

## PENGETAHUAN IBU TENTANG MANFAAT GERAKAN PIJAT PADA BAYI

**Hafsanah Nikmahtullah<sup>1\*</sup>, Joni Siagian<sup>2</sup>**

<sup>1\*</sup>Mahasiswa Akper Gita matura Abadi Kisaran

<sup>2</sup>Dosen Akper Gita matura Abadi Kisaran

\*Email koresponden : [Hafsanahnikmah02@gmail.com](mailto:Hafsanahnikmah02@gmail.com)

### Abstract

*Baby massage is a tactile stimulation. Baby massage is a form of communication that does not involve the mother and baby. Baby development usually occurs in children aged 0–6 months. The purpose of this study was to analyze mothers' knowledge about the value of massage movements on babies in Neighborhood IV, Karang Anyer Village, Kisaran Timur District, Asahan Regency. This study used a Descriptive Survey method developed based on research. For example, currently there are 33 people born in Village IV Karang Anyer, Kisaran Timur District, Asahan Regency. The results of the mother's research on the overall baby massage movement were 7.56 or 76%, indicating that the mother's knowledge was in the "Good" category. This was done to increase awareness of the benefits of massage movements on babies and analyze information obtained from social media and the results of relevant and enlightening health-related activities.*

**Keywords:** *Mother, Knowledge, Benefits, of Baby Massage*

### Abstrak

Pijat bayi merupakan rangsangan sentuhan. Pijat bayi sebagai komunikasi yang melibatkan Ibu dan Bayi. Perkembangan bayi biasanya terjadi pada anak usia 0–6 bulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengetahuan Ibu tentang nilai gerakan pijat pada bayi di Lingkungan IV Kelurahan Karang Anyer Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan. Penelitian ini menggunakan metode Survei Deskriptif yang dikembangkan berdasarkan penelitian. Misalnya, saat ini terdapat 33 orang yang lahir di Kelurahan IV Karang Anyer, Kecamatan Kisaran Timur, Kabupaten Asahan. Hasil penelitian Ibu terhadap gerakan pijat bayi keseluruhan sebesar 7,56 atau 76% yang menunjukkan bahwa pengetahuan Ibu masuk dalam kategori “Baik” Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat gerakan pijat pada bayi dan menganalisis informasi yang diperoleh dari media sosial serta hasil kegiatan terkait kesehatan yang relevan dan mencerahkan.

**Kata kunci:** Ibu, Pengetahuan, Pijat Bayi

### PENDAHULUAN

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang paling terkenal dan sering digunakan. Pijat

merupakan jenis kesehatan dan kebugaran yang telah digunakan sejak lama. awal zaman. Mungkin karena ikatan yang kuat antara hidup dan mati manusia,

pengetahuan ini telah ada sejak awal sejarah manusia. Pengalaman pertama manusia adalah ketika seseorang dilahirkan, yaitu ketika seseorang dilahirkan melalui seorang Ibu.

Setelah lahir, sentuhan dan pijat bayi dapat memberikan pemahaman dasar tentang pertumbuhan tubuh yang dapat meningkatkan kesehatan bayi. Papirus Ebers memberikan informasi tentang seni pijat untuk pengobatan, terutama pada periode Mesir Kuno. Di India, Ayur-Veda juga merupakan sistem yang sangat tua (sekitar 1800 SM) yang menggunakan makanan, obat-obatan, dan pijat sebagai pilar utama perkembangan. Selain itu, sekitar 5000 tahun yang lalu, seorang dokter dari Dinasti Tang di Tiongkok menyatakan bahwa pijat adalah salah satu dari tiga teknik pengobatan yang penting.

