

Pelatihan Pijat Bayi untuk Mencegah Stunting di Desa Tanjungan

Amalia Solichati Rizqi¹, Agus Santoso², Gunawan Budi Santoso³,
Yudha Wahyu Putra⁴, Muhammad Yogi Guntoro⁵

^{*1,4}Fisioterapi, Universitas Widya Dharma Klaten, Indonesia

²Teknologi Hasil Pertanian, Universitas Widya Dharma Klaten, Indonesia

³Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia, Universitas Widya Dharma Klaten, Indonesia

⁵Pancasila Dan Kewarganegaraan, Universitas Widya Dharma Klaten, Indonesia

^{1*}amaliasolichati@gmail.com, ²agus.santoso@unwidha.ac.id, ³gunawan@unwidha.ac.id,
⁴yudhawp1@gmail.com, ⁵yogiguntoro@unwidha.ac.id

Corresponding Author

Nama Penulis : Amalia Solichati Rizqi

E-mail : amaliasolichati@gmail.com

Abstrak

Stunting pada anak usia 0–5 tahun merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Salah satu upaya pencegahan stunting yang terbukti efektif adalah stimulasi dini melalui pijat bayi. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi sebagai bagian dari stimulasi sensorik. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tanjungan pada 7 Juli 2025, diikuti oleh 25 ibu balita. Metode pelatihan terdiri dari ceramah interaktif, demonstrasi pijat bayi, praktik langsung, dan evaluasi observasional. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu mempraktikkan teknik pijat bayi secara mandiri dan memahami manfaatnya dalam mendukung tumbuh kembang anak. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam kegiatan posyandu sebagai strategi pencegahan stunting berbasis keluarga.

Kata kunci : Stunting, Pijat Bayi, Stimulasi Dini, Ibu Balita

Abstract

Stunting among children aged 0–5 years remains a significant public health concern with long-term implications on physical growth and cognitive development. One of the proven preventive strategies is early stimulation through infant massage. This community engagement program aimed to enhance maternal skills in performing infant massage as a form of sensory stimulation. The activity was conducted in Tanjungan Village on July 7, 2025, involving 25 mothers with young children. The training methods included interactive lectures, massage demonstrations, hands-on practice, and observational evaluations. The results indicated that most participants were able to apply infant massage techniques independently and demonstrated a clear understanding of its developmental benefits. This program is recommended for integration into local health initiatives such as posyandu to support family-based stunting prevention strategies

Keywords : Stunting, Infant Massage, Early Stimulation, Mothers Of Young Children

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi (Dermawan et al., 2022). Kondisi stunting ditandai dengan kondisi fisik yang tidak normal yaitu tinggi badan dari penderita dibawah standard yang di tetapkan oleh Kementrian Kesehatan. (Djalilah, 2022) Keadaan ini merupakan akibat tidak maksimalnya tumbuh kembang fisik atau tumbuh kembang bayi karena adanya kekurangan gizi jangka panjang. (Hasanah et al., 2023) Kondisi stunting menjadikan seseorang mengalami tumbuh kembang (Putri et al., 2023).

Pijat bayi merupakan sebuah tradisi dan kebiasaan turun temurun masyarakat Indonesia yang saat ini masih banyak dijumpai terutama di lingkungan pedesaan (Fatmawati et al., 2021). Orang yang melakukan pijat bayi di desa biasa disebut dukun bayi saat ini masih banyak dijumpai dimasyarakat (Wahyuni et al., 2021). Kebiasaan pijat bayi bayi dimasyarakat ini perlu dikembangkan dan diarahkan untuk melaksanakan program pemerintah untuk mencegah terjadinya stunting (Purwanti & Mildiana, 2021). Pijat bayi dapat meningkatkan berat badan bayi yang berefek pada tumbuh kembang bayi (Revinel et al, 2024). penelitian terdahulu yang berjudul pijat bayi meningkatkan berat badan bayi usia 0-6 bulan menyebutkan pemberian pijat bayi yang dilakukan selama 4 minggu dengan 2x intervensi setiap minggu berdampak signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan berat badan bayi sebagai indikasi dalam meningkatnya pertumbuhan dari bayi yang berperan terhadap menurunnya resiko terjadinya *stunting* (Harahap, 2019)

