

PHYSIOTHERAPY EDUCATION ABOUT BABY MASSAGE FOR MOTHERS AT KALIJAMBE COMMUNITY HEALTH CENTER

Bona Medisa¹ , Fasya Intan², Daffa Amrullah³, Agus Widodo⁴, Arif Pristiano⁵


¹ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁴ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁵ Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 bonamedisa556@gmail.com

Abstract

Infancy is a critical period of growth and development that requires optimal stimulation, one of which is baby massage. Baby massage has been proven to provide physical and emotional benefits; however, many mothers still lack adequate knowledge regarding proper and safe techniques and timing. This activity aimed to improve mothers' knowledge of baby massage through physiotherapy education at Kalijambe Primary Health Center. The method used was health education with a pretest–posttest design involving mothers who brought their infants for immunization services. Education was delivered through lectures and interactive discussions. The results showed an increase in mothers' knowledge after the educational intervention, as indicated by improved posttest scores. Physiotherapy education on baby massage can enhance mothers' understanding and is expected to support optimal infant growth and development.

Keywords: Baby Massage, Health Education, Infant Development

EDUKASI FISIOTERAPI TENTANG BABY MASSAGE PADA IBU DI PUSKESMAS KALIJAMBE

Abstrak

Pijat bayi merupakan periode penting dalam tumbuh kembang yang memerlukan stimulasi optimal, salah satunya melalui pijat bayi (baby massage). Pijat bayi terbukti memberikan manfaat fisik dan emosional, namun masih banyak ibu yang belum memahami teknik dan waktu pemberian pijat bayi yang tepat dan aman. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai baby massage melalui edukasi fisioterapi di Puskesmas Kalijambe. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan desain pretest–posttest kepada ibu yang mengimunitasikan bayinya. Edukasi diberikan melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi, yang terlihat dari perbedaan hasil pretest dan posttest. Edukasi fisioterapi tentang baby massage dapat meningkatkan pemahaman ibu sehingga diharapkan mampu mendukung stimulasi tumbuh kembang bayi secara optimal.

Kata kunci: Pijat Bayi, Edukasi Kesehatan, Tumbuh Kembang Bayi

1. Pendahuluan

Masa tumbuh kembang bayi merupakan periode keemasan (*golden period*) dan sekaligus periode kritis dalam perkembangan individu, khususnya pada usia 0-12 bulan. Periode ini disebut sebagai masa keemasan karena waktu tersebut berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali, sedangkan disebut kritis karena bayi sangat peka

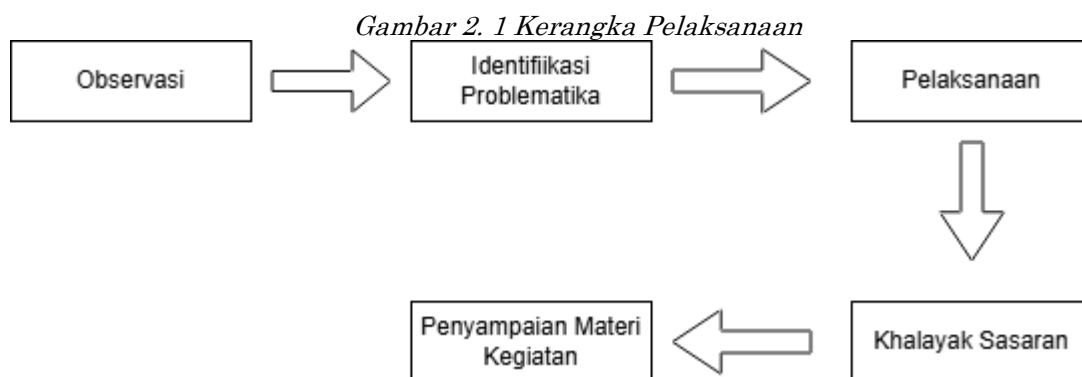
terhadap lingkungannya serta memerlukan asupan gizi dan stimulasi yang optimal guna mendukung pertumbuhan dan perkembangannya [1]. Tumbuh kembang merupakan proses kompleks yang meliputi pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsional termasuk perkembangan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosial dan kemandirian. Pemantauan tumbuh kembang bertujuan untuk mendeteksi dini kemungkinan penyimpangan baik dari status gizi (misal gizi kurang, buruk, atau stunting), perkembangan (misal keterlambatan bicara), maupun aspek mental emosional (misal gangguan konsentrasi dan hiperaktif) agar dapat dilakukan intervensi sedini mungkin untuk memperoleh hasil optimal [2]. Stimulasi dini merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung optimalisasi tumbuh kembang bayi. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan adalah melalui pijat bayi (*baby massage*). Pijat bayi dikenal sebagai salah satu intervensi fisioterapi yang memberikan manfaat fisik maupun emosional. Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan melalui mekanisme stimulasi efek biokimia dan efek fisiologis. Studi membuktikan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi secara bermakna ketika dilakukan secara teratur [1], [5]. Selain itu, pijat bayi terbukti meningkatkan kualitas tidur bayi, di mana bayi yang rutin dipijat cenderung memiliki durasi tidur lebih baik dibandingkan yang tidak mendapatkan pijatan [3]. Kualitas tidur tersebut sangat penting, karena pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal terjadi ketika bayi tidur, di mana hormon pertumbuhan disekresikan dalam jumlah besar, hingga tiga kali lipat pada anak yang tidur berkualitas [4].

Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan yang komprehensif, karena mencakup unsur sentuhan dengan kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, tatapan mata, gerakan dan pijatan [5]. Stimulasi komprehensif ini dapat mendorong perkembangan struktur dan fungsi sel-sel otak. Sentuhan selama proses pemijatan mentransfer informasi ke sistem saraf pusat dan memberikan dampak signifikan pada perkembangan fisik dan aspek tumbuh kembang bayi [2]. Beberapa manfaat pijat bayi yang telah didukung bukti ilmiah meliputi peningkatan nafsu makan, penambahan berat badan, peningkatan daya tahan tubuh, memperbaiki pola tidur, dan memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak [5]. Di sisi lain, pijat bayi juga bermanfaat mengurangi ketegangan otot dan menenangkan emosi bayi sehingga bayi merasa lebih rileks dan nyaman [3]. Meskipun manfaat pijat bayi telah terbukti secara ilmiah, kenyataannya masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam melakukan pijat bayi dengan teknik yang benar dan aman.

Berdasarkan observasi di Puskesmas Kalijambe, ditemukan beberapa permasalahan, antara lain penurunan nafsu makan pada bayi dan kurangnya pengetahuan mengenai manfaat serta teknik pijat bayi yang benar. Hal ini menunjukkan adanya gap antara pengetahuan yang ideal seharusnya dimiliki ibu dengan realita di lapangan terkait praktik pijat bayi sebagai salah satu modalitas stimulasi tumbuh kembang. Puskesmas sebagai institusi layanan kesehatan memiliki peran penting dalam menyediakan pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui berbagai program seperti posyandu dan imunisasi. Program posyandu yang dikembangkan pemerintah merupakan solusi strategis guna menjangkau masyarakat dalam pemantauan tumbuh kembang balita. Namun, terbatasnya tenaga kesehatan di Indonesia membuat cakupan pelayanan kesehatan belum optimal, sehingga diperlukan strategi partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat, khususnya edukasi kesehatan bagi ibu dengan bayi. Fisioterapi sebagai profesi kesehatan memiliki kontribusi penting dalam edukasi dan intervensi untuk mendukung tumbuh kembang

bayi, khususnya melalui kegiatan pijat bayi. Melalui edukasi fisioterapi tentang pijat bayi kepada ibu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mereka terkait manfaat, indikasi, kontraindikasi, dan teknik dasar pijat bayi yang tepat dan aman. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu mendorong praktik rutin pijat bayi di rumah sebagai stimulasi tumbuh kembang, mendukung optimalisasi pertumbuhan bayi terutama dalam aspek peningkatan nafsu makan dan berat badan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan memberikan edukasi fisioterapi tentang pijat bayi kepada ibu-ibu di Puskesmas Kalijambe serta mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Pemilihan Puskesmas Kalijambe sebagai lokasi dan ibu yang mengimunisasikan bayinya sebagai sasaran kegiatan didasarkan pada temuan tersebut, mengingat puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan primer yang secara rutin melaksanakan program imunisasi dan posyandu. Observasi lapangan yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa permasalahan yang ditemukan sesuai dengan topik kegiatan, sehingga edukasi fisioterapi tentang pijat bayi dipandang perlu sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan mendukung optimalisasi tumbuh kembang bayi.

2. Metode



2.1 Observasi

Observasi merupakan proses dimana tim melakukan pengamatan dan wawancara kepada petugas imunisasi di Puskesmas Kalijambe yang akan dilakukan edukasi *baby massage* pada ibu-ibu dari bayi atau anak dengan tanya jawab kepada petugas.

