

**EDUKASI PIJAT BAYI SEBAGAI UPAYA STIMULASI TUMBUH KEMBANG  
DAN BERAT BADAN BALITA DI POSYANDU MELATI KELURAHAN PURWANTORO MALANG**

**INFANT MASSAGE EDUCATION AS AN EFFORT TO STIMULATE GROWTH DEVELOPMENT  
AND BODY WEIGHT IN TODDLERS AT POSYANDU MELATI PURWANTORO MALANG**

**Naela Saumi Zuventin<sup>1</sup>, Dimas Sondang Irawan<sup>2</sup>, Rizal Septian<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

<sup>1</sup>[naelasaumi.12@gmail.com](mailto:naelasaumi.12@gmail.com)

**Abstrak**

Permasalahan gizi pada balita, khususnya berat badan yang tidak optimal, masih menjadi isu krusial di Posyandu Melati, Kota Malang. Salah satu intervensi yang menjanjikan untuk menstimulasi tumbuh kembang dan meningkatkan berat badan anak adalah pijat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam melakukan pijat bayi melalui edukasi dan pelatihan. Metode yang digunakan meliputi ceramah edukatif dan demonstrasi praktik yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu dalam menerapkan pijat bayi secara mandiri di rumah. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan minat ibu terhadap stimulasi dini pada anak. Diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berkontribusi pada optimalisasi tumbuh kembang dan status gizi balita di wilayah Posyandu Melati.  
**Kata kunci:** Pijat Bayi, Stimulasi, Berat Bayi.

**Abstract**

*The issue of nutritional problems in toddlers, particularly suboptimal weight, remains a significant concern at Posyandu Melati, Malang City. One promising intervention to stimulate growth and development and increase children's weight is through baby massage. This community service activity aimed to provide education and practical training in baby massage to mothers of toddlers. The methods employed included educational lectures and demonstrative practices, encouraging active participant involvement. The results show a significant improvement in mothers' knowledge, skills, and confidence in performing baby massage independently at home. Furthermore, the program positively impacted mothers' interest in early stimulation care. It is hoped that this program will support the optimization of growth, development, and nutritional status of toddlers in the area.*

**Keywords:** Baby Massage, Stimulation, Baby Weight.

**Article History**

Received: May 2025

Reviewed: May 2025

Published: May 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI :

**10.9765/Krepa.V218.3784**

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Krepa.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Krepa**



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

## PENDAHULUAN

Tumbuh kembang optimal balita merupakan fondasi krusial bagi masa depan bangsa. Posyandu, sebagai unit pelayanan kesehatan dasar di masyarakat, memegang peranan vital dalam memantau dan mendukung proses ini, utamanya terkait status gizi dan perkembangan motorik (Fitriyani & Arsyard, 2019). Di berbagai wilayah, termasuk Posyandu Melati, Kota Malang, tantangan seperti berat badan balita yang kurang optimal dan keterlambatan perkembangan masih sering ditemukan. Kondisi ini, jika tidak ditangani, berisiko menghambat potensi anak secara jangka panjang (Anggraini *et al.*, 2022).

Salah satu akar permasalahan yang sering terabaikan adalah kurangnya stimulasi yang adekuat di lingkungan rumah. Banyak orang tua belum sepenuhnya menyadari pentingnya stimulasi dini, khususnya stimulasi sensorik dan motorik, yang sangat esensial bagi perkembangan bayi. Dalam upaya mencari solusi non-farmakologis yang efektif, pijat bayi (*baby massage*) muncul sebagai intervensi yang menjanjikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi tidak hanya merangsang sirkulasi dan relaksasi, tetapi juga dapat memicu peningkatan hormon-hormon pencernaan seperti gastrin dan insulin, yang pada gilirannya mendukung penyerapan nutrisi dan peningkatan berat badan bayi (Fatsena *et al.*, 2025). Lebih dari itu, pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak, fondasi penting bagi perkembangan psikososial yang sehat (Aswan *et al.*, 2021).