Secara umum, pijat bayi disebut sebagai stimulan. Pijat bayi dapat didefinisikan sebagai komunikasi yang tidak melibatkan ibu dan bayi. Dengan kata lain, bayi adalah bentuk kasih sayang antarmanusia. dan anak-anak yang memiliki banyak sentuhan dan dapat memberikan banyak dampak. Hal ini karena sentuhan dan pelukan merupakan dua kebutuhan bagi bayi. Tindakan memijat atau mengurutkan berkaitan dengan perasaan alamiah pada bayi erat. Jika tindakan ini dilakukan dengan hati-hati dan sesuai dengan teknik pemijatan bayi dan tata cara, mungkin ini merupakan cara yang baik untuk mendapatkan banyak manfaat bagi bayi. Untuk itu tidak perlu membahas bayi pijat karena bisa dilakukan secara mandiri. (Dewi,2010 hal 44 – 45).

Manfaat bayi pijat antara lain menjadikan bayi lebih Tenang, meningkatkan daya tubuh, meningkatkan gerak peristaltik pencernaan, meningkatkan oksigen aliran dan nutrisi untuk sel, peningkatan pertumbuhan dan berat badan, peningkatan efisiensi kesehatan (tidur), dan memberikan ucapan terima kasih kepada anak. (Alissa Putri, 2016 hal :15 - 22).

Berdasarkan survei yang dilakukan di Kelurahan Karang Anyer Lingkungan III, terdapat banyak ibu di kelompok ini yang memiliki bayi dan memahami manfaat pijat

bayi di daerah tersebut, meskipun pijat bayi di daerah tersebut juga memiliki manfaat. Namun, mereka memahami manfaat pijat bayi tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin memahami pengetahuan ibu terhadap manfaat gerak pijat pada bayi di lingkungan IV Kelurahan karang anyer Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan.

## METODE

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Survei dengan metode *cross sectional* bertujuan membuat gambaran atau deskripsi atau keadaan secara obyektif yaitu tentang pengetahuan ibu tentang manfaat gerakan pijat pada bayi di Lingkungan IV Kelurahan Karang Anyer Kecamatan Kisaran timur Kabupaten dan dilakukan pada bulan Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi 0 – 6 bulan sebanyak 21. Teknik *Purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini dan besar sampel sebesar 21 Ibu yang mempunyai bayi usia 0 – 6 bulan. Alat ukur pengumpulan data berupa kuisisioner/angket, observasi, wawancara.

Uji validitas dan reliabilitas telah dilaksanakan dalam spss no 07 no 0.876 setelah lulus kaji etik pada 10 Oktober 2024 dan responden menyatakan bersedia dalam kegiatan penelitian ini.

## HASIL

### 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan umur ibu**

| No.   | Umur         | F  | %     |
|-------|--------------|----|-------|
| 1.    | 20-25 tahun  | 5  | 23,80 |
| 2.    | 26-30 tahun  | 11 | 52,40 |
| 3     | 31-35 tahun  | 3  | 14,28 |
| 4     | 36- 40 tahun | 2  | 9,52  |
| Total |              | 21 | 100   |

Tabel 1 menjelaskan mayoritas umur 26-30 tahun sebanyak 11 orang (52,40%) dan minoritas di umur 36-40 tahun sebanyak 2 orang (9,52%).

**Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan umur Anak**

| No.          | Umur      | F         | %          |
|--------------|-----------|-----------|------------|
| 1.           | 0-3 bulan | 6         | 28,6       |
| 2.           | 4-6 bulan | 15        | 71,4       |
| <b>Total</b> |           | <b>21</b> | <b>100</b> |

Tabel 2 menjelaskan mayoritas umur 4-6 bulan sebanyak 15 orang (71,4%) dan minoritas di umur 0-3 bulan sebanyak 6 orang (28,6%).

## 2. Keluhan utama dan riwayat sakit

**Tabel 3. Pengetahuan Ibu tentang manfaat gerakan pijat pada bayi**

| Variabel   |            | f  | %    |
|--|------------|----|------|
| Mafaat gerakan pijat   |            |    |      |
| Melakukan gerakan menggerakkan kedua tangan ke atas seperti membetuk kupu – kupu di bagia dada dapat melegakan/mengatasi sesak pada bayi                   | Tahu       | 17 | 80,6 |
| Gerakan usapan pada bayi di bagian punggung dapat membentuk bayi tidur lebih nyenyak da tidak rewel  | Tidak Tahu | 4  | 19,4 |
| Melakukan geraka peregangn seperti tekukk kedua lutut ke atas di bagian perut dapat mengatasi colic atau sembelit  | Tahu       | 19 | 90,5 |
| Memijat bayi dengan gerakan usapan di bagian tangan hingga kaki dapat membuat bayi merasa tenang dan nyaman sehingga membina hubungann antara ibu dan bayi | Tidak Tahu | 2  | 9,5  |
|  | Tahu       | 18 | 85,7 |
|  | Tidak Tahu | 3  | 14,3 |