2.2 Identifikasi Problematika

Identifikasi problematika merupakan proses dimana tim melakukan wawancara kepada petugas imunisasi di Puskesmas Kalijambe. Di dapatkan hasil bahwa banyaknya bayi atau anak muncul demam setelah imunisasi dan banyaknya orangtua yang memijat bayi saat demam. Kurangnya pemahaman orangtua tentang kapan diperbolehkan dan kapan tidak diperbolehkannya pijat bayi.

2.3 Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari kamis, 9 Oktober 2025 pada pukul 08.00 sampai 09.00 WIB di Puskesmas Kalijambe. Susunan acaranya yaitu: pembukaan, perkenalan dan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, pretest, penyampaian materi, posttest, tanya jawab, dokumentasi.

2.4 Khalayak Sasaran

Kegiatan ini ditujukan untuk edukasi pijat bayi kepada ibu-ibu yang mengimunisasikan anaknya di Puskesmas Kalijambe.

2.5 Materi Kegiatan

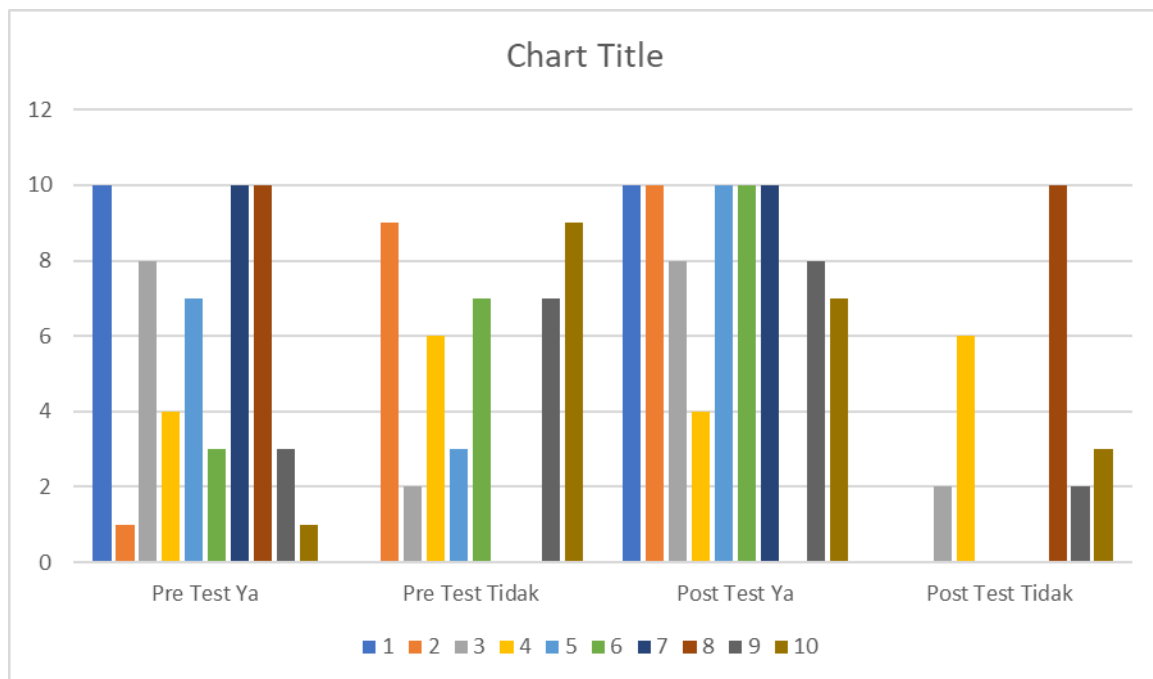
- a. **Pengertian Fisioterapi Pediatri:** Fisioterapi pediatri Adalah cabang fisioterapi khusus anak (bayi hingga remaja) yang focus pada penanganan gangguan tumbuh kembang, masalah motorik, dan kondisi fisik lain untuk membantu mereka mencapai potensi fisik maksimal dan meningkatkan kualitas hidup melalui latihan, stimulasi, edukasi, serta penggunaan alat bantu, dengan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai usia anak.
- b. **Pengertian *Baby Massage*:** *Baby massage* adalah Teknik sentuhan lembut dan stimulasi fisik yang dilakukan pada bayi untuk memperlambat ikatan orangtua-anak, meredakan ketegangan otot, melancarkan sirkulasi darah, membantu pencernaan serta mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta emosional bayi, menjadikannya lebih tenang, tidur lebih nyenyak, dan jarang rewel.
- c. **Efek dari *Baby Massage*:** Merangsang sistem pencernaan, memperbaiki sirkulasi darah dan pernapasan, menaikkan berat badan, mengurangi stres, meningkatkan respon bayi terhadap lingkungan, mengurangi kembung atau sakit perut.
- d. **Manfaat dari *Baby Massage*:** Bayi menjadi lebih aktif, nafsu makan meningkat, daya tahan tubuh meningkat, ikatan antara orangtua dan anak makin erat.
- e. **Waktu yang Tepat diberikan *Baby Massage*:** Setiap hari, sejak bayi lahir sampai usia 6 sampai 7 bulan dan pada pagi dan malam hari.
- f. **Hal yang tidak dianjurkan saat *Baby Massage*:** Memijat bayi langsung setelah makan dan vaksin, memiliki masalah kulit (ruam atau luka), memijat bayi dalam keadaan tidak sehat, demam di atas 38 derajat celsius, memijat bayi saat tidak mau dipijat, memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi.

