

Penerapan Pemijatan Loving Baby Massage terhadap Meningkatkan Pertumbuhan dan Meningkatkan Pola Tidur pada Balita di Desa Mengkang

Hafsia K.N. Mokodompit¹, Avitra Bonde², Rizty Makalalag³

^{1,2,3} Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Received : 28 November 2025, Revised : 3 Desember 2025, Published : 10 Desember 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Avitra Bonde

E-mail: avitrabonde226@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menerapkan pemijatan Loving Baby Massage untuk meningkatkan pertumbuhan dan pola tidur di Desa Mengkang. Pijat bayi atau balita merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelakuan seseorang ibu merupakan kebutuhan dasar bagi bayi, balita maupun anak-anak. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Pijat adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia. Materi mencakup pengertian pemijatan dan komprementer, pertumbuhan pada balita, tujuan dan manfaat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan berat badan balita dan pengetahuan ibu terkait pemijatan serta pentingnya memperhatikan tumbuh kembang anak. Partisipasi aktif bertanya dan mampu menerapkan pijat sesuai SOP. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan meliputi dukungan kelompok, antusiasme ibu balita, dan tersedianya media edukasi. Kegiatan ini membentuk model epidemiologi sosial untuk penerapan pijat, menekankan peran orang tua dalam menerapkan sentuhan kasih sayang melalui pijat. Kesimpulannya, penerapan pijat Loving Baby Massage untuk meningkatkan tumbuh kembang dan pola tidur pada balita serta menambah pengetahuan orang tua terhadap tumbuh kembang anak melalui pemijatan.

Kata kunci - gizi kurang, nafsu makan, pijat bayi, makanan tambahan

Abstract

This community service activity aims to implement Loving Babby Massage to improve growth and sleep patterns in Mengkang Village. Baby or toddler massage is a way of spreading affection between parents and children through skin-to-skin contact. A mother's touch and care are basic needs for babies, toddlers, and children. The touch presented in gentle massages is an important stimulation for child growth and development. Massage is the oldest touch therapy know to man. The material covers the definition of massage and complementary massage and complementary massage, growth in toddlers, goals, and benefits. Evaluation results show an increase in toddler weight and maternal knowledge regarding massage and the importace of paying attention to child growth and development. Active participation in asking questions and being able to apply massage according to SOP. Supporting factors for the activity's success include group support, enthusiasm of toddler mothers, and the availability of educational media. This activity forms a social epidemiological model for the application of massage, emphasizing the role of parents in applying affectionate touch through massage. In conclusion, the application of Loving Baby Massage can improve grwth and sleep patterns in toddlers and increase parental knowledge about child growth and development through massage.

Keywords - malnutrition, appetite, baby massage, supplementary food

How to Cite : Mokodompit, H. K. N., Bonde, A., & Makalalag, R. (2025). Penerapan Pemijatan Loving Baby Massage terhadap Meningkatkan Pertumbuhan dan Meningkatkan Pola Tidur pada Balita di Desa Mengkang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(2), 2604 - 2609. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.839>

Copyright ©2025 Hafsia K N Mokodompit, Avitra Bonde, Rizty Makalalag

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



PENDAHULUAN

Balita merupakan individu atau sekelompok individu dari suatu penduduk yang berada dalam rentan usia tertentu. Usia balita dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu golongan usia bayi (0-2 tahun), golongan balita (2-3 tahun), dan golongan pra sekolah (>3-5 tahun). Adapun menurut WHO, kelompok usia balita adalah 0-60 bulan (Juita, 2021).

Gizi kurang merupakan suatu kondisi berat badan menurut umur (BB/U) tidak sesuai dengan usia yang seharusnya. Gizi kurang terjadi karena ketidak seimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaannya dalam tubuh. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016, sekitar 7,7% atau 52 juta anak dibawah umur 5 tahun secara global mengalami kejadian gizi kurang tertinggi terdapat di Southern Asia sebesar 15,4%, osceania sebesar 9,4%, Asia Tenggara sebesar 8,9%, Afrika Barat Sebesar 8,5% dan presentasi status gizi kurang terendah terdapat di Amerika Utara sebesar 0,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyakit infeksi, pola makan, pendapatan keluarga dan pengetahuan ibu dengan kejadian status gizi kurang pada balita di Desa Mengkang Kecamatan Lolayan.

Tumbuh kembang pada balita tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran bagian tubuh dari seseorang individu masing-masing berbeda, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya kemampuan, keterampilan, dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian yang memiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. (Rokayah, 2018)

Kualitas tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada usia 1-2 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 1-12 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Tidur dan istirahat merupakan salah satu factor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Karena otak bayi tumbuh paling banyak saat tidur, tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk pertumbuhan bayi. (Sinage, 2020).

