

**TEKNIK PIJAT BAYI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BATUK DAN PILEK PADA BALITA DI POSYANDU  
DESA SUMBERTLASE**

Wiwik Muhidayati<sup>1</sup>, Titik Nuriyanti<sup>2</sup> Nur  
Azizah<sup>3</sup> Suci Arsita Sari<sup>4</sup> Agus Ari Afandi<sup>5</sup>

STIKES Rajekwesi Bojonegoro

**Article history**

Received : 23 Januari 2024

Revised : 27 Januari 2024

Accepted : 29 Januari 2024

**\*Corresponding author**

Wiwik Muhidayati

Email : [wiwikmuhidayati@gmail.com](mailto:wiwikmuhidayati@gmail.com)

**Abstrak**

Balita memiliki sistem kekebalan tubuh yang rendah sehingga rentan terhadap berbagai infeksi diantaranya ISPA. Infeksi Saluran Nafas Atas adalah Infeksi yang disebabkan oleh virus atau bakteri disaluran pernafasan atas atau bawah. Manifestasi klinis ISPA adalah batuk dan pilek pada anak usia kurang dari 5 tahun. Metode yang dilakukan secara sistematis yaitu melalui diskusi dan demonstrasi tentang pijat bayi kepada orangtua balita. Media yang digunakan adalah demonstrasi dari fasilitator mengenai teknik pijat bayi. Peserta Teknik Pijat pada bayi adalah ibu-ibu yang memiliki bayi usia 1 – 5 tahun di Desa Sumbertlase dan didampingi oleh kader dan pemateri. Kegiatan dilakukan selama selama 30 menit, dan evaluasi selama 15 menit. Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan dan diminta untuk mempraktekan kembali cara melakukan teknik pijat bayi untuk batuk dan pilek pada bayi. Sehingga bisa sekaligus diobservasi apakah peserta memahami materi dan demonstrasi yang telah dipraktekan.

Hasil dari pendampingan yang dilakukan Sebagian besar ibu bisa menerapkan Teknik pijat bayi pada balita sebagai Upaya preventif pencegahan batuk dan pilek sebelum datang ke tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Teknik pijat bayi, batuk, pilek

**Abstract**

Toddlers have a low immune system so they are susceptible to various infections, including ISPA. Upper Respiratory Tract Infection is an infection caused by viruses or bacteria in the upper or lower respiratory tract. The clinical manifestations of ARI are coughs and colds in children aged less than 5 years. The method used systematically is through discussions and demonstrations about baby massage to parents of toddlers. The media used is a demonstration from the facilitator regarding baby massage techniques. Participants in Massage Techniques for babies are mothers who have babies aged 1 – 5 years in Sumbertlase Village and are accompanied by cadres and presenters. The activity is carried out for 30 minutes, and the evaluation is for 15 minutes. The evaluation is carried out by asking questions and being asked to practice how to carry out baby massage techniques for coughs and colds in babies. So it can be observed at the same time whether the participants understand the material and demonstrations that have been practiced. The results of the assistance provided by most mothers were able to apply baby massage techniques to toddlers as a preventive measure to prevent coughs and colds before coming to health workers.

*Keywords: Baby massage techniques coughs, colds*

**PENDAHULUAN**

Balita memiliki sistem kekebalan tubuh yang rendah sehingga rentan terhadap berbagai infeksi

diantaranya ISPA. Infeksi Saluran Nafas Atas adalah Infeksi yang disebabkan oleh virus atau bakteri disaluran pernafasan atas atau bawah. Manifestasi klinis ISPA adalah batuk dan pilek pada anak usia kurang dari 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dari obstruksi zat berbahaya yang masuk ke dalam tubuh. Hidung ditutupi oleh jaringan halus yang disebut mukosa dan menghasilkan lendir untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membengkak dan menghasilkan banyak lendir yang

menyumbat hidung. Batuk dan Pilek jika tidak ditangani dengan baik maka dapat berakibat pneumonia bahkan kematian pada balita.

Dalam beberapa tahun kematian yang disebabkan oleh penyakit ISPA pada balita sebesar 526.000, 1.400 balita pada setiap harinya, 60 balita pada setiap jam, dan 1 balita

pada 36 detiknya Dalam beberapa tahun kematian yang disebabkan oleh penyakit ISPA pada balita sebesar 526.000, 1.400 balita pada setiap harinya, 60 balita pada setiap jam, dan 1 balita pada 36 detiknya. Hal ini akan

menyebabkan angka kematian pada balita terlalu tinggi dari infeksi lain diseluruh Negara di dunia (UNICEF, 2018)

Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Adriana, 2013).