3. Hasil dan Pembahasan

Untuk memperoleh hasil pada artikel ini, digunakan metode *pretest* dan *posttest* dengan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Kuesioner tersebut digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi fisioterapi tentang *baby massage*. Adapun sepuluh pertanyaan yang digunakan meliputi:

1. Pengetahuan ibu tentang fisioterapi
2. Pengetahuan ibu tentang fisioterapi pediatri
3. Kebiasaan ibu memijat bayi atau anak
4. Kebiasaan memijat bayi atau anak kepada dukun bayi atau tukang pijat
5. Pengetahuan bahwa fisioterapis dapat memberikan pijat pada bayi atau anak
6. Pemahaman mengenai boleh atau tidaknya memijat bayi dalam kondisi tidak sehat atau sakit
7. Pengetahuan tentang efek pijat bayi dalam mengurangi stres pada bayi atau anak
8. Pemahaman mengenai boleh atau tidaknya memijat bayi secara langsung setelah vaksinasi
9. Pengetahuan tentang frekuensi pijat bayi setiap hari pada kondisi bayi sehat hingga usia 6–7 bulan
10. Pemahaman mengenai manfaat pijat bayi terhadap nafsu makan bayi atau anak.

3.1 Hasil



Grafik 3. 1 Pre Test dan Post Test

Berdasarkan grafik hasil *pretest*, terlihat bahwa pengetahuan ibu mengenai pijat bayi masih belum merata. Meskipun seluruh responden telah mengetahui secara umum tentang fisioterapi dan manfaat dasar pijat bayi, sebagian besar ibu belum memahami aspek penting terkait keamanan pijat bayi, seperti waktu yang tepat melakukan pijat, kondisi bayi yang tidak dianjurkan untuk dipijat, serta hubungan pijat bayi dengan kondisi pasca imunisasi. Hal ini tercermin dari masih banyaknya jawaban “Tidak” pada beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kontraindikasi dan waktu pemberian pijat bayi, yang menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan sebelum dilakukan edukasi. Setelah diberikan edukasi fisioterapi tentang *baby massage*, grafik *posttest* menunjukkan peningkatan yang jelas pada hampir seluruh item pertanyaan. Sebagian besar ibu mampu menjawab dengan benar mengenai manfaat pijat bayi, waktu pemberian yang tepat, serta kondisi bayi yang tidak dianjurkan untuk dipijat, seperti saat sakit atau setelah vaksinasi. Perubahan jawaban dari “Tidak” pada pretest menjadi “Ya” atau sebaliknya (sesuai jawaban yang benar) pada posttest mengindikasikan bahwa materi edukasi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Secara keseluruhan, perbandingan grafik pretest dan posttest menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Peningkatan ini menandakan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam mengoreksi pemahaman yang keliru dan memperkuat pengetahuan ibu mengenai pijat bayi yang aman dan tepat. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan ibu dapat menerapkan pijat bayi secara benar di rumah sebagai salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang bayi.

