

Pelatihan *Massage* Bayi Dan Anak Balita Pada Ibu-Ibu Perumahan Muhajirin Asri 2 Desa Terong Tawah Kecamatan Labu Api Kabupaten Lombok Barat

Indri Susilawati; Balqis Ratu Nurul L.E; Muhammad Satria Mulyajaya
Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak; *Massage* merupakan tindakan instingtif untuk meringankan sakit, letih, lesu, terlebih apabila dilakukan oleh seorang ibu terhadap anaknya. *Massage* merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. *Massage* bayi merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dikenal sejak awal manusia diciptakan di dunia serta telah dipraktekkan sejak berabad-abad tahun silam secara turun temurun oleh dukun bayi. *Massage* bayi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh orang tua sebagai tindakan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sentuhan dan pandangan mata antara orang tua dan bayi mampu mengalirkan kekuatan jalinan kasih sayang diantara keduanya yang merupakan dasar komunikasi untuk memupuk cinta kasih secara timbal balik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan fisik serta rasa percaya diri. Karena *massage* bayi ditujukan untuk memijat bayi, maka sebelum memijat perlu diketahui terlebih dahulu susunan (anatomi) dan tata kerja (fisiologi) dari organ manusia. Beberapa organ yang perlu diketahui adalah otot, peredaran darah, saraf, alat dalam dan kelenjar. Otot kerangka biasanya dikaitkan pada dua tempat tertentu, yaitu tulang, tulang rawan, ligament dan kulit.

Kata Kunci: **Pelatihan, *Massage*, Bayi, Anak Balita.**

PENDAHULUAN

Anak memiliki nilai yang sangat tinggi untuk keluarga dan bangsa. Setiap orang tua mengharapkan anaknya dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan tangguh. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan, perilaku, dan rangsangan atau stimulasi yang berguna (Dasuki, 2003: 3). Terapi sentuh, terutama masase menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, dapat diukur secara ilmiah dan dapat mengurangi kelelahan pada bayi dan anak balita. Ikatan batin yang sehat (*secure attachment*) sangat penting bagi anak terutama dalam usia 2 tahun pertama yang akan menentukan perkembangan kepribadian anak selanjutnya. Selain faktor bawaan yang dianugerahkan Tuhan sejak lahir, stimulus dari luar juga berperan bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional anak. Saat bayi berumur 3 bulan, bayi dapat mengangkat kepala dan tubuhnya jika diletakkan dalam posisi tengkurap. Memegang mainan dengan kedua tangannya. Bayi melihat kesana-

kemari, dan bayi akan mencoba mencari suara atau musik jika mendengarnya. Bayi dapat duduk dalam beberapa waktu jika ditunjang.

Menurut Wara Kushartanti (2004: 1) bahwa pijatan merupakan tindakan instingtif untuk meringankan sakit, letih, lesu, terlebih apabila dilakukan oleh seorang ibu terhadap anaknya. *Massage* merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, *massage* bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, di samping mempertahankan kesehatannya. *Massage* pada bayi dan anak balita ini lebih ke gerakan mengusap saja, yang dilakukan secara rutin. Mekanisme dasar dari *massage* pada bayi dan anak balita belum banyak diketahui. Walaupun demikian, saat ini para pakar sudah memiliki beberapa teori tentang mekanisme ini serta menemukan jawabannya. Sentuhan dan pijat pada bayi dan anak balita setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi dan anak balita. Kulit merupakan organ tubuh yang berfungsi sebagai reseptor terluas. Sensasi sentuh atau raba adalah indera yang

aktif berfungsi sejak dini, karena bayi dan balita telah merasakannya sejak masa janin, yaitu ketika dikelilingi dan dibelai oleh cairan hangat ketuban. Ujung-ujung saraf pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap sentuhansentuhan dan selanjutnya mengirimkan pesan-pesan ke otak melalui jaringan saraf di tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi karena gelombang oksigen yang segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh.

Ilmu kesehatan modern telah membuktikan secara ilmiah bahwa terapi sentuhan dan *massage* pada bayi mempunyai banyak manfaat terutama bila dilakukan sendiri oleh orang tua bayi. Penelitian tentang pengaruh *massage* bayi terhadap kenaikan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badan sebesar 6,16% sedangkan pada kelompok yang dipijat 9,44% (Dasuki, 2003: 5). Di Indonesia pelaksanaan *massage* bayi di masyarakat desa masih dipegang peranannya oleh dukun bayi. Selama ini pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir (Sari, 2004: 1).

