



**EDUKASI PIJAT BAYI DAN CAMPURAN MINYAK ESENSIAL  
OIL LAVENDER SEBAGAI STIMULASI PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR BAYI DI BOPPY BINKY FULLDAY CARE  
KOTA PADANG**

**Ade Nurhasanah Amir<sup>1\*</sup>, Ruqaya Annisa Nurul Haq<sup>2</sup>, Fanny Jessica<sup>3</sup>,  
Inelvi Yulia<sup>4</sup>**

Stikes Syedza Saintika

Email : Adheknurhasanaha@gmail.com

**ABSTRAK**

Pijat Bayi merupakan terapi sentuh paling tua dan paling populer yang dikenal manusia serta salah satu bentuk stimulasi dini yang sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang serta kualitas tidur bayi . Pijat bayi akan optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika dilakukan secara rutin saat sehat, bukan pada saat sakit. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman minyak esensial yang tepat dan praktek tentang pijat bayi kepada masyarakat terkhususnya ibu yang memiliki bayi agar dapat melakukan secara mandiri pijat bayi kepada anaknya. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendidikan kepada masyarakat bagaimana penggunaan minyak yang tepat sesuai dengan kebutuhan bayi dengan sasaran ibu nifas beserta bayinya yang berjumlah 12 orang, dan dilakukan selama 3 hari. Kegiatan pada hari pertama yaitu penyuluhan dengan memberikan pengetahuan tentang penggunaan campuran minyak esensial untuk kualitas tidur bayi dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi, sedangkan hari kedua dilaksanakan pelatihan pijat bayi kepada ibu dan bayi dipandu oleh instruktur bersertifikat. Kemudian di ambil Hari ketiga di Minggu berikutnya untuk melihat hasil. Hasil pengabdian menunjukkan ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat bayi dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi, serta adanya sikap positif dan mampu melakukan secara mandiri pijat bayi di rumah bahkan enjoy bersama bayinya.

Kata Kunci: Baby Spa, Tumbuh Kembang, Minyak Essensial

**ABSTRACT**

*Baby massage is the oldest and most popular touch therapy known to humans and a form of early stimulation which is very important to support the growth and development and quality of baby sleep. Baby massage will be optimal as a stimulation of growth and development if it is done regularly when healthy, not when sick. This service aims to provide an understanding of appropriate essential oils and the practice of baby massage to the community, especially mothers who have babies, so they can independently carry out baby massage for their children. The method used was training and education to the community on how to use oil appropriately according to the needs of babies, targeting postpartum mothers and their babies, totaling 12 people, and carried out for 3 days. The activity on the first day was counseling by providing knowledge about the use of essential oil mixtures for the quality of baby sleep and its effect on the baby's growth and development, while on the second day, baby massage training was carried out for mothers and babies guided by certified instructors. Then take the third day the following week to see the results. The results of the service show that the mother has good knowledge about baby massage and its effect on the baby's growth and development, as well as*

*having a positive attitude and being able to independently carry out baby massage at home and even enjoy being with her baby.*

*Keywords: Baby Spa, Growth and Development, Essential Oils*

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan anak merupakan salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan yang saat ini terjadi di negara Indonesia. Derajat kesetanan anak mencerminkan derajat kesehatan bangsa, sebab anak sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan dalam meneruskan pembangunan bangsa (Dwienda, 2019).

Masa bayi merupakan masa keemasan serta masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan, sebab pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan sekitar. Masa bayi berlangsung sangat cepat dan tidak dapat diulang kembali. Bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu asah, asih dan asuh. Kebutuhan asah disebut dengan kebutuhan stimulasi. Pemberian stimulasi perlu diberikan secara dini untuk merangsang dan mengembangkan sedini mungkin kemampuan sensorik, emosional bahkan kognitif bayi/anak yaitu dengan melakukan pijat bayi (Rakhmawati, 2010). Babyspa adalah terapi sentuh paling tua dan paling populer yang dikenal manusia. Spa adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktikkan sejak berabad-abad silam, di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Di Indonesia, seni pijat diajarkan secara turun temurun, tanpa diketahui secara jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat secara positif berpengaruh pada tubuh manusia (Roesli, 2011).

Bayi dapat merasakan sensasi sentuhan atau raba sejak dini, sebab kulit adalah reseptor yang terluas dan telah dibuktikan bahwa bayi dapat merasakan sentuhan sejak masa janin atau ketika di dalam rahim ibu. Ujung-ujung saraf pada permukaan kulit akan bereaksi terhadap setiap sentuhan dan selanjutnya akan mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan

saraf yang berada di sumsum tulang belakang. Sentuhan juga akan merangsang peredaran darah sehingga oksigen segar akan lebih banyak dikirim ke otak dan seluruh tubuh, serta akan menambah energi (Roesli, 2001).

