

PENYULUHAN PENGARUH BABY MASSAGE THERAPY POLA TIDUR BAYI DI KLINIK ALISAH

Adelina Fitri Tanjung, Eka Ristin Tarigan, Adriana Bangun, Achmad Zulfikar Siregar
Debora Keresya Pane, Nadiyah Salsabila, Sylvira Rianda, Vidya Desriyani, Siti Aisyah
Sa'adah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sehati
Penulis Koresponden : Adelinatanjung66@gmail.com

Article History:

Received: Juli 02, 2025;

Revised: Juli 19, 2025;

Accepted: Agustus 23, 2025;

Online Available: Agustus 19, 2025;

Published: Agustus 29, 2025;

Keywords: Infant Massage Therapy,
Health Counseling, Infant Sleep
Patterns

Abstract: Indonesian language learning at the junior high school level often faces challenges such as low student motivation, participation, and comprehension in reading, writing, and listening materials. The predominance of lecture-based methods and textbooks leads to suboptimal student engagement, especially in online or hybrid learning. This community service activity at SMP S Methodist 1 Rantau Prapat aims to enhance students' understanding as well as teachers' capacity through the application of interactive learning media. The media used include interactive PowerPoint, Wordwall, and H5P, which allow adaptive quizzes, writing exercises, and game-based activities. The implementation methods involve initial observation, development of interactive curriculum-based materials, socialization, teacher training, classroom implementation, and evaluation using pre-tests and post-tests. Data were collected through comprehension tests, classroom participation observations, and short interviews. The results showed a significant improvement: the students' average post-test scores increased compared to the pre-test, with more active classroom participation in interactive quizzes and discussions. Teachers also felt more supported in delivering lessons and gained new skills in using digital media. In conclusion, the application of interactive media proved effective in improving the quality of Indonesian language learning and can serve as a sustainable model for secondary schools.

Abstrak

Baby massage therapy merupakan salah satu bentuk stimulasi nonfarmakologis yang bermanfaat untuk meningkatkan kenyamanan, relaksasi, serta kualitas tidur bayi. Namun, pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi dengan teknik yang benar masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan baby massage secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan mengenai baby massage therapy serta manfaatnya terhadap perbaikan pola tidur bayi. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan di Klinik Alisah dengan sasaran ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi teknik baby massage, serta praktik langsung menggunakan media boneka bayi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta serta observasi keterampilan dalam mempraktikkan teknik pijat bayi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi demonstrasi dan praktik, serta mampu mempraktikkan teknik baby massage dengan lebih baik. Edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu mengenai baby massage. Peningkatan kompetensi tersebut diharapkan dapat mendukung

penerapan pijat bayi secara mandiri di rumah sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. Penyuluhan baby massage therapy di Klinik Alisah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai teknik pijat bayi serta manfaatnya terhadap pola tidur bayi. Kegiatan edukasi yang disertai praktik langsung dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan serta tumbuh kembang bayi secara optimal.

Kata kunci: Baby Massage Therapy, Penyuluhan Kesehatan, Pola Tidur Bayi

PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang dicanangkan oleh pemerintah pada tahun 2016 diwujudkan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya menuju Indonesia sehat. GERMAS bertujuan untuk menurunkan risiko penyakit menular maupun tidak menular melalui berbagai upaya, antara lain pemenuhan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), perbaikan pola konsumsi gizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, penerapan pola hidup bersih dan sehat, menjaga lingkungan yang sehat, serta menghindari konsumsi rokok dan alkohol. Pada tahap awal implementasinya, GERMAS secara nasional difokuskan pada tiga kegiatan utama, yaitu melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. GERMAS merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden Republik Indonesia dengan menekankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan layanan kuratif dan rehabilitatif, serta melibatkan seluruh elemen masyarakat dalam membangun paradigma hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Selain itu, implementasi kebijakan GERMAS juga dilakukan melalui pendekatan keluarga yang dilaksanakan oleh Puskesmas, dengan karakteristik utama meliputi: sasaran utama adalah keluarga, lebih menekankan upaya promotif dan preventif disertai penguatan Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM), kunjungan rumah secara aktif untuk meningkatkan jangkauan pelayanan (*outreach*) dan cakupan pelayanan secara menyeluruh, serta pendekatan berbasis siklus kehidupan. Salah satu implementasi perilaku hidup sehat dalam program CERDIK adalah Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet sehat dengan gizi seimbang, Istirahat cukup, serta Kelola stres. Dalam upaya pengelolaan stres, khususnya pada bayi, salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah *baby massage*.

Baby massage merupakan teknik sentuhan lembut yang diberikan pada bayi usia 0–12 bulan sebagai bentuk stimulasi tumbuh kembang sekaligus memberikan efek relaksasi. Pijat bayi tidak hanya membantu mengoptimalkan perkembangan motorik, tetapi juga menjadi sarana untuk

meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi serta memberikan rasa nyaman yang berdampak pada kondisi relaksasi bayi. Namun demikian, teknik pijat bayi tidak dapat dilakukan secara sembarangan karena membutuhkan keterampilan dan pengetahuan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan atau edukasi khusus bagi orang tua agar dapat melakukan pijat bayi sesuai standar yang benar sehingga dapat memberikan manfaat optimal dan menghindari risiko yang tidak diinginkan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai *baby massage therapy* dan pengaruhnya terhadap pola tidur bayi. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan yang berkunjung ke Klinik Alisah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri sehingga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur bayi.



Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan dengan pendekatan promotif dan preventif. Pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Klinik Alisah, mengidentifikasi kebutuhan peserta, serta menyusun materi penyuluhan yang berkaitan dengan pengertian baby massage, manfaat, teknik dasar pijat bayi, serta hubungannya dengan peningkatan kualitas tidur bayi. Selain itu, disiapkan juga media edukasi berupa leaflet, materi presentasi, serta alat peraga berupa boneka bayi sebagai media demonstrasi.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal ibu mengenai baby massage dan pola tidur bayi. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui metode ceramah, diskusi interaktif, serta

demonstrasi langsung teknik baby massage yang benar. Peserta juga diberikan kesempatan untuk melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian agar keterampilan yang diperoleh dapat dipahami dengan baik. Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik baby massage. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan nilai pengetahuan, partisipasi aktif peserta dalam kegiatan, serta kemampuan peserta dalam melakukan teknik pijat bayi secara mandiri. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai indikator efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pengaruh baby massage therapy terhadap pola tidur bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian telah dilaksanakan pada hari Senin, 14 April 2025 jam 09.00-13.00 WIB di Klinik Citra Medan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan *baby massage therapy* terhadap pola tidur bayi telah dilaksanakan di Klinik Alisah dengan melibatkan ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi serta memahami pengaruhnya terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih dalam kategori cukup hingga kurang mengenai *baby massage therapy* dan hubungannya dengan pola tidur bayi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, pemahaman ibu terkait manfaat serta teknik pijat bayi yang benar masih terbatas. Setelah dilakukan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, terjadi peningkatan hasil pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan peserta setelah menerima edukasi kesehatan. Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi praktik langsung teknik pijat bayi.



Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan hanya melalui ceramah saja. Hal ini sejalan dengan konsep edukasi kesehatan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan retensi informasi dan keterampilan (Notoatmodjo, 2018).

Secara teoritis, *baby massage therapy* memiliki manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi melalui mekanisme stimulasi sistem saraf parasimpatis yang dapat memberikan efek relaksasi. Sentuhan lembut pada bayi dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon serotonin serta melatonin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur. Dengan demikian, bayi menjadi lebih tenang, mudah tidur, dan memiliki durasi tidur yang lebih baik.(Lestari,2022)

Selain itu, pijat bayi juga dapat meningkatkan kedekatan emosional antara ibu dan bayi (*bonding*), yang turut berkontribusi terhadap rasa aman pada bayi. Rasa aman tersebut berperan penting dalam membantu bayi memiliki pola tidur yang lebih teratur dan berkualitas.(Purwanti,2023)

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung mampu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam melakukan *baby massage* secara mandiri di rumah. Hal ini penting karena praktik yang berkelanjutan di rumah akan memberikan dampak yang lebih optimal terhadap kualitas tidur bayi. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai *baby massage therapy* serta memberikan pemahaman bahwa pijat bayi dapat berkontribusi terhadap perbaikan pola tidur bayi. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu terus dikembangkan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan bayi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan *baby massage therapy* di Klinik Alisah telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu mengenai teknik dan manfaat pijat bayi, khususnya dalam mendukung perbaikan pola tidur bayi. Metode penyuluhan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif peserta serta mempermudah pemahaman materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam melakukan *baby massage* secara mandiri di rumah.

Selain itu, *baby massage therapy* memiliki potensi dalam memperbaiki kualitas tidur bayi melalui efek relaksasi, peningkatan kenyamanan, serta pengaturan sistem saraf yang lebih stabil. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi juga berkontribusi dalam upaya promotif dan preventif untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu terus dilaksanakan secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, Y., Novia, R., Hayati, K., & Zainuri, S. (2022). Pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3–10 bulan. *Journal of Health Quality Development*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.51577/jhqd.v3i2.853>
- Aryani, A., Widiyono, W., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2021). Peningkatan kualitas tidur bayi usia 3–10 bulan dengan pemberian baby massage menggunakan virgin coconut oil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i1.1284>
- Baiduri, R. S., & Siregar, H. K. (2022). The effect of baby massage on increasing duration of night sleep in infants 0–3 months. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 5(2), 133–140. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v5i2.133>
- Clarasari, N., Putri, M., & Poltekkes Kemenkes Palembang. (2022). The effect of baby massage on sleep quality in infants aged 0–12 months: Literature review. *Indonesian Journal of Midwifery*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3039>
- Desyanti, D., dkk. (2022). Pengaruh baby spa terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 145–152.
- Fitriani, D. R., Rahayu, Y. S., Anggraeni, R. D., & Atikah, E. (2023). The relationship of baby massage with sleep quality in infants. *International Journal of Social Science*, 3(5), 1–9. <https://doi.org/10.53625/ijss.v3i5.8560>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Krisnanto, & Natalia. (2019). Peran hormon insulin dan gastrin terhadap metabolisme dan pertumbuhan bayi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 45–52.
- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyo, & Jauhar, M. (2022). The effectiveness of baby massage in improving infant sleep quality and weight gain. *Journal of Public Health Research*, 11(1), 2332. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Mrljak, R., Danielsson, A. A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of infant massage: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6378. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti. (2023). Pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 45–53.
- UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. Geneva: WHO.