Melihat potensi besar ini, Posyandu Melati dipilih sebagai lokasi intervensi edukatif. Tingginya partisipasi balita dan antusiasme ibu serta kader Posyandu menjadi modal sosial yang kuat untuk keberhasilan program. Intervensi berupa pelatihan pijat bayi diharapkan dapat memberdayakan ibu sebagai agen utama dalam merawat dan menstimulasi tumbuh kembang anak di rumah. Pelatihan ini bukan sekadar transfer keterampilan teknis, melainkan upaya holistik untuk menumbuhkan kesadaran dan komitmen orang tua dalam memberikan stimulasi berkelanjutan dan terstruktur (Naufal *et al.*, 2023).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi komprehensif dan pelatihan praktis mengenai teknik pijat bayi yang aman, tepat, dan sesuai standar kepada para ibu balita di Posyandu Melati. Melalui program ini, kami menargetkan beberapa luaran kunci: Percepatan kenaikan berat badan bayi, peningkatan kualitas tidur, serta optimalisasi pencapaian perkembangan motorik halus dan kasar. Secara lebih luas, kegiatan ini juga bertujuan menumbuhkan kesadaran orang tua akan esensi stimulasi dini sebagai bagian integral dari pengasuhan holistik. Dengan demikian, diharapkan terjadi perubahan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan ibu balita dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada penurunan angka gizi kurang dan peningkatan kualitas hidup anak-anak usia dini di wilayah Posyandu Melati.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 16 April 2025 di Posyandu Melati, Kelurahan Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Sebanyak 20 ibu balita berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Pemilihan subjek didasarkan pada ibu-ibu rumah tangga dengan bayi atau balita yang rutin memeriksakan kesehatan anaknya di Posyandu Melati.

Perencanaan kegiatan dilakukan secara kolaboratif dengan kader posyandu dan tokoh masyarakat setempat. Tahap awal melibatkan koordinasi dan identifikasi kebutuhan komunitas melalui wawancara singkat dan observasi langsung. Hasil identifikasi menunjukkan adanya kebutuhan mendesak terhadap edukasi mengenai perawatan bayi yang dapat mendukung peningkatan berat badan dan tumbuh kembang, terutama bagi balita dengan berat badan di bawah kurva pertumbuhan normal.

Strategi pendekatan yang diterapkan adalah edukatif partisipatoris, mengombinasikan penyuluhan dan demonstrasi langsung. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan materi dan media edukasi: Meliputi pembuatan *leaflet* informatif dan persiapan alat bantu untuk demonstrasi pijat bayi.
2. Pelaksanaan penyuluhan: Memberikan pemaparan komprehensif mengenai manfaat pijat bayi terhadap peningkatan berat badan dan stimulasi tumbuh kembang anak.
3. Sesi praktik pijat bayi: Ibu-ibu peserta dipandu langsung oleh mahasiswa praktik fisioterapis untuk mempraktikkan teknik pijat bayi yang lembut dan benar sesuai protokol standar.
4. Diskusi dan evaluasi: Sesi interaktif untuk menjawab pertanyaan, berbagi pengalaman, dan memastikan pemahaman peserta serta keberlanjutan praktik di rumah.

Seluruh kegiatan dirancang secara interaktif dan disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan spesifik peserta, sehingga memastikan keterlibatan aktif dan pemahaman optimal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Melati, Kelurahan Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, berjalan dengan sukses dan mendapatkan respons sangat positif dari 20 ibu peserta. Keberhasilan ini menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis komunitas dalam meningkatkan kapasitas orang tua, khususnya ibu, dalam memberikan stimulasi dini yang berkualitas. Antusiasme peserta terlihat jelas sejak awal, ditandai dengan partisipasi aktif dalam diskusi dan minat tinggi untuk mempraktikkan langsung teknik pijat bayi yang didemonstrasikan.

Edukasi dan pelatihan pijat bayi ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan ibu balita dalam menstimulasi tumbuh kembang anak, terutama dalam aspek peningkatan berat badan dan perkembangan motorik. Interaksi aktif selama sesi pelatihan dan praktik langsung secara substansial memperkuat pemahaman teoritis yang disampaikan. Hasil ini selaras dengan penelitian Ulfa (2020) yang menunjukkan bahwa stimulasi pijat bayi pada bayi usia 0-4 bulan dengan riwayat Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) mampu meningkatkan berat badan 3-20% dalam 15 hari. Temuan ini mendukung gagasan bahwa sentuhan melalui pijat bayi bukan hanya bentuk komunikasi emosional, tetapi juga memiliki dampak fisiologis yang meningkatkan kadar hormon seperti gastrin dan insulin, yang krusial untuk penyerapan nutrisi (Roesli, 2022).

