

PELAKSANAAN MASSAGE DAN GYM PADA BALITA DIPOSYANDU KEDOYO

Anik Nuridayanti¹, Atik Wahyuningsih Setiawan², Erda Restiya Agustin³

¹⁻³Stikes Ganesha Husada Kediri, Universitas Strada Indonesia

Email: anik.nuridayanti@gmail.com

ABSTRAK

Usia balita merupakan masa keemasan sekaligus masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Dikatakan masa keemasan karena masa perkembangan anak berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Tujuan pemberian penyuluhan dan demonstrasi massage dan gym pada ibu dan balita untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan yang dapat membantu ibu dan balita untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan ibu melakukan massage dan gym untuk meningkatkan berat badan dan perkembangan balita. Metode pemberian massage dan gym dengan penyuluhan dan demonstrasi. Hasil Pemberian penyuluhan dan demonstrasi massage dan gym untuk meningkatkan berat badan dan perkembangan balita sebanyak 6%. Simpulan dari pemberian penyuluhan dan demonstrasi massage dan gym dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan ibu dan meningkatkan berat badan dan perkembangan balita.

Kata kunci : Massage gym , Balita

ABSTRACT

Toddler age is a golden age as well as a period of growth and development for children. It is said to be the golden age because the child's development period is very short and can not be repeated. The aim of providing counseling and demonstrations of massage and gym to mothers and toddler is to increase knowledge and skills that can help mothers and toddlers to increase the knowledge and skills of mothers doing massage and gym to increase the weight and development of toddlers. Methods of providing massage and gym with counseling and demonstration. Results: Providing counseling and demonstrations of massage and gym to increase the weight and development of toddlers. The conclusion from providing counseling and demonstrations of massage and gym can increase mothers' knowledge and skills and increase the weight and development of toddlers.

Keywords: massage, gym, toddlers

***Corresponding Author :**

Anik Nuridayanti (anik.nuridayanti@gmail.com) Stikes Ganesha Husada Kediri, Jl. Soekarno

Hatta, Gang Budayacipta No 2, Tepus Sukorejo, Kec. Ngasem, Kabupaten Kediri

Received 27 December 2024; received in revised form 1 February 2024; accepted 4

February 2025

LATAR BELAKANG

Pertumbuhan merupakan proses perubahan biologis yang terjadi pada makhluk hidup, berupa penambahan ukuran, volume, tinggi, dan massa. Pertumbuhan bersifat kuantitatif, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Usia balita merupakan masa keemasan sekaligus masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Dikatakan masa keemasan karena masa perkembangan anak berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali.

Banyak faktor yang mengakibatkan balita mengalami gangguan pertumbuhan, di antaranya adalah kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh balita dan stimulasi yang kurang pada balita(1). Oleh karena itu salah satu peran pemerintah dalam hal ini adalah pihak kesehatan harus berupaya agar dapat menanggulangi gangguan pertumbuhan yang terjadi pada balita salah satunya adalah bentuk Perawatan optimalisasi pertumbuhan bayi dengan cara melakukan *Baby Massage dan Gym* yang berguna untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita(2)

(3)menyatakan angka kejadian berat badan balita di dunia masih di bawah standar yaitu lebih dari 5% dengan *Prevalensi underweight* di Asia Tenggara 26,9%. Sedangkan *prevalensi Underweigh* di dunia secara global sebesar 14%. Berdasarkan hasil survey demografi dan kesehatan Indonesia menunjukkan jumlah balita di Indonesia mencapai 14.261.868 jiwa diantaranya bayi mengalami berat badan Bawah Garis Merah (BGM) dengan presentase 3,5%.3. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 gizi kurang dan buruk pada balita sebesar 16,80%. Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan di desa Kedoyo dengan 10 ibu menyampaikan anaknya belum pernah ada perlakuan *baby Massage dan Gym* pada balita mereka. Menurut informasi yang didapat di posyandu belum dilakukan *Baby Massage dan Gym*.