Desa Tanjungan merupakan wilayah pedesaan di Kabupaten Klaten dengan jumlah balita yang cukup tinggi. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum memahami pentingnya pijat bayi dan tidak pernah mendapatkan pelatihan terkait. Melihat permasalahan tersebut, tim pengabdian Universitas Widya Dharma melaksanakan pelatihan pijat bayi sebagai bentuk kontribusi akademik untuk mendukung upaya pencegahan stunting berbasis keluarga di desa tersebut

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juli 2025, bertempat di Gedung Serba Guna RT 08, Desa Tanjungan, Klaten. Jumlah peserta sebanyak 25 ibu yang memiliki anak usia bayi (0-5 tahun), yang telah didata sebelumnya oleh kader posyandu. Metode pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahapan. Pertama, dilakukan penyampaian materi melalui ceramah interaktif yang menjelaskan tentang stunting, faktor risikonya, dan manfaat pijat bayi berdasarkan studi ilmiah. Kedua, dilakukan demonstrasi teknik pijat bayi oleh tim pelaksana menggunakan model bayi secara langsung, dengan penjelasan setiap langkah gerakan. Setelah itu, peserta melakukan praktik langsung, dengan bayi masing-masing, dengan pendampingan dari tim pelaksana. Terakhir, kegiatan diakhiri dengan evaluasi berupa pengamatan langsung oleh tim terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan pijat bayi, serta diskusi dan tanya jawab untuk mengklarifikasi pemahaman peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pijat bayi yang dilaksanakan pada tanggal 7 Juli 2025 di Desa Tanjungan berhasil dilaksanakan dengan jumlah peserta sesuai target, yaitu sebanyak 25 ibu dengan anak usia 0-5 tahun. Pelatihan dimulai pukul 08.00 WIB dan selesai pada pukul 12.00 WIB. Proses kegiatan berlangsung dalam suasana partisipatif dan antusias. Seluruh peserta hadir tepat waktu, mengikuti materi dari awal hingga akhir, dan menunjukkan respons aktif selama sesi diskusi dan praktik.

Materi edukasi tentang stunting dan pentingnya stimulasi dini diterima dengan baik oleh peserta. Sebagian besar peserta belum pernah memperoleh informasi mendalam mengenai stunting dan belum memahami kaitan antara pijat bayi dengan pencegahan gangguan pertumbuhan. Setelah sesi ceramah interaktif dan pemutaran video edukatif, sebagian besar peserta mengaku mendapatkan wawasan baru. Hal ini sejalan dengan temuan (Hockenberry & Wilson, 2018) bahwa edukasi visual dan praktik

langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua terhadap intervensi tumbuh kembang.

Sesi demonstrasi pijat bayi berlangsung dengan lancar, dan peserta terlihat antusias mengikuti setiap langkah. Teknik yang diajarkan meliputi pijatan pada kepala, wajah, dada, perut, tangan, kaki, dan punggung. Peserta mempraktikkan langsung dengan pendampingan tim pelaksana. Dari hasil observasi selama sesi praktik, sebanyak 23 dari 25 peserta (92%) dapat melakukan pijat bayi dengan urutan dan teknik yang benar. Beberapa peserta yang awalnya ragu akhirnya dapat meniru gerakan dengan baik setelah mendapat bimbingan intensif.



Gambar 1
Demonstrasi pijat bayi

Manfaat langsung dari pelatihan mulai dirasakan saat kegiatan berlangsung. Beberapa bayi yang sempat menangis menjadi lebih tenang setelah dipijat, dan ibu peserta menyampaikan bahwa anak mereka terlihat lebih nyaman dan rileks. Hal ini didukung oleh penelitian Field (2020), yang menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan produksi serotonin dan menurunkan kadar hormon stres (*kortisol*), sehingga bayi lebih tenang dan tidur lebih nyenyak.