Menurut dr. Utami Roesli (2019), ahli neonatologi Indonesia, terapi sentuh (terutama pijat) dengan penggunaan campuran minyak esensial Lavender menghasilkan peningkatan kualitas tidur bayi yang akan berpengaruh pada tumbuh kembang bayi serta melindungi bayi dari gigitan nyamuk, dengan penggunaan minyak esensial oil lavender bayi akan merasa lebih rileks sehingga tidur bayi akan nyenyak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Penemuan ini cukup menjadi alasan untuk dilakukannya pijat bayi secara rutin guna mempertahankan kesehatan bayi itu sendiri. Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan sembarangan, ada cara yang harus diperhatikan, pada bayi usia 0 – 3 tahun, gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit, sesuai usia bayi dan waktu yang semakin meningkat (Roesli, 2019).

Di Sumatera Barat, sejarah pemijatan berawal dari nenek moyang masa lampau dan turun temurun hingga sekarang. Pelaksanaan pijat bayi di masyarakat awalnya masih dipegang perannya oleh dukun bayi atau disebut juga tukang pijit bayi. Keterampilan pijat bayi yang dimiliki dukun bayi berasal dari pengetahuan yang turun temurun tanpa pelatihan khusus serta tidak dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, sehingga manfaatnya kurang optimal. Selain itu, perilaku masyarakat yaitu memijat bayinya ke dukun bayi hanya ketika bayi sedang sakit, padahal pijat bayi akan optimal sebagai stimulasi tumbuh kembang jika dilakukan secara

rutin saat sehat, tidak hanya ketika sedang sakit saja. Pada saat ini sedang marak nama “Baby Spa” yaitu pijat bayi yang dilakukan sudah bertujuan untuk stimulasi tumbuh kembang dan dilakukan oleh tenaga yang sudah terlatih, namun biasanya dengan biaya relatif mahal yang tidak terjangkau oleh masyarakat kelas ekonomi menengah ke bawah.

Berdasarkan hal tersebut maka dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi dan simulasi tentang pemijatan bayi serta pemilihan minyak esensial yang tepat sesuai dengan kebutuhan bayi untuk mendukung tumbuh kembang bayi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan praktek tentang pijat bayi kepada para bunda yang memiliki bayi agar dapat melakukan secara mandiri pijat bayi kepada anaknya.

#### **METODE**

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Boppy binky full day care Kota Padang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dimulai dari persiapan yang dilakukan mulai dari bulan februari hingga juli 2023, Pelaksanaan PKM menggunakan metode pelatihan dan pendidikan masyarakat yaitu melibatkan bunda-bunda yang ada di Boppy Binky dan mahasiswa selama proses pelaksanaan. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 4-5 Agustus 2023. Adapun kegiatan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu Penyuluhan Materi dan Pelatihan Pijat Bayi dengan penggunaan campuran minyak esensial, dan yang terakhir kita melakukan Evaluasi Pada tahap pelaksanaan ini membuat instrument evaluasi untuk mengukur tingkat kephahaman dan kemampuan ibu dalam melaksanakan pijat bayi setelah mendapatkan materi dan pelatihan. Dilaksanakan 19 - 25 Agustus 2023 di Boppy binky full daycare kota Padang

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Persiapan**

Pada tahap persiapan dilakukan dengan survei wilayah dimana tim PKM memutuskan untuk melaksanakan PKM di di Boppy binky full daycare kota Padang. Pada kegiatan PKM, dosen melibatkan mahasiswa S1 Kebidanan sebanyak 5 orang yang akan membantu dalam temu konsultasi mitra, identifikasi masalah dan perumusan masalah dalam kegiatan serta penyusunan schedule kegiatan. Mahasiswa dalam tahap persiapan membantu untuk identifikasi masalah pengetahuan ibu tentang pijat bayi dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi. Persiapan petugas yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen yaitu sebagai pemateri dan instruktur pijat bayi dan mahasiswa yang terlibat dalam PKM yaitu sebagai pendamping, dokumentasi dan membantu pelatihan, Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu Laptop, LCD, Leafet, powerpoint

##### **Pelaksanaan**

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pendidikan kesehatan pada ibu agar dapat memberdayakan diri dalam pertumbuhan, perkembangan dan psikologi antara ibu dan bayi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta pelaksanaan simulasi dan latihan pijat bayi. Peserta PKM terdiri dari 22 orang ibu beserta bayinya dengan umur 3-12 bulan, Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan sebanyak 2 (dua) kali yaitu pada tanggal 4 dan 5 agustus 2023 di di Boppy binky full daycare kota Padang. Kegiatan penyuluhan I disampaikan oleh 2 pemateri yaitu Dosen S1 Kebidanan dengan rincian materi sebagai berikut : Pijat Bayi dan pengaruh pemberian minyak esensial lavender terhadap kualitas tidur dan tumbuh kembang bayi. Penyampaian materi

tentang penggunaan minyak esensial pijat bayi serta pengaruhnya terhadap tumbuh kembang bayi dikarenakan sebagian besar bunda di Boppy Binky belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pijat bayi maupun dengan penggunaan minyak yang tepat pada pijat bayi, Boppy binky full daycare kota Padang dikenal dengan Daycare yang menerima layanan “Baby Spa”, kebanyakan pada saat sekarang ini para Ibu membawa bayinya untuk dilakukan pijat bayi karena mengikuti trend, ajakan kerabat/teman, serta jika bayi memiliki keluhan.