3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi tentang *baby massage* yang dilaksanakan di Puskesmas Kalijambe berjalan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu terkait pijat bayi. Hal ini terlihat dari adanya perubahan jawaban pretest dan posttest, di mana sebagian besar ibu menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai waktu yang tepat, manfaat, serta kondisi yang tidak dianjurkan untuk melakukan pijat bayi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa tujuan kegiatan edukasi telah tercapai, yaitu memberikan pemahaman yang benar dan aman kepada ibu sebagai pengasuh utama bayi. Efektivitas kegiatan tidak terlepas dari media dan metode penyampaian yang digunakan. Edukasi diberikan melalui penyampaian materi secara langsung (ceramah singkat) disertai diskusi interaktif, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga dapat bertanya dan mengklarifikasi pemahaman yang keliru. Media edukasi yang sederhana dan bahasa yang mudah dipahami membantu ibu menerima materi dengan lebih baik, terutama mengingat latar belakang pendidikan peserta yang beragam.

Metode *pretest–posttest* juga membantu peserta menyadari perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah edukasi, sehingga meningkatkan perhatian dan keterlibatan selama kegiatan. Perubahan pengetahuan ibu setelah edukasi terjadi karena sebelumnya sebagian besar ibu memperoleh informasi pijat bayi dari pengalaman turun-temurun atau praktik non-medis, seperti memijat bayi saat demam pasca imunisasi atau tanpa mempertimbangkan kondisi kesehatan bayi. Setelah diberikan edukasi berbasis fisioterapi, ibu memperoleh penjelasan yang jelas mengenai indikasi, kontraindikasi, manfaat, serta teknik dasar pijat bayi, sehingga terjadi koreksi terhadap pemahaman yang kurang tepat. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung dan kontekstual dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap perilaku kesehatan yang benar. Selama pelaksanaan kegiatan, kendala yang dihadapi relatif minimal. Keterbatasan waktu menjadi salah satu tantangan karena kegiatan dilakukan bersamaan dengan jadwal imunisasi, sehingga penyampaian materi harus disesuaikan agar tetap efektif namun tidak mengganggu alur pelayanan puskesmas. Selain itu, perhatian peserta terkadang terbagi dengan kondisi bayi yang rewel, namun dapat diatasi dengan penyampaian materi yang singkat, jelas, dan interaktif. Sebagai tindak lanjut, kegiatan edukasi ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan melalui integrasi materi pijat bayi dalam program rutin Puskesmas, seperti posyandu atau kelas ibu bayi. Selain itu, ibu diharapkan mampu menerapkan pijat bayi secara mandiri di rumah dengan teknik yang benar dan aman. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan menambahkan demonstrasi langsung atau media visual agar pemahaman ibu semakin optimal dan berdampak pada praktik jangka panjang dalam mendukung tumbuh kembang bayi.

4. Kesimpulan

Edukasi fisioterapi tentang *baby massage* yang dilaksanakan di Puskesmas Kalijambe terbukti meningkatkan pengetahuan ibu mengenai fisioterapi pediatri, manfaat pijat bayi, waktu pelaksanaan yang tepat, serta kondisi yang tidak dianjurkan untuk melakukan pijat bayi. Penggunaan metode *pretest* dan *posttest* dengan instrumen kuesioner 10 pertanyaan menunjukkan adanya perubahan pemahaman ibu ke arah yang lebih benar setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini didukung oleh metode penyampaian yang komunikatif dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Dengan meningkatnya pemahaman ibu, diharapkan praktik pijat bayi dapat dilakukan secara

aman dan tepat sebagai salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang, sekaligus memperkuat peran fisioterapi komunitas dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Referensi

- [1] B. T. Carolin, S. Suprihatin, and C. Agustin, "Pijat Bayi dapat Menstimulus Peningkatan Berat Badan pada Bayi," *J. Ilm. Kebidanan Indones.*, vol. 10, no. 2, pp. 28–33, 2020, doi: 10.33221/jiki.v10i02.478.
- [2] N. S. Damanik, P. Simanjuntak, and P. N. Febrina Sinaga, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan," *Indones. Health Issue*, vol. 1, no. 1, pp. 83–89, 2022, doi: 10.47134/inhis.v1i1.15.
- [3] F. N. Hanifa, "Pengaruh Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Bayi," *J. Kesehat.*, vol. 11, no. 1, pp. 27–32, 2022, doi: 10.37048/kesehatan.v11i1.424.
- [4] M. K. Pratiwi, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 1, pp. 9–13, 2021. [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>
- [5] E. Sukmawati and N. D. Nur Imanah, "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi," *J. Kesehat. Al-Irsyad*, vol. 13, no. 1, pp. 11–17, 2020, doi: 10.36746/jka.v13i1.49.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