Untuk meningkatkan berat badan pada balita selain nutrisi yaitu rangsangan atau yang biasa dikenal dengan *Massage / pijat bayi*.(4)Memijat bayi dapat membantu melepaskan *oksitosin dan edorfin*, yang dapat meredakan ketidaknyamanan (5)Pijat bayi merupakan salah satu *treatment* atau bentuk stimulasi yang bisa merangsang pertumbuhan bayi. Dengan sentuhan dan tekanan yang lembut, otot bayi akan merasakan relaksasi sehingga bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan menjadikan badan lebih lentur(6)Baby Gym/ Senam Bayi merupakan permainan gerakan pada bayi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi serta kemampuan gerak bayi,(7)Baby gym balita dapat merangsang pencernaan hormone insulin dan gaselin, sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik. Hal ini menyebabkan bayi cepat merasa lapar sehingga lebih sering makan dan berat

badannya bertambah(8)

Metode

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah Balita di Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung. Ibu di ajari untuk melakukan massage yang benar dan balita diberikan massage dan gymuntuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan.

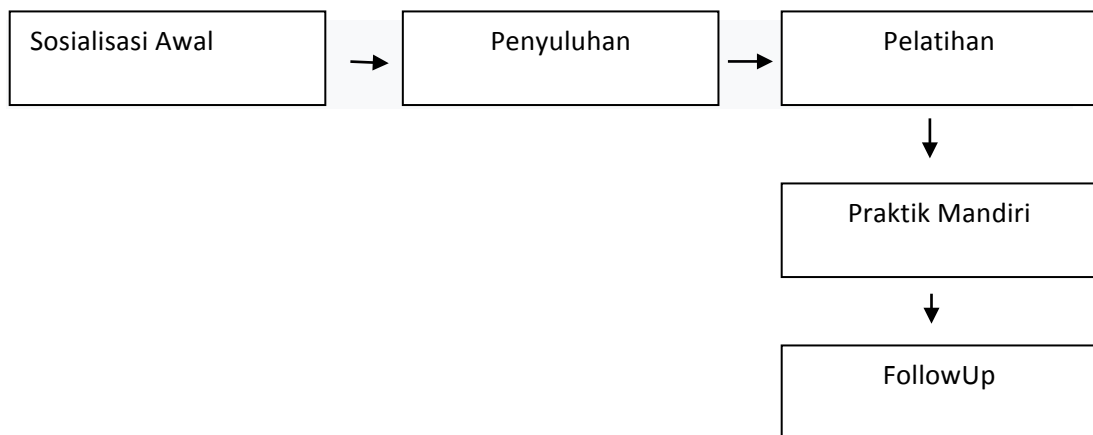
LokasiKegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan Di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung.

Langkah-langkahKegiatan

Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat.

Gambar1 Langkah–Langkah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



1. Sosialisasi awal : Tim Pengabdian masyarakat akan melakukan sosialisasi ke Ibu mengenai bagaimana cara massage dan gym yang benar sesuai dengan anatomi otot yang benar melalui penyampaian materi secara lisan dan visual
2. Penyuluhan: dilakukan lebih mendalam mengenai massage dan gym yang benar sesuai dengan anatomi otot yang benar. Penyuluhan akan disampaikan melalui presentasi, Demonstrasi diskusi, tanya jawab dan interaktif.
3. Pelatihan : Ibu dan Balita diberi demonstrasi cara massage dan gym yang benar sesuai dengan anatomi otot yang benar
4. Praktik mandiri : Setelah demonstrasi ibu akan diberikan kesempatan untuk berlatih melakukan massage dan gym yang benar sesuai dengan anatomi otot yang benar dengan bimbingan tim pengabdian masyarakat.

Mereka akan diberikan umpan balik dan arahan untuk memperbaiki teknik mereka.