Selain itu, kegiatan ini juga berdampak pada terbentuknya kelompok belajar informal ibu balita yang difasilitasi oleh kader desa. Kelompok ini direncanakan akan menjadi wadah diskusi rutin dan pelatihan berkelanjutan, serta menjadi agen promosi pencegahan stunting di lingkungan masing-masing. Inisiatif ini memperkuat aspek keberlanjutan dari program, sebagaimana disarankan oleh (Organization, 2023) dalam pendekatan community-based intervention untuk pencegahan stunting. Dari sisi evaluasi, kuesioner yang diberikan setelah kegiatan menunjukkan bahwa 90% peserta merasa puas terhadap isi materi, metode pelatihan, dan suasana kegiatan. Sebanyak 88% menyatakan siap mempraktikkan pijat bayi secara rutin di rumah, dan 84% tertarik untuk mengajak ibu lain belajar bersama. Ini menandakan bahwa pelatihan memiliki efek pengganda (*multiplier effect*) di tingkat komunitas. Namun demikian, terdapat beberapa hambatan yang ditemukan selama kegiatan. Pertama, tidak semua peserta membawa alas atau matras untuk praktik, sehingga beberapa latihan dilakukan langsung di lantai. Kedua, waktu pelaksanaan yang relatif singkat membatasi pengulangan praktik untuk teknik tertentu. Ketiga, terdapat beberapa bayi yang rewel atau sedang tidur saat sesi praktik, sehingga ibunya hanya dapat mengamati tanpa mencoba langsung. Kendala ini menjadi catatan penting untuk pelatihan lanjutan agar dapat diantisipasi lebih baik, misalnya dengan menyediakan alat praktik tambahan dan memperpanjang durasi sesi praktik.



Gambar 2

Foto bersama peserta kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan keterampilan ibu balita dalam melakukan pijat bayi secara benar dan memahami manfaatnya dalam mencegah stunting. Kegiatan ini juga relevan dengan pendekatan multisektoral dalam penurunan stunting, yang menekankan pentingnya peran keluarga dalam intervensi dini (Ri, 2018)

KESIMPULAN

Pelatihan pijat bayi untuk pencegahan stunting di Desa Tanjung memberikan hasil yang positif. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan, serta minat untuk menerapkan teknik pijat bayi sebagai bagian dari stimulasi rutin anak usia 0–5 tahun. Kegiatan ini layak untuk direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian sumber daya dan waktu pelaksanaan. Kegiatan ini juga direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam agenda posyandu atau program intervensi stunting nasional, dengan melibatkan kader kesehatan lokal sebagai fasilitator. Dengan pelatihan berkelanjutan, pijat bayi dapat menjadi strategi praktis, murah, dan efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Widya Dharma atas dukungan dan pendanaan kegiatan ini, serta kepada Pemerintah Desa Tanjung, para kader posyandu, dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

- Alkaff, F. F., Aryanti, D., & Pertiwi, N. D. (2023). The Effect of Baby Massage on Sleep Quality and Maternal Bonding: A Community-Based Study. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 11(1), 12–18. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v11i1.2023>
- Dermawan, A., Mahanim, M., & Siregar, N. (2022). Upaya percepatan penurunan stunting di kabupaten asahan. *Jurnal Bangun Abdimas*, 1(2), 98–104.
- Djalilah, G. N. (2022). Stunting pada Anak Bawah Tiga Tahun sebagai Tanda Bahaya (Red Flags) dalam Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding Series Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 1(1).
- Fatmawati, R., Rochmiatun, E., & Amilda, A. (2021). Kedudukan Dan Peran Dukun Bayi Dalam Kebudayaan

- Masyarakat Jawa Di Desa Muara Intan, Kecamatan Tapung Hulu, Kabupaten Ampar, Provinsi Riau. *Tanjak: Sejarah Dan Peradaban Islam*, 1(1), 49–68.
- Field, T. (2020). Infant massage therapy research: A narrative review. *Infant Behavior and Development*, 58, 101407. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2019.101407>
- Harahap, N. R. (2019). Pijat bayi meningkatkan berat badan bayi usia 0-6 bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99-107. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i2.226>
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting pada anak balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1–6.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2018). *Wong's Nursing Care of Infants and Children-E-Book: Wong's Nursing Care of Infants and Children-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Organization, W. H. (2023). *Policies to protect children from the harmful impact of food marketing: WHO guideline*. World Health Organization.
- Purwanti, T., & Mildiana, Y. E. (2021). Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi dengan Baby Massage. *Jurnal Abdi Medika*, 1(1), 1–7.
- Putri, R. A., Sulastri, S., & Apsari, N. C. (2023). Pemanfaatan potensi lokal dalam upaya pencegahan stunting. *IJD: International Journal of Demos*, 5(1), 16–28.
- Ri, K. (2018). Kementerian kesehatan republik indonesia. *Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun*, 248.
- Wahyuni, S. W. S., Amalia, R. A. R., & Maharani, R. M. R. (2021). Perilaku ibu membawa bayi pijat ke dukun bayi di desa titian rusak kecamatan seberida kabupaten indragiri hulu tahun 2020. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 1(1), 1–16.