Pijat merupakan seni kesehatan dan medis yang telah dipraktikkan selama ratusan tahun. Manfaat pijat bayi adalah untuk menurunkan kadar hormon stres, sehingga dapat mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, menambah berat badan, mengurangi kolik (bayi menangis lebih dari 3 jam), memperlancar peredaran darah dan meningkatkan

hubungan antara orang tua dan bayi. Terapi kontak, terutama pijat bayi, telah terbukti menghasilkan perubahan fisiologis bermanfaat yang dapat diukur secara ilmiah. Selain itu, manfaat pijat bayi bagi ibu adalah dapat meningkatkan hubungan internal antara ibu dan bayi, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati ibu (Mindell, 2017). Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan di salon dan spa saja, tetapi juga di berbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan. Saat ini teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Syaukani, 2015).

Manfaat lain dari pijat bayi adalah membantu menstimulasi hormon-hormon. Hal ini dapat meningkatkan imunitas bayi. Imunitas meningkat akan menyebabkan kesehatan bayi yang juga terus meningkat. Hal ini dapat mencegah adanya penyakit ISPA pada bayi.

## METODE

Tahapan / langkah langkah kegiatan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:

### a. Tahapan persiapan

1. Berkoordinasi dengan Bidan desa, kader dan kepala desa pelangwot
2. Berkoordinasi dan kerjasama dengan bidan desa, kader dan kepala desa terkait pentingnya latihan pijat bayi.
3. Menentukan peserta orang tua yang tertlibat dalam kegiatan.

### b. Tahapan pelaksanaan program

1. Membuat rencana kegiatan dengan menentukan tempat dilaksanakannya program pengabdian yang meliputi kegiatan utama dan Pelaksanaan kegiatan antara lain :
  - Diskusi dengan pihak desa terkait perijinan.
  - Data dari orang tua tentang pemahaman pijat bayi

- Pemaparan presentasi, diskusi dan demonstrasi dengan orangtua
- 2. Teknis pelaksanaan kegiatan
  - Diskusi dengan pihak desa terkait perijinan. Proses awal kegiatan adalah kordinasi dengan pihak desa sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Setelah menghubungi desa dan menyiapkan permohonan ijin sekaligus dibahas tentang tempat di desa yang bisa digunakan untuk kegiatan. Karena kegiatan dengan mengundang orang tua dan balita maka diupayakan untuk nyaman mungkin. Pihak desa menyediakan ruang khusus yang dilengkapi peralatan untuk presentasi, diskusi dan demonstrasi.
  - Data pemahaman orang tua tentang pijat bayi Saat kunjungan terakit perijinan juga dilakukan wawancara singkat kepada orang tua. Banyak orang tua yang belum tahu tentang pijat bayi sebagai upaya preventif batuk pilek Mereka juga masih sering memijatkan bayinya jika sakit batuk pilek ke dukun pijat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka mengatasi masalah yang terjadi di wilayah pengabdian masyarakat yaitu di desa Sumbertlase kabupaten Bojonegoro yaitu mengetahui potensi ibu-ibu untuk mengatasi batuk dan pilek pada balita. maka perlu dilakukan penyelesaian permasalahan tersebut secara sistematis yaitu melalui diskusi dan demonstrasi tentang pijat bayi kepada orangtua balita. Media yang digunakan adalah demonstrasi dari fasilitator mengenai teknik pijat bayi. Peserta Teknik Pijat pada bayi adalah ibu-ibu yang memiliki bayi usia 1 – 5 tahun di Desa Sumbertlase dan didampingi oleh kader dan pemateri, Kegiatan dilakukan selama selama 30 menit, dan evaluasi selama 15 menit. Evaluasi dilakukan dengan pertanyaan dan diminta

untuk mempraktekan kembali cara melakukan teknik pijat bayi untuk batuk dan pilek pada bayi. Sehingga bisa sekaligus diobservasi apakah peserta



memahami materi dan demonstrasi yang telah dipraktekan.



## KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tidak hanya selesai sampai disini, tetapi dapat dilanjutkan oleh pihak desa dengan kordinasi terkait pijat bayi sebagai upaya preventif batuk pilek. Bila dibutuhkan maka dapat dilakukan konsultasi baik dari kader dan bidan desa.

## REFERENSI

- Hospita ME. UNICEF: Angka Kematian Bayi Masih Tinggi. Anadolu Agency. <https://www.aa.com.tr/id/dunia/unicef-angka-kematian-bayi-masih-tinggi/1068502>. Published 2018.
- Adriana, D. (2013). Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak. Jakarta : Salemba Medika.
- Mindell, J. A. (2017). Message-Based Bedtime Routine: Impact on Sleep and Mood in Infants and Mothers. *Science Direction*, 31, 5157.
- Syaukani, A. (2015). Petunjuk Praktis Pijat Senam & Yoga Sehat untuk Bayi Agar Tumbuh Kembang Maksimal. Yogyakarta. Araska

