



## Penyuluhan Pijat untuk Mengatasi Kembung pada Bayi di Klaten

Lusinta Agustina<sup>1</sup>, Sih Rini Handajani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Correspondence author: Lusinta Agustina

Email: [lusinta.agusti@gmail.com](mailto:lusinta.agusti@gmail.com)

Address : Padan, Daleman, Tulung, Jawa Tengah 57482, Indonesia, Telp. 081298716007

Submitted: 5 Juni 2023, Revised: 10 Juni 2023, Accepted: 15 Juni 2023, Published: 29 Juni 2023

DOI: [doi.org/ 10.56359/kolaborasi.v3i3.284](https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i3.284)



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

### Abstract

**Introduction:** Infancy is an important time for the fastest growth and development. One of the influencing factors grow flower baby is massage baby. Massage or touch is the most basic thing related with skin man for feel safe, comfortable and loved. Touch impact positive for growth and development baby. Massaging is also possible help baby in overcome distraction digestion like bloating and colic. Massage expedite circulation air in the stomach so that help expel trapped gas stomach.

**Objective:** Service activities public This aim For increase knowledge Mother about massage baby For overcome stomach bloated and able to practice massage baby at home.

**Methods:** methods devotion public with activity counseling that is gift information related with massage baby overcome stomach bloated, then next with accompaniment practice massage baby.

**Results:** results activity devotion public This is increasing knowledge Mother about massage baby for overcome stomach bloating and mom can do massage baby.

**Conclusion:** mother own good knowledge about massage baby for overcome stomach bloating in babies and can practice massage baby in a manner independent

**Keywords:** *baby, massage, stomach bloating*

### Latar Belakang

Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Roesli, 2012). Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad - abad silam lamanya. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Wati, 2012).

Pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua memberikan manfaat, dapat menumbuhkan rasa percaya diri orang tua, meningkatkan rasa percaya diri orang tua, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, mempersingkat masa tinggal perawatan bayi di rumah sakit (setelah melahirkan) menjadi tiga sampai enam hari lebih awal, meningkatkan berat badan sampai 47%, mengurangi masalah tidur bayi, menurunkan hormone stress bayi, meningkatkan kekebalan tubuh bayi, mengubah gelombang otak secara positif, mengurangi kembung (sakit perut), membuat tidur lebih lelap, mengurangi rasa sakit, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, memberikan relaksasi, mengembangkan kepekaan dan membangun percaya diri (Roesli, 2012 ).

Fakta yang ada di masyarakat, meskipun pijat bayi memiliki manfaat yang besar bagi bayi dan ibu jika dilakukan secara mandiri. Namun, ibu saat ini belum mau memijat bayinya sendiri dengan alasan takut salah pijat dan merasa tidak puas jika dilakukan sendiri. Penyebab dalam hal ini adalah kurang pengetahuan ibu tentang pentingnya pelaksanaan pijat bayi secara mandiri sehingga menimbulkan perilaku negative terhadap stimulasi pemijatan bayi secara mandiri (Mauliddina, 2011).

Salah satu manfaat dari pijat bayi adalah mengatasi masalah keluhan perut kembung dan kolik pada bayi. Tanda-tanda bahwa bayi mengalami kembung sangat mudah di kenali yaitu bayi mulai rewel dan menangis tanpa alasan yang jelas, perut bayi terasa agak keras, dan bayi beberapa kali buang angin. Sedangkan kolik adalah ketika bayi yang dalam kondisi sehat menangis secara berlebihan. Kolik ditandai dengan lengkingan tangis bayi yang terjadi secara terus menerus, saat menangis kedua tangannya mengempal, wajah memerah, dan bayi menekuk kakinya ke arah perut atau berusaha menggerakkan/mengangkat punggungnya. Penyebabnya belum dapat diketahui secara pasti, namun diduga karena adanya alergi makanan, masalah pada saluran cerna bayi dan masalah psikologis.

Untuk mengurangi kolik ini, para orang tua dianjurkan untuk memijat banyinya pada waktu kolik berlangsung dan pada waktu menjelang tidur. Para peneliti juga menemukan bahwa bayi-bayi yang dipijat, interaksi dengan orang tua menjadi lebih positif, rasa gelisah berkurang, dan dapat lebih teratur tidur/bangunnya. Sebagai tambahan, para orang tua juga melaporkan bahwa kegelisahan mereka tentang perawatan bayi menjadi berkurang (misalnya lebih dapat menguasai keadaan) (Prasetyo, 2009).

## **Tujuan**

Kegiatan pijat bayi kembung di Desa Kajoran, Klaten Selatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi untuk mengatasi perut kembung dan mampu mempraktikkan pijat bayi dirumah.

## **Metode**

Pelatihan Pijat untuk mengatasi bayi kembung pada ibu yang memiliki bayi di Desa Kajoran, Klaten Selatan menggunakan metode pendekatan penyuluhan pengetahuan tentang Pijat bayi untuk mengatasi perut kembung pada bayi, kemudian dilanjutkan kegiatan pendampingan praktik pijat bayi. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan, diadakan monitoring dan evaluasi untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu yang memiliki bayi usia 1-12 bulan di Desa Kajoran, Klaten Selatan. Pelatihan dilakukan secara offline dan diikuti oleh 10 ibu. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu menjawab soal tentang pijat bayi. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu bayi agar ibu mau dan mampu melakukan pemijatan secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan ibu dalam melakukan pemijatan bayi.