5. Follow-up: Tim pengabdian masyarakat akan melakukan kunjungan *follow-up* untuk memastikan pemahaman tentang *massage* dan *gym* yang benar sesuai dengan anatomi otot bayi yang benar. Mereka juga akan memberikan dukungan tambahan dan menjawab pertanyaan yang mungkin timbul

Materi Kegiatan

Materi kegiatan akan meliputi presentasi visual, dan materi cetak lainnya yang berisi informasi tentang *baby massage* dan *gym*, teknik *baby massage* dan *gym* pada balita.

Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui analisis kuesioner pengetahuan awal dan pengetahuan yang diperoleh, observasi teknik *massage* dan *gym* pada balita ini akan digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan melakukan *massage* dan *gym* pada bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 bertempat di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung. Peserta pengabdian masyarakat dalam upaya pelaksanaan *massage dan gym* ditujukan untuk ibu dan Balita di posyandu dengan jumlah yang hadir 15 orang. Sedangkan tim penyuluh kesehatan terdiri 3 dosen yaitu 2 dosen dari Stikes Ganesha Husada dan 1 dosen dari Universitas Strada Indonesia beserta mahasiswa dari Stikes Ganesha Husada Kediri. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan table dibawah ini

No	Teknik <i>massage</i> dan <i>gym</i>	Sebelum	Sesudah
1	Kurang Baik	73,33%	13,3%
2	Baik	25,67%	86,7%

Teknik *massage dan gym* merupakan tindakan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu ibu dan balita dalam stimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada balita. (9) *Massage dan gym* yang benar dapat meningkatkan berat badan dan juga meningkatkan kecerdasan pada balita, saat ini *massage dan gym* merupakan stimulasi yang banyak diminati oleh ibu untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pada balita dimana balita

merupakan *goldenperiod* atau periode emas(10)

Gambar Demonstrasi massage dan gym pada balita



EvaluasiTindakan

Evaluasi Hasil : Dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan dan ketrampilan *massage* dan *gym* pada balita sebelum pemberian penyuluhan dan ketrampilan*massage* dan *gym*pada balita kurang baik sebanyak 11 ibu balita(73,3%) dan teknik *massage* dan *gym* pada balita baik sebanyak 4 ibu balita (33,3%). Setelah diberikan metode *massage* dan *gym* pada balita kurang baik sebanyak 2 ibu balita (13,3%) dan teknik *massage* dan *gym* pada balita baik sebanyak 13 ibu balita(86,7%)

Dasar dari *massage* dan *gym* pada balita adalah memberikan pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan –usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit,manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan system peprnafasan serta memperlancar sirkulasi Darah. Selain itu untuk mengeluarkan hormone *endorphin* sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi semakin nyaman membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologis(11)

Evaluasi respon: Waktu yang baik untuk melakukan *massage* dan *gym* adalah pada saat pagi hari, sore hari dan saat mau tidur dimana dilakukan sehari satu kali. Tindakan yang dilakukan pertama *massage* mulai dari wajah, dada, abdomen, punggung , ekstermitaskemudian setelah selesai dilakukan *gym*.

Pengabdian berasumsi bahwa teknik *massage* dan *gym* dilakukan dengan benar

maka membantu untuk pertumbuhan dan perkembangan balita(12).

Oleh sebab itu, perawat harus memahami dan menerapkan teknik *massage* dan *gym* yang benar sesuai dengan anatomi fisiologi pada balita sehingga akan melengkapi untuk aspek penerimaan, aspek perhatian, aspek komunikasi, aspek kerjasama, dan aspek tanggung jawab dari perawat dengan ibu balita.

Gambar Kegiatan Evaluasi



Kendalayangdihadapi

Selama kegiatan pengabdian masyarakat, beberapa kendala yang dapat muncul antara lain :

Keterbatasan waktu :waktu yang terbatas dapat menjadi kendala dalam menyampaikan materi secara mendalam . Solusinya adalah mengoptimalkan waktu yang ada dengan menyampaikan informasi yang paling penting dan memberikan materi yang terstruktur dengan jelas.