Selama ini banyak pedoman cara *massage* bayi usia 0 sampai 3 tahun dengan berbagai teknik, tetapi belum ada pedoman *massage* bayi usia 3 bulan sampai 3 tahun untuk mengurangi kelelahan. *Massage* yang dikembangkan dalam penelitian ini berisikan variasi teknik *massage* bayi yang aman. Manipulasi *massage* yang biasa digunakan secara umum berisikan *efflurage* (menggosok), *friction* (menggerus), *Tapotement* (memukul), *walken*, *skin rolling* (melipat kulit), sedangkan pada dan getaran (*fibration*). Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan karena mengadopsi model *massage* bayi yang sudah ada dan dimodifikasi.

Target dari program pengabdian masyarakat “Pelatihan *Massage* Bayi Dan Anak Balita Pada Ibu-Ibu Perumahan Muhajirin Asri 2 Desa Terong Tawah Kecamatan Labu Api Kabupaten Lombok Barat ” adalah sebagai berikut:

1. Program ini diperuntukkan khusus bagi ibu-ibu dikalangan Perumahan Muhajirin Asri 2 yang mempunyai bayi dan anak balita.
2. Memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi ibu-ibu khususnya di kalangan Perumahan Muhajirin Asri 2 tentang *massage* pada bayi dan anak balita.
3. Meningkatkan kesadaran tentang manfaat *massage* bayi dan anak balita.
4. Meningkatkan partisipasi orang tua terhadap tumbuh kembang anak.

Luaran

1. Orang tua khususnya ibu-ibu memiliki pemahaman tentang manfaat *massage* bayi dan anak balita.
2. Ibu-ibu dapat melakukan sendiri *massage* pada anaknya.
3. Menambah pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam melakukan *massage* pada bayi dan anak balita.
4. Menambah kedekatan antara Ibu dan anaknya

METODE PELAKSANAAN

4.1. Persiapan dan Pembekalan

a. Persiapan Kegiatan

1. Melakukan pendataan ibu-ibu di Perumahan Muhajirin Asri 2 yang memiliki bayi dan anak balita.
2. Memberikan pembekalan kepada para peserta yang sudah didata tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
3. Mempersiapkan media atau alat yang akan di gunakan pada saat program kegiatan berlangsung seperti boneka, bedak bayi, baby oil atau minyak zaitun, handuk kecil atau wash lap, ember kecil, tisu (basah dan kering) dan air hangat.

4.2. Pelaksanaan Program

Adapun tahapan pelaksanaan program kegiatan sebagai berikut:

1. Menunjuk anggota yang akan menjadi moderator, fasilitator dan demonstrator *massage*.
2. Penyajian materi *massage*.
3. Praktek pelatihan *massage*.
4. Evaluasi kegiatan.

Kegiatan ini berlangsung pada hari sabtu tanggal 22 September 2019 yang bertempat Perumahan Muhajirin Asri 2.

Tabel 4.2. Susunan Acara Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Keterangan
08.30-09.00	Pengisian Daftar Hadir	Tim
09.00-09.15	Sambutan Ibu RT	Jessica
09.15-09.30	Sambutan Ketua Panitia	Indri Susilawati, M.Fis
09.30-10.00	Penyampaian Materi	Indri Susilawati, M.Fis
10.00-11.00	Demostrasi Massage	Indri Susilawati, M.Fis
11.00-12.00	Tanya Jawab	TIM

HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 September 2019 yang melibatkan 15 peserta yang merupakan ibu-ibu Perumahan Muhajirin Asri 2. yang berasal dari berbagai latar belakang. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari yang terdiri dari penyampaian materi dan praktek *massage* secara langsung. Kegiatan ini bisa dikatakan sukses karena melihat antusias para peserta dalam melakukan praktek *massage* dan banyaknya pertanyaan yang di sampaikan oleh ibu-ibu. Seluruh anggota kepanitiaan berasal dari dosen FPOK IKIP Mataram, khususn ketua panitian merupakan seorang dosen sekaligus seorang praktisi fisioterapi.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan, beberapa peserta sudah mampu mempraktekkan apa yang telah di sampaikan oleh pemateri pada saat sesi praktek. Dengan adanya kegiatan seperti ini para ibu-ibu khususnya yang berada dilingkungan Perumahan Muhajirin Asri 2 lebih mengerti dan memahami pentingnya manfaat memberikan *massage* pada bayi dan anak balita.

SARAN

Kegiatan seperti ini dapat dilakukan pada skala yang lebih luas dan melibatkan banyak peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminarti, Dini. (2013). *Pijat dan senam untuk bayi & balita, cetakan ke-1*. Yogyakarta: Brilliant Books.
- Cheng, Carolyn D., Volk, Athony A., & Marini, Zopito A (2011) Supporting Fathering Trough Infant Massage. The Journal Perinatal Education Vol 20, No. 4
- Dasuki. (2003). *Pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 4 bulan*.

Tesis magister, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Roesli, Utami. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Masyarakat.

Sari, Anggrita. (2004). *Pengaruh penyuluhan pijat bayi terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat bayi di dusun dukuh desa sidokarto godean sleman*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.