Lebih lanjut, pelatihan pijat bayi menunjukkan efektivitas nyata dalam peningkatan berat badan bayi. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang menerima pijat bayi mengalami kenaikan berat badan signifikan (hingga 793 gram dalam satu bulan), hampir dua kali lipat dibandingkan kelompok kontrol (400 gram) (Carolin *et al.*, 2020). Hal ini menegaskan bahwa edukasi yang dilengkapi dengan praktik langsung mampu mendorong perubahan perilaku pengasuhan yang nyata. Selain itu, kegiatan ini memicu perubahan sosial yang mencerminkan transformasi peran ibu sebagai aktor utama dalam stimulasi dini. Fenomena ini sejalan dengan konsep *empowerment* dalam model promosi kesehatan (Carolin *et al.*, 2020), yang menyatakan bahwa pemberdayaan individu dan komunitas dapat meningkatkan kontrol terhadap determinan kesehatan. Ibu-ibu yang sebelumnya mungkin pasif, kini menunjukkan inisiatif untuk menerapkan pijat bayi secara rutin dan bahkan menyebarkan praktik ini kepada ibu lain di lingkungan Posyandu.

Penelitian Marni (2019) juga mendukung temuan ini, menyimpulkan bahwa bayi yang dipijat mengalami peningkatan berat badan rata-rata 876 gram/bulan, dan pijat bayi rutin terbukti meningkatkan frekuensi menyusui karena peningkatan nafsu makan bayi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pijat bayi di Posyandu Melati tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku baru yang

berkelanjutan. Ini membuktikan bahwa pendekatan komunitas berbasis edukasi dan partisipasi aktif masyarakat merupakan strategi efektif untuk mengatasi masalah gizi dan perkembangan anak di tingkat lokal (Naufal *et al.*, 2023).



Gambar 1. Proses Demonstrasi Metode Pijat Bayi



Gambar 2. Leaflet Edukasi Pijat Bayi

## KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pelatihan pijat bayi di Posyandu Melati, Kota Malang, menunjukkan efektivitas tinggi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita terkait stimulasi tumbuh kembang, khususnya dalam aspek peningkatan berat badan dan perkembangan motorik. Partisipasi aktif dan antusiasme peserta mengindikasikan adanya kebutuhan nyata serta respons positif terhadap intervensi berbasis komunitas ini. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga membekali ibu dengan keterampilan praktis pijat bayi yang aman dan benar, yang terbukti secara fisiologis mendukung penyerapan nutrisi dan peningkatan berat badan bayi. Lebih jauh, program ini berhasil menumbuhkan kesadaran dan komitmen orang tua terhadap pentingnya stimulasi dini secara berkelanjutan. Transformasi ini mencerminkan pemberdayaan ibu sebagai agen utama dalam pengasuhan anak, yang diharapkan dapat berkontribusi signifikan pada penurunan angka gizi kurang dan peningkatan kualitas hidup balita di Posyandu Melati secara berkesinambungan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Posyandu Melati Kelurahan Purwanto serta jajaran pengurus Posyandu Melati yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para kader posyandu dan ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan.

## REFERENSI

- Anggraini, L., Wahyuni, E., & Handayani, Y. S. (2022). "Hubungan Pijat Bayi dengan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan". *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3), 291-297. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.582>
- Aswan, Y., Yanti, R., & Nurwahyuni. (2021). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-12 Bulan". *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1-8.
- Carolyn, P., Sinaga, M. K., & Harahap, Y. (2020). "Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas". *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2), 87-95.
- Fatsena, Y., Ningsih, R. A. C., & Widiastuti, R. S. (2025). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 3-6 Bulan di Posyandu". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12-20.
- Fitriyani, Y., & Arsyad, F. A. (2019). "Peran Posyandu dalam Peningkatan Status Gizi Balita". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 79-85. <https://doi.org/10.31850/makes>
- Marni, S. (2019). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan". *Jurnal Kebidanan Darul Husada*, 8(1), 1-7.
- Naufal, N. K., Rahmah, F. S., & Puspitasari, A. D. (2023). "Efektivitas Edukasi Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Ibu dalam Stimulasi Tumbuh Kembang Balita". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Borneo*, 4(1), 58-65. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i2.1857>
- Roesli, U. (2022). *Pedoman Pijat Bayi*. Pustaka Bunda.
- Ulfa, H. (2020). "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-4 Bulan Dengan Riwayat BBLR". *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1-8.