| Variabel  |            | f  | %     |
|---|------------|----|-------|
| Melakukan gerakan memutar lemut di bagian kepala, sekeliling ubun-ubun bermanfaat memacu sistem saraf perkembangan otak pada bayi                                 | Tahu       | 10 | 47,7  |
|   | Tidak Tahu | 11 | 53,3  |
| Melakukan pemijatan gerakan lembut di bagian wajah bermanfaat melemaskan otot di wajah sehingga dapat lancarkan proses pengangkutan oksigen ke sel – sel ke saraf | Tahu       | 16 | 76,2  |
|   | Tidak Tahu | 5  | 23,8  |
| Melakukan gerakan meremas lembut di bagian tangan bayi bermanfaat melemaskan otot – otot sehingga dapat melancarkan peredaran darah ke seluruh tubu               | Tahu       | 18 | 85,7  |
|   | Tidak Tahu | 3  | 14,3  |
| Melakukan gerakan menekan lembut dengan ujung jari di bagian kanan dan kiri hidung bermanfaat melegakan hidung tersumbat padaa bayi                               | Tahu       | 16 | 76,2  |
|   | Tidak Tahu | 5  | 23,8  |
| Melakukan pemijatan di bagian tangan dan kaki dapat menghilangkan ketegangan otot serta memperkuat tulang   | Tahu       | 17 | 80,6  |
|   | Tidak Tahu | 4  | 19,4  |
| Melakukan gerakan memutar di bagian kepala bayi dengan lembut bermanfaat mengurangi kecemasan dan rileks pada bayi  | Tahu       | 10 | 47,61 |
|   | Tidak Tahu | 11 | 52,39 |

Tabel 3 menjelaskan bahwa mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang menggerakkan tangan ke atas seperti membentuk kupu – kupu dibagian dada sebanyak 17 orang (80,6%) dengan menjawab keluarga mereka sudah membuktikan sendiri ketika memberikan pijatan dibagian dada dengan minyak dapat melegakan/mengatasi sesak. Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gerakan usapan dibagian punggung

sebanyak 19 orang (90,5%) dengan menjawab bahwa pemijatan usapan dibagian punggung pada bayi yaang susah tidurbermanfaat dan bisa membuat bayi jadi tidur nyenyak dan tidak rewel. Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gerakan peregang seperti tekuk kedua lutut sebanyak 19 orang (90,5) dengan menjawab memijat dibagian perut baayi atau tekuk kedua lutut itu bisa membuat kembung dan sembelit bayi berkurang. Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gerakan dibagian tangan hingga kaki sebanyak 18 orang (85,7%) dengan menjawab pijatan dibagian tangan hingga kaki dapat membuat bayi merasa nyaman sehingga membina hubungan antar ibu dan bayi. Mayoritas responden menjawab “Tidak Tahu” tentang gerakan memutar lembut dibagian kepala sekeliling ubun – ubun bermanfaat dapat memicu sistem saraf perkembangan otak pada bayi sebanyak 11 orang (53,3%) dengan menjawab bahwa responden tidak memahami apa itu sistem saraf perkembangan otak. Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gerakan lembut dibagian wajah bermanfaat melemaskan otot –otot diwajah sebanyak 16 orang (76,2%) dengan menjawab bahwa responden pernah mendengar dari sosmed dan hal ini dibuktikan responden melakukan pemijatan sendiri dibagian wajah. Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gerakan lembut dibagian tangan bayi sebanyak 18 orang (85,7%) dengan menjawab sudah melakukanpemijatan dibagian tangan bayi sendiri di waktu senggang sehingga bermanfaat dapat melemaskan otot. Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gerakan menekan lembut dengan ujung jari bagian kanan dan kiri sebanyak 16 orang (76,2%) dengan menjawab melakukam pemijatan dibagian hidung dengan minyak telon bermanfaat melegakan hidung tersumbaat. Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gerakan pemijatan dibagian tangan dan kaki dapat menghilangkan ketegangan otot sebanyak 17 orang (80,6) dengan menjawab bahwa pemijatan dibagian tangan setiap waktu senggang sehinggann bermanfaat menghilangkan ketegangan pada