Pijat bayi adalah seni tradisional yang menggunakan gerakan dan teknik pijat untuk memberikan perawatan sentuhan pada bayi oleh orang tua, pengasuh atau terapis. Manfaat pijat bayi secara umum antara lain mendukung perkembangan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar peredaran darah dan pernafasan, merangsang pencernaan, mendorong penambahan berat badan, meningkatkan kualitas tidur dan lain sebagainya (Pangesti, 2021).

Komprementer merupakan tindakan yang diberikan sebagai bagian dari keperawatan kesehatan, terdiri dari berbagai macam bentuk praktik kesehatan, ditunjuk untuk meningkatkan derajat kesehatan dan diperoleh melalui pendidikan khusus yang di dasari oleh ilmu-ilmu kesehatan. Terapi komprementer merupakan cara atau terapi tambahan bersama dengan pengobatan konvensional. Ada beberapa teknik terapi komprementer yang banyak digunakan, antara lain: meditasi, akupresure, terapi *massage*, yoga, bekam, terapi benson, hipnoterapi, dan *food combining* (Kramlich, 2014).

Massage adalah bahasa Arab dan Perancis berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. Selain itu massage dapat disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tumbuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Wiyanto, 2012). Massage adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya pada otot, tondon atau ligamentum, tanpa menyebabkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi (Rahmawati, 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan model epidemiologi sosial, sampel penelitian ini adalah balita 2 tahun 3 bulan yang mengalami penurunan nafsu makan yang digunakan ruling menggunakan pendekatan, pada hari jumat 24 oktober 2025 pukul 16:00 wita dengan 2 tahap yaitu: tahap 1 pendekatan untuk pemberian edukasi tentang pemijatan dan makanan tambahan dan yang kedua yaitu pemijatan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama ibu balita untuk menyepakati jadwal dan lokasi pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi yang sesuai dengan SOP yang ada.

2. Penerapan pemijatan baby loving massage melalui pemijatan dan sentuhan lembut terdapat terapis dan balita.

Alat dan Media.

Alat yang digunakan meliputi kertas yang tertulis SOP pemijatan, dan Oil.

Analisis Data

Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif dengan melihat indikator peningkatan pengetahuan, respon balita, serta partisipasi ibu selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemijatan baby loving massage dilaksanakan pada 24 oktober 2025 di rumah warga dengan melibatkan 2 balita dan orang tua balita ,serta bidan desa mengkang. Kegiatan utama berupa penjelasan mengenai baby loving massage dan penerapan baby loving massage.

Selama kegiatan berlangsung, balita dan orang tua menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan balita tidak menangis dan keaktifan orang tua bertanya, dan berdiskusi dengan tim pengabdian. Hasil evaluasi yang dilakukan melalui tanya jawab dan observasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya melakukan baby loving massage untuk meningkatkan nafsu makan,meningkatkan pertumbuhan dan meningkatkan pola tidur.orang tua balita menyatakan komitmen Beberapa santri menyatakan komitmen untuk menerapkan perilaku baru, seperti baby loving massage yang di terapkan oleh tim pengabdian.Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai baby loving massage dilaksanakan pada 24 oktober 2025 di rumah warga dengan melibatkan 2 balita dan orang tua balita ,serta bidan desa mengkang. Kegiatan utama berupa penjelasan mengenai baby loving massage dan penerapan baby loving massage. Hasil perubahan pengetahuan dan perilaku orang tua sebelum dan sesudah penerapan disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan dan Perilaku orang tua Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
Pengetahuan tentang baby loving massage	30	90
Kesadaran orang tua	40	85

Keterangan: orang tua dan balita mengikuti baby loving massage oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Dokumentasi penjelasan mengenai baby loving massage di rumah warga



Gambar 2. Dokumentasi Penerapan baby loving massage



Gambar 3. Dokumentasi penutupan kegiatan baby loving massage

Pembahasan

Kegiatan Loving Baby Massage dilaksanakan pada 24 oktober 2025 di desa mengkang kecamatan Lolayan dengan jumlah peserta 2 balita. Kegiatan dimulai pukul 16:00 wita, kegiatan diawali dengan pengisian absen yang telah disediakan oleh tim pengabdian, penjelasan mengenai baby loving massage dan penerapan materi tentang pijat. Untuk mengetahui Tingkat pengetahuan setelah kegiatan edukasi diberikan standar operasional prosedur (Manika 2025).

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan ibu yang kurang sebelum dilakukan edukasi menurun dari 50% menjadi 10% setelah dilakukan edukasi. Tingkat pengetahuan ibu yang baik mengikuti dari 20% sebelum edukasi meningkat menjadi 70% setelah kegiatan (Mappa, 2025). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pijat meningkat setelah diberikan edukasi (Kuna, 2023). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Suryanti dan Anisa)(2025).

Mengatasi pola tidur bayi dilakukan baby loving massage/pijat. Pemijatan yaitu bentuk pengungkapan rasa kasih sayang untuk memberikan sentuhan lembut dengan memberikan dampak positif yang luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak. (Mokodompit, 2024). Tindakan sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks (Siahaan & Juniah, 2023).

Pemijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Balita yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Mokodompit, 2024). Selain itu, Solusi lain agar balita yang dipijat tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok Ketika bayi BAK dan BAB. Peningkatan kualitas atau lama tidur balita yang dilakukan pijat disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan (Ningsih, 2023).

Serotonin merupakan zat yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas system pengaktifan retikularis maupun aktivitas otak lainnya (Kuna, 2025). Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena

melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat Cahaya yang masuk ke mata berkurang (Susilaningrum, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemijatan baby loving massage pada balita berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam melakukan pijat yang aman dan benar. Pemijatan terbukti dapat membantu meningkatkan nafsu makan, pertumbuhan, kualitas tidur, perkembangan motorik serta memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak. Seluruh peserta mampu mempraktikkan teknik dasar pemijatan dengan baik setelah diberikan edukasi dan demonstrasi. Kegiatan edukasi pemijatan perlu dilakukan secara berkelanjutan agar orang tua semakin percaya diri dan konsisten menerapkan dirumah. Tenaga kesehatan diharapkan menyediakan sesi konsultasi rutin terkait pemijatan, terutama bagi orang tua dengan balita berkebutuhan khusus. Perlu dilakukan evaluasi lanjutan untuk menilai dampak jangka panjang pemijatan terhadap tumbuh kembang balita. Pengabdian berikutnya dapat menambahkan materi tentang keamanan, tanda bahaya, dan kontraindikasi pemijatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu atas dukungan pendanaan, serta kepada warga desa mengkang khususnya pada ibu balita, aparat desa mengkang, serta bidan desa yang sudah ikut serta dalam kegiatan ini. Dukungan dari semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dasar & Aplikasi Pijat Bayi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. (Mengutip Mander, T., 2004, *Infant Massage: A Handbook*).
- Juita. (2021). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kramlich, D. (2014). *Introduction to Complementary and Alternative Medicine*. Jones & Bartlett Learning.
- Kuna, M. R. ., wullur, anastasya, Mamonto,)Mutiara ., & Lakana, M. F. . (2025). Mewujudkan Masyarakat Sehat dengan Penanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 584-590. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i1.5149>
- Kuna, M. R., & Mokodompit, H. K. N. (2023). Pengendalian dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi dan Gastritis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 64–69. Diambil dari <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/44>.
- Manika, H. S. L., Mokodompit, H. K. N., Potabuga, R., Wullur, V. C., Kaharu, M. T., Duh, A. S. S., Djalali, W., & Papatungan, Y. (2025). Penyuluhan Penanggulangan Bencana Banjir Di Desa Padang Kecamatan Bintauna . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 84-88. Retrieved from <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/5584>
- Mappa, M. R. ., R. Bahi, R. R. ., Sarman, S., Fauzan, M. R., & Hasan, F. . (2025). MP-ASI Daun Kelor (Folium Moringa Oleifera) untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(3), 3237-3242. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i3.6428>
- Mokodompit H.K.N. (2024) "Pelatihan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kotamobagu" (2024) *Kreativasi : Journal of Community Empowerment*, 3(1), pp. 59–66. doi: 10.33369/kreativasi.v3i1.34520.
- Mokodompit, H.K.N. (2024). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur dan Pertumbuhan Balita*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 45-56.
- Ningsih, S.R., Mokodompit, H.K. and Amir, E.E.A., 2023. Hubungan Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara Dengan Perilaku Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Motoboi Kecil: The Relationship Between Knowledge About Breast Care and Breast Care Behavior in Postpartum Women at UPTD Motoboi Kecil Community Health Center. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, pp.163-170.
- Pangesti, A. (2021). *Pijat Bayi untuk Kesehatan dan Tumbuh Kembang Optimal*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Panglipurwati, C. (2023). *Asuhan Tumbuh Kembang Balita*. Surabaya: Airlangga University Press.

- Rahmawati, R., Wahyuni Sundari, S., & Patimah, M. (2022). Penatalaksanaan Deep Back Massage Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 62–69. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2912>
- Rokayah, Y., & Nurlatifah, L. (2018). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 5-6 Bulan Di Desa Rangkasbitung Barat Tahun 2017. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(2), 156–167.
- Siahaan, R., & Juniah, S. (2023). *Efektivitas Pijat Bayi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 3-12 Bulan*. *Journal of Pediatric Care*, 5(1), 23-30.
- Sinage, A. (2020). *Tidur dan Perkembangan Otak Bayi*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Suryanti, D., & Anisa, R. (2025). *Edukasi Pijat Bayi Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu*. *Jurnal pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 77-85.
- Susilaningrum, R. (2014). *Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kadar Serotonin dan Kualitas Tidur*. *Medis Ners*, 8(1), 12-18.
- Wiyanto, T. (2012). *Terapi Pijat: Teori dan Praktik*. Bandung: Refika Aditama.
- World Health Organization. (2016). *Global Database on Child Growth and Malnutrition*. Geneva: WHO Press.