Dengan mengatasi kendala-kendala tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat lebih efektif dan memberikan dampak yang signifikan dalam

Memberikan penyuluhan dengan ceramah dan demonstrasi sehingga membantu ibu balita dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Oktober Tahun 2024 diposyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung.

Pada Kegiatan ini memberikan intervensi *massage* dan *gym* untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan ibu dan Balita di Posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung. Tim yang menguti kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 2 dosen dan 5 mahasiswa dari Stikes Ganesha Husada Kediri. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap meliputi pre test, edukasi, intervensi pemberian *massage* dan *gym* pada balita. Pada pemberian materi ini yang disampaikan meliputi bagaimana cara *massage* dan *gym* yang benar dan memberikan intervensi secara langsung *massage* dan *gym* Melitus. Evaluasi kegiatan ini mencakup bagaimana pengaruhnya pengetahuan dan demonstrasi yang diberikan terhadap pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dalam melakukan *massage* dan *gym* pada balita. Hasil Evaluasi Pasien dan keluarga bisa melakukan perawatan luka sesuai dengan harapan dari pengabdian

Saran:

1. Melanjutkan kegiatan ini secara berkelanjutan agar mampu melakukan *massage* dan *gym* pada balita
2. Menjalin kerjasama dengan tenaga perawat yang lain untuk mendukung dan melanjutkan kegiatan ini

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ibu dan balita, posyandu Kedoyo Kabupaten Tulungagung, yang telah memberikan izin, kerjasama dan dukungan penuh selama kegiatan pengabdian masyarakat. Kontribusi dan partisipasi aktif dari semua pihak tersebut sangatlah berharga dalam upaya membantu stimulasi pertumbuhan dan perkembangan balita tanpa dukungan dan kerjasama kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinengsih Sri dan Yustiana RE. .“Pijat Bayi Mempengaruhi Berat Badan Bayi dan PolaTidur Bayi Usia2-6 Bulan.” J Malhayati. 2021;2(1).
2. Suryawan,A.Narendra M. PenyimpanganTumbuhKembangAnak, RSUD Dr. Soetomo Surabaya. 2020;
3. World Health Organization (WHO). Global Report on Smoking and Health 2020. World Health Organization. 2020.
4. Nuridayanti,A.,&Puspitosari DR. TheEffectOfHeadMassageTherapy On Blood Pressure In Hypertension Patients Pre Operations In The Home Outpatient Unit Eye Soreness Invitation Surabaya. J Sci Res Educ Technol. 2022;1(2):520-527.
5. Sinulingga P(. Implikasi Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Usia 6-8 Bulan. J Keperawatan dan Fisioter (JKF),. 2019;1(2):1–6.
6. Soetjningsih. TumbuhKembangAnakEdisi2. Jakarta: EGC; 2016.
7. Roesli. PengaruhPemijatanpadaBayiUsia46BulanterhadapPeningkatan Berat Badan di Desa Pundong Kecamatan Kabupaten Jombang. Diakses pada tanggal 29 Mei 2019. 2019;
8. Julianti. Rahasia Baby Spa: Sentuhan dan Kasih Sayang. Writerprener; 2019.
9. JayatmilrmadanJesyFatimah. .“PertumbuhanOptimaldenganPijatdanSpa Bayi”. J Pengabdi Indones Maju. 2020;1(2).
10. Nudesti, N.P., & Setiyowati H. Hubungan Pijat Bayi dengan Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Usia 1-6 Bulan di Riiu MomKids And BabySpa Di Sukoharjo Pati. J Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal Midwifery Sci Heal. 2020;11(2):40–6.
11. Astriana,&Suryani IL. PengaruhPijatBayiTerhadapPeningkatanBerat Badan Pada Bayi Di BPS Masnoni Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung. J Kesehat Holistik,. 2017;11(2):72–6.
12. Cahyaningrum. Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehatuntuk Bayi agar Tumbuh Kembang Maksimal. Yogyakarta; 2016.