang mengawali program SENTUH ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi upaya meningkatkan tumbuh kembang anak yang optimal.

Daftar Pustaka

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, K. K. R. (2022). *BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Building a Future: Early Childhood Development Transforms Lives in Remote Communities | UNICEF Indonesia*. (n.d.). Retrieved April 10, 2025, from <https://www.unicef.org/indonesia/stories/building-future-early-childhood-development-transforms-lives-remote-communities>
- Firdawanti, W. A. W., Umami, N., & Sari, A. P. (2024). *View of The Effect of Baby Massage on Sleep Quantity in Infants Aged 6-12 Months With Cough and Cold*. EMBRIO: Jurnal Kebidanan. <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/9313/5917>
- Gusriani, G., Ridha, A. A., Cahyani, R. T., Wahida, W., Padlilah, R., & Umami, N. (2024). AKSELERASI PENCEGAHAN DAN PENURUNANSTUNTING MELALUI PENGUATAN PERAN TIM PENDAMPING KELUARGA (PELITA)DI WILAYAH PERBATASAN INDONESIA: PELATIHAN PENGUKURAN ANTROPOMETRI DAN ANGKA KECUKUPAN GIZI BALITA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 8(2), 138–144. <https://doi.org/10.35334/JPMB.V8I2.5848>
- Jeong, J., Franchett, E. E., Ramos de Oliveira, C. V., Rehmani, K., & Yousafzai, A. K. (2021). Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 18(5), e1003602. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PMED.1003602>
- Mrljak, R., Danielsson, A. A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6378. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19116378>
- Tri Cahyani, R., Umami, N., Maya Abdiani, I., Roem, M., Suherman, O., Oktovianus, E., Indah Sari, A., Indriawati, R., Teknologi Hasil Perikanan, J., Borneo Tarakan, U., Kebidanan, J., Manajemen Sumberdaya Perairan, J., & Keperawatan, J. (2024). Pendampingan Pembuatan Produk Inovasi Berbasis Pangan Lokal Hasil Perikanan. *Borneo Community Health Service Journal*, 4(1), 32–36. <https://doi.org/10.35334/NEOTYCE.V4I1.4855>
- Umami, N., & Arnianti, A. (2021). *View of Pengaruh Anticipatory Guidance Terhadap Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kecelakaan Pada Anak Usia Toddler*. Jurnal Berita Kesehatan. <https://www.ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/JBK/article/view/46/45>