otot. Mayoritas responden mengatakan “Tidak Tahu” tentang gerakan memutar dibagian kepala byi dengan lembut sebanyak 11 orang (52,39) dengan menjawab melakukan pemijatan dibagian kepala dengn lembut dapat mengurangi rasa kecemasan pada bayi.

#### 4. Aspek Pengukuran Pengetahuan ibu tentan manfaat gerakan pijat bayi

**Tabel 4 Aspek Pengukuran Pengetahuan ibu tentan manfaat gerakan pijat bayi**

| No           | Total Score | Responden | Hasil | Keterangan  |
|--------------|-------------|-----------|-------|---|
| 1            | 17          | 21        | 0,80  | Hasil = Total Score   |
| 2            | 19          | 21        | 0,90  | Responden   |
| 3            | 19          | 21        | 0,90  | Kategori = Total Hasil                                      |
| 4            | 18          | 21        | 0,85  | Bobot Max<br>= $7,56 \times 100\%$<br>10<br>= 76%<br>(Baik) |
| 5            | 10          | 21        | 0,47  |   |
| 6            | 16          | 21        | 0,76  |   |
| 7            | 18          | 21        | 0,85  |   |
| 8            | 16          | 21        | 0,76  |   |
| 9            | 17          | 21        | 0,80  |   |
| 10           | 10          |           | 0,47  |   |
| <b>TOTAL</b> |             |           | 7,56  |   |

Berdasarkan tabel 4, hasil pengukuran tentang pengetahuan keluarga tentang manfaat gerakan pijat bayi “Baik” dimana hasil skor 7,56 dengan presentase 76%.

## PEMBAHASAN

Pijat bayi biasa disebut dengan stimulus touch. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Jadi, bayi ini merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orangtua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa (Dewi, 2010)

Pada penelitian ini, manfaat gerakan pijat pada bayi berdasarkan umur mayoritas terjadi pada Ibu di usia 26-30 tahun umur yang cukup akan meningkatkan tingkat

kematangan dan kekuatan seseorang dalam berfikir dan bekerja. Mayoritas umur pada bayi di usia 4 – 6 bulan, sama halnya (Wawan Dan Dewi., 2021) Hasil penelitian bahwa Ibu yang mengetahui manfaat gerakan pijat pada bayi mayoritas 26-30 sebanyak 52,40% hal tersebut yang mengetahui atau menjelaskan tentang manfaat gerakan pijat pada bayi dengan secara signifikan dan jelas.

Pengetahuan yang dimaksud pada penelitian ini ialah pengetahuan yang dimiliki responden terkait tentang manfaat gerakan pijat pada bayi dengan 10 item pernyataan dengan jawaban terbanyak mengetahui tentang manfaat gerakan pijat pada bayi. Banyak manfaat gerakan pijat pada bayi yang berupa pengetahuan tentang menggerakkan kedua tangan kearah atas seperti kupu – kupu dibagian dada, pemijatan ini juga terbukti bisa dapat melancarkan atau melegakan saluran pernafasan yang menyempit karena asma, mampu mengurangi rasa gelisah dan depresi sehingga serangan asma berkurang (Dini, 2013)

Dengan memijat bayi dengan gerakan usapan dibagian punggung bayi dapat membuat bayi tidur lebih nyenyak dan tidak rewel, dikarenakan pijat dengan gerakan usapan itu bisa membuat bayi menjadi tidur lebih nyenyak dan konsentrasinya akan lebih penuh (Alissa, 2016)