Pada pertemuan kedua tampak peningkatan jumlah ibu yang ingin mengikuti teknik pijat bayi, hal ini menunjukkan perubahan perilaku dimana ibu sadar akan pentingnya melakukan olah fisik dan psikologi dengan bayinya serta meningkatkan kesadaran ibu tentang pemberdayaan diri agar tetap memberikan kasih sayang kepada bayi melalui sentuhan (pijat bayi). Setelah pelaksanaan pijat bayi dengan campuran minyak esensial lavender, ibu dilatih untuk melakukan pemijatan bayi yang dapat memberikan ketenangan bayi dengan minyak esensial lavender. Diakhir sesi beberapa ibu mengajukan pertanyaan, menyampaikan bahwa kendala yang mereka rasakan saat melakukan beberapa teknik karena ibu belum mahir melakukan sendiri dan harapannya agar kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan.

#### Evaluasi

Pada tahap evaluasi post test dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2023, oleh tim PKM menunjukkan Ibu semakin paham tentang penggunaan minyak esensial dalam pemberian stimulasi pada bayi yaitu melalui pijat bayi. Ibu memberikan sikap yang positif setelah terlaksananya kegiatan PKM. Hal ini terlihat pada gambar bagan distribusi frekuensi pelaksanaan pemijatan bayi oleh Ibu, dimana sebanyak 18 dari 22 orang ibu mampu melaksanakan pijat bayi dengan

baik, kepada bayi mereka, Hasil evaluasi terhadap kemampuan ibu dalam melakukan teknik pijat bayi dengan penggunaan campuran minyak esensial menunjukkan ibu mampu melakukan secara mandiri dan enjoy bersama bayinya. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan semakin pahamnya ibu tentang pemberian stimulasi dengan penggunaan campuran minyak esensial lavender pada pijat bayi dengan tujuan memaksimalkan kualitas tidur bayi serta mampu melakukannya.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Boppy Pinky Full Daycare Kota Padang maka dapat di peroleh kesimpulan sebagai berikut; Peserta penyuluhan yakni ibu menyusui yang ada di Boppy Pinky Full Daycare dapat diberdayakan untuk pemantauan tumbuh kembang bayi khususnya dalam memaksimalkan kualitas tidur pada bayi dan pemenuhan psikologi bayi, melalui pelatihan stimulasi bayi dan pijat bayi yang baik dan benar. Kami sebagai pelaksana PKM berharap adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan health education terkait tumbuh kembang anak dan perlu adanya pemeriksaan DDST di pelayanan setempat agar dapat memantau tumbuh kembang bayi dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alam, MA., et al. (2020). Impact of early-onset persistent stunting on cognitive development at 5 years of age: Results from a multi-country cohort study. *PLoS One*: 15(1):1–16
- Amareta DI dan Ardianto ET. (2017). Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Emo Demo Efektif Meningkatkan Praktik CTPS di MI Al-Badri Kalisat Kabupaten Jember. Seminar Nasional Hasil Penelitian 2017, ISBN : 978-602-14917-5-1.



- Bogale TY, Bala ET, Tadese M. (2018). Prevalence and associated factors for stunting among 6–12 years old school age children from rural community of Humbo district, Southern Ethiopia. *BMC Public Health* (2018) 18:653 <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5561-z>
- Dwienda R, Octa, dkk. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi/Balita dan Anak Prasekolah Untuk Para Bidan*, Ed.1, Cet. 1. Yogyakarta : Deepublish.
- Ferber, S. G., Kuint, J., Weller, A., Feldman, R., Dollberg, S., Arbel, E., & Kohelet, D. (2002). Massage therapy by mothers and trained professionals enhances weight gain in preterm infants. *Early human development*, 67(1-2), 37-45.
- Field, T., Diego, M. A., Hernandez-Reif, M., Deeds, O., & Figuereido, B. (2006). Moderate versus light pressure massage therapy leads to greater weight gain in preterm infants. *Infant Behavior and Development*, 29(4), 574-578. Irva, T.S. (2014). *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Berat Badan Bayi*. Jakarta.
- Maharani, S. (2019). *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta: PenerbitKata Hati.
- Minarti, N.M.A. (2015). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur Tahun 2012*. Jakarta: EGC.
- Purnamasari, L., Rosidi, IYD. (2019). Peningkatan Berat Badan Bayi 0-6 Bulan Melalui Tindakan Pemijatan Bayi. *Patria Artha Journal of Nursing Science*. Vol. 3(2), 124-127.
- Rakhmawati, W. (2017). *Pijat Bayi*. Bandung: Universitas Padjadjaran
- Roesli, U. (2011). *Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta: Penerbit Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Roesli, U. (2009). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Penerbit Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Subakti, Y., dkk. (2018). *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. Jakarta : Wahyu Media.