## Hasil

Kegiatan pelatihan pijat bayi dilakukan pada tanggal 19 Maret 2023 dan di ikuti oleh 10 ibu yang memiliki bayi usia 1-12 bulan. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta pelatihan, dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhiri dengan *post test*. Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan pijat bayi untuk mengatasi perut kembung pada bayi.

### 1. Pelatihan Pijat bayi

Tabel 1. Pengetahuan ibu tentang pijat bayi sebelum dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	2	20%
Cukup	6	60%
Kurang	2	20%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan pelatihan paling banyak 6 orang berpengetahuan cukup, dan masih ada 2 orang berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah Pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak, 2009).

Tabel 2. pengetahuan Ibu tentang pijat bayi setelah dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Jumlah	Prosentae
Baik	10	100%
Cukup	-	-
Kurang	-	-

Berdasarkan tabel. 2 didapatkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan baik setelah mengikuti pelatihan. Sejalan dengan penelitian Ulandari D, Oxyandi M dan Wahyuni T (2019) ada pengaruh penyuluhan pijat bayi dan balita terhadap tingkat pengetahuan ibu di rumah bersalin Mitra Ananda Palembang tahun 2018 p value  $0,000 < 0,05$ .

### 2. Pendampingan dan evaluasi kegiatan

Ibu dapat mempraktikan pijat untuk mengatasi bayi kembung dirumah dengan bantuan keluarga dirumah ibu nifas dapat lebih relax dan dapat melancarkan produksi ASI serta mengurangi keluhan bendungan ASI



Gambar 1. Pemijatan bayi yang dilakukan ibu sendiri setelah dilakukan pelatihan

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa ibu dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri. Kemampuan ibu untuk melakukan pemijatan bayi ini didukung oleh pengetahuan ibu yang baik tentang pijat bayi setelah mendapatkan informasi tentang pijat bayi dalam kegiatan pelatihan. Menurut Wawan ( 2010 ) factor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang berasal dari informasi yang diterimanya, dengan sumber informasi yang banyak , salah satunya berasal dari petugas Kesehatan akan meningkatkan pengetahuan lebih luas. Hasil dari pelatihan didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik. Sejalan dengan penelitian Sahnawi M (2018) bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku pijat bayi di Posyandu Kelurahan maliaro Kota Ternate Tengah.

### Diskusi

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan pelatihan paling banyak 6 orang berpengetahuan cukup, dan masih ada 2 oarang berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indranya. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung .Beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah Pendidikan, pekerjaan, usia , minat , pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak, 2009 ).

Berdasarkan table 2 didapatkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan baik setelah mengikuti pelatihan. Sejalan dengan penelitian Ulandari D, Oxyandi M dan Wahyuni T ( 2019 ) ada pengaruh penyuluhan pijat bayi dan balita terhadap tingkat pengetahuan ibu di rumah bersalin Mitra Ananda Palembang tahun 2018 p value  $0,000 < 0,05$ .

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa ibu dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri. Kemampuan ibu untuk melakukan pemijatan bayi ini didukung oleh pengetahuan ibu yang baik tentang pijat bayi setelah mendapatkan informasi tentang pijat bayi dalam kegiatan pelatihan. Menurut Wawan ( 2010 ) factor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang berasal dari informasi yang diterimanya, dengan sumber informasi yang banyak , salah satunya berasal dari petugas Kesehatan akan meningkatkan pengetahuan lebih luas. Hasil dari pelatihan didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik. Sejalan dengan penelitian Sahnawi M (2018) bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku pijat bayi di Posyandu Kelurahan maliaro Kota Ternate Tengah.

## **Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki bayi usia 1 sampai dengan 12 bulan agar mengetahui tentang pijat bayi supaya ibu dapat melakukan pemijatan sendiri tanpa harus membawa ke dukun bayi karena dengan melakukan pemijatan sendiri dapat meningkatkan ikatan kasih sayang dengan bayi. Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan secara offline dan pendampingan praktik pijat bayi secara langsung. Setelah dilakukan pelatihan, ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat bayi untuk mengatasi perut kembung pada bayi dan dapat mempraktikkan pijat bayi secara mandiri.

## **Daftar Pustaka**

1. Mauliddina, A. 2011. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Melaksanakan Pijat Bayi di Wilayah Puskesmas Mlati 1 Sleman.
2. Mubarak, (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori. Jakarta : Salemba Medika
3. Prasetyo, 2009. Teknik-teknik Tepat memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap dan Uraian Kemanfaatannya. Jogjakarta : Diva Press
4. Roesli, U. (2010). Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: PT Trubus agriwidya.
5. Sahnawi M. (2018). Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Perilaku Pijat Bayi di Posyandu Kelurahan Maliaro Kota Ternate Tengah. Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 8(2). 179-184
6. Ulandari D, Oxyandi M dan Wahyuni T, (2019). Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi dan Balita Terhadap Pengetahuan Ibu. Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan. Vol 10 (2) 225-236
7. Wati, Erna. 2012. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Desa Ngunut Kecamatan Jumangtono Kabupaten Karanganyar
8. Wawan A dan Dewi M, (2011). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Media