Melakukan gerakan peregangannya seperti tekuk kedua lutut keatas dibagian atas perut dapat mengatasi colic atau sembelit, dikarenakan salah satu pijat gerakan peregangannya ini dapat mengatasi keluhan perut kembung dan kolic pada bayi (Riaksani, 2022). Memijat bayi dengan gerakan dibagian tangan hingga kaki dapat membuat bayi merasa tenang dan nyaman, dikarenakan gerakan ini adalah salah satu gerakan usapan yang bisa membuat menenangkan bayi dan juga bisa dapat melancarkan aliran darah dan getah bening yang menyebabkan metabolisme dalam tubuh bayi lebih baik sehingga membuat tenang dan nyaman (Alissa, 2016)

Melakukan gerakan memutar lembut dibagian kepala sekeliling ubun – ubun bisa dapat bermanfaat memicu sistem saraf

perkembangan otak pada bayi, dikarenakan pijatan urut lingkaran dibagian kepala itu juga salah satu rangsangan yang diberikan pada kulit bayi dan akan memicu proses myelinisasi (hingga dapat penyempurnaan sistem saraf dan otak) (Alissa, 2016).

Melakukan pemijatan dengan gerakan lembut dibagian wajah dapat bermanfaat melemaskan otot – otot di wajah sehingga dapat melancarkan proses pengangkutan oksigen ke sel – sel saraf (Alissa, 2016).

Menurut (Riaksani, 2022) gerakan meremas lembut dibagian tangan bayi dapat bermanfaat untuk melemaskan otot – otot sehingga dapat melancarkan peredarannya darah keseluruh tubuh.

Menurut (Setiawandari, 2019) melakukan gerakan menekan lembut dengan ujung jari dibagian kanan dan kiri hidung itu sangat bermanfaat untuk melegakan hidung yang tersumbat seperti batuk dan pilek.

Menurut (Riaksani, 2022) melakukan gerakan pijat dibagian tangan dan kaki bermanfaat untuk menghilangkan ketegangan otot – otot lengan dan kaki serta memperkuat tulang.

Menurut (Setiawandari, 2019) melakukan gerakan memutar dibagian kepala bayi dengan lembut bisa dapat meredakan rasa sakit dan ketegangan dan membantu bayi mengurangi rasa kegelisahan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengetahuan ibu tentang Manfaat gerakan pijat pada bayi dalam kategori “Baik” dan sebagian kecil responden ada tidak mengetahui tentang gerakan memutar dibagian kepala. Disarankan pada para ibu yang memiliki bayi selanjutnya untuk memperdalam dalam kembali yang berkaitan dengan pijat bayi dengan berat badan bayi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ucapkan terimakasih pada Lingkungan IV Kelurahan Karang Anyer

Kecamatan Kisaran Timur yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian hingga berjalan lancar tanpa kendala.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, 2007. *metode penelitian keperawatandan teknik analisa data, salemba medika, jakarta.*
- Aminati, Dini. 2013, *pijat dan senam untuk bayi & Balita. Cetakan I.Yogyakarta: Brilliant Books.*
- Dewi, siska. 2010, *Pijat Dan Asupan Gizi Tepat. Yogyakarta : Pustaka Baru Press*
- Notoatmodjo, soekodjo, 2017. *Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.*
- Putri, alissa. 2016. *Pijat Dan Senam Untuk Bayi & Balita. Cetakan II. Yogyakarta : Briliant Offset.*
- Ria Riksani, 2022, *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi, Cetakan Pertama ISBN : 978-602-7602-01-4, Jakarta timur.*
- Roesli, utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Trubus Agriwidya.*
- Roesli, 2019. *pedoman pijat bayi. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya*
- Wandarisetia. 2019, *Modul stimulasi pijat bayi & balita, Adi buana universitas surabaya.*
- Wawan dkk, 2022, *Teori & Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Prilaku Manusia, Edisi Kedua, Yogyakarta*